

اثربخشی آموزش همدلی بر احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت زنان دارای دلبستگی نایمن The effectiveness of empathy training on feelings of shame and guilt and fear of intimacy women with insecure attachment

Dr. Hassan Gharibi *

Assistant Professor, Department Of Psychology,
University Of Kurdistan, Sanandaj, Iran.

H.gharibi@uok.ac.ir

Nahid Emami

M.A in Clinical Psychology, Department of
Psychology, Payame Noor University, Nakhjavan,
Azarbayjan.

Saber Nabaei

M.A. in Educational Psychology. Department Of
Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

دکتر حسن غربی (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

ناهید امامی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور،
نحوجان، آذربایجان.

صابر نبئی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور،
تهران، ایران.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of empathy training on feelings of shame guilt and fear of intimacy in women with insecure attachment. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design and a control group. The statistical population included all married female clients of family care centers (Talia and Irani) related to the welfare of Tehran city in 1401-1402. The sample size of the research included 40 women who were selected by purposive sampling method and randomly assigned to two groups (20 people in each group). The research tool included the guilt and shame proneness scale (GASP) of Cohen et al. (2011) and the fear of intimacy (FIS) Descatner and Thelan (1991). The control group did not receive any intervention, but the research experimental group received empathy intervention during 8 sessions of 120 minutes in 8 weeks. Multivariate covariance analysis was used to analyze the data. The findings showed that with pre-test control, there was a significant difference between the post-test average of feelings of shame and guilt and fear of intimacy in the two experimental and control groups at the level of 0.01. The results showed empathy training is probably an effective treatment for feelings of shame guilt and fear of intimacy in women with insecure attachment.

Keywords: feelings of shame and guilt, fear of intimacy, insecure attachment, empathy.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش همدلی بر احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت زنان دارای دلبستگی نایمن بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه مراجعان زن متاهل مراکز مراقبت از خانواده (طبلیغه و ابرانی) وابسته به بهزیستی شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. حجم نمونه پژوهش شامل ۴۰ زن بود که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه گمارده شدند (هر گروه ۲۰ نفر). ابزار پژوهش شامل پرسشنامه آمادگی شرم و گناه (GASP) کوهن و همکاران (۲۰۱۱) و ترس از صمیمیت (FIS) دسکاتنر و سلن (۱۹۹۱) بود. گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد، اما گروه آزمایش پژوهش، مداخله همدلی را در طول ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای در ۸ هفته دریافت کرد. برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. یافته ها نشان داد که با کنترل پیش آزمون بین میانگین پس آزمون احساس شرم، گناه و ترس از صمیمیت در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود داشت. نتایج نشان داد که آموزش همدلی، احتمالاً درمان کارآمدی برای درمان احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت در زنان دارای دلبستگی نایمن است.

واژه های کلیدی: احساس شرم و گناه، ترس از صمیمیت، دلبستگی نایمن، همدلی.

مقدمه

دلبستگی و روابط مناسب با والدین از مهم ترین عوامل اجتماعی-عاطفی مرتبط با زندگی دارای کیفیت است. دلبستگی را می‌توان یک پیوند احساسی بین کودک و والدینش تعریف کرد که کودک از آن به عنوان مکان امن و منبع آرامش استفاده می‌کند و بر روابط بین فردی او در آینده بسیار اثرگذار است (بروس^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). از نظر بالبی سبک‌های ارتباطی ناکارآمد با فرزندان، دلبستگی نایمن دوسوگرا یا دلبستگی نایمن اجتنابی را ایجاد می‌کند (گاسیروسکا^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). این طبقه بندی بالبی نشان می‌دهد که بازنمایی شناختی خود و انتظارات از نحوه رفتار دیگران در روابط اجتماعی، فرآیندهای کلیدی در تعاملات بین فردی هستند (آلمندنا^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). دلبستگی ایمن که بر پایه پیوندهای عاطفی بین نوزاد و مراقبان اصلی در دوران کودکی بنا شده، قادر است بر ذهنیت آتنی افراد درباره خود و تعامل با محیط پیرامون آنها تأثیر بگذارد (یان^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). سبک دلبستگی نایمن نسبت به خود یا دیگران، باعث به وجود آمدن حسن امنیت بسیار پایین در درون می‌شود و این افراد در زمان مواجه شدن با تنشها و آشفتگی‌های روزمره مستعد خلق افسرده هستند (ماسایو^۵، ۲۰۲۲). مطابق نظریه بالبی (۱۹۷۳)، رفتارهای والدین برای ترک یا کنار گذاشتن محبت، یا ترک واقعی باعث ایجاد اضطراب در مورد دسترسی و پاسخگویی به چهره‌های دلبستگی می‌شود و در نتیجه دلبستگی نایمن ایجاد می‌کند. حتی غفلت‌های عاطفی توسط افرادی غیر از مادر باعث عدم تثبیت سبک دلبستگی می‌شود (ماسایو، ۲۰۲۲). پاسخگویی یا عدم پاسخگویی متناقض به نیازهای نوزاد برای در بر گرفتن سبک‌های دلبستگی نایمن نه تنها بر شناخت و رفتار تأثیر می‌گذارد، بلکه تغییراتی را در مدارهای دوپامینرژیک و محور HPA ایجاد می‌کند که به ترتیب مرکز لذت و مرکز پاسخگویی به استرس هستند (مامو و لوکا^۶، ۲۰۲۲). از این رو این دسته از افراد بیشتر مشکلات رفتاری خود را نشان می‌دهند و با تنظیم هیجانی مانند تکاشنگری دچار مشکل می‌شوند. (کرستس^۷ و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین توانایی‌های ایشان در مدیریت احساسات ناراحت کننده و ایجاد ارتباط معنادار با دیگران خدشه دار می‌گردد (تولیا و سوری^۸، ۲۰۲۰).

