

اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودتنظیمی هیجان و بهزیستی روان شناختی نوجوانان دختر  
The effectiveness of self-compassion training on emotion self-regulation and psychological well-being in adolescent girls

Zahra Valipouri

M.A. Student in Clinical Child and Adolescent Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Science and Arts University, Yazd, Iran.

Azadeh Abooei \*

Assistant professor, counseling department, Faculty of Humanities, Science and Arts University, Yazd, Iran.

[a.abooei@tea.sau.ac.ir](mailto:a.abooei@tea.sau.ac.ir)

زهرا ولی پوری

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و هنر، یزد، ایران.

آزاده ابویی (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و هنر، یزد، ایران.

Abstract

The study aimed to investigate the effectiveness of self-compassion training on emotion regulation and psychological well-being in adolescent girls. The research method was quasi-experimental with a pre-test, post-test, and control group design, including a two-month follow-up period. The statistical population consisted of all female high school students in Isfahan in the year 2024. From this population, 40 female high school students were selected. Purposeful sampling was randomly assigned to two groups: the experimental group (20 participants) and the control group (20 participants). The experimental group received self-compassion training in the form of 8 sessions, each lasting 90 minutes, held twice a week, while the control group received no intervention during this period. Data collection tools included Psychological Well-Being Questionnaire (RSPWB, Ryff, 1989) and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ, Hoffman and Kashdan, 2010). Repeated measures analysis of variance (ANOVA) was used to analyze the data. The findings indicated that the mean scores of emotion regulation, which includes three components—concealment, adjustment, and tolerance—and psychological well-being, which comprises six factors—autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, and self-acceptance—showed a significant difference between the experimental and control groups in the post-test and follow-up phases ( $P < 0.05$ ). Additionally, the results demonstrated that self-compassion training was able to maintain its effectiveness over time. Therefore, it can be concluded that self-compassion training is effective in enhancing emotion regulation and psychological well-being in adolescents.

**Keywords:** Self-Compassion, Emotion Self-Regulation, Psychological Well-Being.

چکیده

پژوهش باهدف تعیین اثربخشی آموزش شفقت به خود خودتنظیمی هیجان و بهزیستی روان شناختی در نوجوانان دختر انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ بود. از جامعه آماری دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر اصفهان ۴۰ نفر از طریق نمونه گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش، تحت آموزش شفقت به خود در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت دو بار در هفته قرار گرفتند و گروه گواه در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه بهزیستی روان شناختی (RSPWB، ریف، ۱۹۸۹) و پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی (ERQ، هافمن و کاشدان، ۲۰۱۰) بود. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین خودتنظیمی هیجان که شامل سه مولفه پنهان کاری، سازش کاری و تحمل است و بهزیستی روان شناختی که شامل شش عامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است در پس آزمون و پیگیری بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.05$ ). همچنین این نتایج نشان داد که آموزش شفقت به خود توانسته است تأثیر خود را در طول زمان حفظ نماید؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که از آموزش شفقت به خود برای افزایش خودتنظیمی هیجان و بهزیستی روان شناختی در نوجوان مؤثر است.

**واژه‌های کلیدی:** شفقت به خود، خودتنظیمی هیجان، بهزیستی روان شناختی.

نوجوانی مرحله‌ای است که در آن تغییرات سریع زیستی، شناختی و اجتماعی رخ می‌دهد، مرحله‌ای که مستعد آسیب‌پذیری است. مطالعات عصب روان‌شناختی نشان داده است که این سن یک دوره حیاتی برای پردازش اطلاعات اجتماعی فرهنگی است (اندروز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). این تغییرات رشدی هنجاری ممکن است به برخی از مسائل بهداشت روانی، مانند افزایش سطح استرس کمک کند شیوع جهانی مشکلات سلامت روان در جوانان بین ۱۰ تا ۲۰ درصد تخمین زده می‌شود (موریسی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). خودتنظیمی هیجانی<sup>۳</sup> که به درک، پذیرش و تعدیل پاسخ‌های هیجانی اطلاق می‌شود، فرایندی است که نوجوانان به‌منظور سازگاری با محیط روانی - اجتماعی خود، جهت‌گیری خود در جهت دستیابی به اهداف تکاملی و حمایت از سلامت روان خود انجام می‌دهند (ون لیس<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). دستیابی به خودتنظیمی هیجانی باعث پیشرفت در کسب استقلال بیشتر می‌شود، درعین حال که با ایجاد عزت‌نفس کافی و احساس خودکارآمدی مرتبط است که سازگاری اجتماعی و مدرسه را تسهیل می‌کند (آلارکون اسپاینوزا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). خودتنظیمی هیجانی شامل توانایی مدیریت موفقیت‌آمیز احساسات و استفاده سازگارانانه از احساسات بسته به موقعیت است؛ لذا مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی برای سازگاری موفق در موقعیت‌های چالش‌برانگیز در طول عمر، از جمله تقویت شایستگی اجتماعی، پیشرفت تحصیلی بالاتر و آمادگی بهتر برای توسعه سایر حوزه‌ها حیاتی هستند (دی کروز<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

از دیگر جنبه‌های زندگی یک نوجوان که می‌تواند تحت‌تأثیر این شرایط قرار گیرد، بهزیستی روان‌شناختی<sup>۷</sup> است (تانویی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). مفهوم بهزیستی روان‌شناختی ابعاد فردی و اجتماعی را در نظر می‌گیرد که افراد به‌صورت ذهنی ارزیابی می‌کنند (پائز گالگو<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان نتیجه یک زندگی خوب تلقی می‌شود و عامل مهمی در سازگاری موفقیت‌آمیز نوجوانان با زندگی است. به‌صورت ساده‌تر می‌توان بیان کرد که نوجوانی یک دوره تکاملی در زندگی یک فرد است که در آن همه متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی ریف توسعه می‌یابند (مورالس رودریگز<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بهزیستی روان‌شناختی طیف وسیعی از رفاه را در بر می‌گیرد، از جمله ارزیابی‌های مثبت از خود و زندگی گذشته‌اش (پذیرش خود)، احساس رشد و توسعه مستمر به‌عنوان یک فرد (رشد شخصی)، این باور که زندگی فرد هدفمند و معنادار است (هدف در زندگی)، داشتن روابط باکیفیت با دیگران (روابط مثبت با دیگران)، ظرفیت مدیریت مؤثر زندگی و دنیای اطراف (تسلط بر محیط) و احساس تعیین سرنوشت (بلوزاک<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بهزیستی روان‌شناختی با تشویق رفتارهای سالم و اجتناب از رفتارهای ناسالم، به تقویت عناصر کلیدی مانند رضایت از زندگی، هدفمندی و خوش‌بینی که همگی با بهبود پیامدهای سلامت مرتبط هستند، به نوجوانان کمک می‌کند (تامسون<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۵). و بر اساس ادراک فرد از کیفیت زندگی و نحوه مواجهه با تجربیات و هیجانات شکل می‌گیرد و به عوامل مختلفی مانند مهارت‌های تنظیم هیجان، روابط اجتماعی و احساس هدفمندی در زندگی وابسته است (شوم<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۵).

