



The Effectiveness of Mindful Self-Compassion Training on Communication Skills and Psychopathological Symptoms in Adolescents from Divorcing Families

Azadeh Choobforoushzadeh¹ , Fatemeh Dafeian² , Kimia Sahraian³

1. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

E-mail: Azadechoobforoush@ardakan.ac.ir

2. Ph.D Candidate in Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

E-mail: fatemehdafian1377@gmail.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Higher Education Center of Eghlid, Eghlid, Iran. E-mail: kimia.sahraian@eghlid.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 07 February 2025

Received in revised form: 07

July 2025

Accepted: 17 July 2025

Published Online: 23

September 2025

Keywords:

Adolescents,
Communication Skills,
Divorce,
Mindfulness,
Psychopathological
Symptoms,
Self-compassion

ABSTRACT

Background: This study aimed to investigate the effectiveness of mindful self-compassion training on communication skills and psychological symptoms in adolescents from families undergoing divorce.

Methods: The research employed a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and two-month follow-up. The statistical population included all adolescent children of couples seeking divorce in Yazd in 2023. A total of 30 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups. The research instruments included an interpersonal communication skills questionnaire and a revised checklist of psychological disorder symptoms. The experimental group participated in eight 90-minute sessions of mindful self-compassion training based on Neff's (2018) protocol, while the control group received no intervention. Data were analyzed using repeated measures ANOVA in SPSS-26.

Results: Results indicated that mindful self-compassion training significantly improved communication skills and psychological symptoms such as hostility, anxiety, interpersonal sensitivity, and depression in the experimental group ($p < 0/001$), while no significant changes were observed in the control group ($p > 0/001$).

Conclusion: The findings suggest that mindful self-compassion interventions positively impact the psychological components of adolescents from families experiencing divorce, indicating their potential as a therapeutic approach to enhance their mental health.

Citation: Choobforoushzadeh, A., Dafeian, F., & Sahraian, K. (2025). The Effectiveness of Mindful Self-Compassion Training on Communication Skills and Psychopathological Symptoms in Adolescents from Divorcing Families. *Journal of Clinical Psychology*, 17(4), 1-18.

DOI: <https://doi.org/10.22075/jcp.2025.36766.3118>



© 2025 The Author(s): This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, As long as the original authors and sources are cited. No permission is required from the authors or the publishers

✉ **Corresponding Author:** Azadeh Choobforoushzadeh, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.

E-mail: Azadechoobforoush@ardakan.ac.ir, Tel: (+98) 9127025535

Extended Abstract

Introduction

Parental divorce is among the most stressful family life events and has profound psychological and social consequences for adolescents. This experience is often associated with heightened vulnerability to psychopathological symptoms such as anxiety, depression, aggression, and interpersonal sensitivity. Adolescents in such circumstances frequently experience loneliness, diminished self-esteem, and disrupted family structures, leading to difficulties in forming and maintaining effective relationships with others. These challenges may contribute to academic decline, weakened peer and parental relationships, and ultimately a lower quality of life.

In this regard, Mindful Self-Compassion (MSC) training—a contemporary psychological approach—emphasizes three core components: self-kindness in the face of suffering, nonjudgmental awareness of unpleasant experiences, and recognition of shared human suffering. By reducing self-criticism and fostering self-acceptance, this training can enhance adolescents' emotional regulation and resilience. Despite the growing body of research on mindfulness- and cognitive-behavioral-based interventions, the integrative role of MSC training in simultaneously improving communication skills and reducing psychopathological symptoms among adolescents from divorcing families has been less explored. The present study aimed to examine the effectiveness of MSC training on communication skills and psychopathological symptoms among adolescents aged 13–17 from families undergoing divorce.

Method

This study employed a quasi-experimental pretest–posttest control group design with a two-month follow-up. The statistical population comprised all adolescents aged

13–17 from divorcing families in Yazd, Iran, in 2023. Using convenience sampling, 30 eligible participants were selected. Inclusion criteria included ages 13–17, absence of severe psychological disorders based on the SCL-90-R, and written informed consent from both the adolescent and their parents. Exclusion criteria included incomplete questionnaires or withdrawal from participation. Participants were randomly assigned to an experimental group (n= 15) and a control group (n= 15).

The intervention consisted of eight 90-minute weekly sessions of Mindful Self-Compassion training, based on the protocol developed by Neff et al. (2018). Sessions were conducted over two months in one of Yazd Judiciary's counseling centers under the supervision of a licensed psychologist. The control group received no intervention and was placed on a waiting list.

Measurement tools included the Interpersonal Communication Skills Questionnaire (Monajemizadeh, 2012) and the aggression, anxiety, interpersonal sensitivity, and depression subscales of the Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R). Data were collected at three stages: pretest (before intervention), posttest (one week after completion), and follow-up (two months post-intervention). Statistical analyses were performed in SPSS-26 using mixed-design repeated measures ANOVA.

Results

Findings indicated that MSC training significantly improved communication skills and reduced psychopathological symptoms—including aggression, anxiety, interpersonal sensitivity, and depression—in the experimental group. Statistical assumptions such as normality, homogeneity of variances, and sphericity were confirmed. Descriptive results revealed that, in the experimental group, the mean scores for interpersonal communication skills increased from pretest to follow-up, while mean scores for psychopathological symptoms decreased. In contrast, no

significant changes were observed in the control group.

Mixed ANOVA showed significant main effects of group ($\eta^2 = 0.849$, $p < 0.001$), time ($\eta^2 = 0.593$, $p < 0.001$), and group \times time interaction ($\eta^2 = 0.634$, $p < 0.001$) on the dependent variables. Significant interaction

effects of group and time were also found for interpersonal communication skills ($\eta^2 = 0.716$, $p < 0.001$), aggression ($\eta^2 = 0.366$, $p < 0.001$), anxiety ($\eta^2 = 0.392$, $p < 0.001$), interpersonal sensitivity ($\eta^2 = 0.451$, $p < 0.001$), and depression ($\eta^2 = 0.527$, $p < 0.001$).

Table 1. Results of Mixed Analysis of Variance for the Interaction Effect of Time and Group on Dependent Variables

Variables	SS	MS	df	F	p	η^2
Interpersonal Communication Skills	6976.86	57.64	2.28	121.05	<0.001	0.716
Aggression	33.91	1.33	2.28	25.43	<0.001	0.366
Anxiety	36.51	1.23	2.28	29.77	<0.001	0.392
Interpersonal Sensitivity	58.36	1.67	2.28	34.89	<0.001	0.451
Depression	37.64	0.76	2.28	49.39	<0.001	0.527

Note. SS = Sum of Squares; MS = Mean Square; df = Degrees of Freedom; η^2 = Eta Squared (Effect Size)

Post hoc tests revealed significant differences between pretest and posttest as well as pretest and follow-up in the experimental group ($p < 0.001$), while no significant difference was observed between posttest and follow-up ($p > 0.05$), indicating the persistence of intervention effects. In the control group, no significant differences were found across time points ($p > 0.05$). Between-group comparisons showed superior performance of the experimental group at posttest and follow-up stages ($p < 0.001$).

Conclusion

The findings support the effectiveness of Mindful Self-Compassion training in enhancing communication skills and reducing psychopathological symptoms—aggression, anxiety, interpersonal sensitivity, and depression—among adolescents from divorcing families. By promoting self-kindness, mindfulness, and a sense of shared humanity, this intervention helps adolescents achieve better emotional regulation through nonjudgmental acceptance of negative emotions and reduced self-criticism. Moreover, MSC may contribute to lower cortisol levels and increased activation of empathy-related brain regions, thereby improving interpersonal relationships and reducing feelings of isolation.

The primary message of this study highlights the utility of MSC as a valuable

psychological intervention to promote the mental health of adolescents from divorced families. These results can inform the design of preventive and therapeutic programs in family counseling centers and schools.

Limitations include the use of convenience sampling, the inability to blind participants in a quasi-experimental design, and potential confounding variables such as socioeconomic status, social support, and uncontrolled psychological problems. Future research should employ larger samples and longer follow-up periods to enhance the generalizability of findings.

Ethical Considerations

Ethics Code: In this study, all ethical principles were observed. Informed consent was obtained from participants, confidentiality was ensured, and participation was entirely voluntary. Ethical approval was granted by the Research Council of Ardakan University.

Financial support: This study received no financial support.

Authors' Contributions: **A.Ch.:** Project administration, supervision, conceptualization, methodology, validation, statistical analysis, and data management. **F.D.:** Methodology, statistical analysis, data collection, software. **K.S.:** Conceptualization, methodology, data management, manuscript writing, editing, and revision.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgments: The authors sincerely thank all individuals who contributed to the completion of this study.