احساسات مهم ترین وسیله پیوند افراد با یکدیگر هستند (سولومون و الستر^۹، ۲۰۰۱). جنبه‌هایی از احساسات وجود دارد که در نتیجه نقض قوانین رفتاری، تحریک می‌شود. این نوع از احساسات در هدایت رفتار افراد نقش تعیین کننده ای ایفا می‌کنند. از مهم ترین این احساسات می‌توان به احساس شرم و گناه اشاره کرد (تانگنی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۷). احساس شرم و گناه با ارزیابی فرد از خود نسبت به مسئولیت‌های فردی به منظور دستیابی به هنجارهای اجتماعی مرتبط است. احساس شرم به عنوان ارزیابی منفی و کلی از خود و احساس گناه به عنوان ارزیابی منفی و جزئی از خود تعریف می‌شود. به بیان دیگر احساس شرم ارزیابی پایدار و احساس گناه ارزیابی گذرا است (بروفی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۰). احساس شرم زمانی پدیدار می‌شود که فرد مرتکب عملی شود که هنجارهایی را نقض کند و احساس کند که عملی مخالف با هنجارهای گروه انجام داده است (هیلبرانت و بارکلی^{۱۲}، ۲۰۲۰). با توجه به اینکه افراد اغلب در جستجوی انجام اموری هستند که از ایجاد احساس شرم در آنها جلوگیری کند، بنابراین شرم به عنوان یک تنظیم کننده قدرتمند رفتار، عمل می‌کند (دنیل و رابینسون^{۱۳}، ۲۰۱۹). از سوی دیگر احساس گناه زمانی پدیدار می‌شود که فرد مرتکب عمل خاصی شود که هنجارهای ارزش‌های حاکم را نقض کند درحالی که آن عمل را در درون خویش به عنوان یک عمل نادرست ارزیابی کرده است (بلمر^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۹). اگرچه احساس گناه و شرم، احساسات منفی خودآگاهی هستند که معمولاً در کنار هم وجود دارند، اما از جنبه‌های مهمی با یکدیگر متفاوت هستند (بار^{۱۵}، ۲۰۲۰). احساس گناه با تمایل به تقصیر در اعمال فرد مشخص می‌شود که می‌تواند منجر به پشیمانی و نزدیک

-
1. Bruce
 2. Gasiorowska
 3. Almunden
 4. Yan
 5. Masayo
 6. Mamo & Louka
 7. Kerestes
 8. Tholia & Suri
 9. Solomon & Elster
 - 10.Tangeny
 11. Brophy
 12. Hillebrandt & Barclay
 - 13 .Daniels & Robinson
 14. Bellemare
 15. Barr

شدن-ترمیم انگیزه‌ها شود. در نتیجه، مستعد بودن به گناه به عنوان یک سبک انطباقی مشخص می‌شود که در آن افراد به جای اینکه اجازه دهدن اشتباهات را تصحیر کنند، آن‌ها را اصلاح می‌کنند (کارپنتر^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، شرم بر خود جسمانی تمرکز می‌کند و زمانی احساس می‌شود که فرد نتواند به مفهوم خود ایده‌آل یا تصور از خود عمل کند و از نظر خود و دیگران احساس شکست یا حقارت یا ناکافی بودن کند (ون اسچی^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). در نظریه دلبستگی، ترس از صمیمیت به عنوان نوعی مدل کارکرد درونی است که به عنوان اجتناب از صمیمیت مشخص می‌شود (دمیچیولوزی و گونچیو^۳، ۲۰۲۱). ترس از صمیمیت را به عنوان یکی از متغیرهای مهم در افراد دارای سبک دلبستگی نایمن به منزله ظرفیت محدود فرد برای به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات شخص با فردی مهم مثل پدر و مادر، دوست و جزء آن معرفی می‌کنند. بر طبق مطالعه عبید^۴ و همکاران (۲۰۲۰)، ترس از صمیمیت در بین زنان می‌تواند از سبک دلبستگی نایمن تأثیرپذیر باشد. به گفته (دارسونو^۵، ۲۰۱۸)، ترس از صمیمیت ریشه در نگرش‌های منفی نسبت به خود و دیگران دارد که در اوایل زندگی ایجاد می‌شود. فردی که از صمیمیت می‌ترسد، ظرفیت محدودی برای ایجاد و حفظ رابطه نزدیک با دیگران دارد. وقتی ظرفیت و توانمندی افراد برای ابراز صمیمیت تحلیل رود، ترس از صمیمیت شکل می‌گیرد (پناهی و همکاران، ۱۳۹۶). ترس از صمیمیت موجب اضطراب اجتماعی، هراس اجتماعی، عدم اعتماد به نفس، نداشتن مهارت‌های اجتماعی و عدم سازگاری با جمع می‌شود (لو و چان^۶، ۲۰۱۸) و زمانی مشاهده می‌شود که افراد از تجربه‌ای مانند سهیم کردن دیگران در عمق ترین افکار و احساسات خود می‌ترسند، این افراد از این که عمیقاً دیده شوند، هراسان اند و از تقسیم عشق، احساسات، لبخند و شادی و حتی تقسیم خلاقیت با دیگران واهمه دارند (منبک^۷، ۲۰۱۹). ریشه آسیب شناختی احساس شرم و گناه می‌تواند با تجربه دلبستگی افراد در کودکی مرتبط باشد و از تجربه اولین مرحله از زندگی در پاسخ به طرد یا جدایی از والدین یا مراقبت کنندگان خود به وجود آمده باشد (پاسانیسی^۸ و همکاران، ۲۰۱۵). همدلی یک سازه چند بعدی است و شامل توانایی شناختی برای درک احساسات شخص دیگر، طبیعت عاطفی با آن احساسات و تمایل به پاسخ مناسب به نیازهای فرد است (لوت-جونز و همکاران^۹، ۲۰۱۹). توانایی همدلی به عنوان یک عامل محافظتی در برابر پاسخ غیر انطباقی از سال‌های اولیه تا دوران کودکی و نوجوانی عمل می‌کند. این مستلزم تغییر از توجه به خود به نگرانی برای دیگران است و در کنار دستاوردهایی در تمايز خود از دیگران، دیدگاه‌گیری و تنظیم هیجانات توسعه می‌یابد (کانته^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹). در همین رابطه آموزش همدلی از طریق افزایش درک فرد با ارتقای آگاهی‌ی از خود و دیگران، افزایش پاسخ‌های همدلانه با استفاده از تنظیم هیجان و گرفتن چشم انداز که منجر به افزایش دقت در همدلی می‌شود، بازخورد مثبتی را برای فرد فراهم می‌آورد (ریس^{۱۱}، ۲۰۱۵) و احتمالاً بتواند منجر به بهبود احساس شرم و گناه در زنان دارای دلبستگی نایمن گردد.