یکی از روش‌های آموزشی نسبتاً جدید و برگرفته از موج سوم روان‌درمانی برای افزایش سلامت روان آموزش شفقت به خود است<sup>۱۴</sup> (زوئیر<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۵). شفقت به خود به طرق مختلف توصیف شده است، از جمله نگرش سالم نسبت به خود هنگام رنج‌ها، ذهنیت سازگارانانه روانی، یک ویژگی شخصیتی نسبتاً پایدار، و حالت ذهنی که می‌تواند پرورش داده و القا شود (نف<sup>۱۶</sup>، ۲۰۲۳). شفقت به خود را به‌عنوان داشتن آگاهی دقیق از رنج در خود و دیگران توصیف می‌کنند که شامل سه جزء: (۱) مهربانی با خود (مهربان بودن و درک نسبت به خود)، (۲) انسانیت مشترک (دانستن که رنج بخشی از زندگی انسان است) و (۳) ذهن‌آگاهی (حضور در اینجا و اکنون) است (کوترا و

1 Andrews

2 Marici

3 Emotion self-regulation

4 Van Lissa

5 Alarcón-Espinoza

6 D'Cruz

7 Psychological well-being

8 Thanoi

9 Pérez-Gallego

10 Morales-Rodríguez

11 Božek

12 Thompson

13 Shum

14 Self-compassion training

15 Zuair

16 Neff

ون گورد<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). شفقت به خود برای تسهیل فرایند باز بودن در برابر شکست‌ها، نارسایی‌ها و رنج‌های شخصی درک می‌شود. باین‌حال، برخلاف عزت‌نفس که اغلب با احساس ارزشمندی توسط دیگران مرتبط است. شفقت به خود بیشتر به مراقبت از خود مربوط می‌شود. این شایستگی مراقبت از خود شامل آگاهی صمیمانه از تمام جنبه‌های خود است که منجر به انعطاف‌پذیری و ثبات بیشتر در زمان‌های سخت می‌شود (نف و همکاران، ۲۰۲۱). شفقت به خود با افزایش توانایی فرد برای دسترسی به سیستم تسکین‌دهنده به‌عنوان یک عامل محافظتی عمل می‌کند و منجر به پاسخ‌های سازگارانه‌تر و مهربانانه‌تر به عوامل استرس‌زا در زندگی می‌شود. می‌توان بیان کرد که نوجوانانی که شفقت به خود کمتری دارند، مشکلات هیجانی بالایی دارند (موریس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). متاآنالیزها نشان داده‌اند که شفقت به خود در نوجوانی، ممکن است نقش مهمی در توسعه و حفظ مسائل مربوط به سلامت روان داشته باشد (مارش<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات نشان می‌دهد که شفقت به خود می‌تواند بخشش و مهربانی نسبت به خود را تقویت کند، و به افراد برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست می‌تواند تأثیرگذار باشد. برخلاف دیگر رویکردهای درمانی که صرفاً به دنبال کاهش علائم اختلالات روانی‌اند، در پی اصلاح، بهبود و بهینه‌سازی روش‌های روان‌درمانی است (کربی و پتروچی<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). تا علاوه بر کمک به افراد برای کاهش دردمندی‌ها با تمرکز بر کارکردهای مثبت روانی همچون امید، خودتنظیمی، تاب‌آوری و بهزیستی، آن‌ها را به سمت رشد، بالندگی، شکوفایی، شادمانی و بهزیستی هدایت کند (کیشیموتو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). مداخله شفقت به خود آگاهانه برای نوجوانان، نویدبخش افزایش بهزیستی روان‌شناختی از طریق افزایش ذهن‌آگاهی و شفقت به خود در نوجوانان را نشان می‌دهد (لی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ یو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). آموزش شفقت به خود در کاهش مشکلات هیجانی و بهبود خودتنظیمی در نوجوانان نقش مؤثری دارد (موریس و همکاران، ۲۰۲۴؛ درزی و همکاران، ۱۴۰۳؛ رفیعی و همکاران، ۱۴۰۱ و نریمیسایی و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (هیلی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۴؛ کخ<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ هوانگ<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ باقری و پورفرج، ۱۴۰۳ و علیرضایی و همکاران، ۱۴۰۳). نتایج پژوهش یارنل<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که زنان نسبت به مردان نسبت به مردان نسبت به خود دلسوزی کمتری دارند. همچنین در دوران نوجوانی شفقت به خود در دختران با افزایش سن کاهش می‌یابد؛ اما در پسران ثابت می‌ماند (فراری<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). با عنایت به اهمیت و ضرورت مداخلات روان‌شناختی در زمینه نوجوانان باهدف رشد بر خودتنظیمی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان و هم‌چنین خلأ پژوهشی موجود در زمینه بررسی آموزش شفقت به خود بر مؤلفه‌های خودتنظیمی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان در دختران، لذا پژوهش حاضر باهدف اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودتنظیمی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان انجام شد.

## روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ بودند. افراد نمونه به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند به این صورت که ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر اصفهان که ملاک‌های ورود را دارا بودند، انتخاب شدند. نحوه انتخاب نمونه آماری به این صورت بود که ابتدا مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در بین دانش‌آموزان اجرا شد. افرادی که در این پرسشنامه نمره پایینی (کمتر از ۵۲) کسب کردند و همچنین واجد ملاک‌های ورود به مطالعه بودند، به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شدند. و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگذاری شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: کسب حداقل نمره در پرسشنامه ریف، رضایت آگاهانه افراد مورد پژوهش و تمایل به مشارکت در درمان، مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم و عدم درمان‌های

1 Kotera & Van Gordon  
2 Muris  
3 Marsh  
4 Kirby & Petrocchi  
5 Kishimoto  
6 Li  
7 Liu  
8 Healy  
9 Koch  
10 Huang  
11 Yarnell  
12 Ferrari

## The effectiveness of self-compassion training on emotion self-regulation and psychological well-being in adolescent girls

روانپزشکی و روان‌شناختی موازی بود. همچنین ملاک‌های خروج شامل: تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها، عدم شرکت کردن در ۲ جلسه متوالی و تمایل به خروج از مطالعه در هر زمان بود. گروه آزمایش گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مبتنی بر شفقت به خود قرار گرفت و گروه کنترل آموزشی ندید. هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون مقیاس خودتنظیمی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی را تکمیل کردند. در جلسه آخر مداخله پس‌آزمون اجرا شد. دو ماه پس از مداخله مجدد از شرکت‌کنندگان دو گروه پیگیری به عمل آمد. جهت احترام به اصول اخلاقی پژوهش و حفظ حقوق شرکت‌کنندگان تضمین گردید که اصول محرمانگی اطلاعات رعایت شده و تمامی فعالیت‌های مداخله داوطلبانه انجام می‌شوند. برای تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های پژوهش از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد.