اثربخشی آموزش شفقت به خود ذهن آگاهانه بر مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق

آزاده چوب‌فروش‌زاده^{۱*}، فاطمه دافعیان^۲، کیمیا صحرائیان^۳

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران. ایمیل: Azadechoobforoush@ardakan.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران. ایمیل: fatemehdafian1377@gmail.com

۳. استادیار، گروه روانشناسی، مرکز آموزش عالی اقلید، اقلید، ایران. ایمیل: kimia.sahraian@eghld.ac.ir

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود ذهن آگاهانه بر مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی فرزندان نوجوان زوجین متقاضی طلاق شهر یزد در سال ۱۴۰۲ بود. ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی و فرم تجدید نظر شده چک لیست نشانه‌های اختلالات روانی بود. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش شفقت به خود ذهن آگاهانه مبتنی بر پروتکل نف (۲۰۱۸)، شرکت کردند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار آماری SPSS-26 تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش شفقت به خود ذهن آگاهانه به طور معناداری مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی نظیر پرخاشگری، اضطراب، حساسیت بین‌فردی و افسردگی را در گروه آزمایش بهبود بخشیده است ($P < 0/001$)، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد ($P > 0/001$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخله شفقت به خود ذهن آگاهانه بر بهبود مؤلفه‌های روانشناختی نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق تأثیر مثبت دارد و می‌توان از این درمان در جهت ارتقای سلامت روان آن‌ها بهره برد.

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۹

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۶

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

کلیدواژه‌ها:

ذهن آگاهی،

شفقت به خود،

طلاق،

مهارت‌های ارتباطی،

نشانگان مرضی،

نوجوانان

استناد: چوب‌فروش‌زاده، آزاده؛ دافعیان، فاطمه؛ و صحرائیان، کیمیا (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش شفقت به خود ذهن آگاهانه بر مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق. *مجله روانشناسی بالینی*، ۱۷(۴)، ۱-۱۸.

DOI: <https://doi.org/10.22075/jcp.2025.36766.3118>



© 2025 The Author(s): This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, As long as the original authors and sources are cited. No permission is required from the authors or the publishers

✉ نویسنده مسئول: آزاده چوب‌فروش‌زاده، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

رایانامه: Azadechoobforoush@ardakan.ac.ir تلفن: ۰۹۱۲۷۰۲۵۵۳۵

مقدمه

طلاق والدین به عنوان یکی از رویدادهای استرس‌زای عمده در زندگی خانوادگی، تأثیرات عمیقی بر سلامت روانشناختی و اجتماعی نوجوانان برجای می‌گذارد (۱). این پدیده نه تنها تغییرات ساختاری در خانواده، مانند تغییر محل سکونت یا کاهش منابع اقتصادی را به همراه دارد، بلکه به مشکلات روانشناختی نظیر اضطراب، افسردگی، خصومت، و کاهش مهارت‌های ارتباطی منجر می‌شود (۲). نوجوانان در خانواده‌های در حال طلاق اغلب با چالش‌هایی مانند کاهش اعتماد به نفس، احساس انزوا و مشکلات در برقراری روابط بین فردی مواجه هستند (۳). این مشکلات می‌توانند به کاهش کیفیت زندگی و افزایش نشانگان مرضی منجر شوند، که در صورت عدم مداخله، اثرات بلندمدتی بر رشد روانی و اجتماعی آن‌ها خواهند داشت (۴). از این رو، شناسایی مداخلات روانشناختی مؤثر که بتوانند مهارت‌های ارتباطی را تقویت کنند و نشانگان مرضی را کاهش دهند، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

شفقت به خود ذهن آگاهانه^۱ به عنوان یکی از رویکردهای نوین روانشناختی، بر پذیرش مهربانانه خود، آگاهی غیرقضاوتی از تجربیات دردناک و درک اشتراک انسانی تأکید دارد (۵). این رویکرد، که ریشه در نظریه‌های ذهن آگاهی و روان‌شناسی مثبت دارد، شامل سه مؤلفه اصلی مهربانی با خود^۲ در برابر خودانتقادی، ذهن آگاهی^۳ در برابر بیش تطبیقی با احساسات منفی، و حس اشتراک انسانی^۴ در برابر انزوا است که می‌تواند به عنوان مکانیسمی حفاظتی در برابر استرس عمل کند (۶). این رویکرد با کاهش خودانتقادی و افزایش مهربانی با خود، نشانگان مرضی مانند اضطراب و افسردگی را تعدیل می‌کند، زیرا با ترویج ذهن آگاهی، پاسخ‌های استرسی را کاهش داده و سطح کورتیزول را پایین می‌آورد، که این فرآیند انزوای عاطفی را کم کرده و تاب‌آوری را تقویت می‌نماید (۷، ۸). همچنین، با افزایش همدلی به خود و دیگران، مهارت‌های ارتباطی را بهبود می‌بخشد، به طوری که نوجوانان هیجانات منفی را بدون سرکوب بیان می‌کنند و الگوهای خصمانه را به روابط همدلانه تبدیل می‌نمایند، که این امر از طریق فعال‌سازی نواحی مغزی مرتبط با همدلی مانند قشر اینسولای قدامی و قشر کمربندی

قدامی و کنترل واکنش‌های تکانشی رخ می‌دهد (۹، ۱۰). پیوند این مکانیسم‌ها در چرخه‌ای مثبت نهفته است، جایی که کاهش نشانگان مرضی (مانند اضطراب) حضور مؤثر در روابط را تسهیل می‌کند و بهبود مهارت‌های ارتباطی (مانند بیان عاطفی) احساس انزوا را کاهش می‌دهد، که مطالعات اخیر آن را به عنوان مدل میانجی «خودپذیری» → کاهش استرس → بهبود روابط» تأیید می‌کنند (۱۱، ۱۲). در زمینه فرهنگی ایران، این مکانیسم‌ها با ارزش‌های جمعی‌گرا همخوانی دارند و می‌توانند اثرات طلاق را تسکین دهند (۱۳)، که این امر بر ضرورت بررسی تجربی آن در پژوهش حاضر تأکید دارد.

مطالعات پیشین، اثربخشی رویکردهای مبتنی بر شفقت به خود را در زمینه‌های مشابه تأیید می‌کنند. یافته‌های پژوهش مظاهری و همکاران (۱۴)، نشان داد که درمان متمرکز بر شفقت می‌تواند حرمت خود و تاب‌آوری را در کودکان و نوجوانان دارای والدین طلاق تقویت کند. همچنین، گوهری، حسینی المدنی و افکاری (۱۵)، گزارش کردند که درمان ذهن آگاهی کودک‌محور بر کیفیت دلبستگی کودکان طلاق تأثیر مثبت دارد. صالحی اصفهانی و ایزدی (۱۶)، دریافتند که درمان ذهن آگاهی نوجوان‌محور نسبت به درمان تنظیم هیجان، رفتارهای پرخطر و افسردگی را در نوجوانان بهبود می‌بخشد. ریانگسینگ، پونسوون و اشناید^۵ (۱۷)، نشان دادند که مداخلات ذهن آگاهی می‌توانند افسردگی و اضطراب را در نوجوانان کاهش دهند. همچنین، نیسمیت، ریپول و پاردو^۶ (۱۸)، گزارش کردند که آموزش شفقت به خود می‌تواند صمیمیت و سلامت روان را در گروه‌های آسیب‌پذیر افزایش دهد.

با وجود پژوهش‌های متعدد، خلأهای پژوهشی قابل توجهی در بررسی مداخلات مبتنی بر شفقت به خود ذهن آگاهانه در جمعیت نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق وجود دارد. بسیاری از مطالعات پیشین بر مداخلات عمومی ذهن آگاهی یا درمان‌های شناختی-رفتاری متمرکز بوده‌اند و کمتر به نقش خاص شفقت به خود ذهن آگاهانه در بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش نشانگان مرضی پرداخته‌اند (۱۷). علاوه بر این، ترکیب اثربخشی شفقت به خود ذهن آگاهانه بر هر دو متغیر مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی به طور همزمان

4. Common Humanity
5. Reangsing, Punsuwun, & Schneider
6. Naismith, Ripoll, & Pardo

1. Mindful Self-Compassion (MSC)
2. Self-Kindness
3. Mindfulness

کمتر بررسی شده است، و مطالعات داخلی اغلب فاقد رویکردهای مداخله‌ای یکپارچه هستند (۱۳). بیشتر پژوهش‌ها بر بزرگسالان یا کودکان تمرکز دارند و توجه کمتری به دوره حساس نوجوانی، به‌ویژه در زمینه فرهنگی ایران، شده است (۱۶، ۱۹). لذا با توجه به افزایش نرخ طلاق در ایران (۲۰) و تأثیرات بلندمدت آن بر سلامت روان نوجوانان، توسعه مداخلات مبتنی بر شواهد ضروری است. این پژوهش با تمرکز بر نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله از خانواده‌های در حال طلاق در شهر یزد، می‌تواند به سیاست‌گذاران و درمانگران کمک کند تا برنامه‌های حمایتی مؤثری طراحی کنند، و رویکردی سازگار با فرهنگ ارائه دهد که در جامعه ایران قابل اجرا باشد. علاوه بر این، پر کردن این شکاف‌ها می‌تواند به کاهش بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از مشکلات روانی نوجوانان کمک کند.