نظر به وجود ترس از صمیمیت در افراد دارای سبک دلبستگی نایمن و تجربه احساس شرم و گناه در این افراد و همچنین به واسطه خصوصیاتی که به علت مشکلات ناشی از روابط بین فردی و خانوادگی به تجربه احساس شرم و گناه در آن‌ها دامن می‌زند، پژوهش در این زمینه حائز اهمیت است. به نظر می‌رسد آموزش همدلی پیش‌زمینه‌ای برای به کارگیری مهارت‌های همدلی در احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت را فراهم می‌نماید، علاوه بر این از جنبه نظری به روشن شدن نقش آموزشی و یادگیری مهارت مهم همدلی در کاهش احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت در زنان دارای سبک دلبستگی نایمن کمک می‌کند. مروی بر پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که مداخلات چندانی در مورد تعیین اثربخشی آموزش همدلی بر احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت در زنان دارای دلبستگی نایمن صورت نگرفته است. بر این اساس هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش همدلی بر احساس گناه و شرم و ترس از صمیمیت در زنان دارای دلبستگی نایمن بود.

1. Carpenter, Isenberg & McDonald

2. Van Schie

3. Demircioğlu & Göncü

4. Obeid

5. Darsono

6. Lau & Chan

7. Manbeck

8. Passanisi

9. Levett-Jones

10. Conte

11. Riess

روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون-پرس شرم و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل مراجعته کننده به مراکز مراقبت از خانواده (طليعه و ایرانی) وابسته به بهزیستی شهر تهران در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. تعداد ۴۰ نفر دارای دلبستگی نایمن با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. این افراد با گمارش تصادفی در دو گروه، یک گروه مداخله و یک گروه گواه (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه مورد نیاز برای هر گروه در طرحهای آزمایشی ۱۵ نفر است (دلاور، ۱۳۹۸)، بنابراین حجم نمونه انتخاب شده کفایت می کند. ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از داشتن تحصیلات حداقل دیپلم، دارا بودن سن ۲۰ تا ۴۵ سال، داشتن سیک دلبستگی نایمن بر اساس ارزیابی و تشخیص بالینی روانشناس و قرار نداشتن تحت سایر درمان ها. ملاک های خروج از پژوهش نیز شامل عدم مشارکت در فعالیت های گروه، عدم شرکت در حداقل دو جلسه از مداخله پژوهش، انصراف از ادامه پژوهش و عدم تعهد نسبت به تمرینات بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش مشتمل بر رضایت آگاهانه، اصل رازداری و همچنین امکان خروج از هر مرحله ی پژوهش بود. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه احساس شرم و گناه (GASP):^۱ پرسشنامه احساس شرم و گناه کوهن^۲ و همکاران (۱۹۹۵) شامل ۱۶ سؤال است. سؤالات این پرسشنامه در مقیاس لیکرت بوده و دو عامل شرم و گناه را می سنجد. شیوه نمره گذاری با استفاده از مقیاس طیف لیکرت از گزینه خیلی زیاد، زیاد، نظری ندارم، مخالفم، و کاملاً مخالفم، می باشد که به ترتیب نمرات ۵ تا ۱ داده می شود. مجموع نمرات هر فرد می تواند ۱۶ الی ۸۰ باشد. در این مقیاس عباراتی در مورد موقعیت هایی که افراد در زندگی روزمره با آن ها مواجه می شوند و واکنش به این موقعیت ها ارائه و از ایشان خواسته می شود احتمال واکنش خود را در این شرایط روی مقیاسی پنج درجه ای مشخص کنند. احساس گناه دارای دو زیرمقیاس ارزیابی منفی^۳ شامل ماده های ۱، ۹ و ۱۴ و انجام اعمال جبرانی^۴ به دنبال تخلف فرد شامل ماده های ۲، ۵، ۱۱ و ۱۵ است؛ و احساس شرم متشکل از زیر مقیاس های خود ارزیابی منفی^۵ شامل ماده های ۳، ۶، ۱۰ و ۱۳ و رفتار کناره جویانه^۶ به دنبال افشاری عمومی تخلف شامل ماده های ۴، ۷، ۸ و ۱۲ است. سازندگان در دو بررسی جداگانه ضرایب آلفای مطلوبی بین ۰/۶۱ تا ۰/۷۱ را برای زیرمقیاس های این مقیاس به دست آورند. همچنین مقدار روایی را با روش تحلیل عاملی ۰/۶۰ گزارش کرند (کوهن و همکاران، ۱۹۹۵). در پژوهش هاشمی و همکاران (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ برای احساس گناه، احساس شرم و کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۹ است که نشان دهنده پایایی مطلوب برای خود مقیاس ها و کل مقیاس احساسات شرم و گناه است. قنبری طلب و خرمایی (۱۳۹۵) روایی پرسشنامه را با روش تحلیل عاملی ۰/۸۱ به دست آورند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ ۰/۶۵ بود.

پرسشنامه ترس از صمیمیت (FIS):^۷ پرسشنامه ترس از صمیمیت شامل ۳۵ سؤال است که توسط دسکاتنر و سلن^۸ در سال (۱۹۹۱) به منظور سنجش اضطراب های مربوط به روابط نزدیک طراحی شده است و طیف وسیعی از موقعیت ها و روابط بین شخصی را آشکار می کند. ماده های ۳، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۵، ۲۷، ۲۹ و ۳۰ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. دسکاتنر و سلن در سال (۱۹۹۱) مقدار آلفای کرونباخ را ۰/۹۳ و پایایی بازآزمایی را در فاصله زمانی چهار هفته ۰/۸۹ گزارش کرده اند. همچنین روایی را با روش تحلیل عاملی ۰/۷۴ محاسبه کردند. در جامعه ایرانی، این پرسشنامه توسط بشارت (۱۳۹۰) هنجار یابی شده است و همسانی درونی کل مقیاس ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی را در فاصله زمانی دو تا چهار هفته ۰/۷۴ به دست آورده اند. بشارت (۱۳۹۰) روایی این پرسشنامه را با روش تحلیل عاملی ۰/۵۱ به دست آورد. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ ۰/۵۸ بود.

