



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

## اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی نوجوانان طلاق

کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران  
کارشناسی ارشد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور فارس، فارس، ایران  
کارشناسی ارشد گروه روانشناسی بالینی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران  
استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

فاطمه گرجین پور<sup>id</sup>

غلامرضا علی پور<sup>id</sup>

مازیار جلوه<sup>id</sup>

منصور عبدی<sup>id\*</sup>

دریافت: ۹۹/۰۳/۲۵ | پذیرش: ۹۹/۰۶/۲۳ | ایمیل نویسنده مسئول: Drmansourabdi@gmail.com

فصلنامه علمی  
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰  
<http://Aftj.ir>  
دوره ۱ | شماره ۲ | صص ۲۲-۱  
تابستان ۱۳۹۹

نوع مقاله: پژوهشی

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی نوجوانان طلاق بود. **روش:** پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش ۸۷ نوجوان پسر طلاق بود که به دلیل مشکلات رفتاری، عاطفی و تحصیلی به مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهریار تهران ارجاع داده شده بودند. از بین ۸۷ دانش‌آموزی که کمترین میانگین در نمره حرمت خود کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و انعطاف‌پذیری کنشی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) برخوردار بودند ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه کاربندی شدند. گروه آزمایش مداخله هفتگی درمان مبتنی بر شفقت گیلبرت (۲۰۰۹) را به شکل گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج تفاوت معناداری را بین عملکرد دو گروه آزمایش و گواه در حرمت خود ( $F=5/82, p=0/03$ ) و انعطاف‌پذیری کنشی ( $F=11/40, p=0/002$ ) در مرحله پس‌آزمون و پس از دو ماه پیگیری نشان داد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به این که میزان حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی به شکل گسترده‌ای بر کیفیت روابط میان فردی، تحصیلات و سازگاری نوجوانان طلاق اثرگذار است، مداخله درمان مبتنی بر شفقت با اصلاح و افزایش تعامل‌ها بین فردی باعث افزایش حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی نوجوانان می‌شود. از این رو توصیه می‌شود درمانگران از این روش درمانی در جهت بهبود سازگاری، روابط بین فردی و ارتقاء سطح کیفی تحصیلی نوجوانان طلاق استفاده کنند.

**کلیدواژه‌ها:** شفقت، حرمت خود، انعطاف‌پذیری کنشی، طلاق

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:  
درون متن:  
(گرجین پور، علی پور، جلوه و عبدی، ۱۳۹۹)

### در فهرست منابع:

گرجین پور، فاطمه، علی پور، غلامرضا، جلوه، مازیار، و عبدی، منصور (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی پسران طلاق. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، ۱(۲): ۱-۲۲.

## مقدمه

طلاق<sup>۱</sup> والدین، یکی از عمده‌ترین رویدادهای استرس‌زایی است که کودکان و نوجوانان با آن مواجه می‌شوند و اثرات کوتاه مدت و بلندمدت اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و هیجانی بر کودکان و نوجوانان برجای می‌گذارد (حسینی یزدی، مشهدی، کیمیایی و عاصمی، ۱۳۹۴)؛ چنین تغییراتی باعث می‌شود نوجوانان این خانواده‌ها احساس عصبانیت، خشم، گناه، ناراحتی، ترس و مشکلات انطباقی را تجربه کنند (اوربیک، شیفر، ویلمن، لامرز-وینکلمن و اسشونگل، ۲۰۱۷)؛ گویدبالدی، کلیمنشا، پری و مک لوگین، ۱۹۸۳). علاوه بر آن، این نوجوانان در معرض خطر بالاتری برای پیامدهای ناسازگارانه از قبیل شکست تحصیلی، مشکلات رفتاری، سازگاری روانی ضعیف، حرمت خود پایین و کاهش توانمندی‌های اجتماعی قرار دارند (ویو و اسکافیلد، ۲۰۱۵)؛ بوسا و وایلد، ۲۰۱۴)؛ همچنین افت عملکرد تحصیلی، کندی یا تحریک روانی حرکتی شدید، احساس درماندگی از پیامدهای طلاق والدین در آنان است (مشهدی، حسینی یزدی، عاصمی و کیمیایی، ۱۳۹۴).