نوآوری این پژوهش در استفاده از پروتکل شفقت به خود ذهن‌آگاهانه مبتنی بر کار نف و همکاران (۲۱)، به‌صورت خاص برای نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق در زمینه فرهنگی ایران است، جایی که ارزش‌های سنتی خانوادگی و فشارهای اجتماعی می‌توانند تأثیرات طلاق را تشدید کنند (۱۳). برخلاف مطالعات قبلی که اغلب بر یک متغیر تمرکز داشتند، این پژوهش ترکیب همزمان مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی را ارزیابی می‌کند و نقش شفقت به خود ذهن‌آگاهانه را به عنوان مداخله‌ای یکپارچه برجسته می‌سازد.

بنابراین، هدف کلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود ذهن‌آگاهانه بر مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق است. این هدف با سؤال پژوهش زیر پیگیری می‌شود: آیا آموزش شفقت به خود ذهن‌آگاهانه می‌تواند مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشد و نشانگان مرضی را در این گروه کاهش دهد؟

روش

طرح پژوهش: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل، همراه با مرحله پیگیری دو ماهه بود. این طرح برای بررسی اثربخشی مداخله آموزشی شفقت به خود ذهن‌آگاهانه بر مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی (مانند پرخاشگری، اضطراب، حساسیت بین‌فردی و افسردگی) در نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق به کار گرفته شد.

آزمودنی‌ها: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله از خانواده‌های در حال طلاق شهر یزد در سال ۱۴۰۲ بود. در این پژوهش، «خانواده‌های در حال طلاق» به خانواده‌هایی اطلاق شد که والدین آن‌ها در سال ۱۴۰۲ فرآیند قانونی طلاق را در مراجع قضایی شهر یزد آغاز کرده و در مرحله مشاوره اجباری پیش از طلاق قرار داشتند. نمونه‌گیری به روش غیرتصادفی در دسترس انجام شد. پس از هماهنگی با مراکز مشاوره خانواده وابسته به دادگستری یزد، نوجوانان واجد شرایط شناسایی شدند. ملاک‌های ورود شامل سن ۱۳ تا ۱۷ سال، عدم ابتلا به اختلال روانشناختی حاد (بر اساس SCL-90-R)، و رضایت کتبی والدین و خود نوجوان بود. ملاک‌های خروج عبارت بودند از عدم تکمیل پرسشنامه‌ها یا انصراف از مشارکت. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران برای جوامع محدود (با سطح اطمینان ۹۵٪ و توان آزمون ۸۰٪)، تعداد ۳۰ نفر تعیین شد (۲۲)، شرکت کنندگان به‌صورت تصادفی ساده به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تخصیص یافتند.

ابزار

۱. پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی [منجمی‌زاده، (۲۳)]: این پرسشنامه با هدف سنجش میزان مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی در افراد طراحی شده است و شامل ۱۹ سؤال است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از بسیار پایین (۱) تا بسیار خوب (۵)) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل زیر ۴۵ در این پرسشنامه مشکلات حاد ارتباطی، نمره کل ۴۶ تا ۶۵ مشکلات ارتباطی و نمره کل ۶۶ تا ۹۵ فرد توانمند در ارتباطات را نشان می‌دهد. این ابزار ابعاد مختلفی مانند توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، و گوش دادن فعال را ارزیابی می‌کند. روایی همزمان آن در مطالعه منجمی‌زاده (۲۳)، با همبستگی ۰/۶۹۸ با پرسشنامه توانایی برقراری ارتباط مؤثر تأیید شده است. پایایی با آلفای کرونباخ نزدیک به ۱ گزارش شده است. در مطالعه سمیاری و همکاران (۲۴)، روایی از طریق تأیید متخصصان و پایایی با روش آزمون-بازآزمون (۰/۸۵) مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ بدست آمد که نشان‌دهنده پایایی خوب پرسشنامه است.

۲. فرم تجدیدنظر شده چک لیست نشانه‌های اختلالات روانی^۱ [دراگوتیس^۲ و همکاران، ۱۹۷۳؛ به نقل از کاروزینو^۳ و همکاران(۲۵)]: این ابزار خودگزارشی شامل ۹۰ سؤال است که نشانه‌های روانشناختی را در ۹ بعد اصلی ارزیابی می‌کند. این ابعاد شامل شکایات جسمانی، وسواس-اجبار، حساسیت بین‌فردی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، ترس مرضی، افکار پارانوئیدی و روان‌پریشی هستند. سؤالات بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (=هیچ تا ۴=بسیار زیاد) نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش حاضر، از چهار زیرمقیاس مرتبط با مشکلات هیجانی شامل حساسیت بین‌فردی^۴ (۶-۲۱-۳۴-۳۷-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰)، افسردگی^۵ (۵-۱۴-۲۰-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰)، اضطراب^۶ (۲-۱۷-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰) و پرخاشگری^۷ (۱۱-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰) استفاده شد (۲۶). در مطالعه پرینز^۸ و همکاران(۲۷)، روایی سازه این ابزار با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. همچنین، پایایی درونی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد مختلف، از ۰/۷۹ (ترس مرضی) تا ۰/۹۲ (افسردگی) گزارش شده است. پایایی بازآزمایی ابزار نیز با ضرایب همبستگی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ تأیید گردید. علاوه بر این، اسلامی و همکاران (۲۸)، پایایی درونی (همسانی درونی) ابزار را در گستره‌ای از ۰/۸۱ (حساسیت بین‌فردی) تا ۰/۹۴ (افسردگی) و پایایی بازآزمایی را با ضرایب همبستگی ۰/۷۵ تا ۰/۸۷ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس حساسیت بین‌فردی، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۹۰، ۰/۷۹ و ۰/۸۱ بدست آمد که همگی نشان دهنده پایایی درونی مطلوب این ابزار در نمونه مورد مطالعه هستند.

روند اجرای پژوهش: پس از اخذ مجوزهای لازم و رضایت‌نامه کتبی از والدین و نوجوانان، پژوهش توسط پژوهشگر اصلی، که دارای مدرک دکتری روان‌شناسی و تجربه در اجرای مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بود، با نظارت یک روان‌شناس متخصص در حوزه درمان‌های شناختی-

رفتاری اجرا شد. مداخله برای گروه آزمایش شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی بود که طی دو ماه (از ابتدای مهر تا پایان آبان ۱۴۰۲) برگزار شد. این جلسات به‌صورت گروهی و حضوری در یکی از مراکز مشاوره دادگستری یزد، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و در محیطی آرام و مناسب، برگزار شد. برنامه آموزشی شفقت به خود ذهن‌آگاهانه مبتنی بر پروتکل نف(۲۱)، طراحی شده بود و شامل تمرین‌های عملی مانند مدیتیشن ذهن‌آگاهی، خودمهرورزی، و فعالیت‌های گروهی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی و کاهش علائم روانشناختی نظیر اضطراب و افسردگی بود (جدول ۱). گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و در لیست انتظار قرار گرفت. برای جلوگیری از آلودگی داده‌ها، گروه‌ها در زمان‌ها و مکان‌های جداگانه ارزیابی شدند و شرکت‌کنندگان به حفظ محرمانگی محتوای جلسات ملزم گردیدند. ارزیابی‌ها در سه مرحله انجام شد: پیش‌آزمون (قبل از مداخله)، پس‌آزمون (یک هفته پس از اتمام جلسات آموزشی، یعنی اوایل آذر ۱۴۰۲)، و پیگیری (دو ماه پس از پس‌آزمون، یعنی اوایل بهمن ۱۴۰۲). در هر مرحله، شرکت‌کنندگان پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی و چک‌لیست نشانه‌های اختلالات روانی را تکمیل کردند. ملاحظات اخلاقی شامل محرمانگی اطلاعات، ارائه نتایج کلی و امکان دسترسی گروه کنترل به مداخله پس از پژوهش رعایت شد.