1. Guilt and Shame Proneness scale

2. Cohen

3. Negative behavior evaluation

4. Repair

5. Negative self-evaluation

6. Withdrawal

7. Fear of Intimacy Scale

8. Descutter and Thelen

برنامه آموزش همدلی بر اساس کتاب آموزش همدلی فلاخ و همکاران (۱۳۹۳) طی ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای در ۸ هفته متوالی اجرا گردید. خلاصه برنامه آموزش همدلی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. برنامه آموزش همدلی

جلسه	مباحث هر جلسه
اول	بی تفاوتی چیست؟ وقتی بی تفاوت هستیم چه می کنیم؟ وقتی بی تفاوت هستیم چه احساسی داریم؟ آیا لازم است بی تفاوت باشیم؟ کجا باید بی تفاوت باشیم؟
دوم	همدردی چیست؟ وقتی همدردی میکنیم چه می کنیم؟ وقتی همدردی می کنیم چه احساسی داریم؟ آیا لازم است که همدردی کنیم؟ کجا باید همدردی کنیم؟
سوم	همدلی چیست؟ وقتی همدلی میکنیم چه می کنیم؟ وقتی همدلی می کنیم چه احساسی داریم؟ آیا لازم است که همدلی کنیم؟ کجا؟ فرق بی تفاوتی، همدردی و همدلی کدام است؟
چهارم	موانع همدلی کدام است؟ با گفتهای دوستانان همدلی کنید. همدلی دوستانان را ارزشیابی کنید. چه مهارت‌هایی به همدلی کمک می کنند؟ برای همدلی چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟
پنجم	برای همدلی چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟ دو تا از خطاهای تفسیری تان را نام ببرید. چرا پاید همدلی را یاد بگیریم. آیا تفسیر ناروا در روابط تاثیر دارند؟ جهت جلوگیری از تفسیر ناروا چه کنیم؟
ششم	خطاهای تفسیری کدام اند؟ خطاهای تفسیری خودتان را نام ببرید. این خطاهای چه نقشی در روابط ما دارند؟ راه جلوگیری از خطاهای تفسیری چیست؟ نتیجه خطاهای تفسیری در روابط چیست؟
هفتم	همدلی به چه فنونی نیاز دارد؟ فنون گوش دادن، انکاس، ابراز وجود فنون را در رفتار خود دنبال کنید. نتیجه کاربرد فنون در رفتار تان چیست؟ ترکیب فنون در همدلی چگونه است؟
هشتم	همدلی چگونه تقویت می شود؟ به همدلی خودتان و گروه بازخورد دهید. احساسات در قبال همدلی تان چیست؟ برای ادامه همدلی باید چگونه عمل کنید مهارت‌های همدلی خود را توصیف کنید.

یافته‌ها

زنان شرکت کننده در گروه‌های پژوهش دارای مدرک دیپلم و فوق دیپلم ۱۴ نفر، فوق لیسانس ۱۸ نفر، فوق لیسانس ۴ نفر و دکتری ۴ نفر بودند. میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت کنندگان به ترتیب ۲۶/۸۵ و ۳۸/۴۲ بود. بازه‌ی سنی شرکت کنندگان ۱۸ تا ۴۰ سال و بالاتر بود که در گروه آزمایش و گواه ۶ نفر در بازه سنی ۱۸ تا ۲۸ سال، ۸ نفر در بازه ۲۹ تا ۳۹ سال و ۶ نفر در بازه ۴۰ سال و بالاتر حضور داشتند. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲. اطلاعات متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	انحراف معیار	انحراف معیار	میانگین	میانگین	کلموگروف-اسمیرنوف	کلموگروف-اسمیرنوف
احساس شرم	آزمایش	۰/۲۰	۰/۱۴	۴/۸۹	۱۹/۵۰	۴/۵۲	۲۷/۰۵	۰/۲۰	۰/۲۰
	گواه	۰/۱۱	۰/۱۷	۶/۲۴	۲۴/۹۰	۷/۳۴	۲۲/۴۵	۰/۱۱	۰/۱۱
	آزمایش	۰/۲۰	۰/۱۲	۳/۷۰	۲۳/۷۰	۲/۵۱	۱۶/۷۵	۰/۲۰	۰/۲۰
احساس گناه	گواه	۰/۲۰	۰/۱۵	۳/۴۳	۱۶/۷۵	۴/۶۱	۱۸/۷۰	۰/۲۰	۰/۲۰
	آزمایش	۰/۰۹	۰/۱۸	۱۳/۲۴	۸۲/۸۰	۱۴/۶۴	۱۲۸/۹۰	۰/۰۹	۰/۰۹
	گواه	۰/۲۱	۰/۲۱	۱۴/۳۹	۱۲۰/۹۰	۱۳/۴۸	۱۲۳/۸۰	۰/۲۱	۰/۲۱
ترس از صمیمیت									

بر اساس نتایج بدست آمده از جدول ۲ در گروه کنترل و در مرحله پیش آزمون میانگین نمرات احساس شرم، احساس گناه و ترس از صمیمیت به ترتیب برابر با ۲۲/۴۵، ۱۲۳/۸۰، ۱۸/۷۰ و در مرحله پس آزمون به ترتیب برابر با ۲۴/۹۰، ۱۶/۷۵ و ۱۲۰/۹۰ محاسبه شده است. همچنین در گروه آزمایش و در مرحله پیش آزمون میانگین نمرات احساس شرم، احساس گناه و ترس از صمیمیت به ترتیب برابر

اثربخشی آموزش همدلی بر احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت زنان دارای دلبستگی نایمن
The effectiveness of empathy training on feelings of shame and guilt and fear of intimacy women with insecure attachment