در یکی از تحقیقات که بر روی صد کودک طلاق صورت گرفته است برخی از پیامدهای بد طلاق بر نوجوانان از منظر خود آنان مشخص شده است. این پیامدهای ناگوار عبارتند از: ناراحتی در ایجاد روابط پایدار با دیگران (۳۴ درصد)، احساس اندوه مداوم (۲۹ درصد)، تأثیر بد در تحصیل (۴۴ درصد)، احساس عدم امنیت (۲۵ درصد)، عدم اعتماد به نفس (۱۲ درصد)، کاهش تعداد اقوام و آدم‌های مهم (۱۴ درصد)، علائم جسمانی، افسردگی و سوء مصرف مواد (۲۴ درصد) (حسینی یزدی و همکاران، ۱۳۹۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند فرزندان خانواده‌های طلاق نسبت به فرزندان خانواده‌های عادی دارای مشکلات عاطفی، رفتاری و تحصیلی بیشتری هستند و سلامت روان کمتری دارند؛ همچنین آن‌ها ناسازگاری روان‌شناختی بیشتری از خود بروز می‌دهند و حرمت خود پایین و خودپنداره منفی دارند (داهل، هنسن و ویجنز، ۲۰۱۵)؛ هالیگان، چانگ و نوکس، ۲۰۱۴)؛ فاگن و چارچیل، ۲۰۱۲).

از این رو، حرمت خود و سازه انعطاف‌پذیری کنشی<sup>۲</sup> روان‌شناختی، متغیرهای شخصیتی هستند که در ادبیات روانشناسی جدید به نوع خاصی می‌تواند در فرزندان خانواده‌های طلاق مورد ارزیابی قرار بگیرد. حرمت خود الگویی سازمان‌یافته و پایدار از ادراکات را بیان می‌کند که با تجربه فرد و تفسیر دیگران از آن تجربه شکل می‌گیرد و متحول می‌شود (داهل و همکاران، ۲۰۱۵). ضمن این که حرمت خود افراد انعطاف‌پذیری کنشی با افرادی که انعطاف‌پذیری کنشی ندارند متفاوت است (اورلند، استروکسن و تورسن، ۲۰۱۳). در مباحث مربوط به فرزندان طلاق مفهوم انعطاف‌پذیری کنشی به عنوان عوامل پویا و حمایتی در نظر گرفته می‌شود که

1. divorce  
2. functional flexibility

فرزند طلاق را در جهت سازگاری با شرایط نامطلوب یاری می‌دهد (پدرو-کارول، ۲۰۱۱). از این رو، تحقیقات نشان داده که افراد انعطاف‌پذیری کنشی در هنگام مواجهه با فشارهای روانی از سبک‌های مقابله‌ای مؤثرتری استفاده می‌کنند و چون طرح‌واره‌های ذهنی انعطاف‌پذیرتری دارند به‌طور انطباقی موقعیت را پردازش و با آن کنار می‌آیند (آبل، چانگ، کانین و بروسارد، ۲۰۱۳)؛ همچنین رشد انعطاف‌پذیری کنشی در نوجوانانی که در بحران پس از طلاق به سر می‌برند جهت به حداقل رساندن مشکل‌های رفتاری ضروری است (پدرو-کارول، ۲۰۱۱؛ خباز، بهجتی و ناصری، ۱۳۹۰).

هس و گریدون (۲۰۱۴) با بررسی منابع انعطاف‌پذیری کنشی در ۴۴ فرد جوان سرراهی که توسط والدین خود ترک شده بودند نشان دادند ترکیبی از عوامل حمایتی در سازگاری و انعطاف‌پذیری کنشی آن‌ها و غلبه بر این نابرابری مؤثر بوده است؛ همچنین حضور و کمک مربیان و درمانگران و نیز داشتن دوستان هم‌سنی که فرد بتواند با او تبادل اطلاعات و هم‌حسی داشته باشد عاملی اساسی در افزایش انعطاف‌پذیری کنشی و سازگاری نوجوانان تک سرپرست (خباز و همکاران، ۱۳۹۰) و فرزندان خانواده‌های طلاق است. از این رو، برنامه مداخله‌ای ویژه نوجوانان طلاق بر مبنای آگاهی از خطرات طلاق در این سنین طراحی شده است که موجب بهبود پیامدهای فرزندان طلاق می‌گردد و برای تغییر و کاهش پیامدهای سوء پس از طلاق مانند اعتماد از دست رفته، حرمت خود تخریب شده و ناسازگاری با شرایط موجود، ناسازگاری با همسالان، بحران هویت و ... روش‌های درمانی مختلفی وجود دارد از جمله گروه درمانی که در آن تبدلات صورت گرفته میان اعضای گروه به عنوان وسیله‌ای مؤثر در ایجاد این تغییر و تحول و حمایت در نظر گرفته می‌شود (سعادت، رستمی و دربانی، ۱۳۹۵).

