



Comparing the effectiveness of emotional safety training and its enrichment with self-compassion on self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives

Belan Salehi¹, Seyed Ali Kimiaei², Seyed Amir Amin Yazdi³, Hossein Kareshki⁴

1. Ph.D Candidate in Counselling and Education Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: Bsalehi062@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Counselling and Education Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: kimiaee@um.ac.ir

3. Professor, Department of Counselling and Education Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: Yazdi.amin@gmail.com

4. Associate Professor, Department of Counselling and Education Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: kareshki@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 04 June 2024

Received in revised form

02 July 2024

Accepted 08 August 2024

Published Online 22 May 2025

Keywords:

emotional safety training,
emotional safety enriched
with self-compassion,
self-esteem,
attachment,
social-emotional
competence,
housewives

ABSTRACT

Background: Within the framework of the housewife role, society often expects housewives to exhibit passive, emotional, obedient, and self-sacrificing behaviors. These expectations become internalized over time and adversely impact the social health, communication skills, and self-esteem of housewives in social relationships. However, no study has yet conducted a comparative examination of emotional safety training and its enrichment with self-compassion on self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives.

Aims: The present study aimed to comparing the effectiveness of emotional safety training and its enrichment with self-compassion on self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives.

Methods: This research method was a semi-experimental type of pre-test-post-test with a control group and a two-month follow-up. The statistical population included all housewives in Mashhad city in 2023, of which 45 women were selected based on inclusion and exclusion criteria using the available sampling method and were randomly divided into three groups of 15 including two experimental groups and a control group. The first and second experimental groups were subjected to training based on emotional safety training (Catherall, 2006) and emotional safety enrichment with self-compassion (salehi, 2023) during twelve 90-minute sessions, and the control group did not receive any training. Questionnaires for self-esteem (Rosenberg, 1965), attachment (Collins and Read, 1990) and social-emotional competence (Zhou and Ee, 2012) were completed in three phases: pre-test, post-test, and follow-up. The data were analyzed using the analysis of variance test with repeated measurements and SPSS version 22 software.

Results: The findings showed that both emotional safety trainings and emotional safety enriched with self-compassion significantly enhanced self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives ($p < 0.05$). Also, emotional safety enriched with self-compassion was significantly more effective compared to emotional safety training ($p < 0.05$). These results were maintained during the follow-up period

Conclusion: With emotional safety training enriched with self-compassion in addition to emotional regulation in housewives, secure attachment is strengthened, self-esteem and social-emotional competence are enhanced, leading to self-compassion. which could be a reason for the differential effectiveness of this training.

Citation: Salehi, B., Kimiaei, S.A., Amin Yazdi, S.A., & Kareshki, H. (2025). Comparing the effectiveness of emotional safety training and its enrichment with self-compassion on self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives. *Journal of Psychological Science*, 24(147), 21-41. [10.52547/JPS.24.147.21](https://doi.org/10.52547/JPS.24.147.21)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 147, 2025

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.24.147.21](https://doi.org/10.52547/JPS.24.147.21)



✉ **Corresponding Author:** Seyed Ali Kimiaei, Associate Professor, Department of Counselling and Education Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
E-mail: kimiaee@um.ac.ir, Tel: (+98) 9155008538

Extended Abstract

Introduction

Within the framework of the housewife role, society often expects housewives to exhibit passive, emotional, obedient, and self-sacrificing behaviors. These expectations become internalized over time and adversely impact the social health, communication skills, and self-esteem of housewives in social relationships (Kaplan, 2023). Additionally, compared to working women, they score lower in social health, communication skills and self-esteem (Durak et al., 2023; Kaplan, 2023; Faruky et al., 2022).

Rosenberg (1965) defines self-esteem as positive or negative attitudes and emotions regarding one's own worth. Although an increase in self-esteem, reduces issues related to emotion regulation and its strategies (Antunes et al., 2021). Housewives are often exposed to low self-esteem and social isolation (Villon, 2021; Salehi, 2023; Shirdel et al., 2023). Low self-esteem in these women, in addition to causing problems in emotion regulation strategies, also predicts anxious and avoidant attachment (Kaba & Gungor, 2021; Antunes et al., 2021). Attachment is an important factor in the development of effective emotion regulation strategies (Hassan taeherani & Moharami, 2024). The lowest levels of self-compassion and fear of compassion in interpersonal relationships are characteristics of individuals with insecure attachment styles (Deniz & Kurtulus, 2023). This limits their capacity to manage emotional and challenging situations (Durak et al., 2023) and can affect their social-emotional competence over time. Social-emotional competence includes the ability to identify and manage the experience of negative emotions (Levenson, 2021). Individuals with high social-emotional competence closely monitor how they express their emotions (Birang Khojastehpour et al., 2022). Two studies in this area have shown that housewives, due to their relative inability to understand their own emotional states, interpret others' emotions, successfully express their own emotions, and empathize with others, have low social-emotional competence (Durak et al., 2023; Salehi, 2023).

The low levels of self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives, as confirmed by Salehi's (2023) research using both quantitative and qualitative (meta-analysis) methods, lead to a strong sense of loneliness, self-criticism, and shame in these women (Durak et al., 2023; Davarinejad et al., 2022). These conditions lead to problems in relationships with their spouses, children, and society. Therefore, it is essential to use appropriate training to enhance self-esteem, attachment and social-emotional competence in housewives.

One effective training for improving these aspects in housewives is emotional safety training (catherall, 2006), which emphasizes self-esteem and attachment. This intervention teaches individuals to better understand their own and others' emotions and establish healthier interpersonal relationships (Dana et al., 2024; Hassan taeherani & Moharami, 2024). Another effective training in this area is the training of emotional safety enriched with self-compassion (Salehi, 2023). This innovative approach, which links emotional safety and compassion therapy, enables housewives to establish more meaningful relationships with those around them, reducing negative experiences such as shame and social isolation (Ribble et al., 2023; Farhadi et al., 2023; Razaghi et al., 2024).

Considering a more detailed examination of the problems faced by housewives, it is crucial to implement interventions that enable these women to adopt more effective strategies in their personal and social interactions when facing life's challenges. This would lead to creation of more effective interpersonal relationships. Given the novelty of the emotional safety enriched with self-compassion, and the lack of research on enhancing self-esteem, attachment and social-emotional competence, in housewives, this topic holds special significance. Therefore, the present study aims to answer the fundamental question of which of the two methods- emotional safety training or emotional safety training enriched with self-compassion, is more effective in enhancing self-esteem, attachment and social-emotional competence in housewives.

Method

The present research method was semi-experimental and follow-up with control group. The statistical population included all housewives in Mashhad city in 2023, of which 45 women were selected based on inclusion and exclusion criteria using the available sampling method and were randomly divided into three groups of 15 including two experimental groups and a control group. The first and second experimental groups were subjected to training based on emotional safety training (Catherall, 2006) and emotional safety enrichment with self-compassion (salehi, 2023) during twelve 90-minute sessions, and the control group did not receive any training. Questionnaires for self-esteem (Rosenberg, 1965), attachment (Collins and Read, 1990) and social-emotional competence (Zhou and Ee, 2012) were completed in three phases: pre-test, post-test, and follow-up. In the statistical analysis of the data, at the descriptive level of the mean and standard deviation, and at the inferential level, after checking the normality of the data distribution, the equality of error variances and checking the assumption of sphericity. Analysis of variance with repeated measures was used through Mauchly's Test. The data was analyzed using SPSS 22 software.

The criteria for entering the research included scoring lower than the average on the emotional safety questionnaires (scores less than 125), willingness to voluntarily participate in training sessions, being over 20 years old, having at least 2 years of marital life, no

intention of divorce, no use of psychiatric medication, and not using other training methods simultaneously. Exclusion criteria included unwillingness to continue the sessions, absence from more than two training sessions, having insurance, and receiving any kind of income.

Results

The mean and standard deviation of age in the emotional safety training group was (33.37 ± 4.60), in the emotional safety enrichment with self-compassion group was (34.25 ± 3.76), and in the control group was (37.16 ± 4.17).

Table 1 shows the results of the analysis of variance with repeated measurements in explaining the effect of implementing independent variables on the research components. The results of Table 1 showed the significance of F obtained within the group factor in self-esteem ($F=25.990$, $P=0.000$), attachment ($F=13.443$, $P=0.000$) and social-emotional competence ($F=15.069$, $P=0.000$). The presence of a significant difference between the three measurements of pre-test, post-test and follow-up in all three components is confirmed at 0.000 level. Based on the significance of F obtained in the between-group source in self-esteem ($F= 31.499$, $P= 0.000$), attachment ($F= 27.510$, $P= 0.000$) and social-emotional competence ($F= 23.500$, $P= 0.000$), it can be said that there is a significant difference between the three measurement stages for all three components in the two experimental groups and the control group ($P< 0.05$).

Table 1. Results of mixed variance analysis of research variables

Variable	Effect	Source	SS	MS	F	p- value	η^2	P
Self-esteem	Within-subject	time	121.615	74.54	36.823	0.000	0.467	1
		Intracction	171.674	52.339	25.990	0.000	0.553	1
		error	138.711	2.014	-	-	-	-
	Between- subject	group	248.726	124.363	31.499	0.000	0.600	1
		error	165.822	3.948	-	-	-	-
		time	1648.015	1013.947	26.483	0.000	0.390	1
Attachment	Within-subject	Intracction	1673.052	514.675	13.443	0.000	0.390	1
		error	2613.600	38.286	-	-	-	-
		group	6134.059	3067.030	27.510	0.000	0.567	1
	Between- subject	error	4682.533	111.489	-	-	-	-
		time	1235.659	617.830	4.227	0.000	0.091	0.726
		Within-subject	Intracction	8809.630	2202.407	15.069	0.000	0.418
Social emotional competence	Between- subject	error	12276.711	146.151	-	-	-	-
		group	28351.304	14175.652	23.500	0.000	0.528	1
		error	25335.689	603.231	-	-	-	-

Table 2. The result of the Bonferroni test

	group	group	M difference	sig
Self-esteem	Emotional Safety	Enrichment with Self-Compassion	-1.22	0.017
	Emotional Safety	control	2.06	0.000
	Enrichment with Self-Compassion	control	3.28	0.000
Attachment	Emotional Safety	Enrichment with Self-Compassion	-8.33	0.002
	Emotional Safety	control	8.17	0.002
	Enrichment with Self-Compassion	control	16.51	0.000
Social emotional competence	Emotional Safety	Enrichment with Self-Compassion	-20.2	0.001
	Emotional Safety	control	14.93	0.019
	Enrichment with Self-Compassion	control	35.35	0.000

The results of the Bonferroni test in Table 2 indicate a significant difference in the mean scores between the two experimental groups variables compared to the control group. Furthermore, both educational methods led to an increase in the mean scores of the components. Another finding from this table showed that the difference in mean scores between the group that received emotional security training enriched with self-compassion and the control group was greater for all components than the difference in mean scores between the emotional security training group and the control group. The effects observed in the post-test and follow-up phases indicate that the approach of emotional safety enriched with self-compassion had a greater and more significant impact on self-esteem, attachment and social-emotional competence in housewives compared to emotional safety training ($p < 0.05$). Thus, the scores of self-esteem, attachment and social-emotional competence in housewives, which showed a significant increase in the post-test phase, were able to maintain this change throughout the follow-up period.