با ۲۷/۰۵ و ۱۶/۷۵ و در مرحله پس آزمون به ترتیب برابر با ۱۹/۵۰، ۲۳/۷۰ و ۸۲/۸۰ محاسبه شده است. در جدول ۲ علاوه بر شاخص‌های توصیفی، مقادیر بدست آمده برای آزمون کلموگروف-اسمینوف نشان می‌دهد که داده‌ها در متغیرهای پژوهش در هر دو گروه و در هر دو مرحله آزمون در وضعیت نرمالی قرار دارند ($P>0/05$). علاوه بر نتایج جدول، همچنین نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که پیش فرض همگنی واریانس متغیر پژوهش بین گروه‌ها در دو مرحله آزمون نیز رعایت شده است ($P>0/05$). علاوه بر این در آزمون ام باکس سطوح معناداری بدست آمده بیشتر از ۰/۰۵ بود که حاکی از همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بود. همچنین بررسی همگنی شبیه رگرسیون نشان داد که تعامل پیش آزمون با گروه معنادار نیست ($P>0/05$). در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای سه متغیر احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

آزمون	آرژش	F	درجه آزادی اثر	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلای	۰/۸۰	۴۵/۴۶	۳/۰۰	۳۳/۰۰	۰/۸۰
لامیدای ویلکز	۰/۱۹	۴۵/۴۶	۳/۰۰	۳۳/۰۰	۰/۸۰
اثر هلتینگ	۴/۱۳	۴۵/۴۶	۳/۰۰	۳۳/۰۰	۰/۸۰
بزرگ ترین ریشه روی	۴/۱۳	۴۵/۴۶	۳/۰۰	۳۳/۰۰	۰/۸۰

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود هر چهار آماره چند متغیری مربوطه (اثر پیلای، لامیدای ویلکز، اثر هلتینگ و بزرگترین ریشه روی) معنادار هستند ($1<P<0/05$). در ادامه با استفاده از آزمون تک متغیری تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) به بررسی اثر متغیر مستقل بر هر یک از متغیرهای وابسته پرداخته شده است.

جدول آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	مقدار P	ضرایب ایتا	توان	آزمون
احساس شرم		۵۹/۴۸	۱	۵۹/۴۸	۷/۴۷	۰/۰۱۰	۰/۱۶	۰/۷۵	
احساس گناه		۳۵/۱۵	۱	۳۵/۱۵	۶/۲۷	۰/۰۱۷	۰/۱۴	۰/۶۸	پیش
ترس از صمیمیت		۱۶۸۳/۴۹	۱	۱۶۸۳/۴۹	۱۱/۱۴	۰/۰۰۲	۰/۲۳	۰/۹۰	آزمون
احساس شرم		۴۴۲/۴۰	۱	۴۴۲/۴۰	۱۷/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۸	
احساس گناه		۵۱۰/۵۳	۱	۵۱۰/۵۳	۴۳/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۱/۰۰	گروه
ترس از صمیمیت		۱۵۵۲۴/۵۲	۱	۱۵۵۲۴/۵۲	۱۰۵/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۱/۰۰	
احساس شرم		۲۹۴/۲۶	۳۷	۷/۹۵					خطا
احساس گناه		۲۰۷/۳۹	۳۷	۵/۶۰					
ترس از صمیمیت		۵۵۸۷/۵۰	۳۷	۱۵۱/۰۱					

نتایج بدست آمده از آزمون یک متغیری در جدول ۴ نشان می‌دهد که اثربخشی آموزش همدلی بر متغیر احساس احساس شرم ($P=0/001$ $F=۱۷/۰۷$) و احساس گناه ($P=0/001$ $F=۴۳/۵۲$) و همینطور متغیر ترس از صمیمیت ($P=0/001$ $F=۱۰۵/۹۱$) معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش همدلی بر احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت در زنان دارای دلبستگی نایمن بود. نتایج نشان داد که آموزش همدلی بر ارزیابی منفی از مولفه‌های احساس گناه در زنان دارای دلبستگی نایمن اثربخش بوده است. براساس یافته‌های این پژوهش، میانگین نمرات ارزیابی منفی پس از اجرای مداخله آموزشی در گروه آزمایش کاهش معنادار داشت. این

یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش صادقی فیروزآبادی و ریسی (۱۴۰۰)، رستمی و خرمایی (۱۳۹۹)، احمدوند (۱۳۹۷) و ابافت شلمزاری و قربانی (۱۳۹۷) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت، احساس گناه، احساسی منفی است که نسبت به رفتار اشتباه است نه نسبت به خود شخص (خزاعی و همکاران، ۱۴۰۰). تجربیات اولیه نه تنها کیفیت روابط بین شخصی را شکل می‌دهد بلکه زمینه ای را برای گسترش پاسخ‌های همدلانه فراهم می‌سازد. زنان دارای دلبستگی نایمن انتقال از پاسخ‌های ویرانگر به رفتار مثبت را بازداری می‌کنند. این فرایند موجب کاهش توانایی همدلی و عفو می‌شود (خدابخش، ۱۳۹۱). به نظر می‌رسد آموزش همدلی در زنان دارای دلبستگی نایمن اجتنابی کمک نماید که به جای انکار نیاز خود به دلبستگی و بازداری از روابط مثبت و همدلانه با دیگران از طریق ارزیابی عملکرد خود در این رابطه و پذیرش مسئولیت خود در موقعیت‌های عاطفی اقدام ورزند. به عبارتی این دسته از زنان با ایجاد تفکیک بین اشتباهات و ضعف عملکردی خود در روابط از شخصیت خود قادر به پذیرش مسئولیت و سهم خود در ترمیم روابط میان فردی خواهد بود.