درمان مبتنی بر شفقت<sup>۱</sup> بر شرایط موجود و مسیرهای پیش رو به سمت پذیرش و رشد شخصی در بحران‌های ناشی از طلاق بسیار مناسب است (فرزانفر، صداقت و زرغامی، ۲۰۲۰) و با توجه به شرایط ایجاد شده در وضعیت فرد، پذیرش به تدریج به وجود می‌آید تا فرزندان طلاق به خصوص نوجوانان به احساسی برای خود به عنوان یک فرد مناسب از لحاظ اجتماعی، تحصیلی و شغلی دست یابند (گیلبرت، ۲۰۱۴)؛ در این مرحله احساس آمادگی برای سرمایه‌گذاری اجتماعی و عاطفی به وجود می‌آید و توانایی پذیرش دیگران و پذیرفته شدن توسط دیگران، حاصل می‌شود (گودینی، رسولی و محسن زاده، ۲۰۱۹). وقتی که احساس خشم نسبت به والدین جای خود را به درک و همکاری (در مورد فرزندان) می‌دهد، این پذیرش نشانگر مرحله‌ای است که فرد گذشته را پشت سر می‌گذارد و خود را در معرض فرصت‌های آینده قرار می‌دهد (سعادت و همکاران، ۱۳۹۵).

بنا بر دیدگاه روش درمانی مبتنی بر شفقت، توقع می‌رود که داشتن حس دلسوزی و شفقت نسبت به دیگران، با حس دلسوزی و شفقت برای «خود» همبستگی داشته باشد. شفقت خود شامل گسترش و بسط محبت، عشق و درک فرد نسبت به درد و رنج‌های خود است. شفقت خود این اجازه را به فرد می‌دهد که به جای اختلالات خود انتقادی و خود ترحمی، به پریشانی‌های خود به نحو صحیح و به گرمی واکنش نشان دهد (فروستادوتیر و دورجی، ۲۰۱۹). از این رو، تحقیقات نشان می‌دهد که زمانی که درمانگران ابراز شفقت خود را بیاموزند، نحوه‌ی عملکرد آن‌ها و همین‌طور مراجعینشان بهتر خواهد بود (سامرز-اسپیجکرم، ترومپیتز، اسپرورز و بولمیجر، ۲۰۱۸).

نتایج حاصل از این مطالعات حاکی از این است که رفتار نامهربانانه و عدم شفقت خود، رفتاری توأم با نامهربانی و شفقت نسبت به دیگران را نیز در پی خواهد داشت. در مقابل این مسئله نیز اثبات شده است که رفتار مهربانانه و شفقت خود، رفتاری توأم با مهربانی و شفقت نسبت به دیگران را به دنبال دارد (گیلبرت، ۲۰۱۴). در حقیقت افرادی که رتبه‌ی بالاتری از نظر شفقت خود دارند، در روابطشان نیز رفتارهای مثبت‌تری از خود نشان می‌دهند (نف و برتواس، ۲۰۱۲)؛ همچنین شفقت خود احتمال سازگاری پس از طلاق در نوجوانان را افزایش داده و احساسات اعتمادپذیری و صحت را که منجر به آشفتگی عاطفی کم‌تر و سطح بالاتری از بهزیستی عاطفی می‌شوند را هم ارتقا می‌بخشد (یارنل و نف، ۲۰۱۳). در درمان مبتنی بر شفقت، افراد می‌آموزند که از احساسات دردناک خود اجتناب نکرده و آن‌ها را سرکوب نکنند (اندرسن و راسموسن، ۲۰۱۷)؛ بنابراین می‌توانند در گام اول تجربه خود را بشناسند و نسبت به آن احساس شفقت داشته باشند. سپس نگرش شفقتانه‌ای به خود داشته باشند که نیازمند اتخاذ چشم‌انداز روانی متعادلی به نام به هوشیاری است (فتح‌اله‌زاده، مجلسی، مظاهری، رستمی و نوایی‌نژاد، ۱۳۹۶). به هوشیاری یک حالت متعادل آگاهی است که مستلزم مشاهده کامل و پذیرش پدیده‌های هیجانی و روانی است که برانگیخته می‌شوند. زمانی که افراد نسبت به افکار دردناک خود آگاه نیستند، تجارب خود را همان‌طور که هستند نمی‌پذیرند و این پذیرفتن ممکن است خود را به صورت ممانعت از آوردن این افکار به هوشیاری و در نهایت ناسازگاری با شرایط موجود نشان دهد؛ در این روش درمانی به جای تمرکز بر تغییر «خود ارزیابی» افراد، رابطه افراد با «خود ارزیابی» آنان تغییر می‌یابد (بل، مونتاقو، الاندر و گیلبرت، ۲۰۲۰). در تمرین‌های خود-شفقتی بر تن آرامی<sup>۱</sup>، ذهن آرامی، شفقت به خود و ذهن آگاهی تأکید می‌شود که نقش بسزایی در آرامش ذهن فرد، کاهش استرس و افکار خودآیند منفی خواهد داشت (سعیدی، خلعتبری، قربان شیرودی و ابوالقاسمی، ۱۳۹۹).