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی تحلیل شدند. برای بررسی اثربخشی مداخله، از تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر^۹ استفاده شد. پیش‌فرض‌های آزمون (نرمالیتی با شاپیرو-ویلک، همگنی واریانس‌ها با لوین، کرویت با موخلی و همگنی ماتریس کوواریانس با ام‌باکس) بررسی و تأیید شدند. آزمون‌های تعقیبی (t جفتی و t مستقل) برای مقایسه‌های جفتی و بین‌گروهی به کار رفتند. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

6. Anxiety (ANX)
7. Hostility (HOS)
8. Prinz
9. contamination
10. Mixed Analysis of Variance

1. Symptom Check List-90-Revised (SCL-90-R)
2. Dragotsin
3. Carrozzino
4. Interpersonal sensitivity
5. Depression (DEP)

جدول ۱) برنامه درمانی شفقت به خود ذهن آگاهانه [نف و همکاران، (۲۱)]

جلسه	محتوای جلسات	اهداف	تکالیف
جلسه اول: کشف شفقت به خود ذهن آگاهانه	آشنایی با اهداف برنامه درمانی و یکدیگر، آموزش مفاهیم شفقت به خود، ذهن آگاهی، مهربانی با خود، و تجربه مشترک بشری.	فهم مفاهیم پایه شفقت به خود و ایجاد ارتباط اولیه بین اعضای گروه.	نوشتن تأملات شخصی درباره مفهوم شفقت به خود و تجربه مشترک بشری در دفترچه یادداشت روزانه.
جلسه دوم: تمرین ذهن آگاهی	معرفی نظری و عملی ذهن آگاهی، آموزش تمرکز توجه بر لحظه حال (مثلاً تنفس) برای آرام سازی ذهن.	یادگیری اصول ذهن آگاهی و تمرین تمرکز بر لحظه حال برای کاهش پراکندگی ذهنی.	انجام تمرین روزانه تمرکز بر تنفس به مدت ۵ دقیقه و ثبت تجربیات در دفترچه.
جلسه سوم: تمرین مراقبه عشق ورزی - مهربانی	آموزش مراقبه عشق ورزی - مهربانی با استفاده از عباراتی مانند «امید است که با خودم مهربان باشم» برای تنظیم توجه در طول روز.	تقویت حس مهربانی با خود و تمرین مراقبه برای افزایش شفقت درونی.	تمرین روزانه مراقبه عشق ورزی به مدت ۱۰ دقیقه و یادداشت برداری از احساسات پس از تمرین.
جلسه چهارم: یافتن صدای شفقت ورزتان	تمرین عبارات عشق ورزی - مهربانانه و تمایز بین خود شفقت ورز و منتقد درونی.	تقویت صدای شفقت ورز درونی و کاهش تأثیر انتقادات درونی.	شناسایی یک موقعیت انتقاد درونی و بازنویسی آن با عبارات شفقت ورزانه در دفترچه.
جلسه پنجم: زندگی عمیق	کشف ارزش های هسته ای که به زندگی معنا می بخشد و استفاده از شفقت به خود برای تسکین در صورت عدم پایبندی به این ارزش ها.	شناسایی ارزش های شخصی و تقویت خودتسکینی از طریق شفقت به خود.	تهیه فهرستی از ارزش های شخصی و نوشتن یک برنامه عملی برای زندگی بر اساس آن ها.
جلسه ششم: مدیریت کردن هیجانات دشوار	آموزش برچسب زنی به هیجانات دشوار و درک آن ها به عنوان احساسات بدنی، تمرین نرمی - اجازه دادن - آرامش برای مدیریت هیجاناتی مانند شرم.	توسعه مهارت های برچسب زنی هیجانی و آگاهی بدنی برای مدیریت هیجانات دشوار.	تمرین برچسب زنی به یک هیجان دشوار در طول هفته و ثبت واکنش های بدنی و ذهنی.
جلسه هفتم: تغییر در روابط	آموزش استفاده از عبارات مشفقانه و تنفس مشفقانه برای تحمل رنج روابط مشکل ساز و تقویت ارتباط با دیگران.	بهبود روابط از طریق تمرین شفقت به خود و دیگران.	تمرین تنفس مشفقانه برای یک رابطه خاص و نوشتن تأملات درباره تأثیر آن.
جلسه هشتم: غنیمت شمردن زندگی	بررسی سوگیری منفی ذهن و تأثیر آن بر شادکامی، تقویت ظرفیت شادکامی از طریق شفقت به خود.	افزایش آگاهی از سوگیری های منفی ذهن و تقویت شادکامی با تمرین شفقت.	نجام تمرین روزانه شناسایی لحظات شاد و ثبت آن ها برای تقویت توجه به جنبه های مثبت زندگی.

یافته ها

استفاده از آزمون t مستقل برای سن $t(28) = 0/62$ ، $p = 0/54$ و آزمون χ^2 دو برای جنسیت $\chi^2(1) = 0/84$ ، $p = 0/36$ نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه در ویژگی های دموگرافیک وجود ندارد ($p > 0/05$)، که تأییدکننده همگنی اولیه گروه ها است.

جدول ۲ شاخص های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای وابسته را در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای هر دو گروه نشان می دهد. در گروه آزمایش، میانگین نمرات مهارت های ارتباط بین فردی از مرحله پیش آزمون به پیگیری افزایش یافت (از $60/88$ به $72/48$)، در حالی که میانگین نمرات نشانگان مرضی (پرخاشگری،

در پژوهش حاضر، ۳۰ نوجوان (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) شرکت نمودند. حجم نمونه با توجه به محدودیت های میدانی پژوهش، از جمله دسترسی محدود به نمونه های همگن و منابع زمانی و مالی، انتخاب شد، اما توان آزمون ۸۰٪ و سطح اطمینان ۹۵٪ رعایت گردید. میانگین سنی شرکت کنندگان در گروه آزمایش $15/46$ (انحراف استاندارد = $2/15$) و در گروه کنترل $15/96$ (انحراف استاندارد = $2/71$) سال بود. توزیع جنسیتی در گروه آزمایش شامل ۹ دختر (۶۰٪) و ۶ پسر (۴۰٪) و در گروه کنترل شامل ۱۱ دختر (۷۳/۳٪) و ۴ پسر (۲۶/۷٪) بود. تحلیل های اولیه با

کنترل، تغییرات جزئی و غیرمعنادار مشاهده شد. تحلیل توصیفی اولیه، بیانگر الگوی مثبت مداخله در گروه آزمایش است، که با پایداری اثرات در مرحله پیگیری سازگار می‌باشد.

اضطراب، حساسیت بین‌فردی و افسردگی) کاهش یافت (مثلاً افسردگی از ۳/۲۵ به ۱/۹۶). این تغییرات نشان دهنده بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش علائم هیجانی است. در گروه

جدول ۲) شاخص‌های توصیفی متغیرهای وابسته در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (M ± SD)	پس‌آزمون (M ± SD)	پیگیری (M ± SD)
مهارت‌های ارتباط بین‌فردی	آزمایش	۶۰/۸۸±۷/۵۶	۶۹/۱۸±۹/۷۶	۷۲/۴۸±۷/۰۹
	کنترل	۵۸/۸۱±۶/۴۳	۵۶/۲۸±۹/۱۲	۵۶/۳۴±۷/۷۸
پرخاشگری	آزمایش	۲/۸۶±۰/۸۱	۱/۶۶±۰/۶۵	۲/۰۰±۰/۶۴
	کنترل	۲/۹۵±۰/۶۲	۳/۲۰±۰/۶۷	۳/۲۶±۰/۷۸
اضطراب	آزمایش	۳/۱۹±۰/۷۳	۱/۶۹±۰/۵۲	۱/۹۹±۰/۵۵
	کنترل	۳/۱۸±۰/۶۴	۳/۲۸±۰/۸۴	۳/۳۷±۰/۸۲
حساسیت بین‌فردی	آزمایش	۲/۸۸±۰/۵۸	۱/۶۴±۰/۴۱	۱/۹۷±۰/۴۰
	کنترل	۳/۶۳±۰/۹۲	۳/۱۰±۰/۶۵	۳/۵۰±۱/۰۴
افسردگی	آزمایش	۳/۲۵±۰/۶۰	۱/۶۵±۰/۴۴	۱/۹۶±۰/۴۱
	کنترل	۳/۳۰±۰/۶۲	۳/۴۳±۰/۶۶	۳/۱۳±۰/۶۴

($p = 0.009$) نشان دهنده رعایت این پیش‌فرض بود. بنابراین، تمامی پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل واریانس آمیخته برقرار بود.

نتایج آزمون لامبدای ویلکز (جدول ۳) نشان دهنده اثر گروه ($F(3,27) = 39.846, P < 0.001, \eta^2 = 0.849$)، اثر زمان ($F(2,54) = 19.830, P < 0.001, \eta^2 = 0.593$) و اثر تعاملی زمان و گروه ($F(2,54) = 20.923, P < 0.001, \eta^2 = 0.634$) نیز معنادار هستند. این یافته‌ها بیانگر آن است که تغییرات در متغیرهای وابسته تحت تأثیر متغیر مستقل (آموزش شفقت به خود ذهن آگاهانه) قرار گرفته است. اندازه اثر بالا (نزدیک ۰/۶ - ۰/۸) نشان دهنده تأثیر عملی قوی مداخله است (براساس راهنمای کوهن، $0.14 > \eta^2$ بزرگ است).