Conclusion

The results indicated in the emotional safety training group, there was a significant difference ($p < 0.05$) in the mean scores of self-esteem, attachment, and social-emotional competence of housewives between the pre-test and post-test stages. While there was no significant difference ($p > 0.05$) in the mean scores of these components between the post-test and follow-up stages, the mean scores in the post-test were higher than in the pre-test, indicating an improvement in self-esteem, attachment, and social-emotional competence among housewives. These results are consistent with some studies by Steven et al. (2023), Baharestani et al. (2022), and Hakimi-Tehrani et al

(2012). Emotional safety training enhances self-esteem by providing techniques that strengthen self-worth, and by teaching adaptive behaviors that reduce shame. Additionally, this training promotes healthy communication patterns, which increase positive interactions and greater harmony, thereby strengthening attachment, which directly impacts social-emotional competence.

Another finding of the present study was that in the group receiving emotional safety enrichment with self-compassion, no significant difference ($p > 0.05$) was found between the mean scores of variables in the post-test and follow-up stages, with the mean scores of variables in the post-test stage being higher than the pre-test, indicating an increase in self-esteem, attachment, and social-emotional competence among housewives. This can be supported by the findings of various studies such as Davarnejad et al. (2022), Amari et al. (2023), Lathern et al. (2021), Keyvanloo & Mikaeili (2023), Deniz & Kurtulus (2023), and Mori et al. (2021) as corroborative evidence. Therefore, it can be stated that the emotional safety enrichment with self-compassion package has been effective in enhancing self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives. This training, accompanied by the initiation of kindness and self-compassion helps these women feel more secure and accept their attachment wounds as they confront suppressed beliefs, emotions (such as shame, terror, and sorrow), and emerging pains and sufferings. As a result, these women are able to interact with these negative emotions in a new and constructive way, fostering greater security, mindfulness, and compassion compared to their past experiences.

In comparing the two experimental groups for greater effectiveness, the results showed that there is a

significant difference in the effectiveness of emotional safety training and emotional safety training enriched with self-compassion on self-esteem, attachment, and social-emotional competence in housewives. The impact of emotional safety training enriched with self-compassion is greater than that of emotional safety training. These results are consistent with part of studies by Davarinejad et al. (2022), Deniz and Kurtulus (2023), Amari et al. (2023), Brophy et al. (2020), and Latran et al. (2021). Researchers have shown that self-compassion facilitates the relationship between adult attachment and depression and is an effective way to cope with negative attachment patterns (Murray et al., 2021). Self-compassion is a key factor in women's adaptation to psychological problems. Having self-compassion is particularly important in emotional disorders and when dealing with relational issues, and it is associated with broad benefits in close interpersonal relationships. Emotional safety training enriched with self-compassion can be an effective intervention for improving self-compassion, fostering a healthy attachment style, and enhancing self-esteem and social-emotional competence. This combined approach increases emotional regulation and psychological well-being in women, strengthens secure attachment, and enhances self-esteem and social-emotional competence, which in turn leads to greater self-compassion. This can explain the difference in the effectiveness of this educational intervention.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of family counseling at the Faculty of Educational Sciences and Psychology of Ferdowsi University of Mashhad and has the code of ethics IR.UM.REC.1401.032. In order to maintain ethical principles in this research, it was tried to collect data after obtaining the consent of the participants. Also, the participants were assured about confidentiality in maintaining personal information and providing results without specifying the names and details of people's birth certificates.

Funding: This research is in the form of a doctoral dissertation without financial support.

Authors' contribution: This article is extracted from the doctoral thesis of the first author, with the guidance of the second author and the advice of the third and fourth authors.

Conflict of interest: The authors also declare that there is no conflict of interest in the results of this research.

Acknowledgments: We hereby express our thanks and appreciation to the supervisors and advisors of this research and the housewives who participated in this research.



مقایسه اثربخشی آموزش امنیت هیجانی و غنی سازی آن با شفقت به خود بر عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی - هیجانی در زنان خانه دار

بلن صالحی^۱، سید علی کیمیایی^۲، سید امیر امین یزدی^۳، حسین کارشکی^۴

۱. دانشجوی دکتری مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۲. دانشیار، گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۳. استاد، گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۴. دانشیار، گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۱۵

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۱۸

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱

کلیدواژه ها:

آموزش امنیت هیجانی، آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود، عزت نفس، دلبستگی، شایستگی اجتماعی-هیجانی، زنان خانه دار

زمینه: در چارچوب نقش خانه داری، جامعه اغلب از زنان خانه دار انتظار دارد که رفتارهای منفعل، عاطفی، مطیع و فداکارانه داشته باشند. این انتظارات به مرور زمان درونی شده و تأثیرات منفی در سلامت اجتماعی، مهارت های ارتباطی و عزت نفس زنان خانه دار در روابط اجتماعی می گذارد. با این حال، مطالعه ای به بررسی مقایسه ای آموزش امنیت هیجانی و غنی سازی آن با شفقت به خود بر عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه دار، نپرداخته است.

هدف: مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش امنیت هیجانی و غنی سازی آن با شفقت به خود بر عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه دار انجام شد.

روش: روش این پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه به همراه پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان خانه دار شهر مشهد در تابستان سال ۱۴۰۲ بود که از میان آن ها ۴۵ نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج مطالعه به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و در سه گروه ۱۵ نفری شامل دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. گروه های آزمایش اول و دوم طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای به ترتیب تحت آموزش امنیت هیجانی (کترال، ۲۰۰۶) و آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود (صالحی، ۱۴۰۲) قرار گرفتند. گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. پرسشنامه های عزت نفس (روزنبرگ، ۱۹۶۵)، دلبستگی (کولینز و رید، ۱۹۹۰) و شایستگی اجتماعی-هیجانی (ژو و ای، ۲۰۱۲)، در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تکمیل شد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شد.

یافته ها: نتایج نشان داد آموزش امنیت هیجانی و آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود باعث ارتقاء عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه دار شدند ($p < 0/05$) و آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود به شکل معناداری اثربخشی بیشتری در مقایسه با آموزش امنیت هیجانی داشته است ($p < 0/05$) و این نتایج در دوره پیگیری نیز حفظ شد.

نتیجه گیری: با آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود، علاوه بر تنظیم هیجان در زنان خانه دار، دلبستگی ایمن تقویت شده، عزت نفس و شایستگی اجتماعی-هیجانی ارتقاء می یابد که منجر به شفقت به خود نیز می شود و می تواند دلیلی بر تفاوت اثربخشی این مداخله آموزشی باشد.

استناد: صالحی، بلن؛ کیمیایی، سید علی؛ امین یزدی، سید امیر؛ و کارشکی، حسین (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی آموزش امنیت هیجانی و غنی سازی آن با شفقت به خود بر عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه دار. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۴۷، ۲۱-۴۱.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۴۷، ۱۴۰۴. DOI: [10.52547/JPS.24.147.21](https://doi.org/10.52547/JPS.24.147.21)



© نویسنده گان.

✉ نویسنده مسئول: سید علی کیمیایی، دانشیار، گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

رایانامه: kimiaee@um.ac.ir تلفن: ۰۹۱۵۵۰۰۸۵۳۸

مقدمه

طبق تعریف مرکز آمار ایران اشخاصی که از نظر اقتصادی فعال نیستند و در خانه به انجام امور منزل اشتغال دارند، خانه دار محسوب می شوند (رحمتی فر، ۱۴۰۰). در چارچوب این نقش، جامعه اغلب از زنان خانه دار^۱ انتظار دارد که رفتارهای منفعل، عاطفی، مطیع و فداکارانه داشته باشند. این انتظارات که از دوران کودکی به زنان تحمیل می شود، به مرور زمان درونی شده و تأثیرات منفی بر وجود و خودپنداره زنان خانه دار در روابط اجتماعی می گذارد (کاپلان، ۲۰۲۳). افزون بر این، زنان خانه دار در مقایسه با زنان شاغل، نمرات پایین تری در سلامت اجتماعی، قدرت تصمیم گیری، مهارت های ارتباطی و عزت نفس، کسب می کنند (دوراک و همکاران، ۲۰۲۳؛ کاپلان، ۲۰۲۳؛ حسین پور و همکاران، ۱۴۰۰؛ فاروکی و همکاران، ۲۰۲۲؛ صالحی، ۱۴۰۲).

روزنبرگ (۱۹۶۵)، عزت نفس^۲ را نگرش ها و هیجانات مثبت یا منفی در مورد ارزش خود، می داند. به گفته او افراد با عزت نفس بالا تمایل دارند خود را ارزشمند بدانند و از این که چنین شخصی هستند احساس غرور می کنند. وجود عزت نفس به عنوان یک ویژگی فردی، شخص را قادر می سازد تا دیدگاهی مثبت یا واقع گرایانه نسبت به خود و شرایطی که در آن قرار دارد، داشته باشد. همچنین عزت نفس بالا نقش مهمی در سازگاری اجتماعی و هیجانی دارد (رزاقی و همکاران، ۱۴۰۳). اگر چه با افزایش عزت نفس، مشکلات تنظیم هیجان و راهبردهای آن کاهش می یابد (آنتونز و همکاران، ۲۰۲۱) و افراد با سطوح بالای عزت نفس، بهزیستی رابطه ای بالاتری دارند، زنان خانه دار اغلب در معرض افت عزت نفس و انزوای اجتماعی قرار دارند و با وجود اهمیت نقش آنان در مراقبت از خانواده، کمتر فرصت رشد فردی و اجتماعی پیدا می کنند (ویلیون، ۲۰۲۱؛ صالحی، ۱۴۰۲؛ شیردل و همکاران، ۱۴۰۲). عزت نفس پایین در این زنان علاوه بر ایجاد مشکلات در راهبردهای تنظیم هیجان، پیش بینی کننده دل بستگی اضطرابی و اجتنابی نیز می باشد (کابا و گونگور، ۲۰۲۱؛ آنتونز و همکاران، ۲۰۲۱).