علاوه بر این، درمان مبتنی بر شفقت از طریق افزایش آگاهی درونی، پذیرش بدون قضاوت، همدلی و توجه مستمر بر احساسات درونی، به کاهش مشکلات روان‌شناختی مراجعان کمک کرد (تش، لیرمن و پولیام، ۲۰۱۵)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت فرزندان که گسسته شدن خانواده‌شان را تجربه می‌کنند دچار پریشانی، افسردگی، اضطراب، تنهایی، عدم کنترل، بدبینی و عدم اعتماد، مشکلات رفتاری و عاطفی، حرمت خود پایین و روابط بین فردی محدودتر می‌شوند و اثرات آن تا سال‌های طولانی باقی است (سعادت‌ی و همکاران، ۱۳۹۵). از آنجایی که درمان مبتنی بر شفقت تأکید بر افزایش خودآگاهی و پذیرش سختی‌های زندگی که عبارت‌اند از: آگاه شدن از واکنش‌های مشروط فرد که او را از روابط نزدیک و سازگاری با شرایط فعلی دور می‌کند، یادگیری ایجاد فضا و پذیرفتن این قبیل واکنش‌ها، توجه به افکار و احساسات بدون دامن زدن به آن‌ها و تشدید کردنشان و در نهایت پرداختن به اعمال هدفمندی که خود تصدیق‌کننده‌اند؛ دارد و تاکنون پژوهش‌های اندکی در مورد تأثیر این روش درمانی در فرزندان طلاق انجام شده است ضرورت بررسی تأثیر این روش درمانی در کودکان و نوجوانان احساس می‌شود. لذا هدف این پژوهش بررسی تأثیر درمان مبتنی بر شفقت بر افزایش اعتمادبه‌نفس و انعطاف‌پذیری کنشی نوجوانان طلاق است؛ بنابراین پژوهش حاضر فرضیه‌های زیر را مورد بررسی قرار داده است:

۱. مداخله درمان مبتنی بر شفقت موجب افزایش حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی نوجوانان طلاق می‌شود.
۲. تأثیر مداخله درمان مبتنی بر شفقت بر افزایش حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی نوجوانان طلاق در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

## روش

پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش نوجوانان پسر خانواده‌های طلاق مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهریار تهران بود. در این تحقیق از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است؛ به این صورت که در ابتدا پس از اخذ مجوز از مدیر مرکز پرونده‌های دانش‌آموزان پسر طلاق که به دلایل مشکلات رفتاری، عاطفی و تحصیلی به مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهریار ارجاع داده شده بودند بررسی شد. پس از شناسایی نوجوانان طلاق به ترتیب روزهای حضور آن‌ها در مرکز مشاوره، محققین نیز جهت اجرا و غربالگری در مرکز مشاوره حضور یافتند و به اجرای پرسشنامه‌های حرمت خود کوپر اسمیت و انعطاف‌پذیری کنشی کانر و دیویدسون پرداختند. پس از نمره‌گذاری و تجزیه و تحلیل نتایج مقدماتی از بین ۸۷ دانش‌آموز واجد شرایط ۳۰ دانش‌آموز واجد شرایط انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی

کاربندی شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت از عدم قرار گرفتن تحت درمان دارویی یا روان‌درمانی هم‌زمان با آموزش، عدم وجود سابقه روانی و جسمانی و رضایت مکتوب برای شرکت در طرح بود.