به‌منظور تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. پیش‌فرض‌های این آزمون شامل نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها، کرویت و همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس بررسی شدند. آزمون شاپیرو-ویلک به تفکیک گروه و زمان برای هر متغیر وابسته انجام شد و نتایج غیرمعنادار ($P > 0.05$) نشان دهنده نرمال بودن توزیع نمرات بود. آزمون لوین نیز برای بررسی همگنی واریانس‌ها انجام شد و نتایج غیرمعنادار ($P > 0.05$) تأییدکننده این پیش‌فرض بود. آزمون کرویت موخلی نشان داد که پیش‌فرض کرویت برای همه متغیرها برقرار است ($P > 0.05$). همچنین، آزمون ام‌باکس برای بررسی همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس‌ها انجام شد و نتایج غیرمعنادار

جدول ۳) نتایج آزمون لامبدای ویلکز برای بررسی اثرات گروه، زمان و تعامل زمان و گروه

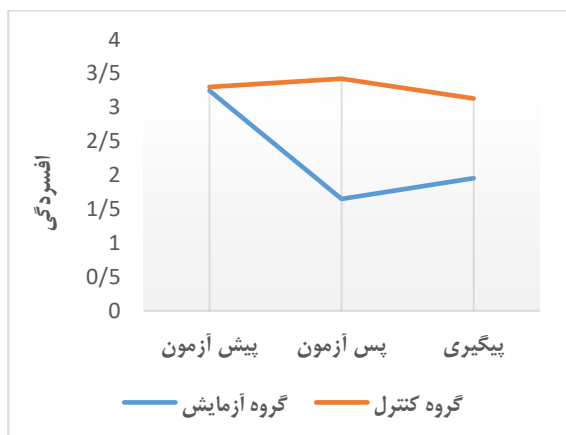
آزمون	اثر	مقدار لامبدا	F	df (فرضیه، خطا)	سطح معنی‌داری	اندازه اثر (η^2)
لامبدای ویلکز	گروه	۰/۲۰۱	۳۹/۸۴۶	۳/۲۷	< ۰/۰۰۱	۰/۸۴۹
	زمان	۰/۱۷۵	۱۹/۸۳۰	۲/۵۴	< ۰/۰۰۱	۰/۵۹۳
	زمان*گروه	۰/۱۸۷	۲۰/۹۲۳	۲/۵۴	< ۰/۰۰۱	۰/۶۳۴

($F(2,28) = 29.77, P < 0.001$)، حساسیت بین‌فردی ($F(2,28) = 34.89, P < 0.001, \eta^2 = 0.451$)، و افسردگی ($F(2,28) = 49.39, P < 0.001, \eta^2 = 0.527$) معنادار بود. این نتایج نشان‌دهنده تأثیر مداخله بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش نشانگان مرضی است.

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس آمیخته را برای اثر تعاملی زمان و گروه بر هر متغیر وابسته نشان می‌دهد. اثر تعاملی گروه و زمان برای مهارت‌های ارتباط بین‌فردی ($\eta^2 = 0.716$)، پرخاشگری ($F(2,28) = 121.052, P < 0.001, \eta^2 = 0.366$)، اضطراب ($F(2,28) = 25.43, P < 0.001, \eta^2 = 0.392$)

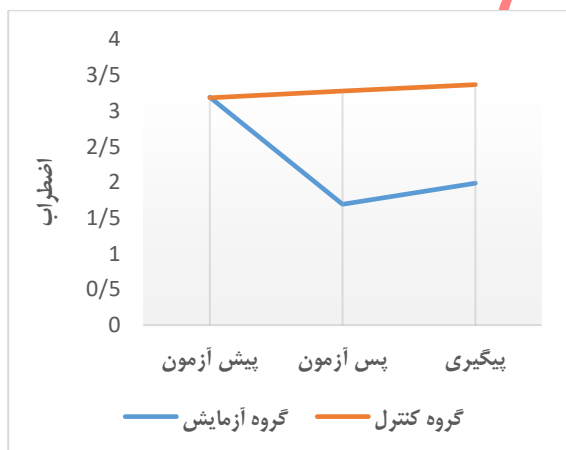
جدول ۴) نتایج تحلیل واریانس آمیخته برای اثر تعاملی زمان و گروه بر متغیرهای وابسته

متغیرها	مجموع مجذورات (SS)	مجموع مجذورات خطا (MS)	درجه آزادی (df)	F	سطح معنی داری	اندازه اثر (η^2)
مهارت‌های ارتباط بین فردی	۶۹۷۶/۸۶	۵۷/۶۴	۲/۲۸	۱۲۱/۰۵	<۰/۰۰۱	۰/۷۱۶
پرخاشگری	۳۳/۹۱	۱/۳۳	۲/۲۸	۲۵/۴۳	<۰/۰۰۱	۰/۳۶۶
اضطراب	۳۶/۵۱	۱/۲۳	۲/۲۸	۲۹/۷۷	<۰/۰۰۱	۰/۳۹۲
حساسیت بین فردی	۵۸/۳۶	۱/۶۷	۲/۲۸	۳۴/۸۹	<۰/۰۰۱	۰/۴۵۱
افسردگی	۳۷/۶۴	۰/۷۶	۲/۲۸	۴۹/۳۹	<۰/۰۰۱	۰/۵۲۷

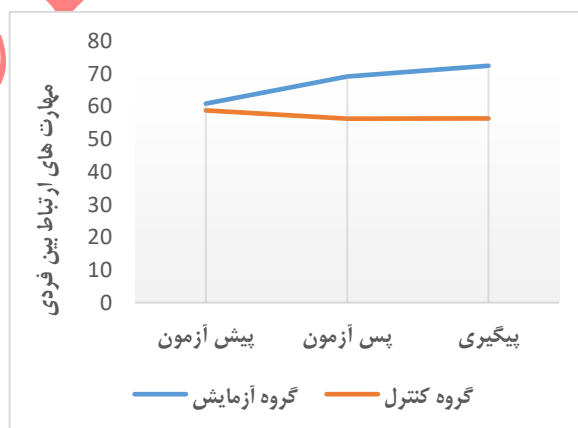


نمودار ۲) روند تغییرات میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در افسردگی

آزمون‌های تعقیبی (t جفتی درون گروهی و t مستقل بین گروهی) نشان داد که در گروه آزمایش، تفاوت معناداری بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون ($P < ۰/۰۰۱$) و پیش آزمون و پیگیری ($P < ۰/۰۰۱$) برای همه متغیرها وجود دارد، اما بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p > ۰/۰۵$)، که پایداری اثرات را تأیید می‌کند. در گروه کنترل، هیچ تفاوت معناداری بین مراحل زمانی مشاهده نشد ($p > ۰/۰۵$). همچنین، مقایسه بین گروهی نشان داد که در مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری بین دو گروه وجود نداشت ($p > ۰/۰۵$)، اما در مراحل پس آزمون و پیگیری، گروه آزمایش عملکرد بهتری نشان داد ($P < ۰/۰۰۱$).



نمودار ۳) روند تغییرات میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در اضطراب

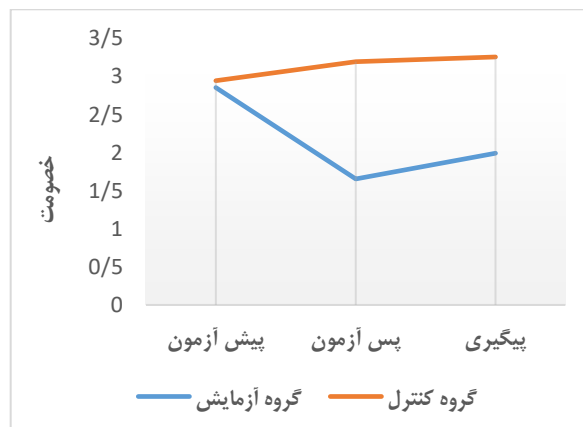


نمودار ۱) روند تغییرات میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در مهارت‌های ارتباط بین فردی

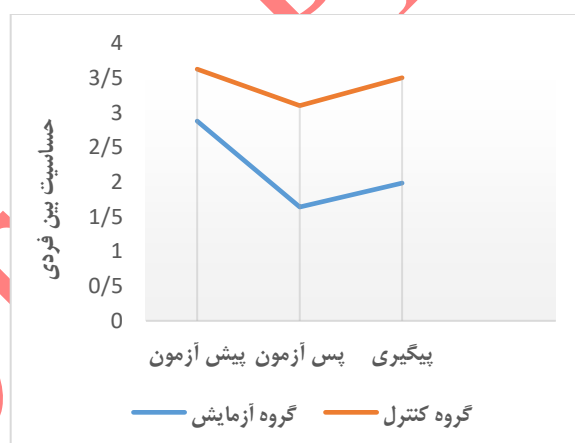
آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون دیده شد؛ بدین معنا که میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی افزایش و میانگین مؤلفه‌های نشانگان مرضی کاهش یافته است.