## ابزار سنجش

**پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف<sup>۱</sup> (RSPWB):** ریف مقیاس بهزیستی روان‌شناختی را در سال ۱۹۸۹ طراحی کرد. فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ ماده است؛ ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ گویه‌ای، ۵۴ و ۱۸ گویه‌ای نیز پیشنهاد شد. این مقیاس ۱۸ گویه دارد و شش عامل خودمختاری<sup>۲</sup>، تسلط بر محیط<sup>۳</sup>، رشد شخصی<sup>۴</sup>، ارتباط مثبت با دیگران<sup>۵</sup>، هدفمندی در زندگی<sup>۶</sup> و پذیرش خود<sup>۷</sup> است. نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت شش‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) تنظیم شده است. حداقل نمره قابل کسب در این مقیاس ۱۸ و حداکثر نمره ۱۰۸ است و دارای ۶ مؤلفه و برای هر مؤلفه ۳ سؤال و یک نمره کل در نظر گرفته شده است. در این مقیاس برای محاسبه نمره کل، سؤالات ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷ به صورت معکوس و بقیه سؤالات به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. ریف و کیز (۱۹۹۵) ضریب پایایی کل پرسشنامه از طریق دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۸ به دست آمد. همچنین روایی روایی سازه بدست آمده به روش همبستگی بین کل آزمون و خرده‌آزمون‌های آن مانند تسلط بر محیط ۰/۵۱، پذیرش خود ۰/۶۶، هدفمندی در زندگی ۰/۶۳، روابط مثبت ۰/۴۸، رشد شخصی ۰/۵۹ و خودمختاری ۰/۴۶ گزارش شده است (ریف، ۱۹۸۹).

عسگری و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش خود برای تعیین روایی پرسشنامه یادشده، نمره آن را با نمره پرسشنامه سلامت عمومی همبسته کردند و مشخص شد رابطه مثبت و معناداری بین آن‌ها وجود دارد ( $P < 0.02$ ،  $r = 0.31$ ) که بیان‌کنندهٔ برخورداری پرسشنامه از روایی لازم است. در پژوهش بهرامی و همکاران (۱۴۰۰) پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای استقلال ۰/۶۶، تسلط بر محیط ۰/۶۵، رشد شخصی ۰/۷۹، ارتباط مثبت با دیگران ۰/۷۸، هدفمندی در زندگی ۰/۸۰، پذیرش خود ۰/۸۴ و کل آن ۰/۸۶ بدست آمده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

**پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی<sup>۸</sup> (ERQ):** پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) شامل ۲۰ سؤال است که پاسخگویی به آنها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از بی‌نهایت در مورد من درست است تا اصلاً در مورد من درست نیست را شامل می‌شود. هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ و نیز برای خرده‌مقیاس‌های سازگاری ۰/۸۲، پنهان‌کاری ۰/۸۴ و تحمل ۰/۶۸ بدست آوردند و روایی محتوایی پرسشنامه را ۰/۶۴ گزارش کردند. پرسشنامه فوق پس از ترجمه و ترجمه مجدد توسط کارشکی (۱۳۹۲) از نظر روایی محتوایی در اختیار متخصصان روان‌شناسی مربوطه قرار گرفت و روایی محتوایی آن تأیید شد. پرسش‌نامه دارای سه مؤلفه یا خرده‌مقیاس: پنهان‌کاری<sup>۹</sup>، سازش‌کاری<sup>۱۰</sup> و تحمل<sup>۱۱</sup> است که به ترتیب ۸، ۷ و ۵ سؤال دارند. کارشکی (۱۳۹۲) در پژوهش خود با استفاده از روش تحلیل عاملی نشان داد که حجم نمونه کافی است و عامل‌ها تفسیرپذیر است. همچنین نتایج اجرای تحلیل مؤلفه‌های اصلی نشان داد بر اساس ارزش‌های ویژه، سه عامل قابل‌استخراج است. ۱۷/۸ درصد واریانس توسط عامل اول (سازگاری)، ۱۴/۹۷ درصد واریانس توسط عامل دوم (پنهان‌کاری) و ۸/۴۳ درصد توسط عامل سوم (تحمل) تبیین می‌شود. و برای سنجش پایایی از ضرایب آلفای کرونباخ استفاده کردند. ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های پنهان‌کاری،

1 Ryff Scales of Psychological Well-being  
2 Autonomy  
3 Environmental mastery  
4 Personal growth  
5 Positive relationships with others  
6 Purpose in Life  
7 Self Acceptance  
8 Emotional Self-Regulation Questionnaire  
9 Concealment  
10 Adaptability  
11 Tolerance

سازش‌کاری و تحمل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۵۰ و ضریب آلفای کرونیباخ کل برابر ۰/۸۱ بود. در پژوهش حاضر ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونیباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

**پروتکل آموزش شفقت به خود:** در این پژوهش برای محتوای جلسات آموزشی شفقت به خود از بسته آموزشی (بلوث<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷؛ ترجمه برزگر بفروری و همکاران، ۱۳۹۹) استفاده شد. ۸ جلسه آموزشی در مدت ۱ ماه اجرا گردید. هر جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه طول کشید و به صورت دو جلسه در هر هفته برگزار شد. همچنین، در پایان هر جلسه، به دانش‌آموزان تکالیف و تمرین‌هایی برای تکرار مباحث کلاس ارائه شد. از لحاظ نظری، می‌توان بیان کرد که بلوث (۲۰۱۷) این بسته آموزشی را بر اساس رویکرد درمان مبتنی بر شفقت گیلبرت (۲۰۱۰) گردآوری کرده است. در این کتاب، تمرین‌ها و تکنیک‌های مخصوص گروه سنی نوجوانان به زبان ساده‌تر و عینی‌تر از آنچه که در اثر گیلبرت آمده است، بیان شده تا برای نوجوانان قابل‌فهم باشد. در واقع محتوی مداخله آموزش مبتنی بر شفقت به خود به صورت فعالیت‌های شاد طراحی شده‌اند. از نظر ویژگی‌های روان‌سنجی، پس از ترجمه این بسته آموزشی توسط سه متخصص با تحصیلات دانشگاهی در حوزه شفقت به خود، مورد ارزیابی قرار گرفت و اصلاحات لازم انجام شد. در نهایت، بسته آموزشی نهایی برای اجرا در گروه آزمایش به کار گرفته شد؛ بنابراین، از نظر اعتبار، این بسته دارای اعتبار محتوا از دیدگاه متخصصان است.

#### جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش شفقت به خود (بلوث، ۲۰۱۷)

جلسات	اهداف	محتوا
جلسه ۱	آشنایی با محیط گروهی و ایجاد فضای امن و حمایتی برای دانش‌آموزان.	برقراری ارتباط اولیه با دانش‌آموزان، مروری بر ساختار جلسات، شروع با تمرین کارکردن روی محیط خارج (تمرکز ذهن روی محیط خارج با استفاده از نقاشی). سپس تمرین کارکردن روی محیط داخل (تمرکز روی احساس داخلی بدن با استفاده از نقاشی). ارائه تکلیف خانگی. اجرای پیش‌آزمون
جلسه ۲	کشف مفهوم شفقت به خود و آشنایی با ابعاد آن.	شروع با کشف شفقت به خود با استفاده از داستان و مثال؛ سپس توضیح درباره ابعاد شفقت به خود با استفاده از حرکات دست و بازی. ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ۳	شناسایی و تمرین مهربانی با خود در زندگی روزمره	شروع جلسه صحبت کردن درباره شفقت به خودهایی که در زندگی روزمره داریم (مثل گوش دادن به موسیقی موردعلاقه خود، تماشای فیلم موردعلاقه خود، خوردن غذای موردعلاقه خود و...). سپس راهکارهایی جهت شروع مهربان بودن با خود (با استفاده از تمرین لمس آرامش‌بخش). ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ۴	پردازش احساسات مربوط به موقعیت‌های سخت	شروع جلسه با آموزش مدیتیشن ساده و تصور لحظه نسبتاً سخت در زندگی (تمرین لحظه‌ای برای من) و بررسی احساسات دانش‌آموزان. سپس از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا عبارت‌هایی مثبت مناسب برای خودشان بیابند (مثل تو ارزشمندی و...).
جلسه ۵	تقویت حس قدردانی از خود و دیگران	شروع با تمرین گوش‌دادن به صداها. سپس انجام تمرین کف پا؛ (معطوف کردن توجه به کف پا و احساس آن). تمرین قدردان چه چیزی هستم (مثلاً خانواده، دوستان و...); و در آخر انجام تمرین قدردانی از خود (سپاسگزاری از خود) به‌خاطر هر چیز کوچک و بزرگی که به ذهنمان می‌آید. ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ۶	شناسایی ارزش‌های شخصی	آشناکردن دانش‌آموزان با مدیتیشن و انجام یک مدیتیشن کوتاه با استفاده از تمرین‌های جلسه قبل به همراه موسیقی. تمرین تنفس آگاهانه. سپس انجام تمرین قولی به خودم، شناخت ارزش‌های اصلی خود و قول به خود برای رسیدن به آن‌ها ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ۷	پذیرش احساسات دشوار	انجام تمرین فرونشاندن، آرام‌کردن و پذیرفتن (تصور موقعیتی سخت در زندگی به طور واضح و بیان هیجان‌های و توجه به اینکه این هیجان‌ها در کدام قسمت بدن بیشتر متمرکزند و سپس با دست آن ناحیه را ماساژ دهیم تا آرام شود و سپس بیان احساسات). ارائه تکلیف خانگی.
جلسه ۸	پرورش صدای مهربان درون و دریافت بازخورد از تجربه‌های جلسات.	شروع با تمرین پرورش صدایی مهربان (کشف و پذیرفتن نقاد درون و کشف و پذیرفتن صدای مهربان درون و سپس آموزش گفتن جملات محبت‌آمیز به خود). سپس انجام تمرین فردی درست مثل من (فردی که احساسی به آن نداریم، فردی از آن را دوست داریم و فردی که برایمان آزارنده است). در پایان دریافت بازخورد از دانش‌آموزان درباره جلسات. اجرای پس‌آزمون.

## یافته‌ها

در گروه آموزش شفقت به خود ۸ نفر (۴۰ درصد) در کلاس دهم، ۹ نفر (۴۵ درصد) در کلاس یازدهم و ۳ نفر (۱۵ درصد) در کلاس یازدهم و در گروه کنترل ۹ نفر (۴۵ درصد) در کلاس دهم، ۸ نفر (۴۰ درصد) در کلاس یازدهم و ۳ نفر (۱۵ درصد) در کلاس یازدهم تحصیل می‌کرده‌اند. در گروه آموزش شفقت به خود بیشتر افراد نمونه در رشته انسانی تحصیل می‌کرده‌اند که شامل ۱۰ نفر (۵۰ درصد) بوده است. همچنین در گروه کنترل نیز بیشتر افراد نمونه در رشته علوم تجربی تحصیل می‌کرده‌اند که ۱۲ نفر (۶۰ درصد) بودند. براساس آزمون  $t$  دو بین تعداد افراد نمونه براساس رشته تحصیلی و پایه تحصیلی در دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $p > 0.05$ ).

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای وابسته به تفکیک گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	
خودمختاری	آموزش شفقت به خود	۳/۰۸	۹/۷	۳/۲۶	۹/۸۵	۳/۴۳
	کنترل	۲/۳۵	۸/۶	۱/۹۸	۸/۵۳	۱/۹۲
تسلط بر محیط	آموزش شفقت به خود	۲/۷۲	۱۰	۲/۵۷	۱۰/۱	۲/۷۷
	کنترل	۲/۷۲	۸/۷	۲/۵۷	۸/۹۱	۲/۶۲
رشد شخصی	آموزش شفقت به خود	۲/۱۸	۹/۵۵	۲/۴۳	۹/۷۵	۲/۴۶
	کنترل	۲/۲۹	۸/۵	۱/۹۶	۸/۶	۲/۰۸
ارتباط مثبت	آموزش شفقت به خود	۲/۸۳	۱۰/۴۰	۱/۹۳	۱۰/۵۰	۲/۱۱
	کنترل	۲/۳۹	۸	۲/۱۷	۸/۱	۲/۳۱
هدفمندی	آموزش شفقت به خود	۲/۲۵	۱۰	۱/۸۳	۱۰/۱۵	۲/۰۳
	کنترل	۲/۱۸	۸/۸	۱/۹۰	۸/۸۴	۱/۹۱
پذیرش خود	آموزش شفقت به خود	۲/۶۸	۱۰/۱۵	۲/۱۸	۱۰/۴	۲/۵۰
	کنترل	۲/۵۳	۸/۹۰	۲/۵۱	۹/۰۵	۲/۷۲
بهزیستی روان‌شناختی	آموزش شفقت به خود	۳/۷۲	۵۸/۱۵	۷/۱۹	۵۹/۲۰	۷/۵۷
	کنترل	۴/۶۰	۵۱/۱	۷/۷۰	۵۱/۴۵	۷/۳۶
پنهان‌کاری	آموزش شفقت به خود	۵/۲۴	۲۲/۱۵	۴/۸۶	۲۲/۳۵	۴/۶۴
	کنترل	۴/۱۵	۱۷/۸	۲/۹۸	۱۷/۸۵	۲/۹۶
سازش‌کاری	آموزش شفقت به خود	۳/۴۹	۲۰/۱۵	۳/۷۱	۲۰/۲۵	۳/۶۲
	کنترل	۳/۵۵	۱۷/۷۵	۳/۵۲	۱۷/۶۰	۳/۱۳
تحمل	آموزش شفقت به خود	۳/۴۲	۱۵/۴	۲/۹۶	۱۵/۵	۲/۸۳
	کنترل	۳/۶۲	۱۴/۸۵	۳/۷۰	۱۴/۶۰	۳/۵۷
خودتنظیمی هیجانی	آموزش شفقت به خود	۴/۹۳	۵۷/۶۵	۷/۳۲	۵۷/۷	۶/۴۳
	کنترل	۴/۴۹	۵۰/۳۰	۵/۱	۵۰/۷	۵

همان‌گونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش میانگین نمرات خودتنظیمی هیجان در مرحله پیش‌آزمون برابر ۵۱/۴۰ در مرحله پس‌آزمون برابر ۵۷/۶۵ و در پیگیری برابر با ۵۷/۷، در گروه کنترل میانگین نمرات خودتنظیمی هیجان در مرحله پیش‌آزمون برابر ۵۰/۱، در مرحله پس‌آزمون برابر با ۵۰/۳۰ و در پیگیری برابر با ۵۰/۷، است. میانگین نمرات بهزیستی روان‌شناختی، در مرحله پیش‌آزمون برابر ۵۰/۷۵ در مرحله پس‌آزمون برابر ۵۸/۱۵ و در پیگیری برابر با ۵۹/۷۲۰ و در گروه کنترل میانگین نمرات بهزیستی روان‌شناختی در مرحله پیش‌آزمون برابر ۵۰/۸۵، در مرحله پس‌آزمون برابر با ۵۱/۱ و در پیگیری برابر با ۵۱/۴۵، است.