### ابزار پژوهش

۱. **سیاهه حرمت خود کوپر اسمیت**<sup>۱</sup>. کوپر اسمیت در سال ۱۹۶۷ سیاهه حرمت خود را تهیه و تدوین نمود؛ این سیاهه از چهار خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس عمومی (کلی) با سؤال‌های ۱، ۲، ۸، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۲۱، ۲۴، ۲۹، ۳۱، ۳۶، ۴۳، ۵۰، ۵۲ و ۵۷؛ خرده مقیاس اجتماعی (همسالان) با سؤال‌های ۳، ۴، ۱۱، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۳۲، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۴، ۴۸، ۵۲، ۵۷؛ خرده مقیاس خانوادگی (والدین) با سؤال‌های ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶، ۴۰، ۴۷، ۵۴ و خرده مقیاس آموزشی (تحصیلی) با سؤال‌های ۷، ۱۴، ۲۸، ۳۵، ۴۲، ۴۹ و ۵۶ سنجیده می‌شود. سیاهه حرمت خود شامل ۵۸ ماده است که احساس‌ها، عقاید یا واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و آزمودنی باید به این مواد با علامت‌گذاری در خانه «بلی» یا «خیر» پاسخ دهد. حداکثر نمره در مقیاس عمومی مساوی ۲۶ و در هریک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است. حداکثر نمره کل حرمت خود مساوی ۵۰ است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه هنگامی که نمره‌های خرده مقیاس دروغ‌سنجی را در برمی‌گیرد برابر ۰/۸۵ است. در پژوهش میرزاجانی (۱۳۹۳) ضریب همبستگی سیاهه حرمت خود کوپر اسمیت برابر ۰/۸۳ گزارش شد. در تحقیق فقیهی و کجباف (۱۳۹۵) برای تعیین پایایی سیاهه از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای نمره کل سیاهه به ترتیب برابر با ۰/۶۳ و ۰/۷۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ نمره کل برابر ۰/۹۳ و نمرات آلفای کرونباخ در خرده مقیاس‌های عمومی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی به ترتیب برابر با ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۹۰ و ۰/۹۱ به دست آمد.

۲. **مقیاس انعطاف‌پذیری کنشی کانر و دیویدسون**<sup>۲</sup>. مقیاس انعطاف‌پذیری کنشی جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، به وسیله کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) تهیه شده است. این مقیاس ۲۵ گویه دارد و در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود و دارای یک نمره کل است. ضریب پایایی مقیاس توسط بشارت و صالحی (۱۳۸۶) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد. در پژوهش حق رنجبر، کاکاوند، برجعلی و برماس (۱۳۹۰) نیز پایایی مقیاس با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این مقیاس به دست آمد؛ بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۰ به دست آمد.

1. Coopersmith self-steam inventory  
2. Connor- Davidson, Resilience Scale

۳. **درمان مبتنی بر شفقت**<sup>۱</sup>. پل گیلبرت، ۲۰۰۹؛ بر اساس روانشناسی تحولی، علم عصب پایه عاطفی، فلسفه عملی بودیستی و نظریه تکاملی شکلی جامع از رفتاردرمانی تجربی را تدوین کرده است که به نام درمان مبتنی بر شفقت شناخته می‌شود. گیلبرت شفقت را به عنوان فرایندی چندوجهی توصیف می‌کند که از ذهنیت مراقبت‌کننده تکامل یافته که در مراقبت والدینی و پرورش کودک یافت می‌شود. از این ور، پروتکل جلسات درمان مبتنی بر شفقت بر اساس فعالیت‌های پژوهشی گیلبرت (۲۰۱۴)، درمان مبتنی بر شفقت (گیلبرت، ۲۰۱۴؛ ترجمه اثباتی و فیضی، ۱۳۹۵) و همچنین فصل مربوط به شفقت درمانی از کتاب دال، استوارت، مارتل و کاپلان (۲۰۱۴؛ ترجمه نوایی نژاد، سعادت و رستمی، ۱۳۹۴) طراحی شد.