دل بستگی^۳ یکی از برجسته ترین مفاهیم روانشناسی معاصر است که به تکوین پیوندهای هیجانی اشاره دارد. سبک دل بستگی بر افکار فرد درباره

خودش و دیگران اثر می گذارد، نحوه مدیریت روابط میان فردی او را تعیین می کند و به عنوان یک عامل مهم در شکل گیری شیوه های تنظیم هیجان نیز مؤثر می باشد (حسن طهرانی و محرمی، ۱۴۰۳). همچنین با نتایج اجتماعی-هیجانی از جمله پایداری در روابط، رضایت از رابطه، اعتماد و انعطاف پذیری در برابر مشکلات زندگی مرتبط است. دل بستگی ایمن باعث افزایش همدلی نسبت به دیگران می شود (پنگ و همکاران، ۲۰۲۳). در مقابل کمترین میزان شفقت به خود و ترس از شفقت در روابط بین فردی، همچنین استفاده کمتر از راهبردهای تنظیم هیجانی سازگارانه از ویژگی های افراد با سبک های دل بستگی ناایمن می باشد (دنیز و کورتولوس، ۲۰۲۳) که ظرفیت آنان برای مدیریت موقعیت های هیجانی و چالش برانگیز را محدود کرده (دوراک و همکاران، ۲۰۲۳) و می تواند در طول زمان بر شایستگی اجتماعی-هیجانی نیز تأثیر گذار باشد.

شایستگی هیجانی-اجتماعی^۴ برقراری و حفظ روابط اجتماعی، اتخاذ تصمیمات مسئولانه و مواجهه کارآمد با موقعیت های چالش برانگیز می باشد (بی رنگ خجسته پور و همکاران، ۱۴۰۱). شایستگی هیجانی-اجتماعی همچنین شامل توانایی شناسایی و مدیریت تجربه هیجانات منفی است که افراد را قادر می سازد رفتارهای خود را کنترل و رفتارهای دیگران را درک و پیش بینی کنند (لونسون، ۲۰۲۱). افراد دارای شایستگی اجتماعی-هیجانی بالا نظارت دقیقی بر چگونگی ابراز هیجانات خود دارند و عملکرد اجتماعی خود را به گونه ای تنظیم می کنند که تأثیر مطلوب بر جای بگذارند (بی رنگ خجسته پور و همکاران، ۱۴۰۱). زنان خانه دار به دلیل ناتوانی نسبی در درک حالت های هیجانی خود، تفسیر هیجانات دیگران، بیان موفقیت آمیز هیجانات خود و توانایی همدلی با دیگران، شایستگی هیجانی-اجتماعی پایینی دارند (دوراک و همکاران، ۲۰۲۳؛ صالحی، ۱۴۰۲).

پایین بودن سطوح عزت نفس، دل بستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه دار که در پژوهش صالحی (۱۴۰۲)، به دو روش کمی و کیفی (فرا تحلیل) بررسی و تأیید شده است، منجر به احساس شدید تنهایی، خودانتقادگری و شرم در این زنان می شود (دوراک و همکاران، ۲۰۲۳؛ داوری نژاد و همکاران، ۲۰۲۲). این شرایط به بروز مشکلات در ارتباط با

³. Attachment

⁴. Social emotional competence

¹. Housewives

². Self-esteem

همسر، فرزندان و جامعه منجر می گردد. لذا ضروری است از آموزش های مناسب برای ارتقاء عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی- هیجانی در زنان خانه دار استفاده شود. یکی از آموزش های مؤثر در ارتقاء این مؤلفه ها در زنان خانه دار، آموزش امنیت هیجانی (کترال، ۲۰۰۶) است که بر دو حیطه عزت نفس و دلبستگی تأکید دارد. در این مدل آن چه اهمیت دارد، ادراکی است که فرد از تهدیدات مربوط به عزت نفس و دلبستگی خود دارد، زیرا این نوع ادراک می تواند پاسخ های ناسالم و تعارضات پی در پی را موجب شود. در مقابل زمانی که هیجانات مثبت نسبت به خود و دیگری فعال می شوند، افراد احساس امنیت می کنند. لذا امنیت هیجانی که نتیجه توانایی در تعاملات مثبت با هیجانات خود و دیگران است، به ایجاد ارتباطات ایمن و پایدار کمک می کند. در آموزش امنیت هیجانی، مهارت ها و توانایی های مختلفی از جمله ارتقاء عزت نفس و افزایش دلبستگی مثبت، به افراد آموزش داده می شود تا بتوانند هیجانات خود و دیگران را بهتر درک کنند، بر هیجانات منفی خود مسلط شوند، روابط بین فردی سالم تری برقرار نمایند و در مجموع از امنیت و سلامت هیجانی بالاتری برخوردار شوند (دانا و همکاران، ۱۴۰۳؛ حسن طهرانی و محرمی، ۱۴۰۳). در پژوهش استیون و همکاران (۲۰۲۳)، نتیجه گرفته شد که امنیت هیجانی برای دانشجویان پرستاری بسیار مهم است، زیرا به آن ها امکان می دهد تا به طور سازنده با هر گونه تنش رابطه ای و هیجانی که ممکن است در طول محیط های بالینی شکل گیرد، مقابله کنند. در پژوهشی که اثربخشی آموزش امنیت هیجانی را بر زنان دارای تعارضات زناشویی بررسی کرد، نتایج نشان دادند که آموزش امنیت هیجانی در بهبود باورهای روابط زناشویی، افزایش ابرازگری و کنش وری جنسی مؤثر می باشد (بهارستانی و همکاران، ۱۴۰۱). نتایج پژوهشی که فاتحی زاده و همکاران (۱۳۹۱)، انجام دادند نشان داد که آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و نیز ابعاد آن در مرحله پس آزمون به صورت معناداری اثرگذار بود. لازم به ذکر است که مطالعات بسیار محدودی در زمینه امنیت هیجانی انجام شده است. یکی دیگر از آموزش های مؤثر در این زمینه، آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود است که محقق ساخته می باشد (صالحی، ۱۴۰۲). این بسته آموزشی مبانی شناختی و عاطفی امنیت هیجانی را با عناصر شفقت و همدلی ترکیب می کند. به این ترتیب، افراد در فرآیند آموزش و تمرین، از یک سو به مدیریت هیجانات ناامن پرداخته و از سوی دیگر مهارت های

همدلی و ارتباطات بین فردی را تقویت می کنند. این رویکرد نوین که امنیت هیجانی و شفقت درمانی را به هم پیوند می دهد، نه تنها به افراد کمک می کند که با هیجانات خود بهتر آشنا شوند بلکه موجب می شود مهارت های مؤثری را برای ارتباط با دیگران و خودشناسی عمیق تر پیدا کنند. به کارگیری این بسته آموزشی می تواند منجر به افزایش سطح عزت نفس، کاهش دلبستگی اضطرابی و اجتنابی و بهبود راهبردهای تنظیم هیجان در زنان خانه دار شود. با تقویت این مهارت ها، زنان خانه دار قادر خواهند بود تا روابط معنادارتری با اطرافیان خود برقرار کرده و از تجربه های منفی چون شرم و جدایی اجتماعی کاسته شود (ریبل و همکاران، ۲۰۲۳؛ فرهادی و همکاران، ۲۰۲۳؛ موری و همکاران، ۲۰۲۱؛ اماری و همکاران، ۲۰۲۳؛ کیوانلو و میکائیلی، ۲۰۲۳؛ لاترن و همکاران، ۲۰۲۱).

با توجه به مطالب و پژوهش های فوق، و نظر به بررسی دقیق تر مشکلات زنان خانه دار، اجرای مداخلاتی که به این زنان امکان دهد در مواجهه با چالش های زندگی، راهکارهای مؤثرتری را در ارتباطات فردی و اجتماعی خود برگزینند که باعث افزایش درک عمیق تر از هیجانات دیگران و ایجاد روابط میان فردی مؤثر شود، بسیار حائز اهمیت است. با توجه به جدید بودن بسته آموزشی امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود که برای اولین بار توسط نویسندگان طراحی و اعتباریابی شده است، در عین حال عدم وجود پژوهشی در زمینه ارتقاء عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی- هیجانی در زنان خانه دار، بررسی این موضوع اهمیت ویژه ای دارد. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال اساسی است که کدام یک از دو شیوه آموزش امنیت هیجانی و آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود بر عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی- هیجانی در زنان خانه دار اثربخشی بیشتری دارند؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان خانه دار شهر مشهد در تابستان ۱۴۰۲ بود. از بین زنان خانه دار در جامعه آماری، ۴۵ زن به صورت در دسترس انتخاب شده و سپس به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفری

شامل دو گروه آزمایش (آموزش امنیت هیجانی و آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود) و یک گروه گواه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره پایین‌تر از میانگین کل سه پرسشنامه (کمتر از ۱۲۵)، تمایل به شرکت داوطلبانه در جلسات آموزشی، سن بالای ۲۰ سال و حداقل ۲ سال زندگی مشترک، فقدان تصمیم به طلاق، فقدان مصرف داروی روانپزشکی و عدم استفاده از سایر روش‌های آموزشی به طور همزمان بود. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه جلسات، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی، داشتن بیمه و برخورداری از هر گونه درآمدی، بود (براساس اطلاعات جمعیت‌شناختی پرسشنامه‌ها که شرکت‌کنندگان به آن‌ها پاسخ داده‌اند).

(ب) ابزار

۱. مقیاس عزت نفس^۱ (SES): این مقیاس توسط روزنبرگ در سال ۱۹۶۵، طراحی و اجرا شد. شامل ۱۰ عبارت کلی است که در آن از آزمودنی خواسته می‌شود تا براساس مقیاس دو درجه‌ای (مخالف و موافق) به آن‌ها پاسخ دهد. پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، (+۱)؛ پاسخ مخالف به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، (-۱)؛ پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، (+۱)؛ و پاسخ مخالف به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، (-۱)؛ و پاسخ مخالف به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، (+۱) دریافت می‌کند. نمره بالاتر از صفر نشان‌دهنده عزت نفس بالا و نمره کمتر از صفر نشان‌دهنده عزت نفس پایین است. روزنبرگ (۱۹۶۵) ضریب آلفای آن را در دامنه ۰/۷۷-۰/۸۸ گزارش کرده است. رجبی و بهلول (۱۳۸۶)، پایایی این مقیاس را با کاربرد روش آلفای کرونباخ در کل نمونه دانشجویی ۰/۸۴، در دانشجویان پسر ۰/۸۷ و در دانشجویان دختر ۰/۸۰ محاسبه کرده‌اند. در پژوهش حاضر همسانی درونی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

۲. پرسشنامه سبک دلبستگی^۲ (RAAS): این پرسشنامه توسط کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ ساخته شده است و ۱۸ سؤال دارد. نمره‌گذاری مقیاس، در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) انجام می‌شود. کسب نمره پایین نشان‌دهنده نبود دلبستگی ایمن و نمره بالا نشان‌دهنده ایمن بودن سبک دلبستگی است. دارای سه زیر مؤلفه شامل

دلبستگی ایمن، دلبستگی اضطرابی و دلبستگی اجتنابی می‌باشد. کولینز و رید (۱۹۹۰)، پایایی این پرسشنامه را برای دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی در نمونه‌ای از دانشجویان به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۵ بدست آوردند. در ایران پایایی آزمون با ضریب آلفای کرونباخ برای دلبستگی ایمن ۰/۸۹، اضطرابی ۰/۷۷ و اجتنابی ۰/۸۱ گزارش شده است (رضایی جمالویی و همکاران، ۱۳۹۸). در مطالعه حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای دلبستگی ایمن ۰/۸۴، اجتنابی ۰/۸۶ و اضطرابی ۰/۷۵ به دست آمد.