استفاده از آزمون‌های پارامتریک اندازه‌های تکراری مستلزم رعایت چند پیش‌فرض اولیه می‌باشد. نتایج حاصل از اجرای پیش‌فرض نرمال بودن نمرات متغیرهای پژوهش نشان داد، فرض نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر دو گروه باقی است ( $p > 0/05$ ). جهت بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج نشان داده است در متغیر بهزیستی روان‌شناختی در پیش‌آزمون ( $F=0/531$ ،  $sig=0/662$ )، پس‌آزمون ( $F=0/183$ ،  $sig=0/908$ ) و پیگیری ( $F=1/508$ ،  $sig=0/219$ )، و در خودتنظیمی هیجان پیش‌آزمون ( $F=1/29$ ،  $sig=0/283$ )، پس‌آزمون ( $F=1/67$ ،  $sig=0/181$ ) و پیگیری ( $F=2/225$ ،  $sig=0/089$ )، به دست آمده است که مجموع نتایج نشان می‌دهد پیش‌فرض برابری واریانس‌ها همه متغیرها در هر سه مرحله تأیید شده است. نتایج آزمون ماچلی نیز جهت بررسی یکنواختی کوواریانس‌ها در گروه‌ها برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی و مولفه‌های آن ( $W$  Mauchly's= $0/488$ ،  $chi2=26/510$ ،  $sig=0/001$ )، به دست آمد که بیانگر عدم تأیید پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس است و خودتنظیمی هیجان ( $W$  Mauchly's= $0/869$ ،  $chi2=5/44664$ ،  $sig=0/06$ ) به دست آمد که بیانگر تأیید پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس‌ها است. از این رو در متغیر بهزیستی روان‌شناختی و مولفه‌های خودتنظیمی هیجان تحلیل‌های درون آزمودنی در تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر از آزمون محافظه کارانه‌ای چون گرین‌هاوس-گیزر<sup>۱</sup> استفاده می‌شود. نتایج مقایسه بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش

متغیر	اثر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
روان‌شناختی بهزیستی	بین آزمودنی درون	گروه	۷۲/۳۰۰	۱	۷۲/۳۰۰	۷/۹۳۵	۰/۰۰۸	۰/۱۷۳	۰/۹۷
	آزمودنی	اثر زمان	۴۷۴/۶۱۷	۱/۳۲۳	۳۵۸/۶۹۹	۱۲/۴۴۵	۰/۰۰۱	۰/۲۴۷	۰/۹۷۰
	بین آزمودنی درون	اثر زمان × گروه	۳۷۷/۴۵۰	۱/۳۲۳	۲۸۵/۲۶۴	۹/۸۹۷	۰/۰۰۱	۰/۲۰۷	۰/۹۷۲
خودمختاری	بین آزمودنی درون	گروه	۱۴/۷۰۰	۱	۱۴/۷۰۰	۲/۸۴۹	۰/۰۳	۰/۱۲۲	۰/۸۴۶
	آزمودنی	اثر زمان	۳۳/۱۱۷	۱/۰۳۶	۳۱/۹۷۳	۶/۱۵۲	۰/۰۱	۰/۱۳۹	۰/۸۸۷
	بین آزمودنی درون	اثر زمان × گروه	۱۳/۶۵۰	۱/۰۳۶	۱۳/۱۷۹	۲/۵۲۶	۰/۰۳	۰/۱۰۳	۰/۸۹۴
محبط تسلط بر	بین آزمودنی درون	گروه	۳۳/۰۷۵	۱	۳۳/۰۷۵	۱/۷۲۱	۰/۱	۰/۰۴۳	۰/۴۴۹
	آزمودنی	اثر زمان	۸/۱۱۷	۱/۱۷۱	۶/۹۳۳	۲/۹۱۶	۰/۰۸	۰/۰۷۱	۰/۵۵۳
	بین آزمودنی درون	اثر زمان × گروه	۵/۴۵۰	۱/۱۷۱	۴/۶۵۵	۱/۹۵۸	۰/۱۶۷	۰/۰۴۹	۰/۳۰۴
شخصی رشد	بین آزمودنی درون	گروه	۱۲/۶۷۵	۱	۱۲/۶۷۵	۱/۲۶۲	۰/۲	۰/۰۳۲	۰/۲۹۵
	آزمودنی	اثر زمان	۲۳/۲۶۷	۱/۱۰۳	۲۱/۰۹۸	۴/۵۶۱	۰/۰۱	۰/۱۰۷	۰/۸۵۹
	بین آزمودنی درون	اثر زمان × گروه	۱۲/۲۰۰	۱/۱۰۳	۱۱/۰۶۳	۲/۲۳۹	۰/۰۲۷	۰/۱۵۹	۰/۸۶۹
مبیط ارتباط	بین آزمودنی درون	گروه	۹۹/۰۰۸	۱	۹۹/۰۰۸	۱۰/۱۲۳	۰/۰۰۱	۰/۲۱۰	۰/۹۷۳
	آزمودنی	اثر زمان	۴۳/۵۵۰	۱/۰۲۲	۴۲/۶۰۷	۶/۹۹۲	۰/۰۱	۰/۱۵۵	۰/۹۱
	بین آزمودنی درون	اثر زمان × گروه	۲۰/۴۱۷	۱/۰۲۲	۱۹/۹۷۵	۳/۲۷۸	۰/۰۴	۰/۱۷۹	۰/۸۴۲
هدفمندی	بین آزمودنی درون	گروه	۳۳/۰۷۵	۱	۳۳/۰۷۵	۲/۳۳۰	۰/۱۴	۰/۰۵۲	۰/۵۲۴
	آزمودنی	اثر زمان	۹/۳۱۷	۱/۰۴۳	۸/۹۳۵	۱/۹۸۷	۰/۱۶	۰/۰۵۰	۰/۳۹۹
	بین آزمودنی درون	اثر زمان × گروه	۳/۱۵۰	۱/۰۴۳	۳/۰۲۱	۰/۶۷۲	۰/۴۲۳	۰/۰۱۷	۰/۴۲۷
پنهان کاری	بین آزمودنی درون	گروه	۲۰/۸۳۳	۱	۲۰/۸۳۳	۲/۵۰۴	۰/۰۲	۰/۱۳۸	۰/۸۲۳
	آزمودنی	اثر زمان	۲۸/۸۱۷	۱/۰۷۷	۲۶/۷۵۷	۵/۳۸۴	۰/۰۲	۰/۱۲۴	۰/۸۲۹
	بین آزمودنی درون	اثر زمان × گروه	۱۳/۱۱۷	۱/۰۷۷	۱۲/۱۷۹	۲/۴۵۱	۰/۰۳۲	۰/۱۰۶	۰/۸۴۵
پنهان کاری	بین آزمودنی درون	گروه	۳۵/۰۲۰۸	۱	۳۵/۰۲۰۸	۷/۳۹۶	۰/۰۱	۰/۱۶۳	۰/۹۷۵
	آزمودنی	اثر زمان	۳۷/۹۱۷	۱/۰۴۱	۳۶/۴۱۲	۵/۷۸۷	۰/۰۲	۰/۱۳۲	۰/۸۶۶
	بین آزمودنی درون	اثر زمان × گروه	۶۱/۱۱۷	۱/۰۴۱	۵۸/۶۹۲	۹/۳۲۸	۰/۰۰۱	۰/۱۹۷	۰/۹۷۴