یافته‌های پژوهش حاضر، در تایید اثربخشی آموزش شفقت به خود ذهن‌آگاهانه بر بهبود مهارت‌های ارتباطی نوجوانان خانواده‌های طلاق، با یافته‌های پژوهش سعیدی و همکاران (۲۹)، مبنی بر اثربخشی هنردرمانی متمرکز بر شفقت بر بهبود تحمل آشفتگی نوجوانان دختر بدسرپرست و بی‌سرپرست، پژوهش رمضان‌پور و همکاران (۳۰)، مبنی بر اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و اخلاقیت دانش‌آموزان ابتدایی، پژوهش قوامی و همکاران (۳۱)، مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش احساس تنهایی نوجوانان، سرگردانی ذهنی نوجوانان، پژوهش ورمزریاری و گل‌پرور (۳۲)، مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر افزایش خودکارآمدی اجتماعی، پژوهش جول^۱ و همکاران (۳۳)، مبنی بر اثربخشی شفقت به خود بر تنظیم هیجان نوجوانان دارای اختلالات مرزی و عاطفی در تنظیم هیجان، پژوهش نایسمیت^۲ و همکاران (۱۸)، مبنی بر اثربخشی آموزش شفقت به خود بر افزایش صمیمیت و پژوهش لو^۳ و همکاران (۳۴)، مبنی بر نقش ذهن‌آگاهی بر افزایش خودآگاهی، تمرکز بر افکار و هیجانات فعلی، بهبود فرآیندهای شناختی و هیجانی و در نتیجه افزایش مهارت‌های ارتباطی کودکان، همسو است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یک توانایی جهت برقراری رابطه سالم و مؤثر با دیگران و همین‌طور توانایی برقراری کلام، گوش دادن فعال، درک منظور فرد مقابل و ارائه بازخورد می‌باشد و می‌تواند در فرآیند اجتماعی شدن نوجوانان نقش کلیدی داشته باشد (۳۵). بنابراین درمان شفقت‌ورزی ذهن‌آگاهانه با ایجاد یک گفت‌وگوی شفقت‌ورزانه به خود در بهبود تنظیم هیجان نوجوانان مؤثر بوده و از طرف دیگر با انجام تمرین‌هایی مانند مدیتیشن، موجب ایجاد تغییرات ساختاری در مغز می‌شود که این تغییرات نه تنها بر خلق و هیجانات اثر می‌گذارند، بلکه تفسیر رویدادها محیطی و علائم بدنی را نیز تغییر می‌دهند (۳۶). در نتیجه به



نمودار ۴) روند تغییرات میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در پرخاشگری



نمودار ۵) روند تغییرات میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در حساسیت بین‌فردی

نمودارهای فوق نشان می‌دهد که آموزش شفقت به خود ذهن‌آگاهانه، در کوتاه‌مدت و تا دو ماه پس از مداخله، موجب افزایش معنادار مهارت‌های ارتباط بین‌فردی و کاهش معنادار پرخاشگری، اضطراب، حساسیت بین‌فردی و افسردگی در نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق شده است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود ذهن‌آگاهانه بر مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله خانواده‌های در حال طلاق انجام شد. نتایج نشان داد که این مداخله در بهبود مهارت‌های ارتباطی و نشانگان مرضی نظیر پرخاشگری، اضطراب، حساسیت بین‌فردی و افسردگی مؤثر بوده و تفاوت معناداری در نمرات گروه

افراد کمک می‌کند میزان آگاهی غیرقضاوتی خود را افزایش داده و کمک می‌کند تا رفتارهای سایرین را قضاوت ننماید، بلکه آن رفتارها را بپذیرد و از تکانشی رفتار نمودن که منجر به تخریب روابط بین فردی می‌شود، پرهیز می‌کنند (۳۷). مطالعات نشان می‌دهد ذهن آگاهی و شفقت موجب می‌شود فرد در موقعیت‌های تعارض آمیز به جای درگیر شدن با تعبیر و تفسیرهای چرخه‌ای ناکارآمد، به بسط و توسعه فضاهای هوشیار و آگاهی مبادرت کند و با گذار از افکار خودآیند منفی، مهارت‌های فردی خود را ارتقا داده و این تمرین‌های مراقبه‌ای، باعث بهبود ارتباطشان با اطرافیان و حل مسائل میان فردی می‌شود (۳۸). در نتیجه این افراد با خودمهرورزی بالاتر، در روابط بین فردی تنظیم هیجان بهتری داشته و با درک بهتر دنیای دیگران، هیجانات مثبت بیشتری را در روابط بین فردی خود تجربه کرده و در نهایت پرخاشگری کلامی و جسمانی پایین‌تری را در روابط بین فردی خود نشان می‌دهند. از این‌رو نوجوانان درگیر در مشکلات طلاق والدین، هنگامی که با دیگران در تعارض قرار می‌گیرند، از مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر نظیر مصالحه، مذاکره و حل مسئله استفاده کرده و در نتیجه با احساس بهزیستی بالاتر منجر به کاهش تعارضات بین فردی می‌شوند (۳۹).

یافته‌های پژوهش حاضر، در تأیید اثربخشی آموزش شفقت به خود ذهن آگاهانه بر بهبود نشانگان مرضی نظیر پرخاشگری، اضطراب، حساسیت بین فردی و افسردگی نوجوانان خانواده‌های طلاق، با یافته‌های پژوهش صالحی اصفهانی و ایزدی (۱۶)، مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی نوجوان محور بر بهبود رفتارهای پرخطر، پژوهش خدیری و همکاران (۴۰)، مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی متمرکز بر شفقت به خود در کاهش نشخوار فکری و استرس ادراک شده نوجوانان دختر، پژوهش فروغی و همکاران (۴۱)، مبنی بر اثربخشی آموزش شفقت به خود ذهن آگاهانه بر کیفیت خواب، نشخوار فکری و شفقت به خود بیماران قلبی-عروقی، پژوهش چنگیزی و همکاران (۴۲)، مبنی بر اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر بازده‌های شناختی و کنترل رفتاری دانش‌آموزان افسرده، پژوهش لیندی^۱ و همکاران (۴۳)، مبنی بر اثربخشی شفقت به خود در بهبود هیجان شرم از بدریختی بدنی، نوجوان پژوهش سالیید و همکاران (۱۹)، مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی بر بهبود

رفتارهای پرخطر نوجوانان، پژوهش مل، وهلت و گولدسچیمنت^۲ (۴۴)، مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی بر حالات روانشناختی و هیجانی کودکان و نوجوانان و پژوهش رنگسینگ و همکاران (۱۷)، مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود افسردگی و اضطراب نوجوانان، همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که آسیب‌شناسی روانی، به گروهی از اختلالات روانشناختی گفته می‌شود که با تأثیر بر تفکر و رفتار، باعث ایجاد ناراحتی برای فرد مبتلا یا ایجاد ناتوانی در او می‌شود و بعضی از آن‌ها نظیر افسردگی، اضطراب، تکانشگری و وسواس در جامعه شیوع بیشتری دارد (۴۵). بنابراین درمان شفقت به خود ذهن آگاهانه باعث رشد عوامل مختلفی مانده مشاهده‌گر بودن، غیرقضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن، عمل توأم با هوشیاری و خودمهرورزی بیشتر نسبت به خود، در نوجوانان درگیر در خانواده‌های در حال طلاق شده و رشد این عوامل باعث رشد مهارت‌های روانی، تنظیم هیجانی و اجتماعی آن‌ها می‌گردد و نوجوانان نسبت به هیجانات و به افکار آگاهی یافته و از این طریق هیجانی را که در آن احساسات بهتری را تجربه می‌کنند را بیابند (۴۶، ۴۷). این درمان به نوجوان کمک می‌کند تا با دیدی وسیع‌تر افکار خود را زیر نظر گرفته و رابطه‌ای نامتمرکز با محتوای ذهنی خود داشته باشند که عملکرد آن‌ها را در زمینه‌های مختلف بهبود می‌بخشد و با کاهش آمیختگی نوجوان با پردازش‌های شناختی ناکارآمد حاصل از طلاق والدین، پردازش شناختی، عاطفی و هیجانی بهتری را کسب کنند (۴۸). از این‌رو کسب مهارت‌های کاربردی یاد شده باعث می‌شود این نوجوانان با ادراک توانمندی روانی و هیجانی درونی، تعاملات سازنده‌تری را با خود و دیگران برقرار کرده و با ترغیب تمرکز بر لحظه اکنون، ارتباط احساسی و عاطفی سازنده‌تری برقرار کرده که منجر به کاهش خصومت و پرخاشگری نسبت به دیگری شده و به جای تمرکز بر گذشته افسرده‌ساز یا آینده اضطراب‌آور، بر درک لحظه حال تمرکز کنند و در نتیجه سلامت روانشناختی خود را در گذر زمان ارتقاء دهند (۴۹).