۳. پرسشنامه شایستگی هیجانی اجتماعی^۳ (SECQ): پرسشنامه شایستگی اجتماعی-هیجانی که توسط ژو و ای (۲۰۱۲)، تدوین گردیده شامل ۲۵ عبارت می‌باشد و روش نمره‌گذاری آن به صورت طیف لیکرتی بین صفر (اصلاً) تا پنج (کاملاً در مورد من درست است) انجام می‌شود و ابعاد پنج‌گانه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مدیریت ارتباط و تصمیم‌گیری مسئولانه را می‌سنجد. هر خرده مقیاس ۵ سؤال دارد. ضریب آلفای این پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمده است (ژو و ای، ۲۰۱۲). این مقیاس به وسیله بدری‌گرگری و همکاران (۱۳۹۷)، با اجرای مقدماتی این مقیاس بر روی ۶۷ نفر و بررسی پایایی آن با آلفای کرونباخ، میزان قابل قبول ۰/۷۹ به دست آورده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه گردید.

(ج) روش اجرا

پس از انتخاب افراد براساس اصول اخلاقی، در مورد اهداف پژوهش و موضوع، اطلاعاتی به آن‌ها ارائه شد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که آن‌ها اختیار دارند در هر مرحله‌ای از آموزش انصراف دهند، نتایج پژوهش به صورت نتیجه‌گیری کلی منتشر می‌شوند و رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان گرفته شد. پرسشنامه‌ها ابتدا توسط هر سه گروه تکمیل شد و سپس برای گروه آزمایشی اول، آموزش امنیت هیجانی برگرفته از نظریه کنترل (۲۰۰۶) و برای گروه آزمایشی دوم، آموزش امنیت هیجانی غنی‌شده با شفقت به خود (صالحی، ۱۴۰۲)، به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طی ۱۲ هفته متوالی، توسط پژوهشگر اجرا شد. گروه کنترل، مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات تمام افراد نمونه به سؤالات پس‌آزمون

1. Self-esteem scale

2. Revised Adult Attachment Scal

3. Social emotional competence questionnaire

(پرسشنامه‌های شایستگی اجتماعی - هیجانی، عزت نفس و دلبستگی) پاسخ دادند و پیگیری به فاصله ۲ ماه انجام گرفت. در تحلیل آماری داده‌ها، در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی نیز پس از بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و بررسی پیش فرض کرویت از طریق آزمون موچلی، از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. داده‌ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شد.

جدول ۱. عناوین و محتوی جلسات مبتنی بر آموزش امنیت هیجانی

شماره جلسه	عنوان جلسه	محتوی جلسات	تکالیف جلسه
جلسه اول	تشکیل زیربنای مفهومی برای امنیت هیجانی (۱)	تشریح چرخه، تمرکز بر دو مؤلفه عزت نفس و دلبستگی	آشنایی با محور خود و دیگری در حیطه عزت نفس و دلبستگی
جلسه دوم	تشکیل زیربنای مفهومی برای امنیت هیجانی (۲)	توضیح واکنش‌های مخرب در زمان تهدید دلبستگی و عزت نفس	پاسخ‌ها به تهدید عزت نفس: سرد و بی روح، کنترل گر و... پاسخ‌ها به تهدید دلبستگی: وابستگی مضطربانه، رفتار مراقبت
جلسه سوم	آموزش نحوه واکنش صحیح نسبت به شرم و مفهوم سازی هیجان شرم (۱)	به آموزش و مفهوم سازی هیجان شرم پرداخته می شود.	کار با هیجانات دردناک مثل شرم
جلسه چهارم	آموزش نحوه واکنش صحیح نسبت به شرم و مفهوم سازی هیجان شرم (۲)	به آموزش و مفهوم سازی هیجان شرم پرداخته می شود.	غلبه بر هیجان شرم، حفظ پل بین فردی
جلسه پنجم	ارتقاء عزت نفس (۱)	بیان ضرورت پرداختن به عزت نفس به عنوان یک عامل مؤثر در امنیت هیجانی و ارائه بخشی از راهکارهای ارتقاء عزت نفس.	بنا ساختن نسخه های غرور، غلبه بر واکنش های شرم
جلسه ششم	ارتقاء عزت نفس (۲)	ارائه بخش دوم راهکارهای تقویت عزت نفس	مرزسازی، تصحیح نگرش ها و انتقاد سازنده
جلسه هفتم	ارتقاء عزت نفس (۳)	ارائه بخش سوم راهکارهای ارتقاء عزت نفس از جمله حفظ عزت نفس در موقعیت های اجتماعی و آموزش رشد هیجانات ارزشمند و ارتقای آن برای برخورد، مؤثر و کارآمد در زندگی و جامعه.	خودپذیری، خود مواجهه گری و حفظ عزت نفس در موقعیت های اجتماعی
جلسه هشتم	افزایش دلبستگی مثبت (۱)	بیان ضرورت پرداختن به دلبستگی به عنوان یکی دیگر از عوامل مؤثر در امنیت هیجانی	پاسخ‌ها به تهدید دلبستگی: اعتراض جدی، کناره گیری و یاس.
جلسه نهم	افزایش دلبستگی مثبت (۲)	بیان راهکارهایی به منظور تقویت دلبستگی ایمن	رفتارهای هم آوایی: در دسترس بودن، حمایت کردن و تحمل عواطف منفی
جلسه دهم	بهبود جراحات دلبستگی (۱)	بیان راهکارهایی به منظور بهبود جراحات دلبستگی	کشف جراحات های قدیمی در ۳ گام
جلسه یازدهم	بهبود جراحات دلبستگی (۲)	ارائه بخش دوم راهکارها به منظور بهبود جراحات دلبستگی.	شناسایی الگوهای منفی تنظیم هیجان، عذرخواهی و بخشودن
جلسه دوازدهم	جمع بندی	جمع بندی و نتیجه گیری از مباحث متعدد	در میان گذاشتن بینش هایی که از دوره به دست آورده اند.

خبرگان ارائه شد. بر اساس نتایج به دست آمده، شاخص روایی محتوایی (CVI= ۰/۸۷) به دست آمد. این پروتکل در طول ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی آموزش داده شد. عناوین و محتوی جلسات این بسته محقق ساخته در جدول ۲ ارائه شده است.

پروتکل امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود: برای تدوین پروتکل آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود از آموزش امنیت هیجانی (کترال، ۲۰۰۶)، مبتنی بر رویکرد هیجان محور و شفقت به خود (نف، ۲۰۰۶) استفاده شد. برای بررسی روایی پروتکل تدوین شده؛ پس از بررسی اولیه محتوای آن توسط ۱۵ نفر از صاحب نظران رشته مشاوره و روانشناسی، اصلاحات لازم انجام و محتواهای پیشنهاد شده به پروتکل اضافه شد. پس از تدوین بسته آموزشی نهایی؛ فرم نظرسنجی به ده نفر از متخصصان و

جدول ۲. عناوین و محتوی جلسات مبتنی بر امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود

شماره جلسه	عنوان جلسه	محتوی جلسات	تکالیف جلسه
جلسه اول	تشکیل زیربنای مفهومی برای امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود (۱)	در نیمه ابتدایی جلسه برقراری ارتباط، ایجاد اعتمادسازی، تشریح اهداف آموزشی، توضیحاتی پیرامون جلسات. در نیمه دوم جلسه نیز آشنایی با مفهوم امنیت هیجانی و شفقت به خود.	مدیتیشن کوتاه ابتدای جلسه، آرام نشستن و لمس تسکین دهنده.
جلسه دوم	تشکیل زیربنای مفهومی برای امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود (۲)	ادامه تعاریف امنیت هیجانی و شفقت به خود. آشنایی با ذهن آگاهی و کاوش معنای عزت نفس، دلبستگی، ذهن آگاهی و شفقت به خود.	تمرین کف پا، آرام نشستن (وارسی بدنی)
جلسه سوم	آموزش نحوه واکنش صحیح نسبت به شرم و مفهوم سازی هیجان شرم و اشتراکات انسانی (۱)	آموزش و مفهوم سازی هیجان شرم.	منابع شرم، راهبردهایی برای مواجهه با هیجانات دردناک: برچسب زدن به هیجانات.
جلسه چهارم	آموزش نحوه واکنش صحیح نسبت به شرم و مفهوم سازی هیجان شرم و اشتراکات انسانی (۲)	ادامه آموزش و مفهوم سازی هیجان شرم. آموزش این مساله که شفقت خود همچون پادزهری برای شرم عمل می کند و پرورش حس اشتراکات انسانی.	باورهای هسته ای منفی، ذهن آگاهی نسبت به علائم شرم در بدن، کار با احساس شرم.
جلسه پنجم	پرورش احساس گرمی و مهربانی صمیمانه نسبت به خود و ارتقاء عزت نفس (۱)	درک تفاوت بین مهربانی صمیمانه و شفقت. فراخواندن یک حس درونی از مهربانی صمیمانه و شفقت و داشتن آگاهی مهربانانه نسبت به خود. پرداختن به پاسخ هایی که در تهدید عزت نفس داده می شود.	مهربانی صمیمانه نسبت به فردی عزیز، بررسی نسخه های اختصاصی در مورد شرم پاسخ ها به تهدید عزت نفس: سرد و بی روح، کنترل گر و...
جلسه ششم	پرورش احساس گرمی و مهربانی صمیمانه نسبت به خود و ارتقاء عزت نفس (۲)	ارتقاء عزت نفس با آگاهی در مورد ارزشمندی خود و بدین ترتیب کاهش احساس حقارت و درماندگی، احساس گناه، احساس شرم، خودسرزنش گری، احساس انزوای اجتماعی و وابستگی شدید به دیگران.	یافتن عبارات مهربانی صمیمانه به خود، بنا ساختن نسخه های غرور.
جلسه هفتم	یافتن صدای مشفق درونی خود و ارتقاء عزت نفس (۳)	عمیق تر شدن نسبت به خود با استفاده از عبارات شخصی سازی و مهربانی صمیمانه. همچنین پرورش یک صدای مشفق در خود تا آن ها را برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی برانگیزاند. در نیمه دوم کلاس: ارائه راهکارهای ارتقاء عزت نفس.	نوشتن نامه مشفقانه به خود، پیدا کردن صدای انتقادگر خودسنجی عینی، خودپذیری، خود مواجهه گری، حفظ عزت نفس در موقعیت های اجتماعی.
جلسه هشتم	عمیقاً زندگی کردن، بازیابی ارزش های اصلی و افزایش دلبستگی مثبت (۱)	بررسی پاسخ هایی (واکنش هایی) که افراد در پاسخ به تهدیدات دلبستگی دارند. بازیابی ارزش های اصلی.	پاسخ ها به تهدید دلبستگی: وابستگی مضطربانه، رفتار مراقبت و ... کشف ارزش های اصلی خود
جلسه نهم	عمیقاً زندگی کردن، بازیابی ارزش های اصلی و افزایش دلبستگی مثبت (۲)	بیان راهکارهایی به منظور تقویت دلبستگی ایمن. تمرین شفقت و شفقت خود هنگام گوش دادن به حرف های دیگران.	رفتارهای هم آوایی، رفتارهای اعتماد و تعهد، کشف ارزش های اصلی خود، گوش دادن مشفقانه.
جلسه دهم	بررسی روابط چالش انگیز و بهبود جراحات دلبستگی (۱)	به کار بردن منابع روان شناختی امنیت هیجانی و شفقت در یک بافت بسیار چالش برانگیز روابط شخصی.	کشف جراحات های قدیمی، دوست مشفق، معتبر دانستن خشم و کشف نیازهای برآورده نشده. عذرخواهی: اساس بهبود، بخشش: اساس ترمیم رشد فردی و صمیمیت
جلسه یازدهم	بررسی روابط چالش انگیز و بهبود جراحات دلبستگی (۲)	بیان راهکارهایی به منظور بهبود جراحات دلبستگی.	
جلسه دوازدهم	درآغوش گرفتن زندگی و جمع بندی	تمرین لذت بردن، قدردانی کردن و قدردانی از خود تا سوگیری منفی نگرانه انسانی را اصلاح کنند. همچنین تأمل در مورد بیش های کلیدی و تمریناتی که هر یک از شرکت کنندگان ممکن است دوست داشته باشند بعد از پایان دوره به یاد بیاورند.	قدردانی از خود، مدیتیشن مشفق بودن با خود و دیگران

یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۴۵ زن خانه‌دار در سه گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) شرکت کردند. میانگین و انحراف معیار سن در گروه آموزش امنیت هیجانی $37/37 \pm 4/60$ ، در گروه مبتنی بر آموزش امنیت هیجانی

غنی شده با شفقت به خود $34/25 \pm 3/76$ و در گروه کنترل $37/16 \pm 4/17$ بود. همچنین بین هر سه گروه از نظر مدرک تحصیلی، تعداد فرزند و شغل همسر تفاوت معناداری وجود نداشت. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش و گواه به تفکیک مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته در گروه‌های پژوهش در سه مرحله زمانی

شاخص	گروه‌ها	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			پیگیری		
		میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی	انحراف استاندارد
عزت نفس	امنیت هیجانی غنی شده	۵/۵۰	۲/۳۹	۰/۳۹	-۰/۹۷	۸/۶۶	۱/۰۷	-۱/۰۹	۲/۵۴	۸/۹۱
	با شفقت به خود	۵/۰۸	۲/۶۰	-۰/۳۲	-۰/۵۷	۷/۴۱	۱/۲۴	۰/۰۸	-۱/۱۰	۶/۱۶
	آموزش امنیت هیجانی	۴/۰۰	۱/۴۱	-۰/۸۴	۰/۰۸	۳/۹۱	۱/۷۵	۱/۲۵	۰/۱۴	۳/۸۳
دلبستگی	گواه	۵۵/۰۰	۵/۵۵	-۰/۰۷	-۰/۸۱	۶۹/۶۶	۷/۶۹	-۱/۰۰	۰/۶۶	۷۰/۰۸
	امنیت هیجانی غنی شده	۵۳/۸۳	۵/۷۶	۰/۲۹	-۰/۹۰	۶۶/۹۱	۳/۷۵	-۰/۶۳	۰/۳۹	۶۲/۵۸
	با شفقت به خود	۵۱/۵۰	۵/۴۰	۰/۱۰	-۱/۱۳	۴۸/۸۳	۱۰/۳۰	-۱/۱۶	۰/۰۱	۵۱/۰۰
شایستگی	گواه	۸۶/۸۳	۲۳/۰۰	۰/۷۱	-۰/۴۱	۱۰۸/۴۱	۱۰/۱۸	۰/۷۳	-۰/۶۳	۱۰۷/۱۶
	امنیت هیجانی غنی شده	۴۹/۵۰	۶/۴۴	۰/۵۸	۰/۴۵	۵۳/۴۱	۳/۴۲	۰/۰۲	۱/۱۴	۵۲/۳۳
	با شفقت به خود	۴۶/۰۸	۵/۰۵	-۰/۵۴	-۰/۱۲	۴۵/۵۰	۴/۷۹	-۱/۰۶	۰/۵۷	۴۴/۵۸
هیجانی اجتماعی	آموزش امنیت هیجانی									
	گواه									

نتایج جدول ۳ نشان داد میانگین مؤلفه‌های عزت‌نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی برای دو گروه آموزشی امنیت هیجانی و امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود نسبت به پیش‌آزمون بالاتر بوده و تفاوت معناداری بین میانگین نمرات این مؤلفه‌ها در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون در هر دو گروه وجود دارد اما در گروه گواه این تفاوت معنادار نمی‌باشد. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. لذا ابتدا مفروضه‌های زیربنایی این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد تمامی مقادیر برای مؤلفه‌های پژوهش در بازه (۲ و -۲) قرار دارند، لذا توزیع متغیرهای وابسته در سطوح گروه‌ها دارای توزیع نرمال بود. همچنین در بررسی داده‌های پرت مشخص شد که داده پرتی وجود ندارد. از آزمون شاپیروویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات استفاده شد که نشان از برقراری این مفروضه داشت ($p > 0/05$). مفروضه همگنی واریانس‌های خطا با استفاده

از آزمون لون نیز ارزیابی شد. نتایج نشان داد سطح معنی‌داری برای عزت‌نفس ($p = 0/631$)، دلبستگی ($p = 0/119$) و شایستگی اجتماعی-هیجانی ($p = 0/238$) می‌باشد که بیشتر از مقدار $0/05$ بوده و نشان می‌دهد پراکندگی متغیرهای وابسته در سطوح گروه‌ها همگن و تقریباً یکسان است. برای بررسی همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس از آزمون ام‌باکس استفاده شد. نتایج برای مؤلفه عزت‌نفس ($F = 1/506$ ، $p = 0/114$)، دلبستگی ($F = 1/197$ ، $p = 0/278$) و برای شایستگی اجتماعی-هیجانی ($F = 0/877$ ، $p = 0/570$) محاسبه گردید که نشان از تأیید پیش‌فرض مربوط می‌باشد. نتایج آزمون کرویت موچلی برای مؤلفه عزت‌نفس ($Mauchly's = 0/781$ ، $X^2 = 10/160$ ، $p = 0/006$)، دلبستگی ($Mauchly's = 0/769$ ، $X^2 = 10/743$ ، $p = 0/005$) و شایستگی اجتماعی هیجانی ($Mauchly's = 0/893$ ، $X^2 = 4/632$ ، $p = 0/011$)، نشان

واریانس با اندازه گیری مکرر برقرار است. جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس آمیخته را در تبیین اثر اجرای متغیرهای مستقل بر مؤلفه‌های پژوهش نشان می‌دهد.

داد سطح معنی‌داری در تمام مؤلفه‌ها کوچکتر از ۰/۰۵ شده، لذا فرض کروییت رد شده و از نتایج مربوط به تصحیح آزمون گرین هاس-گایزر در این مؤلفه‌ها استفاده شد. به این ترتیب شرایط لازم برای اجرای آزمون

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر

مؤلفه	اثر	منبع	مجموع مجدورات	میانگین مجدورات	ضریب F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
عزت نفس	زمان	زمان	۱۲۱/۶۱۵	۷۴/۱۵۴	۳۶/۸۲۳	۰/۰۰۰	۰/۴۶۷	۱
	درون آزمودنی	تعامل زمان × گروه	۱۷۱/۶۷۴	۵۲/۳۳۹	۲۵/۹۹۰	۰/۰۰۰	۰/۵۵۳	۱
	خطا (زمان)	خطا (زمان)	۱۳۸/۷۱۱	۲/۰۱۴	-	-	-	-
دلبستگی	بین آزمودنی	گروه	۲۴۸/۷۲۶	۱۲۴/۳۶۳	۳۱/۴۹۹	۰/۰۰۰	۰/۶۰۰	۱
	خطا	خطا	۱۶۵/۸۲۲	۳/۹۴۸	-	-	-	-
	زمان	زمان	۱۶۴۸/۰۱۵	۱۰۱۳/۹۴۷	۲۶/۴۸۳	۰/۰۰۰	۰/۳۹۰	۱
شایستگی اجتماعی-هیجانی	درون آزمودنی	تعامل زمان × گروه	۱۶۷۳/۰۵۲	۵۱۴/۶۷۵	۱۳/۴۴۳	۰/۰۰۰	۰/۳۹۰	۱
	خطا (زمان)	خطا (زمان)	۲۶۱۳/۶۰۰	۳۸/۲۸۶	-	-	-	-
	بین آزمودنی	گروه	۶۱۳۴/۰۵۹	۳۰۶۷/۰۳۰	۲۷/۵۱۰	۰/۰۰۰	۰/۵۶۷	۱
شایستگی اجتماعی-هیجانی	خطا	خطا	۴۶۸۲/۵۳۳	۱۱۱/۴۸۹	-	-	-	-
	زمان	زمان	۱۲۳۵/۶۵۹	۶۱۷/۸۳۰	۴/۲۲۷	۰/۰۰۰	۰/۰۹۱	۰/۷۲۶
	درون آزمودنی	تعامل زمان × گروه	۸۸۰۹/۶۳۰	۲۲۰۲/۴۰۷	۱۵/۰۶۹	۰/۰۰۰	۰/۴۱۸	۱
شایستگی اجتماعی-هیجانی	خطا (زمان)	خطا (زمان)	۱۲۲۷۶/۷۱۱	۱۴۶/۱۵۱	-	-	-	-
	گروه	گروه	۲۸۳۵۱/۳۰۴	۱۴۱۷۵/۶۵۲	۲۳/۵۰۰	۰/۰۰۰	۰/۵۲۸	۱
	بین آزمودنی	خطا	۲۵۳۳۵/۶۸۹	۶۰۳/۲۳۱	-	-	-	-