*جلسه اول*. در جلسه اول تمامی شرکت‌کنندگان به همدیگر معرفی شدند و برنامه نیز به آن‌ها معرفی شد. در یک تمرین رقابتی اعضای گروه تفاوت میان چگونگی رفتار با خودشان و چگونگی رفتار با فردی که او را دوست دارند در هنگام دشواری‌های زندگی تشخیص دادند. سپس سه عنصر شفقت به خود آموزش داده شد. این یک تمرین کوتاه بود که در آن فرد عبارات زیر (عبارات مشابه با آن‌ها) را در هنگام مواجهه با مشکل و استرس در زندگی تکرار می‌کرد: این یک لحظه دشوار و رنج است (ذهن آگاهی)، رنج کشیدن بخشی از زندگیست (اصول مشترک بشری) و من باید با خود مهربان باشم (مهربانی با خود). شفقت به خود را تنها می‌توان در یک محیط امن یاد گرفت بنابراین در طی برنامه شرکت‌کنندگان تشویق شدند از خود بپرسند من به چه چیز احتیاج دارم. به صورت ساده سؤالی پرسیدن به خودی خودش یک نوع تمرین شفقت به خود است و به این معناست که افراد به خود اعتماد دارند.

*جلسه دوم*. در این جلسه به دانش‌آموزان گفته شد اگر برای یادآوری بعضی از دشوارترین اوقات زندگیتان مثل تجربه اضطراب، فقدان یا غصه از طلاق والدین، چند لحظه‌ای وقت بگذاریم، به یاد خواهیم آورد که رو به سوی صمیمی‌ترین دوستان، اعضای خانواده یا حتی روان‌درمانگر خود آورده‌ایم و خواستار حمایت، مراقبت و درک شدن از سوی آن‌ها شده‌ایم. چه متوجه بشویم یا نه این اتفاق عنصر مشترک زندگی انسانی است. ما به واسطه ارتباط گرم و ملایم، مشفقانه با دیگران آرام می‌شویم و می‌توانیم با شفقت‌ورزی و مهربانی با خودمان راه‌های سالم‌تری برای پاسخ به چالش‌های زندگی ایجاد کنیم. سپس از آن‌ها سؤال شد آیا می‌توانیم در حضور انواع مختلفی از چالش‌های ترسناک زندگی مثل بیماری، طلاق، پیری و محدود بودن زندگی احساساتی گرم و حاکی از پذیرش نسبت به خود ایجاد کنیم؟ اگر چنان اقدامی بتوانیم انجام بدهیم نتیجه‌اش چه خواهد بود؟ اگر بتوانیم شاهد مشفق درد خود باشیم آیا راه‌های سالم‌تری برای پاسخ به چالش‌های زندگی ایجاد خواهیم کرد؟ پس از پاسخگویی هر یک از

---

1. compassion-focused therapy

دانش‌آموزان آن‌ها را با سیستم‌های مغزی مبتنی بر شفقت آشنا کردیم و به آموزش برای درک و فهم این که افراد احساس کنند که امور را با نگرش همدلانه دنبال کنند و نسبت به خود مشفقانه برخورد کنند صحبت و در ادامه به تمریناتی در جهت آشنایی بیشتر برای شفقت‌ورزی به خود در جهت بهبود حرمت خود انجام شد.

جلسه سوم. در این جلسه به آشنایی خصوصیات افراد دارای شفقت پرداخته شد. سپس در خصوص شفقت نسبت به دیگران، پرورش احساس گرمی و مهربانی نسبت به خود و پرورش و درک اینکه دیگران نیز مشکلاتی دارند (پرورش حس اشتراکات انسانی) در مقابل احساسات خود تخریب‌گرانه و شرم حاصل طلاق والدین صحبت شد. در ادامه به آموزش همدردی؛ شکل‌گیری و ایجاد احساسات بیشتر و متنوع‌تر در ارتباط با مسائل افراد برای افزایش حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی پرداخته شد. به دانش‌آموزان یادآوری شد که وقتی ماهیت ذهن مشفق را بشناسند این را هم یاد می‌گیرند که شفقت چطور به آن‌ها این توانایی را می‌دهد در میان طوفان مشکلات آرام باشند و برای مقابله با این مشکلات توانایی‌ها و مهارت‌ها را بیاموزند. شفقت به خود به ما اجازه می‌دهد تا فضایی برای مواجهه با احساس درد و پیچیدگی هیجانانگیز ایجاد کنیم و در نتیجه این مواجهه، بندی که مشکلات و دردها بر دستان ما انداخته است شل شود.