همچنین مداخله آموزش همدلی بر اعمال جبرانی از مؤلفه‌های احساس گناه در زنان دارای دلبستگی نایمن اثربخش است و طبق نتایج میانگین نمرات اعمال جبرانی پس از مداخله آموزشی در گروه آزمایش افزایش معنادار داشته است. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش صادقی فیروزآبادی و ریسی (۱۴۰۰)، رستمی و خرمایی (۱۳۹۹)، احمدوند (۱۳۹۷) همسو بود. نظر به اینکه زنان برخوردار از سک دلبستگی نایمن هموار نگران طرد شدن در روابط خود هستند و حتی به واسطه این نگرانی بعضاً به اجتناب از روابط تعاملی به دیگران پناه می‌برند. آموزش همدلی با ایجاد فرصت برای بهره برداری از اعمال جبرانی به منظور اصلاح تجربیات منفی درگذشته در خصوص برقراری روابط درست با سایرین به جای نقد و سرزنش خود و دیگران به ترمیم روابط زنان دارای دلبستگی نایمن کمک می‌کند (باس سارمینتو و همکاران، ۲۰۲۰). همدلی باعث می‌شود که افراد دیدگاه منفی نسبت به خود و زندگی‌شان نداشته باشند و در میان این سختی‌ها در جست وجودی معنای وجودی-معنوی باشند و بهتر بتوانند با شرایط استرس‌زای زندگی که گاهی با دلسربدی و نالمیدی همراه است، کنار بیایند.

مداخله آموزش همدلی بر خود ارزیابی منفی از مؤلفه‌های شرم در زنان دارای دلبستگی نایمن نیز اثربخش است. طبق یافته‌های تحقیق، میانگین نمرات خود ارزیابی منفی پس از اجرای مداخله آموزشی در گروه آزمایش کاهش داشت. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش امینیان دهکردی، رمضانی و مرادپور (۱۴۰۰) همسو بود. از آنجا که شرم از احساسات منفی و افسرده کننده مانند نالمیدی و اجتناب از بودن در کنار دیگران به دلیل ترس از طرد شدن ناشی شده است (خزاعی و همکاران، ۱۴۰۰)، در زنان دارای دلبستگی نایمن به ویژه از نوع نایمن دوسوگرا که مدل عملی منفی از خود دارند این مسئله تشدید شده است؛ آموزش همدلی با شناخت موانع همدلی و بهبود مهارت‌های ارتباطی قادر است اعتماد به نفس این گروه از زنان را ارتقاء داده و ارزیابی منفی از خود را در ایشان ترمیم نماید. به عبارتی این زنان به واسطه آموزش همدلی قادر خواهند بود در سایه اعتماد به نفس حاصله قادر به ارتباط توأم با همدلی با دیگران شده و به واسطه این توانمندی بدون قضاؤت خویش و ترس از طرد شدن بر احساس شرم خود فائق آمده و با سایرین ارتباط برقرار نمایند.

آموزش همدلی بر رفتار کناره جویانه از مؤلفه‌های شرم در زنان دارای دلبستگی نایمن نیز اثربخش است. این یافته با نتایج پژوهش امینیان دهکردی، رمضانی و مرادپور (۱۴۰۰) همسو بود. نظر به اینکه زنان دارای سبک دلبستگی نایمن اجتنابی به دیگران نگرش غیرقابل اعتماد را داشته و همچنین گروه دوسوگرا از زنان دلبسته نایمن نیز به واسطه احساس کفايت خود و ترس از طرد گرایش به اجتناب از روابط دارند، آموزش همدلی با ترمیم خطاهای تفسیری و آموزش فنونی از قبیل گوش دادن فعالانه و ابراز وجود به این گروه کمک می‌کند تا به جای استفاده از رفتار کناره جویانه به اقدامات فعل و مثبت تری برای بهبود روابط خود بهره ببرند.

در نهایت آموزش همدلی بر ترس از صمیمیت در زنان دارای دلبستگی نایمن اثربخش است. این یافته با نتایج پژوهش لطیفی و همکاران (۱۳۹۸) همسو بود. در تبیین این نتیجه می‌توان چنین بیان نمود که؛ زنان برخوردار از دلبستگی نایمن در صورت دوسوگرایی به واسطه نگرش بی ارزش دانستن خود در حیطه تعاملات از ورود به روابط همدلانه احتیاز جسته و یا درصورت اجتنابی بودن به دلیل عدم اعتماد به دیگران از ابراز نیاز خود به دلبستگی کناره گیری می‌کنند. این دو الگوی دلبستگی که همواره به خودداری و ترس از صمیمیت منجر می‌شود به کمک آموزش همدلی و شناخت تفسیرهای ناروا، پیامدهای خطای تفسیری در روابط و تقویت مهارت‌های همدلی به ایجاد صمیمیت کمک می‌نماید (طاهر و حاجلو، ۲۰۱۶).

به مثابه محدودیت پژوهش، انتخاب نمونه در این مطالعه بر اساس نمونه گیری هدفمند انجام شد و فاقد آزمون پیگیری بود. علاوه بر این فقط محدود به زنان بود که این کار مقایسه جنسیتی را غیرممکن می‌سازد. دیگر اینکه، هنوز چنین تحقیقی که بخواهد به نقش

اثربخشی آموزش همدلی بر احساس شرم و گناه و ترس از صمیمیت زنان دارای دلبستگی نایمن
The effectiveness of empathy training on feelings of shame and guilt and fear of intimacy women with insecure attachment

واسطه‌گیری شرم و گناه در رابطه بین معلم -دانشآموز و اختلالات روانی بپردازد، یافت نشد. بنابراین، بر اساس این محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود که محققان، مشابه همین مطالعه را با روش‌های دیگر نمونه‌گیری، انجام آزمون پیگیری و در نظر گرفتن سایر جنسیت‌ها انجام دهند. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود معلمان توجه بسیار دقیقی بر نوع رابطه خود با دانشآموزان داشته باشند. چون این رابطه می‌تواند شدیداً سازنده باشد. رابطه‌ی سازنده و پویا لازم است مبتنی بر احترام، مراقبت، توجه، همدلی و ... باشد. علاوه بر این جو حاکم بر مدرسه نیز همکارانه و همدلانه باشد، حتی نوع ارتباط بین معلمان با مدیر و با معلمان دیگر، در کنار نوع رابطه معلم با دانشآموز از اهمیت بسیاری برخوردار است. از آنجا که آموزش همدلی به طور گام به گام با پرداختن به احساسات، موقعیت‌های بروز احساس، موانع ابراز احساس، تفسیر و خطاهای تفسیری و پیامدهای این خطا بر ایجاد همدلی و بهبود تعاملات، ضرورت ابراز احساسات را در زنان دلبستگی نایمن مورد توجه قرار داده است و به این گروه کمک نموده تا به نحو مطلوبتری با احساس گناه و شرم و ترس از صمیمیت خود مواجه شوند، پیشنهاد می‌شود از این مداخله آموزشی در مراکز مشاوره و روانشناسی برای مراجعین استفاده شود.