متغیر	گروه	۱	۹۱/۸۷۵	۲/۷۳۹	۰/۰۴	۰/۱۰۷	۰/۸۶۵
بین‌آزمودنی	درون	۳۳/۱۱۷	۳۲/۲۸۴	۶/۷۶۶	۰/۰۱	۰/۱۵۱	۰/۸۷۱
	آزمودنی	۳۱/۵۵۰	۳۰/۷۵۷	۶/۴۴۶	۰/۰۱	۰/۱۴۵	۰/۸۹۳
تحمّل	درون	۲۱/۱۱۷	۱۸/۰۱۲	۴/۸۸۱	۰/۰۲	۰/۱۱۴	۰/۸۵۷
	آزمودنی	۵/۱۵۰	۴/۳۹۳	۱/۱۹۰	۰/۰۲	۰/۰۳۰	۰/۴۵۳
ی هیجان خودتنظیمی	درون	۲۹۸/۰۵۰	۱۴۹/۰۲۵	۱۰/۶۸۶	۰/۰۰۱	۰/۲۱۹	۰/۹۸۷
	آزمودنی	۲۳۰/۷۱۷	۱۱۵/۳۵۸	۸/۲۷۲	۰/۰۰۱	۰/۱۷۹	۰/۹۵۶
	گروه	۸۱۶/۴۰۸	۸۱۶/۴۰۸	۱۲/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۲۴۲	۰/۹۲۴

بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده در جدول ۳، در تحلیل بین‌آزمودنی، میانگین نمرات متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی ( $F=7/935$ )، خودمختاری ( $p<0/05$ ،  $F=2/849$ )، ارتباط مثبت ( $p<0/01$ ،  $F=10/123$ )، پذیرش خود ( $p<0/05$ ،  $F=2/504$ )، پنهان‌کاری ( $p<0/05$ ،  $F=7/396$ )، سازش‌کاری ( $p<0/05$ ،  $F=2/739$ ) و خودتنظیمی هیجان ( $p<0/01$ ،  $F=12/11$ ) در گروه‌های آموزش شفقت به خود و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد. براساس نتایج در تحلیل‌های درون‌آزمودنی نیز اثر اصلی زمان در متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی، خودمختاری، رشد شخصی، ارتباط مثبت، پذیرش خود، پنهان‌کاری، سازش‌کاری، تحمّل و خودتنظیمی هیجان معنی‌دار است ( $p<0/05$ ) که نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات این متغیرها در مراحل پژوهش به‌طور کلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. تعامل اثر زمان و عضویت گروهی نیز در متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی ( $F=7/935$ )، پذیرش خود ( $p<0/05$ )، خودمختاری ( $F=2/536$ )، رشد شخصی ( $F=2/239$ )، ارتباط مثبت ( $F=3/278$ )، پنهان‌کاری ( $p<0/01$ )، پذیرش خود ( $F=2/453$ )، پنهان‌کاری ( $F=9/328$ )، سازش‌کاری ( $p<0/05$ )، خودتنظیمی هیجان ( $F=12/11$ ) معنی‌دار است، که نشان می‌دهد تغییرات مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر یک از گروه‌ها معنی‌دار بوده است. میزان تفاوت مراحل در گروه‌ها در متغیر بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۱۷/۳ درصد، خودمختاری برابر با ۱۲/۲ درصد، ارتباط مثبت ۲۱ درصد، پذیرش خود ۱۳/۸ درصد، پنهان‌کاری ۱۶/۳ درصد، سازش‌کاری ۱۰/۷ درصد و در خودتنظیمی هیجان برابر با ۲۴/۲ درصد به‌دست آمده است.

به‌منظور مشخص نمودن اینکه هرکدام از متغیرها در کدام مرحله آزمون با هم تفاوت معنادار دارند، از آزمون‌های تعقیبی استفاده شد که نتایج آن در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی جهت مقایسه میانگین‌ها برحسب مراحل آزمون و به تفکیک گروه‌ها

متغیر	گروه	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	پیش‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری
بهبودی	اختلاف	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۲
	سطح معناداری	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۲
روان‌شناختی	اختلاف	۰/۹۷	۰/۳۷	۰/۶۸
	سطح معناداری	۰/۹۷	۰/۳۷	۰/۶۸
خودمختاری	اختلاف	۰/۰۱	۰/۰۱	۱
	سطح معناداری	۰/۰۱	۰/۰۱	۱
تسلط بر محیط	اختلاف	۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۰۱
	سطح معناداری	۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۰۱
رشد شخصی	اختلاف	۰/۲۴	۰/۴	۰/۲۰
	سطح معناداری	۰/۲۴	۰/۴	۰/۲۰
ارتباط مثبت	اختلاف	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۰۱
	سطح معناداری	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۰۱
هدفمندی	اختلاف	۱	۱	۰/۱۵
	سطح معناداری	۱	۱	۰/۱۵
کنترل	اختلاف	۱	۱	۰/۰۴
	سطح معناداری	۱	۱	۰/۰۴

۱	-۰/۲۵	۰/۰۲	-۱/۸۵	۰/۰۳	-۱/۶	آزمایش	پذیرش خود
۱	-۰/۱۵	۱	-۰/۴	۱	-۰/۲۵	کنترل	
۱	-۰/۲	۰/۰۱	-۲/۸	۰/۰۱	-۲/۶	آزمایش	پنهان کاری
۱	-۰/۰۵	۱	۰/۳	۱	۰/۳۵	کنترل	
۱	-۰/۱	۰/۰۱	-۲/۲۵	۰/۰۱	-۲/۱۵	آزمایش	سازشکاری
۱	۰/۱۵	۱	۰/۱	۱	-۰/۰۵	کنترل	
۱	-۰/۱	۰/۰۴	-۱/۳۵	۰/۰۵۱	-۱/۲۵	آزمایش	تحمل
۱	۰/۲	۱	-۰/۳۵	۱	-۰/۶	کنترل	
۰/۲۵	-۰/۰۵	۰/۰۱	-۶/۳	۰/۰۱	-۶/۲۵	آزمایش	خودتنظیمی
۰/۱۶	-۰/۴	۰/۱۳	-۰/۶	۰/۰۷۲	-۰/۲	کنترل	هیجان