جلسه چهارم. در این جلسه پس از مروری بر جلسه قبلی به ترغیب شرکت‌کنندگان به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان فرد «دارای شفقت» یا «غیر شفقت» با توجه به مباحث آموزشی جلسه‌های قبل پرداخته شد سپس به شناسایی و کاربرد تمرین‌های «پرورش ذهن مشفقانه» (ارزش خود-شفقتی، همدلی و همدردی نسبت به خود و دیگران) پرداخته شد. در پرورش ذهن مشفقانه گفته شد: وقتی شروع به ایجاد و پرورش شفقت به دیگران و خودمان می‌کنیم از همان‌جا شروع می‌کنیم که هستیم. هدفمان این می‌شود که خودمان تا آنجا که می‌توانیم را همان‌طور که در هر لحظه هستیم بپذیریم. برای بسیاری از ما تجارب نادیده گرفته شدن یا تروما یا دیگر خاطرات دردناک تجاربی که از هیجان‌ات ملایمت و مراقبت داشته‌ایم را با اضطراب و وحشت مخلوط کرده است. وقتی آموزش ذهن مشفق را شروع می‌کنیم مهم نیست که به انبوهی از شفقت دسترسی داشته باشیم. این سفر در نهایت خود شروع نمی‌شود. وقتی به تدریج شفقت را تمرین می‌کنیم همان شیوه‌ای را یاد می‌گیریم که بازیگران متد برای رفتن در قالب نقش خود آن را تمرین می‌کنند. این تمرین به نرمی این ایده را مطرح می‌کند که می‌توانیم ذهن خود را به‌سوی تجارب هیجانی مختلفی هدایت کنیم.

جلسه پنجم. در این جلسه پس از مرور کوتاه و مختصر به تمرین جلسه قبل به ادامه آشنایی و کاربرد «تمرین‌های پرورش ذهن مشفقانه» (بخشش، پذیرش بدون قضاوت، آموزش استعاره آفلوانزا و آموزش بردباری)، آموزش پذیرش مسائل؛ پذیرش تغییرات پیش رو و تحمل شرایط



سخت و چالش‌برانگیز با توجه به متغیر بودن روند زندگی پرداخته شد. یکی از تمرین‌های پرورش ذهن شفقتانه تمرین خویشتن مشفقانه است: توجه خود را متمرکز کنید. برای رسیدن به این هدف می‌توانید روی تنفس خود تمرکز کنید یا از هر تمرین توجه آگاهی و شفقت دیگر که دوست دارید استفاده کنید. برای چند دقیقه در حالت تمرکز و آرامش بمانید. بعد از این که خوب توجه خود را متمرکز و احساس تمرکز و حضور بیشتری کردید یک موقعیت را که اخیراً تجربه کردید و کمی ناراحت کننده بود را تصور کنید. نیازی نیست که این تجربه خیلی برانگیزاننده باشد همین که در مقیاس ۰ تا ۱۰ یا ۳ درجه شدید باشد کافی است؛ مثلاً می‌توانید یک جروبوت کوچک با کسی که به شما نزدیک است (اعضای خانواده یا همکلاسی) را تصور کنید. جنبه خشمگین شخصیت شما درباره این موقعیت چطور فکر می‌کند؟ چه تکانه‌های رفتاری در این بخش خشمگین شما ظاهر می‌شوند؟ توجه خود را به سمت جریان تنفس خود برگردانید و همراه با بازدم طبیعی خود این تصویر را رها کنید. حالا روی بخش مضطرب خود و اینکه چطور با همان جروبوت کنار می‌آید تمرکز کنید. بخش مضطرب شما چه فکری می‌کند؟ چه حس و حالی در بدن خود احساس می‌کنید؟ توجه خود را به سمت تنفس خود برگردانید و تصویر این دو بخش از شخصیت خود را رها کنید. در این لحظه به جای تمرکز روی جنبه خشمگین یا مضطرب شخصیت خودتان روی بخش مشفق، مقتدر، آرام و خردمند خود تمرکز کنید. مکث کنید و در تنفس خودتان قرار بگیرید و چند لحظه‌ای روی این بخش از خودتان تمرکز کنید. خودتان را از بیرون ببینید که لبخند ملایمی روی چهره‌تان نقش بسته است و دیگران از شما قدردانی می‌کنند. ویژگی‌های خردمندی، نیرو و تعهد به بهزیستی خودتان را به یاد بیاورید؛ این ویژگی‌های خویشتن مشفق شما را می‌سازند. از خاطرات خود برای تماس با احساس ملایمت، مهربانی و حمایت استفاده کنید. همین که این جنبه از خود را حس کردید تصور کنید که این خویشتن مشفق آن جروبوت را مدیریت می‌کند. حالا چه افکاری درباره این جروبوت دارید؟ خویشتن آرام، خردمند و مشفق شما چه حس و حالی در بدن شما دارد؟ رفتار این بخش چه تفاوتی با رفتارهای بخش خشمگین و مضطرب شما دارد؟ حالا توجه خودتان را به تنفس خود برگردانید، نفس بکشید و این تصویر را رها کنید.