شده با شفقت به خود در مقایسه با گروه گواه معنادار است ($p < ۰/۰۵$). به طوری که هر دو شیوه آموزشی مورد استفاده در مطالعه حاضر منجر به افزایش میانگین نمرات مؤلفه‌ها و نمره کل شده است. یافته دیگر این جدول نشان داد که تفاوت میانگین گروه امنیت هیجانی غنی شده با شفقت، با گروه کنترل در تمام مؤلفه‌ها بیشتر از تفاوت میانگین آموزش امنیت هیجانی با گروه کنترل بود. بنابراین تأثیر ایجاد شده در مرحله پس آزمون و پیگیری مربوط به اثربخشی معنادار و بیشتر رویکرد امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود نسبت به آموزش امنیت هیجانی، بر مؤلفه‌های عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه‌دار می‌باشد. همچنین بین میانگین نمرات مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد ($p > ۰/۰۵$). این یافته را می‌توان این چنین تبیین نمود که نمرات مؤلفه‌های عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی زنان خانه‌دار که در مرحله پس آزمون دچار افزایش معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که با معنادار بودن F به دست آمده در عامل درون گروهی در عزت نفس ($F = ۲۵/۹۹۰$, $p = ۰/۰۰۰$)، دلبستگی ($F = ۱۳/۴۴۳$, $p = ۰/۰۰۰$) و شایستگی اجتماعی-هیجانی ($F = ۱۵/۰۶۹$, $p = ۰/۰۰۰$)، وجود تفاوت معنادار بین سه بار اندازه گیری پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در هر سه مؤلفه در سطح ۰/۰۰۰ تأیید می‌شود. علاوه بر این با معنادار بودن F به دست آمده در منبع بین گروهی در عزت نفس ($F = ۳۱/۴۹۹$, $p = ۰/۰۰۰$)، دلبستگی ($F = ۲۷/۵۱۰$, $p = ۰/۰۰۰$) و شایستگی اجتماعی-هیجانی ($F = ۲۳/۵۰۰$, $p = ۰/۰۰۰$)، می‌توان گفت بین سه مرحله اندازه گیری برای هر سه مؤلفه در دو گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۵$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی (مقایسه‌های چندگانه) نیز در جدول ۵ مشاهده می‌شود.

بررسی نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین مؤلفه‌ها و نمره کل در دو گروه آزمایشی آموزش امنیت هیجانی و آموزش امنیت هیجانی غنی

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی اثر گروه‌ها و زمان‌ها بر مؤلفه‌های پژوهش

مؤلفه	زمان‌ها	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
عزت نفس	پیش آزمون	۲/۰۶	۰/۳۲	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	۱/۹۵	۰/۲۴	۰/۰۰۰
	پس آزمون	۰/۱۱	۰/۲۳	۱
دلبستگی	پیش آزمون	۴/۴۶	۱/۳۵	۰/۰۰۶
	پیش آزمون	۸/۵۵	۰/۸۵۶	۰/۰۰۰
	پس آزمون	۲/۰۸	۱/۲۶	۱
شایستگی اجتماعی-هیجانی	پیش آزمون	۷/۴۰	۲/۱۲	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	۳/۳۵	۲/۸۵	۰/۰۰۰
	پس آزمون	۴/۰۵	۲/۶۱	۰/۳۸۸
نمره کل	پیش آزمون	۱۳/۹۳	۲/۲۹	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	۱۳/۸۶	۲/۸۹	۰/۰۰۰
	پس آزمون	۲/۰۶	۲/۶۶	۱
تفاوت گروه‌ها	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری	
عزت نفس	امنیت هیجانی	۱/۲۲	۰/۴۱	۰/۰۱۷
	امنیت هیجانی	۲/۰۶	۰/۴۱۹	۰/۰۰۰
	امنیت هیجانی غنی شده با شفقت	۳/۲۸	۰/۴۱۹	۰/۰۰۰
دلبستگی	امنیت هیجانی	۸/۳۳	۲/۲۲	۰/۰۰۲
	امنیت هیجانی	۸/۱۷	۲/۲۲	۰/۰۰۲
	امنیت هیجانی غنی شده با شفقت	۱۶/۵۱	۲/۲۲	۰/۰۰۰
شایستگی اجتماعی-هیجانی	امنیت هیجانی	۲۰/۴۲	۵/۱۷	۰/۰۰۱
	امنیت هیجانی	۱۴/۹۳	۵/۱۷	۰/۰۱۹
	امنیت هیجانی غنی شده با شفقت	۳۵/۳۵	۵/۱۷	۰/۰۰۰
نمره کل	امنیت هیجانی	۲۹/۹۷	۶/۳۲	۰/۰۰۰
	امنیت هیجانی	۲۵/۱۷	۶/۳۲	۰/۰۰۱
	امنیت هیجانی غنی شده با شفقت	۵۵/۱۵	۶/۳۲	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش امنیت هیجانی و غنی سازی آن با شفقت به خود بر عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه دار انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که در آموزش امنیت هیجانی در گروه آزمایش تفاوت معنی داری ($p < ۰/۰۵$) میان میانگین نمرات عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد. در حالی که تفاوت معنی داری ($p > ۰/۰۵$) میان میانگین نمرات عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در دو مرحله پس آزمون و پیگیری حاصل نشده است، میانگین آن‌ها در پس آزمون بیشتر از پیش آزمون می باشد که نشان از ارتقاء عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی زنان

خانه دار می باشد. این نتایج با بخشی از مطالعات استیون و همکاران (۲۰۲۳)؛ بهارستانی و همکاران (۱۴۰۱)؛ فاتحی زاده و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد. در واقع بعد محوری در الگوی امنیت هیجانی صحه گذاشتن بر اهمیت حیطه عزت نفس می باشد که در آن دیدگاه منفی نسبت به خود، به عنوان مانع بزرگی برای برقراری رابطه، در نظر گرفته می شود. لذا می توان گفت زمانی که افراد در روابط خود احساس تهدید نسبت به عزت نفس را تجربه می کنند، شرم آن‌ها فعال می گردد. نگرانی های مربوط به عزت نفس در زنان خانه دار علاوه بر شرم، هیجانات منفی دیگری را نیز به همراه دارد از جمله هراس-وحشتی که در صورت درک نشدن از سمت افراد نزدیک یا جامعه احساس می کنند که می تواند فرد را برای ایجاد رابطه فلج سازد، او را دچار برآشفستگی و تشویش نماید و موجبات افسردگی را فراهم آورد.

آموزش امنیت هیجانی از یک سو با ارائه تکنیک‌هایی موجب تقویت عزت‌نفس و از سوی دیگر با آموزش رفتارهای سازشی در جهت افزایش حس ارزشمندی، موجب کاهش شرم می‌شود. در این مدل، زنان خانه‌دار آموختند تجربه شرم به معنای داشتن یک خود ناقص یا حتی لزوماً نداشتن هیجانات مثبت در مورد خود نمی‌باشد، بلکه تنها نسبت به هیجانات بد و منفی در مورد خود به شکل حاد حساسیت پذیر هستند که علت آن وجود نسخه‌های شرم گسترده است که شرم را به راحتی در آن‌ها ایجاد می‌کند. لذا با ایجاد نسخه‌های غرور سعی گردید، تا حد ممکن نسخه‌های شرم را کمرنگ کرد. همچنین آموزش امنیت هیجانی با ارائه الگوهای ارتباطی سالم در جهت افزایش تعاملات مثبت و هم‌آوایی بیشتر، موجب تقویت دلبستگی می‌گردد. یعنی ایجاد یک فرصت منحصر به فرد برای بازسازی دوباره دیدگاه‌هایی که در فضای سوء استفاده و یا غفلت در زمان کودکی پرورش یافته است. لذا برای دستیابی زنان خانه‌دار به امنیت هیجانی، سعی بر شناسایی و حل تهدیدات دلبستگی بود تا ظهور رفتارهای دلبستگی مثبت، احساس پیوند را در این زنان احیا کند و موجب افزایش شایستگی هیجانی - اجتماعی در این زنان گردد.

نتیجه دیگر پژوهش حاضر این بود که در گروه آزمایش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود، تفاوت معناداری ($p < 0/05$) میان میانگین نمرات عزت‌نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی زنان خانه‌دار در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد. بدین معنا که میانگین نمرات مؤلفه‌ها در مرحله پس‌آزمون بیشتر از پیش‌آزمون می‌باشد که نشان از افزایش عزت‌نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه‌دار دارد. علاوه بر این تفاوت معنی‌داری میان میانگین نمرات این مؤلفه‌ها در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری حاصل نشده است ($p > 0/05$). با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی که اثربخشی آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود را بررسی کند، انجام نگرفته است، می‌توان به یافته‌های نزدیک به این پژوهش شامل پژوهش‌های داوری‌نژاد و همکاران (۲۰۲۲)؛ اماری و همکاران (۲۰۲۳)؛ لاترن و همکاران (۲۰۲۱)؛ کیوانلو و میکائیلی (۲۰۲۳)؛ دنیز و کورتولوس (۲۰۲۳)؛ موری و همکاران (۲۰۲۱) به عنوان یافته‌ی همسو اشاره کرد. بنابراین آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود بر ارتقاء عزت‌نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه‌دار اثربخش بوده است. در تبیین این نتایج می‌توان

گفت این آموزش همراه با آغاز مهربانی و شفقت خود به این زنان کمک می‌کند تا با باورهای منفی نظیر "من بی‌ارزش هستم"، هیجانات سرکوب شده (شرم، وحشت و غم) و دردها و رنج‌های پدیدار شده احساس امنیت بیشتری پیدا کرده و پذیرای زخم‌های دلبستگی باشند. در نتیجه این زنان قادر خواهند بود با این هیجانات منفی به شیوه‌ای جدید و سازنده ارتباط برقرار کنند که نسبت به تجربیات گذشته علاوه بر حس امنیت بیشتر، ذهن آگاهانه‌تر و مشفقانه‌تر نیز می‌باشد. به این ترتیب، پایه‌ای امن در درون خود ایجاد می‌کنند که تجربه احساس قوی بودن و اطمینان داشتن را به همراه دارد. این فرایند با کشف ارزش‌های اصلی خود آغاز می‌شود؛ یعنی پاسخ به این سؤال کلیدی که "من به چه چیزی نیاز دارم؟". زنان خانه‌دار می‌آموزند که برای داشتن احساس بهزیستی و امنیت ضروری است که به ارزش‌های اصلی خود توجه کنند و موانعی که مانع دستیابی به این ارزش‌ها می‌شود را از میان بردارند. خودانتقادگری و شک داشتن به توانایی‌های خود دو مانع اصلی در پیدا کردن این ارزش‌ها هستند. در این زنان خودانتقادگری که غالباً تلاشی برای محافظت از خود در برابر خطر ادراک شده است، درونی شده تا امنیت خود را حفظ کنند. با کمک تمرینات گنجانده شده در این آموزش، آن‌ها می‌آموزند تا تفاوت بین برانگیختن رفتاری از طریق خودانتقادگری و شفقت خود را بررسی کنند و فضایی را برای یک صدای جدید مشفق باز کنند. همچنین با تمرین گوش دادن مشفقانه که نوعی آزمایش اجتماعی است و برای ارتقاء شایستگی هیجانی اجتماعی انجام می‌گیرد، گوش دادن با تمام وجود، ابراز و دریافت شفقت را می‌آموزند. از دیگر ساز و کارهای مؤثر این آموزش تأکید بر شرم و توجه مضاعف به این احساس می‌باشد. از آنجا که این زنان تجربه ترس از شفقت دارند، شناخت و درک ماهیت شرم می‌تواند برای آنان مفید باشد زیرا ترس از شفقت با سبک دلبستگی آنان، برآورده نشدن نیازهای اساسی و عزت‌نفس پایین مرتبط است که با احساس ناکارآمدی، بی‌ارزشی و شرم، همراه می‌گردد. شرم می‌تواند پشت خودانتقادگری، اضطراب، غم یا خشم - هیجاناتی که زنان خانه‌دار به وفور آن‌ها را تجربه می‌کنند، پنهان شود. بنابراین، در پروتکل طراحی شده علاوه بر ارتقاء عزت‌نفس برای شرم‌زدایی، شفقت به خود نیز که به مثابه پادزهری برای شرم عمل می‌کند، به زنان خانه‌دار آموزش داده می‌شود. این آموزش به آنان کمک می‌کند