نتایج جدول نشان می‌دهد که خودتنظیمی هیجان، خودمختاری، ارتباط مثبت، پذیرش خود، پنهان کاری، سازش کاری و بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش به طور معناداری از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری افزایش داشته است ( $p < 0.01$ ). علاوه بر آن در گروه آموزش شفقت به خود میانگین نمرات از پس‌آزمون به پیگیری تفاوت معناداری نداشته است. آموزش شفقت به خود تأثیر ماندگاری بر افزایش خودتنظیمی هیجان خودمختاری، ارتباط مثبت، پذیرش خود، پنهان کاری، سازش کاری و بهزیستی روان‌شناختی داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودتنظیمی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان دختران مقطع متوسطه دوم بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش شفقت به خود به صورت پایدار موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی و مولفه‌های خودمختاری، ارتباط مثبت و پذیرش خود در نوجوانان دختر شده است. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات هیلی و همکاران (۲۰۲۴)، لیو و همکاران (۲۰۲۴)، کخ و همکاران (۲۰۲۱)، هوانگ و همکاران (۲۰۲۱) و باقری و پورفرج (۱۴۰۳) و علیرضایی و همکاران (۱۴۰۳) مبنی بر اثربخشی شفقت به خود بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، تکنیک‌های آموزش شفقت به خود به عنوان یک روش مؤثر در مشاوره و درمان، به ویژه برای دختران نوجوان در مقطع متوسطه دوم، با فراهم آوردن فضایی امن و حمایتی برای برقراری ارتباط عمیق با خود، به آن‌ها یاد می‌دهد چگونه در لحظه حال زندگی کنند و نگاهی غیرقضاوتی به افکار و احساساتشان داشته باشند. در جلسات آموزشی که شامل نقاشی برای تمرکز بر محیط خارج و احساسات داخلی، تمرین‌های مدیتیشن، و کشف شفقت به خود از طریق داستان و بازی‌های گروهی هستند، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که به جای انتقاد از خود و غرق شدن در افکار منفی، با مهربانی و نرم‌خویی نسبت به خود رفتار کنند (نف، ۲۰۲۳). این رویکرد باعث می‌شود تا آن‌ها متوجه شوند افکار تنها افکارند و به راحتی می‌توانند آن‌ها را تغییر دهند. همچنین، این تمرینات به کاهش فشار روانی کمک کرده و احساس سبکی و راحتی بیشتری را فراهم می‌آورند و علاوه بر تقویت اعتماد به نفس، به بهبود ارتباطات اجتماعی و مدیریت چالش‌های زندگی کمک می‌کنند (کوئرا و ون‌گوردون، ۲۰۲۱). هنگامی که افراد شیوه‌های شفقت به خود را می‌آموزند، آن‌ها یاد می‌گیرند که به جای انتقاد و سرزنش خود، با خود صبور و مهربان باشند که این تغییر در شیوه تفکر بهبود قابل توجهی در احساس کلی رضایت از زندگی به ارمغان می‌آورد. آموزش شفقت به خود به افراد کمک می‌کند تا با تجربیات منفی و چالش‌ها به روشی سالم‌تر و سازنده‌تر برخورد کنند. در واقع، یکی از کلیدی‌ترین عناصر بهزیستی روان‌شناختی، توانایی فرد در مدیریت و تنظیم احساسات خود است. هنگامی که فرد به جای سرزنش خود به مهربانی روی می‌آورد، می‌تواند به طور مؤثرتری با احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی مقابله کند. این رویکرد باعث می‌شود تا فرد احساس امنیت بیشتری پیدا کند و در نتیجه ظرفیت بیشتری برای پذیرش و مواجهه با چالش‌ها از خود نشان دهد.

یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد که آموزش شفقت به خود بر خودتنظیمی هیجان و مولفه‌های پنهان کاری و سازش کاری شده اثربخش بوده است. و این اثربخشی در مرحله پیگیری تداوم داشته است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های موریس و همکاران (۲۰۲۴)، درزی و همکاران (۱۴۰۳)، رفیعی و همکاران (۱۴۰۱) و نریمیسایی و همکاران (۱۴۰۰) مبنی بر تأثیر شفقت به خود بر خودتنظیمی

هیجان همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، شفقت به خود باعث آشکار شدن محدودیت‌ها و شناسایی رفتارهای ناسالم می‌شود که فرد را برای انجام تغییرات مثبت و تحول قادر می‌سازد. این تغییرات به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی کمک کرده و افراد را برای مقابله با استرس‌ها حمایت می‌کند. شفقت به خود به معنای قبول احساسات آسیب‌پذیر و نشان دادن مراقبت و لطف نسبت به خود است. این مفهوم شامل اکتفا به نگرشی بدون قضاوت نسبت به نواقص و ناکامی‌ها و همچنین شناخت تجربیات شخصی می‌باشد (نف، ۲۰۲۳). تکنیک‌های نوشتن نامه‌های مشفقانه، ریتم تنفسی تسکین‌بخش یا تصویرسازی‌های مثبت می‌توانند به فرد کمک کنند تا در مواجهه با هیجانات منفی، به خود مهربانی نشان دهد و خود را با دلسوزی و پذیرش ببیند. این رویکرد به فرد کمک می‌کند تا از واکنش‌های خود انتقادی و سرزنش خود که می‌توانند شدت هیجانات منفی را افزایش دهند، دوری کند. برای مثال، زمانی که فرد دچار اضطراب یا استرس می‌شود، به جای اینکه خود را برای احساساتش محکوم کند، می‌تواند از تکنیک‌هایی مثل نوشتن نامه مشفقانه یا استفاده از تصویرسازی‌های مثبت برای کاهش این هیجانات استفاده کند. این تمرین‌ها نه تنها به فرد کمک می‌کنند تا با احساسات خود مواجه شود، بلکه او را به سمتی هدایت می‌کنند که احساسات خود را به شیوه‌ای ملایم‌تر و سازگارتر پردازش کند. آموزش‌های مرتبط با شفقت به خود شامل تکنیک‌های متنوعی است که هدف آن‌ها افزایش خودتنظیمی هیجانی و بهبود بهزیستی روانی افراد است (لی و همکاران، ۲۰۲۴). در واقع آموزش مبتنی بر شفقت مانند یک سبک مثبت برای تنظیم هیجان‌ها عمل می‌کند و هیجانات و نگرش‌های منفی از جمله نفرت و تمایل به انتقام را از فرد دور می‌سازد. شفقت به خود از طریق تکنیک‌هایی همچون ذهن‌آگاهی، پذیرش، گذشت، توصیف، شناخت و کاهش هیجان‌های منفی و همچنین توصیف، شناخت و افزایش هیجان‌های مثبت به تنظیم هیجان‌ها کمک می‌کند (موریس و همکاران، ۲۰۲۴). نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که آموزش شفقت به خود می‌تواند نقش مؤثری در تقویت خودتنظیمی هیجان و بهبود بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان دختر ایفا کند. از طریق تسکین مهربانانه و درک بدون قضاوت در مواقع چالش برانگیز، شرکت‌کنندگان توانستند مهارت‌های مقابله‌ای مؤثرتری اتخاذ کنند و احساسات منفی کمتری را تجربه کنند. نتایج حاکی از آن است که خوددلسوزی، به عنوان یک نگرش و رفتار آموختنی، می‌تواند ابزاری قدرتمند برای کاهش اضطراب، استرس و رفتارهای خودانتقادی باشد. به ویژه در مواجهه با مشکلات خودتنظیمی، مداخلات شفقت به خود می‌تواند افراد را در مدیریت بهتر هیجانات و بهبود سلامت روانی یاری دهد و راهکار مؤثری برای ارتقاء کیفیت زندگی آنان باشد. در کل، این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش شفقت به خود می‌تواند راهکار مهمی در روان‌درمانی و برنامه‌های توسعه فردی برای نوجوانان باشد.