منابع

- ابافت شلمزاری، م و قربانی، م. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر بهبود قضاوت اخلاقی دانش آموزان. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی*, ۶(۲)، ۹-۱.
- احمدوند، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش همدلی در کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زنان متأهله در شهر تهران. *مطالعات روانشناسی*, ۴۰-۴۱(۲۱).
- امینیان دهکردی، ف، رمضانی، خ و مرادپور، ع. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر خودشیفتگی و زورگویی دانش آموزان زورگو. *دست آوردهای روان شناختی*, ۲۶(۲)، ۶۷-۹۲.
- <https://doi.org/10.22055/psy.2021.34832.2595>
- بشارت، م. (۱۳۹۸). بررسی ویژگیهای روانسنجی مقیاس ترس از صمیمیت. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*, ۱۶(۶۱)، ۱۱۲-۱۰۹.
- https://jip.stb.iau.ir/article_671019.html
- پناهی، م، کاظمی جمارانی، ش، عنایت پور شهرباکی، م و رستمی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی رفتاری-تلفیقی بر کاهش دلزدگی زناشویی و ترس از صمیمیت زوج ها. *روانشناسی کاربردی*, ۱۱(۳)، ۳۷۷-۳۹۲.
- <https://20.1001.1.20084331.1396.11.4.4.7>
- جوکار، ب و کمالی، ف. (۱۳۹۴). بررسی رابطه معنویت و احساس شرم و گناه. *فصلنامه فرهنگ در دانشگاه آزاد اسلامی*, ۵(۱)، ۳-۷.
- <https://sid.ir/paper/236912/fa>
- حیرت، ع و وطن خواه، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تلفیقی مهارت‌های ارتباطی و طرحواره درمانی بر ترس از صمیمیت زنان مراجعته کننده به کلینیک‌های شهر اصفهان. *علوم روانشناسی*, ۱۹(۸۹)، ۵۵۳-۵۵۹.
- <http://psychologicalscience.ir/article-1-594-fa.html>
- خدابخش، م. (۱۳۹۱). رابطه سبکهای دلبستگی با همدلی در دانشجویان پرستاری. *نشریه پرستاری ایران*, ۲۵(۷۷)، ۴۸-۴۰.
- <http://ijn.iums.ac.ir/article-1-1296-fa.html>
- خراعی، س، نوابی نژاد، ش، فرزاد، و زهرا کار، ک. (۱۴۰۰). نقش میانجی احساس شرم و گناه در رابطه سبکهای دلبستگی با پرخاشگری ارتباطی پنهان زناشویی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناسی*, ۱۵(۱)، ۵۱-۵۵.
- <http://rph.knu.ac.ir/article-1-3819-fa.html>
- دلاور، ع. (۱۳۸۵). روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات ویرايش.
- رستمی، س و خرمایی، ف. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش همدلی بر بخشش: بررسی نقش باور به دنیای عادلانه. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*, ۷۲-۷۰(۴۲).
- <https://10.30486/jrsp.2019.570483.1392>
- سلکی، ز. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر دلبستگی نایمن، ترس از صمیمیت و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان دارای سابقه خودکشی. *روانشناسی کاربردی*, ۱۱(۱)، ۵۳۵-۵۵۵.
- <https://20.1001.1.20084331.1396.11.1.4.1>
- صادقی فیروزآبادی، او ریسی، ز. (۱۴۰۰). تعیین اثربخشی آموزش همدلی بر سرسختی روانشناسی و بخشش نوجوانان ناسازگار. *مجله مطالعات ناتوانی*, ۱۶(۱)، ۷-۱.
- فلاح زاده، ه، فرزاد، و فلاح زاده، م. (۱۳۹۰). بررسی ویژگیهای روان سنجی مقیاس ترس از صمیمیت. *پژوهش در سلامت روانشناسی*, ۵(۱)، ۷۰-۷۹.
- <http://rph.knu.ac.ir/article-1-7-fa.html>
- قبری، م و خرمایی، ف. (۱۳۹۵). پیش‌بینی کمک‌طلبی تحصیلی توسط باورهای هوشی با واسطه‌گری احساسات شرم و گناه. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*, ۵(۲)، ۱۰۵-۱۲۸.
- <https://20.1001.1.2423494.1395.5.2.5.7>

لطیفی، ب، صادقی، م، کیادریندسری، ف، وکیلی، س، وهاشمی زرینی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت همدلی بر صمیمیت، سازگاری زناشویی و گرایش به معنویت در زنان دارای همسر معتاد. سبک زندگی با محوریت سلامت، ۱۰۳-۹۵، (۵)، ۱۰۳-۹۵.

[fa.html](http://islamiclifej.com/article-1-318_fa.html)

مقدم، ن، شناگوی محرر، غ و شیرازی، م. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق. روانشناسی کاربردی، ۱۴، ۳۵-۵۴.

<https://10.52547/apsy.14.1.35>

دهقانی، ن، فلاخ، م، علی‌ماندگاری، ن و فلاخزاده، م. همدلی، یزد: بهشت دارالعیاده

هاشمی، س، درtag، ف، سعدی پور، ا واسدزاده، ح. (۱۳۹۶). الگوی ساختاری احساسات شرم و گناه بر اساس شیوه‌های فرزندپروری والدین: نقش واسطه‌ای سیکهای دلبستگی. روانشناسی کاربردی، ۴۴، ۴۹۳-۴۷۵.