تا ارزش خود را مشروط بر ارزیابی بیرونی ندانند و به کمک شفقت به خود، به ارزش خود در حس حمایت شدن و دوست داشته شدن پی ببرند. در مقایسه دو گروه آزمایش برای اثربخشی بیشتر نیز نتایج نشان داد که بین اثربخشی آموزش امنیت هیجانی و آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت خود بر عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی در زنان خانه دار تفاوت معناداری وجود دارد و اثرگذاری آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود بیشتر از آموزش امنیت هیجانی می باشد. این نتایج با بخشی از مطالعات داوری نژاد و همکاران (۲۰۲۲)؛ دنیز و کورتولوس (۲۰۲۳)؛ اماری و همکاران (۲۰۲۳)؛ لاترن و همکاران (۲۰۲۱) همخوانی دارد. از آنجا که نحوه رفتار فرد با خود در زمان رنج و درد یا شکست، توسط دلبستگی اولیه به چهره های دلبستگی، شکل گرفته است، لذا تجربیات خانوادگی نقش بنیادینی در توسعه شفقت به خود در بزرگسالی ایفا می کند. همچنین محققان نشان داده اند که شفقت به خود رابطه دلبستگی بزرگسالان و افسردگی را تسهیل می کند و راهی مؤثر برای مقابله با الگوهای منفی دلبستگی می باشد (موری و همکاران، ۲۰۲۱)، که با سلامت روانی، جسمی و بهزیستی ذهنی مرتبط است. شفقت خود یک عامل کلیدی در سازگاری زنان با مشکلات روانی است، به خصوص آن زنانی که سبک های دلبستگی ناایمن دارند. دلبستگی اضطرابی و اجتنابی با ادراک منفی از خود یا افراد نزدیک و با انتقاد از خود، مرتبط است. ادراک منفی از خود می تواند منجر به مشکل در یافتن منابع درونی برای ایجاد و ارتقای شفقت به خود شود (داوری نژاد و همکاران، ۲۰۲۲). افراد با سبک دلبستگی اضطرابی، نگاه مثبتی به دیگران دارند و برای آن ها ارزش قائل می شوند، ولی خود را بی ارزش و ناکامل می بینند. این افراد مایل به نشان دادن شفقت به خود نیستند، زیرا ارزش خود را پایین می بینند، اما ممکن است به دیگران شفقت نشان دهند زیرا آن ها را ارزشمند می دانند. داشتن شفقت به خود به خصوص در اختلالات هیجانی و هنگام مقابله با مشکلات رابطه ای، اهمیت ویژه ای دارد. اما شفقت به خود پایین منجر به قضاوت خود، احساس انزوا و همانندسازی بیش از حد با هیجانات منفی می گردد که اثر مخربی بر کیفیت زندگی فرد دارد. بنابراین شفقت به خود با مزایای گسترده ای در روابط نزدیک بین فردی همراه است. به طوری که روابط اجتماعی مثبت، شفقت به خود را ترویج می دهند و منجر به بهبود روابط و بهزیستی هیجانی می شود. آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود

می تواند یک مداخله مؤثر برای بهبود شفقت به خود، سبک دلبستگی سالم و تقویت عزت نفس و ارتقاء شایستگی اجتماعی-هیجانی باشد. زیرا سبک های دلبستگی، عزت نفس و اتفاقات کودکی می تواند در شفقت به خود افراد تأثیر بسزایی داشته باشد و در واقع کمک کننده تنظیم هیجانات و رفتار افراد در بزرگسالی هستند. لذا در درمان ترکیبی صورت گرفته تنظیم هیجان و بهبود روانی در زنان افزایش پیدا می کند، دلبستگی ایمن تقویت شده، عزت نفس و شایستگی اجتماعی-هیجانی ارتقاء می یابد که منجر به شفقت به خود نیز می شود و همین می تواند دلیلی بر تفاوت اثربخشی این مداخله آموزشی باشد.

این پژوهش نیز مانند پژوهش های دیگر دارای محدودیت هایی بوده است. اولین محدودیت به جامعه آماری پژوهش که بر روی زنان خانه دار انجام گرفته است، مربوط می شود. از این نظر تعمیم نتایج به سایر گروه های زنان صحیح نیست. همچنین به دلیل روش نمونه گیری در دسترس، نتایج این پژوهش قابلیت تعمیم مطلوب ندارد. کوتاه بودن زمان پیگیری نیز سومین محدودیت این پژوهش بود.

در نهایت براساس نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر پیشنهاد می شود این دو رویکرد آموزشی به عنوان روش های مؤثر در زمینه ارتقاء عزت نفس و شایستگی اجتماعی-هیجانی و تقویت دلبستگی توسط درمانگران و متخصصین حوزه مشاوره و سلامت روان در مراکز آموزشی و سازمان ها و بر روی گروه های دیگر زنان از جمله شاغل، مطلقه، سرپرست خانوار و ... استفاده گردد. همچنین پیشنهاد می شود که تأثیر آموزش امنیت هیجانی و آموزش امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود بر سایر متغیرهایی که زنان خانه دار با آن روبرو هستند، صورت گیرد. بررسی تأثیرات طولانی مدت رویکرد آموزشی امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود با انجام پیگیری ها و ارزیابی های مکرر بر روی عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی زنان، پیشنهاد می شود. از آنجایی که بسته آموزشی امنیت هیجانی غنی شده با شفقت به خود اولین بار در این پژوهش ارائه گردیده، پیشنهاد می گردد اثربخشی آن در مقایسه با دیگر بسته های آموزشی بر روی عزت نفس، دلبستگی و شایستگی اجتماعی-هیجانی زنان خانه دار مورد سنجش قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره خانواده در دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد و دارای کد اخلاق IR.UM.REC.1401.032 است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم و چهارم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این پژوهش و زنان خانه دار که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می گردد.

منابع

بدری گرگری، رحیم؛ احراری، غفور؛ فتحی آذر، اسکندر و میرنسب، میر محمود (۱۳۹۷). بررسی تأثیر برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی بر شایستگی های روانی-اجتماعی و رضایت از مدرسه دانش آموزان پسر پنجم ابتدایی شهرستان سقز. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱ (۳)، ۱۲-۱.

<http://edcbmj.ir/article-1-1335-fa.html>

بی رنگ خجسته پور، پانته آ؛ درتاج، فربرز؛ قائمی، فاطمه و جمهوری، فرهاد (۱۴۰۱). نقش واسطه ای انگیزش شغلی در رابطه بین راهکارهای مقابله با استرس با شایستگی اجتماعی-هیجانی در معلمان ابتدایی. *پژوهش در نظام های آموزشی*، ۱۶ (۵۹)، ۳۲-۲۱.

https://www.jiera.ir/article_170469_55d9ef20593b0d33b54d46e5d6962ae0.pdf

بهارستانی، ساناز؛ امینی، ناصر؛ کیخسروانی، مولود؛ آزادی، شهدخت و میرزایی، کامران (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش وری جنسی در زنان دارای تعارضات زناشویی. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۲۹ (۱۰)، ۱۶۸-۱۵۸.

<https://rjms.iums.ac.ir/article-1-7632-fa.html>

حسن طهرانی، رومینا و محرمی، جعفر (۱۴۰۳). پیش بینی صفت روان رنجورخویی بر اساس انواع سبک های دلبستگی و بهزیستی روانشناختی با میانجیگری عدم تحمل بلا تکلیفی در دانشجویان. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۳ (۱۳۷)، ۱۲۲۳-۱۲۰۵.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-2246-fa.html>

حسین پور، فاطمه؛ عباس زاده، محمد و عزیززاده اقدم، محمدباقر (۱۴۰۰). فهم خانه داری به عنوان یک شغل و چالش های آن از منظر زنان خانه دار شهر قم. *فصلنامه علمی برنامه ریزی رفاه توسعه اجتماعی*، ۱۲ (۴۶)، ۱۳۷-۹۵.

<https://doi.org/10.22054/qjsd.2021.57109.2076>

دانا، مریم؛ کشاورزی، فرناز؛ حسنی، فریبا و محمدخانی، پروانه (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلالات خواب، نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳ (۱۳۷)، ۱۰۱۷-۱۰۳۴.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-2081-fa.html>

رجبی، غلامرضا و بهلول، نسرين (۱۳۸۶). سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران. *نشریه رویکردهای نوین آموزشی*، ۳ (۲)، ۴۸-۳۳.

Magiran سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران.

رحمتی فر، سمانه (۱۴۰۰). واکاوی رویکرد نظام حقوقی ایران به وضعیت زنان خانه دار. *دوفصلنامه حقوق بشر*، ۱۶ (۱)، ۲۵۶-۲۳۵.

<https://doi.org/10.22096/hr.2021.139007.1254>

رزاقی، پرویز؛ طالع پسند، سیاوش و رحیمیان بوگر، اسحاق (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مبتنی بر مسئولیت پذیری اجتماعی بر مؤلفه های عزت نفس دانش آموزان. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۳ (۱۳۷)، ۱۱۶۴-۱۱۵۱.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-2365-fa.html>

رضایی جمالویی، حسن؛ حسنی، جعفر و نورمحمدی نجف آبادی، محمد (۱۳۹۸). نقش سبک های دلبستگی در رفتارهای پرخطر نوجوانان پسر مقطع متوسطه دوم. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۲۰ (۱)، ۱۲۱-۱۱۲.

<https://doi.org/10.22054/jwdp.2022.344209.1008222>

شیردل، الهام؛ معینی، مهدی و دهانی، عبدالحمید (۱۴۰۲). رتبه بندی عوامل اثرگذار بر کیفیت زندگی زنان متأهل شاغل و خانه دار با استفاده از تکنیک AHP. *زن در توسعه و سیاست*، ۲۱ (۲)، ۵۴۰-۵۱۷.