با وجود نتایج ارزشمند این پژوهش، لازم است به برخی محدودیت‌ها اشاره شود که می‌تواند در تفسیر و تعمیم یافته‌ها تأثیرگذار باشد. نخست، نمونه‌گیری به روش در دسترس و حجم نمونه نسبتاً محدود (۳۰ نفر) انجام شد که ممکن است

قابلیت تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی و فرهنگی را کاهش دهد. دوم، به دلیل ماهیت نیمه‌آزمایشی پژوهش و محدودیت‌های اجرایی، امکان کورسازی کامل وجود نداشت و پژوهشگر و مجریان مداخله از گروه‌بندی شرکت‌کنندگان (آزمایش و کنترل) آگاه بودند. این امر می‌تواند منجر به بروز سوگیری مشاهده‌گر یا اثر انتظارات پژوهشگر شود و بر نتایج تأثیر بگذارد. سوم، متغیرهای مداخله‌گر احتمالی نظیر وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده، سطح حمایت اجتماعی، یا وجود سایر مشکلات روانشناختی کنترل نشدند که ممکن است بر اثربخشی مداخله تأثیرگذار باشند. چهارم، ابزارهای پژوهش عمدتاً خودگزارشی بودند که احتمال سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل به ارائه پاسخ‌های مطلوب اجتماعی را افزایش می‌دهد. پنجم، مدت زمان پیگیری محدود به دو ماه پس از مداخله بود و امکان ارزیابی پایداری بلندمدت اثرات وجود نداشت.

با توجه به محدودیت‌های فوق، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه بزرگ‌تر استفاده شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، توصیه می‌شود جهت کاهش سوگیری، کورسازی پژوهشگران و مجریان مداخله تا حد امکان رعایت گردد و از ارزیابان مستقل و ناآگاه به گروه‌بندی استفاده شود. کنترل متغیرهای زمینه‌ای مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی، سطح حمایت خانوادگی و سایر عوامل روانشناختی نیز می‌تواند به دقت نتایج کمک کند. استفاده از ابزارهای چندمنبعی (گزارش والدین، معلمان یا مشاهده‌گر مستقل) در کنار پرسشنامه‌های خودگزارشی توصیه می‌شود تا اعتبار داده‌ها افزایش یابد. از سوی دیگر، با توجه به محدود بودن مدت پیگیری در این پژوهش، انجام مطالعات طولی با بازه‌های زمانی طولانی‌تر (مانند پیگیری شش ماهه یا یک‌ساله) جهت سنجش ماندگاری و پایداری اثرات مداخله ضروری است. طراحی مطالعات پیگیری شش ماهه می‌تواند اطلاعات ارزشمندی درباره دوام و اثربخشی بلندمدت آموزش شفقت به خود ذهن‌آگاهانه در نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق فراهم آورد. همچنین، مقایسه اثربخشی این مداخله با سایر رویکردهای درمانی (مانند درمان شناختی-رفتاری یا آموزش مهارت‌های زندگی) می‌تواند به انتخاب مداخلات مؤثرتر در این گروه جمعیتی کمک کند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود نتایج این پژوهش در

برنامه‌ریزی‌های آموزشی و مشاوره‌ای مراکز حمایت از خانواده و مدارس مورد استفاده قرار گیرد و کارگاه‌های آموزشی برای والدین و مشاوران جهت ارتقای سلامت روان نوجوانان خانواده‌های در حال طلاق برگزار شود.

ملاحظات اخلاقی: این پژوهش با رعایت تمامی اصول اخلاقی پژوهش‌های انسانی انجام شد. اجرای طرح پس از تصویب در شورای پژوهشی دانشگاه اردکان و دریافت مجوز کتبی از آن شورا آغاز گردید. پیش از آغاز مطالعه، اهداف و مراحل پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه کتبی از آنان اخذ گردید. همچنین به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه باقی خواهد ماند و صرفاً در راستای اهداف پژوهش مورد استفاده قرار خواهد گرفت. در هر مرحله، مشارکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و شرکت‌کنندگان می‌توانستند در هر زمان از ادامه همکاری منصرف شوند، بدون آن که هیچ گونه عواقب منفی برای آن‌ها به دنبال داشته باشد. تمامی اقدامات پژوهش مطابق با اصول اخلاقی مندرج در بیانیه هلسینکی و دستورالعمل اخلاق در پژوهش‌های انسانی انجام شده است.

حمایت مالی: این مطالعه فاقد حمایت مالی بوده است.

نقش نویسندگان: آ. چ: مدیریت پروژه، نظارت بر پروژه، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، اعتبارسنجی، تحلیل‌های آماری، مدیریت داده‌ها

ف. د: روش‌شناسی، تحلیل‌های آماری، جمع‌آوری داده، نرم‌افزار

ک. ص: مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، مدیریت داده‌ها، نگارش مقاله، ویرایش و اصلاح مقاله

تعارض منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این مطالعه هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از تمامی نوجوانان و خانواده‌های محترمی که با صبر و شکیبایی در این مطالعه شرکت کردند، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنیم. همچنین از مراکز مشاوره خانواده وابسته به دادگستری شهر یزد که در فرآیند شناسایی و معرفی شرکت‌کنندگان همکاری داشتند، قدردانی می‌نماییم.

adolescence. *Journal of research on adolescence*. 2020; 30:472-84. <https://doi.org/10.1111/jora.12492>

11. Aflakseir A, Ziaee M, Imani M. The effectiveness of self-acceptance on stress reduction among a group of high school male students expecting the university entrance exam in Hamadan, Iran. *International Journal of School Health*. 2020; 7(1): 56-60. <http://doi.org/10.30476/intjsh.2020.83562.1010>

12. Guo J, Asmawi A, Fan L. The mediating role of emotional intelligence in the relationship between social anxiety and communication skills among middle school students in China. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2024; 29(1): 2389315. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2389315>

13. Ghorbani N, Watson PJ, Chen Z, Norbala F. Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 2012; 22(2): 106-18. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.638601>

14. Mazaheri Z, Mirsifi Fard LS, Mohamad Ali Vatankhah V, Darbani SA. Effectiveness of Compassion-Focused Therapy (CFT) on self-esteem and resilience in children and adolescents with divorced parents. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 2020; 7(2): 280-93. [Persian] <http://doi.org/10.29252/jcmh.7.2.24>

15. Gohari S, Hoseini Almadani SA, Afkari F. Efficacy of Child-Centered Mindfulness Therapy on the Attachment Quality in the Divorce-Engaged Children with Difficulty in the Emotional Self-Regulation. *Journal of Modern Psychological Researches*, 2023; 18(7): 213-21. [Persian] <http://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16505>

16. Salahi EN, Izadi R. Comparing the effectiveness of Adolescent-Centered Mindfulness Therapy and Emotion Regulation Training Strategies on Risky Behaviors, Mind Wandering, and Depression in Adolescents. 2024; 12(1):25-40. [Persian] <https://doi.org/10.30476/smsj.2024.96095.1356>

17. Reangsing C, Punsuwun S, Schneider JK. Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. *International journal of nursing studies*, 2021; 115: 103848. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103848>

18. Naismith I, Ripoll K, Pardo VM. Group compassion-based therapy for female survivors of intimate-partner violence and gender-based violence: A pilot study. *Journal of family violence*, 2021; 36(2): 175-82. <https://doi.org/10.1007/s10896-019-00127-2>

19. Sælid GA, Czajkowski NO, Aarø LE, Andersen JR, Idsøe T, Hellesteter MD, Holte A. Effects of a school-based intervention on levels of anxiety and depression: a cluster-randomized controlled trial of the MindPower program in ten high schools in Norway. *BMC psychology*, 2022; 10(1): 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00721-y>

20. Alimondegari M, RazeghiNasrabad HBB. EconomicFactors Affecting Couples' Decision for

منابع

1. Mortelmans D. Divorce in Europe: New insights in trends, causes and consequences of relation break-ups: New Insights in Trends, Causes and Consequences of Relation Break-up, 2020. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-25838-2>

2. Kabyn A. The Psychological Consequences of Children of Parental Divorce. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*. 2023; 15(2): 120-125. <https://doi.org/10.29173/cjfy29923>

3. Laletas S, Khasin M. Children of high conflict divorce: Exploring the experiences of primary school teachers. *Children and Youth Services Review*. 2021; 127:106072. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106072>

4. Gharedaghi A., Mobini Keshe F. Comparison of self-concept clarity, role gender and emotional maturity in children with and without experience of divorce in parents. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2020; 11(42): 6-2315. [Persian] <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49446.2302>

5. Neff K. Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. Hachette UK, 2011. https://debphelps.com/wp-content/uploads/2018/09/Self-Compassion_-The-Proven-Pow-Kristin-Neff.pdf

6. Germer C. The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive yourself. Guilford Publications, 2018. <https://www.amazon.com/Mindful-Self-Compassion-Workbook-Yourself-Strength/dp/1462526780>

7. Bluth K, Gaylord SA, Campo RA, Mullarkey MC, Hobbs L. Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents *Mindfulness*, 2016; 7(2): 92-479. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0805-6>

8. Eisenlohr-Moul TA, Kaiser G, Weise C, Schmalenberger KM, Kiesner J, Ditzen B, Kleinstäuber M. Are there temporal subtypes of premenstrual dysphoric disorder? using group-based trajectory modeling to identify individual differences in symptom change. *Psychological medicine*, 2020; 50(6): 963-970. <https://doi.org/10.1017/S0033291719000849>.