<https://20.1001.1.20084331.1396.11.1.1.8>

Barr, P. (2020). Burnout in neonatal intensive care unit nurses: relationships with moral distress, adult attachment insecurities, and proneness to guilt and shame. *Journal of Perinatal Medicine*, 48(4), 416-422. <https://doi.org/10.1515/jpm-2019-0323>

Bas-Sarmiento, P., Fernández-Gutiérrez, M., Baena-Baños, M., Correro-Bermejo, A., Soler-Martins, P. S., & Torre-Moyano, S. (2020). Empathy training in health sciences: A systematic review. *Nurse Education in Practice*, 44, 102-107. [doi:10.1016/j.nep.2020.102739](https://doi.org/10.1016/j.nep.2020.102739)

Bellemare, C., Sebald, A., & Suetens, S. (2019). Guilt aversion in economics and psychology. *Journal of Economic Psychology*, 73, 52-59. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.05.002>

Brophy, K., Braehler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Korner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of Affective Disorders*, 260, 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.066>

Bruce E, Ahnlund AE, Svennberg E. Swedish neonatal nurses' experiences of enhancing attachment to children born prematurely. *Journal of Neonatal Nursing*. 2022 Oct 1; 28(5):344-8. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2021.09.006>

Carpenter, T. P., Isenberg, N., & McDonald, J. (2019). The mediating roles of guilt-and shame-proneness in predicting self-forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 145, 26-31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.013>

Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 947-966. <https://doi.org/10.1037/a0022641>

Conte, E., Ornaghi, V., Grazzani, I., Pepe, A., & Cavioni, V. (2019). Emotion knowledge, theory of mind, and language in young children: testing a comprehensive conceptual model. *Frontiers in psychology*, 10, 2144. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02144>

Daniels, M. A., & Robinson, S. L. (2019). The shame of it all: A review of shame in organizational life. *Journal of Management*, 45(6), 2448-2473. <https://doi.org/10.1177/01492063188176>

Darsono, F. M. (2018). *A study on lisbeth salanders fear pf intimacy in steig the girl with th dregon tatoo* (Doctoral dissertation, sanata dharmawijaya). <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/29806>

Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 3, 218-225. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>

Demircioğlu ZI, Göncü Köse A. Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*. 2021 Jan; 40(1):414-28. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>

Gasiorkowska A, Folwarczny M, Otterbring T. Anxious and status signaling: Examining the link between attachment style and status consumption and the mediating role of materialistic values. *Personality and Individual Differences*. 2022 May 1; 190:111503. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111503>

Hillebrandt, A., & Barclay, L. J. (2020). How cheating undermines the perceived value of justice in the workplace: The mediating effect of shame. *Journal of Applied Psychology*, 105(10), 1164–1180. <https://doi.org/10.1037/apl0000485>

Keresteš, C., Rezo, I & Ajduković, M. (2019). Links between attachment to parents and internalizing problems in adolescence: The mediating role of adolescents' personality. *Current Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00210-3>

Lau, Y., & Chan, K. S. (2018). Psychometric evaluation of the Chinese version of the fear of intimacy with helping professionals scale. *PloS one*, 13(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204440>

Mamo, H. I., & Louka, P. (2022). The experience of emotional eating in individuals with insecure attachment style: An Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 5(1), 35-49. <https://doi.org/10.26386/obrela.v5i1.219>

Manbeck, K. E. (2019). *Fear of Intimacy in the Interpersonal Process Model: A Multi-Modal Investigation* (Doctoral dissertation). <https://doi.org/10.1177/0265407519898267>

Morelli SA, Lieberman MD, Zaki J. The emerging study of positive empathy: positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass*. 2015;9(2):57–68. [doi: 10.1111/spc3.12157](https://doi.org/10.1111/spc3.12157)

Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Akel, M., Fares, K., Zakhour, M., ... & Hallit, S. (2020). Factors associated with fear of intimacy among a representative sample of the Lebanese population: The role of depression, social phobia, self-esteem, intimate partner violence, attachment, and maladaptive schemas. *Perspectives in psychiatric care*, 56(3), 486-494. <https://doi.org/10.1111/ppc.12438>

Passanisi, A., Sapienza, I., Budello, S., & Giaimo, F. (2015). The relationship between guilt, shame and self-efficacy beliefs in middle school students. *Social and Behavioral Sciences*, 197(1), 1013 – 1017. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.295>

The effectiveness of empathy training on feelings of shame and guilt and fear of intimacy women with insecure attachment

- Riess H. The impact of clinical empathy on patients and clinicians: understanding empathy's side effects. *AJOB Neuroscience*. 2015;6(3):51–3. doi: [10.1080/21507740.2015.1052591](https://doi.org/10.1080/21507740.2015.1052591)
- Solomon, R. C., & Elster, J. (2001). Alchemies of the Mind: Rationality and the Emotions. In *The Philosophical Review (Vol. 110, Issue 1)*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.2307/2693607>
- Taher M, Hajloo N. the comparison of efficacy of empathy and anger management trainings on social cognition in children with oppositional defiant disorder. *Social Cognition*. 2016;5(2):72–93. doi: [20.1001.1.23223782.1395.5.2.4.6](https://doi.org/10.1001.1.23223782.1395.5.2.4.6)
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tholia, G., & Suri, S. (2020). Attachment Styles and Emotion Regulation: Mediating Effect of Personality. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 46(1), 57–65. <https://www.researchgate.net/publication/342338632>
- Uji, M. (2022) Understanding Somatoform Disorder through Insecure Attachment Developed by Childhood Trauma. *Psychology*, 13, 1659-1669. <https://10.4236/psych.2022.1312103>
- Van Schie, C. C., Jarman, H. L., Reis, S., & Grenyer, B. F. (2021). Narcissistic traits in young people and how experiencing shame relates to current attachment challenges. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-10. [10.1186/s12888-021-03249-4](https://doi.org/10.1186/s12888-021-03249-4)
- Yan, J., Schoppe-Sullivan, S.&Feng, X. (2019). Trajectories of mother-child and father-child relationships across middle childhood and associations with depressive symptoms. *Development and Psychopathology*, 31(4), 1381-1393. <https://doi.org/10.1017/S0954579418000809>