<https://doi.org/10.22054/jwdp.2022.344209.1008222>

صالحی، بلن (۱۴۰۲). مقایسه نیمرخ امنیت هیجانی مادران خانه دار و شاغل؛ تدوین و تعیین اثربخشی درمان امنیت هیجانی غنی شده با شفقت در مادران خانه دار. *رساله دکتری. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران.*

فاتحی زاده، مریم السادات؛ حکیمی تهرانی، لیل و باغبان، ایران (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان. *مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان*، ۱۰ (۱)، ۱۲۴-۱۰۳.

<http://doi.org/10.22051/jwsps.2012.1414>

کیوانلو، صفورا و میکائیلی، نیلوفر (۱۴۰۲). اثربخشی تلفیقی درمان تنظیم هیجان و شفقت درمانی بر اجتناب تجربه ای زنان دارای تجربه خشونت خانگی. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۱۸ (۷۱)، ۲۲۳-۲۱۷.

<http://doi.org/10.22034/JMPR.2023.54802.5351>

References

Amari, N., Martin, T., Mahoney, A., Peacock, Sh., Stewart, J., Alford, E. A. (2023). Exploring the Relationship Between Compassion and Attachment in Individuals with Mental Health Difficulties: A Systematic Review. *Contemporary Psychotherapy*,

- 53, 245-256. <https://doi.org/10.1007/s10879-022-09573-4>
- Antunes, A. V., Santos, C., Oliveira, P., & Almeida, T. C. (2021). Do difficulties in emotion regulation impact self-esteem and adult attachment? – the role of trauma. *Annals of Medicine*, 53, 159-160. <https://doi.org/10.1080/07853890.2021.1896150>
- Badri Gargari, R., Ahrari, Gh., Fathi Azar, E., & Mirnasab, A. M. (2018). The effect of eocial-emotional learning program on saqgez's fifth grade male students' psychosocial competencies and school satisfaction. *Educ Strategy Med Sci*, 11(3), 1-12. (persian). <http://edcbmj.ir/article-1-1335-fa.html>
- Baharastani, S., Amini, N., Keikhosravani, M., Azadi, S., & Mirzaei, K. (2022). Evaluation of the effectiveness of emotional safety training on beliefs, about marital relationship, sexual expressiveness and function in women with marital conflicts. *RJMS*, 29(10), 158-168. (persian). <https://rjms.iuums.ac.ir/article-1-7632-fa.html>
- Birang Khojastehpour, P., Dortaj, F., Ghaemi, F., & Jomehri, F. (2022). The Mediating Role of Career Motivation in the Relationship between Stress Coping Strategies and SocialEmotional Competence in Primary Teachers. *Journal of Research in Educational Science*, 16(59), 21-32. (persian). https://www.jiera.ir/article_170469_55d9ef20593b0d33b54d46e5d6962ae0.pdf <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.066>
- Catherall, D. R. (2006). *Emotional Safety: Viewing couples through the lens of affect*. Routledge. [Emotional Safety: Viewing Couples Through the Lens of Affect - Don R. Catherall - Google Books](https://books.google.com/books?id=Emotional+Safety:+Viewing+Couples+Through+the+Lens+of+Affect+-+Don+R.+Catherall+-+Google+Books)
- Collins, N. R., Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *J Personal Soc Psychol*, 58(1), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dana, M., keshavarzi, F., hasani., F. (2024). Comparing the effectiveness of emotion-focused therapy and mindfulness-based cognitive therapy on sleep disorder, rumination, and emotional dyslexia in patients with irritable bowel syndrome. *Journal of Psychological Science*. 23(137), 1017-1034. (persian). <http://psychologicalscience.ir/article-1-2081-fa.html>
- Davarinejad, O., Ghasemi, A., Scott S. Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., Rahro Mehrabani, A., Ramezanzadeh Rostami, T. and Shahi, H. (2022). Give yourself a break: Self-compassion mediates insecure attachment and divorce maladjustment among Iranian women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(8), 2340-2365. <https://doi.org/10.1177/02654075221077971>
- Deniz, M. E., & Kurtulus, H. Y. (2023). Self-Efficacy, Self-Love, and Fear of Compassion Mediate the Effect of Attachment Styles on Life Satisfaction: A Serial Mediation Analysis. *Psychological Reports*, 0(0), 1-26. <https://doi.org/10.1177/00332941231156809>
- Durak, M., Senol-Durak, E. & Karakose, S. (2023). Psychological Distress and Anxiety among Housewives: The Mediational Role of Perceived Stress, Loneliness, and Housewife Burnout. *Curr Psychol*, 42, 14517-14528. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02636-0>
- Farhadi, M., Rahimi, H., Zoghi Paydar, MR., Yarmohamadi Vassel, M. (2023). The Effectiveness of Self-Compassion-Focused Therapy on Cognitive Vulnerability to Depression. *Iran J Psychiatry*, 18(2), 134-144. <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i2.12364>
- Faruky, E., & Shindaini, J. A., Mitra, R., Ram, B. (2022). Role of Working and Non-Working Women as Housewives in the Dhaka City of Bangladesh. *JSLD*, 2, 57-67. https://www.researchgate.net/publication/363595068_Role_of_Working_and_Non-Working_Women_as_Housewives_in_the_Dhaka_City_of_Bangladesh
- Fatehizadeh, M., Hakimi Tehrani, L., & Baghban, I. (2012). Emotional safety training on marital conflicts of married women studying the training effects in Isfahan. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 10(1), 103-124. (persian). <http://doi.org/10.22051/jwsps.2012.1414>
- Hasantehrani, R., Moharami, J. (2024). Predicting neuroticism traits based on various attachment styles and psychological well-being with the mediation of uncertainty intolerance in college students. *Journal of Psychological Science*. 23(137), 1205-1224. (persian). <http://psychologicalscience.ir/article-1-2246-fa.html>
- Hoseinpour, F., Alizadeh Aghdam, M., Abbaszadeh, M. (2021). Understanding the housekeeping as a job and its challenges from the perspective of Housewives in Qom. *Social Development & Welfare Planning*, 12(46), 95-137. (persian). <https://doi.org/10.22054/qjsd.2021.57109.2076>

- Kaba, K., & Güngör, A. (2021). Investigating the Effects of Self-Esteem on Attachment Styles in Individuals in Early Adulthood: The Mediating Roles of Emotional Dependency and Loneliness. *Sakarya University Journal of Education*, 11(3), 431-451. <https://doi.org/10.19126/suje.938197>
- Kaplan, V. (2023). Mental Health States of Housewives: An Evaluation in Terms of Self-perception and Codependency. *Int J Ment Health Addiction*, 21, 666-683. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00910-1>
- Keyvanlo, S., & Mikaeili, N. (2023). Combined effectiveness of emotion regulation therapy and compassion therapy on experiential avoidance of women with domestic violence experience. *Journal of Modern Psychological Researches*, 4(1), 72-80. (persian). [10.22034/JMPR.2023.54802.5351](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.54802.5351)
- Lathren, Ch., Rao, S. S., Park, J., Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review. *Mindfulness*, 12, 1078-1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Levenson, L. W. (2021). *Examining maternal social-emotional experiences as predictors of preschool-aged children's social-emotional competence*. (Publication No. 28417437) [doctoral dissertation, Fordham University]. ProQuest Dissertations Publishing. [Examining Maternal Social and Emotional Experiences as Predictors of Preschool-Aged Children's Social-Emotional Competence - ProQuest](https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5)
- Murray, C. V., Jacobs, J. I.-L., Rock, A. J., & Clark, G. I. (2021). Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PloS one*, 16(1), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245056>
- Peng, A., Patterson, M. M., Wang, H. (2023). Attachment, empathy, emotion regulation, and subjective well-being in young women. *J Appl Dev Psychol*, 84, 101497. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101497>
- Rahmatifar, S. (2021). An Analysis of the Approach of Legal System of Iran to the Situation of Housewives. *The Journal of Human Rights*, 16(1), 235-256. (persian). <https://doi.org/10.22096/hr.2021.139007.1254>
- Rajabi, Gh., Behloul, N. (2007). Assessing the Reliability and Validity of the Rosenberg Self-Esteem Scale in First-Year Students at Shahid Chamran University. *Educational and Psychological Research*, 3, 33-48. (persian).
- Razaghi, P., Talepasand, S., Rahimian Boogar, E. (2024). The effectiveness of education based on social responsibility on students' self-esteem. *Journal of Psychological Sciences*, 23(137), 1151-1164. (persian). <http://psychologicalscience.ir/article-1-2365-fa.html>
- Rezaei Jamalouei, H., Hasani, J., Normohamadi Najafabadi, M. (2019). The role of attachment in risky behaviors of male high school adolescent students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(1), 112-121. (persian). [article_663551_0b49c92c1a4ffa26d3c35cfbdd27783d.pdf \(iau.ir\)](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.54802.5351)
- Riebel, M., Rohmer, O., Charles, E., Lefebvre, F., Weibel, S., Weiner, L. (2023). Compassion-focused therapy (CFT) for the reduction of the self-stigma of mental disorders: the COMpassion for Psychiatric disorders, Autism and Self-Stigma (COMPASS) study protocol for a randomized controlled study. *Trials*, 24(393), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07393-y>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Salehi, B. (2023). *comparison of emotional safety profiles between housewives and employed womens; development and evaluation of the effectiveness of emotional safety enrichment with self-compassion training in housewives*. [Unpublished doctoral dissertation]. Ferdowsi University of Mashhad, Iran. (persian).
- Shirdel, E., Moeini, M., & Dehani, A. (2023). Ranking of affecting factors on the quality of life of employed and housewives women (Using AHP technique). *Woman in Development & Politics*, 21(2), 517-540. (persian). <https://doi.org/10.22059/jwdp.2022.344209.1008222>
- Soltani, M., & Kiani, Q. (2023). Effectiveness of Brief Empathic Dynamic Psychotherapy on Emotional Expression and Reduction of Anxious Attachment Style in Students. *Preventive Counseling*, 4(1), 70-85. <https://doi.org/10.22098/JPC.2023.10373.1074>
- Steven, A., Rossi, S., Dasso, N., Napolitano, F., Grosso, A., Villa, S., Aleo, G., Catania, G., Sasso, L., Zanini, M., & Bagnasco, A. (2023). A qualitative exploration of undergraduate nursing students' experience of emotional safety for learning during their clinical practice. *Nurse Education Today*, 121, 105673. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105673>

- Viljoen, T. (2021). *Social-emotional competency-enhancing the achievement abilities of deaf and hard of hearing persons* (Publication No. 27737) [Master's thesis, South Africa University]. Institutional Repository. <https://uir.unisa.ac.za/handle/10500/27737?show=full>
- Zhou, M., Ee, J. (2012). Development and validation of the social emotional competence questionnaire (SECQ). *International Journal of Emotion Education*, 2(15), 27-42. https://www.researchgate.net/publication/261872642_Development_and_validation_of_social_emotional_competency_questionnaire