9. Truong T-TT, Nguyen C-TP, Dinh H-VT, Dau T-BN. Affective empathy, negative emotions, and self-compassion in adolescent emotional problems: a moderated mediation model. *International Journal of Emotional Educatio*, 2025; 17(1): 1-20. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/134311>

10. Marshall SL, Ciarrochi J, Parker PD, Sahdra BK. Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and prosocial behavior in

31. Ghavami M, Shahbazei M. Comparing the Effectiveness of Compassion-Focused Therapy and Emotion Regulation Training on Cognitive Flexibility and the Feeling of Loneliness in Substance-Dependent Individuals Self-Referring to the Welfare Organization. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 2023; 17(67): 153-80. <http://etiadjohi.ir/article-1-2850-en.html> [Persian]
32. Varmarzyari Z, Golpour R. The effectiveness of self-compassion training on self-criticism and social self-efficacy of female students with test anxiety. *Journal of Psychology New Ideas*, 2022; 12(16): 1-13. <http://jnip.ir/article-1-709-en.html> [Persian]
33. Jewell M, Bailey RC, Curran RL, Grenyer BF. Evaluation of a skills-based peer-led art therapy online group for people with emotional dysregulation. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 2022; 33(1):10-9. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00203->
34. Lu S, Huang CC, Cheung SP, Rios JA, Chen Y. Mindfulness and social-emotional skills in Latino pre-adolescents in the US: The mediating role of executive function. *Health & Social Care in the Community*, 2021; 29(4): 101-108. <https://doi.org/10.1111/hsc.13135>
35. Chen Y, Wang Z, Jiang Y, Lin Y, Wang X, Wang Z, et al. Biallelic p. V371 variant in GJB2 is associated with an increasing incidence of hearing loss with age. *Genetics in Medicine*, 2022; 24(4): 915-23. <https://doi.org/10.1016/j.gim.2021.12.007>
36. Liao KY-H, Stead GB, Liao C-Y. A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 2021; 12(8): 1878-91. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01626-4>
37. Neff KD, Tóth-Király I, Knox MC, Kuchar A, Davidson O. The development and validation of the state self-compassion scale (long and short form). *Mindfulness*, 2021; 12(1): 121-40. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
38. Siffredi V, Liverani MC, Hüppi PS, Freitas LG, De Albuquerque J, Gimbert F, et al. The effect of a mindfulness-based intervention on executive, behavioural and socio-emotional competencies in very preterm young adolescents. *Scientific Reports*, 2021; 11(1): 19876. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98608-2>
39. Coleman M, Jones EJ, Hoiles KJ, McEvoy PM. The association between carer self-compassion, expressed emotion, quality of life, and paediatric eating disorder symptoms. *Eating Behaviors*, 2022; 45: 101628. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101628>
40. Khedri M, Shiralinia K, Aslani K. Effectiveness of Mindful Self-Compassion training on reducing rumination and perceived stress in adolescent girls. *Quarterly of Applied Psychology*, 2022; 16(2): 201-223.16. <https://doi.org/10.29252/APS.Y.2021.219957.1000> [Persian]
- Divorce: The Case of TehranCity. *Women Studies*, 2017; 7(17): 117-45. [Persian] http://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_2299.html
21. Neff KD, Long P, Knox MC, Davidson O, Kuchar A, Costigan A, et al. The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and identity*, 2018; 17(6): 627-45. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
22. Sarmad Z BA, Hejazi E. Methods of research in behavioral sciences [Research Methods in Behavioral Sciences]. Tehran: Agah Publishers, 2024.
23. Monajemizadeh A. Investigating the relationship between interpersonal communication skills and the level of social acceptance of Payame Noor University students in Khorasgan, 2013.
24. samyari H, Rasouli S, Valaei N, Mokabberinia M, Hemmati M A. Assessment of communication skills and related factors in Dental School teachers in 2010. *Research in Medicine* 2013; 36 (5): 24-29[Persian]. <http://pejouhesh.sbmu.ac.ir/article-1-1100-en.html>
25. Carrozzino D, Patierno C, Pignolo C, Christensen KS. The concept of psychological distress and its assessment: A clinimetric analysis of the SCL-90-R. *International Journal of Stress Management*, 2023; 30(3): 235-248. <https://doi.org/10.1037/str0000280>
26. Sahraian K, Abdollahpour Ranjbar H, Namavar Jahromi B, Cheung HN, Ciarrochi J, Habibi Asgarabad M. Effectiveness of mindful self-compassion therapy on psychopathology symptoms, psychological distress, and life expectancy in infertile women treated with in vitro fertilization: a two-arm double-blind parallel randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 2024; 24(1): 174. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05411-6>
27. Prinz U, Nutzinger DO, Schulz H, Petermann F, Braukhaus C, Andreas S. Comparative psychometric analyses of the SCL-90-R and its short versions in patients with affective disorders. *BMC psychiatry*, 2013; 13(1): 104. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-104>
28. Eslami N, Lal Alizadeh F, Mohammadzadeh S, Nazari MS. Evaluation of mental health of dental students in Mashhad School of Dentistry by SCL-90 questionnaire, *Journal of Mashhad Dental School*, 2023; 47(4): 352-70. [Persian] <https://doi.org/10.22038/jmds.2023.66953.2194>
29. Saeedi Z, Basharpour S, Parimani M, Hosseini Sadr A. The Effectiveness of Art Therapy Focused on Compassion on the Distress Tolerance in Abused and Neglected Adolescent Girls: A Quasi-Experimental Study. *JRUMS*, 2024; 23(3): 191-204. [Persian] <http://journal.rums.ac.ir/article-1-7211-fa.html>
30. Ramezani Geliyari Z, Yaghoobi A, Pirani Z, Taghvaei D. The Effectiveness of Mindfulness-Based Intervention upon Communication Skills and Creativity of Elementary School Students. *Quarterly Journal of Family and Research*, 2024; 20(4): 155-71. <http://qjfr.ir/article-1-2126-en.html> [Persian]

41. Foroughi A A, Reisi S, Montazeri N, Naseri M. The effectiveness of mindful self-compassion treatment on sleep quality, rumination, and self-compassion in people with cardiovascular disease. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2022; 9 (4):137-152. [Persian] <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1438-en.html>
42. Changizi F, Azmoudeh M, Livarjani S, Vahedi S. Effectiveness of mindfulness-based narrative, group therapy on improving the cognitive outcomes in students with depressive symptoms. *Journal of Educational Sciences*. 2021;14(53):31-59. [Persian] <https://sid.ir/paper/411160/en>
43. Linde J, Luoma JB, Rück C, Ramnerö J, Lundgren T. Acceptance and compassion-based therapy targeting shame in body dysmorphic disorder: A multiple baseline study. *Behavior modification*, 2023; 47(3): 693-718. <https://doi.org/10.1177/01454455221129989>
44. Mele C, Hulett J, Goldschmidt K. User-friendly mindfulness-based interventions (MBI) for children and adolescents with childhood cancer. *Journal of pediatric nursing*, 2021; 168: 63-70. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.12.017>
45. Chen Y, Zhu Z, Lei F, Lei S, Chen J. Prevalence and risk factors of post-traumatic stress disorder symptoms in students aged 8-18 in Wuhan, China, 9 months after the control of COVID-19. *Frontiers in psychology*, 2021; 12:740575. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.740575>
46. Moghadam MN. The Effects of Mindfulness Training on Resilience and Emotional Regulation in Adolescents: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Body, Mind & Culture*, 2025; 12(3): 2345-2360. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i3.799>
47. Xue S, Lu A, Zhu K, Chen J, Li X, Wang X, Liang Y. Does Self-Compassion Moderate the Relationship Between Emotional Problems and Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence? A Moderated Network Analysis. *Journal of Adolescence*, 2025. <https://doi.org/10.1002/jad.70002>
48. Lack S, Brown R, Kinser PA. An integrative review of yoga and mindfulness-based approaches for children and adolescents with asthma. *Journal of pediatric nursing*, 2020; 76: 52-81. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.03.006>
49. Gilbert P, Simos G. *Compassion-focused therapy: Clinical practice and applications*. Routledge, 2020. <https://doi.org/10.4324/9781003035879>