پژوهش حاضر با وجود نتایج به‌دست‌آمده با محدودیت‌هایی روبرو بوده است که می‌توان به این اشاره کرد که نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده از روش‌های تصادفی بهره گرفته شود. و یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش روش نیمه‌آزمایشی پژوهش می‌باشد، بنابراین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از طرح کارآزمایی بالینی تصادفی شده استفاده شود.

## منابع

- باقری، ح. و پورفرج عمران، م. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر نشخوار فکری و بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به افسردگی: یک مطالعه نیمه‌تجربی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*. ۲۳ (۹): ۷۶۳-۷۵۱. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-7464-fa.html>
- بهرامی عبدالملکی، ش.، همایونی، ع.، علیایی، ع. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب آوری، بهزیستی روان‌شناختی و امید به زندگی در بیماران آسماتیک. *طلوع بهداشت*. ۲۰ (۱): ۶۸-۵۵. <http://tbj.ssu.ac.ir/article-fa.html>
- درزی، م.، یارمحمدی واصل، ش.، یعقوبی، ا.، کرد نوقایی، ر. (۱۴۰۳). تاثیر آموزش شفقت به خود بر تنظیم شناختی هیجان و ترس از صمیمیت در نوجوانان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای. *فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*. ۱۲ (۱): ۹-۲۰. [10.30473/etl.2024.70652.4166](https://doi.org/10.30473/etl.2024.70652.4166)
- رفیعی، م.، شبرنگ مریدانی، م.، اسدی، پ.، شاکری، س. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری و دشواری در تنظیم هیجان در مجروحان نیروهای مسلح جنگ تحمیلی. *روانشناسی نظامی*. ۱۳ (۵): ۱۳۵-۱۵۹. [20.1001.1.25885162.1401.13.51.7.5](https://doi.org/10.1001.1.25885162.1401.13.51.7.5)
- علیزاده، ط.، کریم زاده، ش.، حبیبی، س. (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی در زنان دارای همسران سوء‌مصرف کننده مواد. *رویش روان‌شناسی*. ۱۳ (۳): ۲۴۴-۲۳۵. <http://frooyesh.ir/article-fa.html>

- نرمیسیایی، ف.، صفرزاده، س.، مرعشیان، ف.س. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش ایمن سازی در برابر استرس و آموزش شفقت به خود بر حس عاملیت و تنظیم هیجان در نوجوانان پسر. *دستاوردهای روانشناختی*، ۲۹ (۱)، ۹۷-۱۱۶. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.37876.2715>
- Andrews, J.L.; Ahmed, S.P.; Blakemore, S.J. (2021). Navigating the social environment in adolescence: The role of social brain development. *Biol. Psychiatry*. 89, 109–118. <https://www.doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.012>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1997. <https://www.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- D'Cruz, A. F. L., Downing, K. L., Sciberras, E., & Hesketh, K. D. (2024). Are physical activity and sleep associated with emotional self-regulation in toddlers? a cross-sectional study. *BMC public health*. 24(1), 61. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17588-2>
- Ferrari, M., Beath, A., Einstein, D. A., Yap, K., & Hunt, C. (2022a). Gender differences in self-compassion: A latent profile analysis of compassionate and uncompassionate self-relating in a large adolescent sample. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03408-0>
- Healy, K. L., Payne, K., & Kirby, J. N. (2024). The effectiveness of brief workplace compassion-focussed training in improving wellbeing of stressed school employees. *Australian Journal of Management*, 0312-8962. <https://doi.org/10.1177/03128962241270860>
- Huang, J., Lin, K., Fan, L., Qiao, S., & Wang, Y. (2021). The effects of a self-compassion intervention on future-oriented coping and psychological well-being: A randomized controlled trial in Chinese college students. *Mindfulness*, 12(6), 1451–1458. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01614-8>
- Kirby, J. N., & Petrocchi, N. (2023). Compassion focused therapy—what it is, what it targets, and the evidence. In *Handbook of self-compassion* (pp. 417-432). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8\\_23](https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_23)
- Kishimoto, S., Watanabe, N., Yamamoto, Y., Imai, T., Aida, R., Germer, C., & Furukawa, T. A. (2023). Efficacy of integrated online mindfulness and self-compassion training for adults with atopic dermatitis: a randomized clinical trial. *JAMA dermatology*, 159(6), 628-636. <https://www.doi.org/10.1001/jamadermatol.2023.0975>
- Koch, J. M., Ross, J. B., Karaffa, K. M., & Rosencrans, A. C. (2021). Self-compassion, healthy lifestyle behaviors, and psychological well-being in women. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(2), 220-244. <https://doi.org/10.1177/26320770211039214>
- Kotera, Y., & Van Gordon, W. (2021). Effects of Self-Compassion Training on Work-Related Well-Being: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.630798>
- Li, W., Beath, A., Ciarrochi, J., & Fraser, M. (2024). Gender based adolescent self-compassion profiles and the mediating role of nonattachment on psychological well-being. *Current Psychology*, 43(10), 9176-9190. <https://www.doi.org/10.1007/s12144-023-05049-3>
- Liu, L., Li, Y., Yu, Q., Wu, X., & Wang, W. (2024). Combined effect of compassionate and uncompassionate self-responding on Chinese college students' mental health during the initial wave of the COVID-19 pandemic: a response surface analysis. *European journal of psychotraumatology*, 15(1), 2360281. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2360281>
- Marici, M., Clipa, O., Runcan, R., & Pirghie, L. (2023). Is Rejection, Parental Abandonment or Neglect a Trigger for Higher Perceived Shame and Guilt in Adolescents? *Healthcare*, 11(12), 1724. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121724>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://www.doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Muris, P., Fernández-Martínez, I., & Otgaar, H. (2024). On the edge of psychopathology: Strong relations between reversed self-compassion and symptoms of anxiety and depression in young people. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27 (2), 407-423. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00471-w>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the self-compassion scale for youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92–105. <https://www.doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Páez-Gallego, J., Gallardo-López, J. A., López-Noguero, F., & Rodrigo-Moriche, M. P. (2020). Analysis of the Relationship Between Psychological Well-Being and Decision Making in Adolescent Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01195>
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2025). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *The Journal of Early Adolescence*, 45(1), 104-133. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>
- Thanoi, W., Vongsirimas, N., Sitthimongkol, Y., & Klainin-Yobas, P. (2023). Examining predictors of psychological well-being among university students: a descriptive comparative study across Thailand and Singapore. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1875. <https://www.doi.org/10.3390/ijerph20031875>

The effectiveness of self-compassion training on emotion self-regulation and psychological well-being in adolescent girls

- Thompson, E., Kingston, J., Ellett, L., Krkovic, K., Velotta, S., Rabasco, A., & Gaudiano, B. A. (2025). Paranoia, Functioning, and the Moderating Effect of Well-Being in a Community Sample of Adolescents. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.12460>
- Van Lissa C. J., Keizer R., Van Lier P. A. C., Meeus W. H. J., Branje S. (2019). The role of fathers' versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid-late adolescence: disentangling between-family differences from within-family effects. *Dev. Psychol.* 55, 377–389. <https://www.doi.org/10.1037/dev0000612>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Zuair, A. (2025). Effect of the Reassured Self-Compassion-Based School Program on Anxiety, Video Game Addiction, and Body Image Among Rural Female Adolescents: Retrospective Study. *JMIR Formative Research*, 9(1), e68840. [doi:10.2196/68840](https://doi.org/10.2196/68840)