جلسه ششم. پس از مرور تمرین جلسه قبل، تمرین عملی ایجاد تصاویر شفقتانه، آموزش سبک‌ها و روش‌های ابراز شفقت (شفقت کلامی، شفقت عملی، شفقت مقطعی و شفقت پیوسته) و به‌کارگیری این روش‌ها در زندگی روزمره در جهت افزایش حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی در رودرویی با والدین، دیگر اعضای خانواده، دوستان، معلمان و آشنایان انجام شد. تمرین مهربانی و مهر ورزیدن: در این جلسه شرکت‌کنندگان تمرین مهر ورزیدن را یاد گرفتند. این تمرینات شامل عباراتی مانند من احساس امنیت می‌کنم، من با خودم مهربان

هستم بود و این تمرین هم در جلسات رسمی کلاس و هم در طول روز انجام شد. در برنامه شفقت یک جزء ضروری از تغییر احساسات و عواطف باز افروختگی است و هنگامی که مهرورزی و شفقت را به ذهن خود بیاوریم می‌توانیم ترس‌ها و زخم‌های پنهان خود را کشف کنیم. سپس ما مهربانی را در خود درونی سازی می‌کنیم و زخم‌های ما شروع به بهبودی می‌کنند.

جلسه هفتم. درس اصلی جلسه هفتم این بود که شرکت‌کنندگان چگونه از تکرار عبارت‌های مهرورزی فراتر رفته و به صورت طبیعی شفقت به خود را در خود تمرین کنند. شفقت به خود با هدف و قصد اینکه: من تو را دوست دارم و نمی‌خواهم رنج بکشی انجام شد. داشتن یک‌زبان شفقت نیز ناشی از این قصد است. زبان شفقت شما عباراتی مانند تو می‌توانی این کار را انجام دهی، شجاع باش، می‌توانم خود را ببخشم یا تو را دوست دارم. در ادامه این جلسه به بررسی و کشف ارزش‌های اصلی که به زندگی ما معنا می‌بخشد پرداخته شد. اگر بدانیم واقعاً چه چیزی برایمان مهم است می‌توانیم با خود مهربان باشیم. این جلسه همچنین به شرکت‌کنندگان کمک کرد که در صورت عدم تطابق با زندگی‌شان با ارزش‌های اصلی، شفقت به خود داشته باشند. بخش دیگری از این جلسه مدیریت احساسات و عواطف دشوار بود: عواطف دارای اجزا فیزیکی و عاطفی (افکار و واکنش‌های جسمی) می‌باشند.

جلسه هشتم. تغییر روابط: تمامی رابطه‌ها شامل درد می‌باشند. تمرینات این جلسه شامل تغییر درد روابط، چه درد ذاتی و یا چه دردی که ناشی از عدم توانایی در برقراری رابطه شامل باشد بود. بسیاری از دردهای ما در زندگی در روابط به وجود می‌آیند و در روابط نیز خاتمه می‌یابند. شفقت به خود ذهن آگاه می‌تواند اولین گام در کاهش دردها و افزایش قدرت بخشش به خود و دیگران باشد. بخش بعدی این جلسه قبول و پذیرش زندگی بود: در ادامه این جلسه تعصبات منفی زندگی را مورد هدف قرار دادیم. جست‌وجوی تهدیدهای فیزیکی و عاطفی برای ادامه بقای ما ضروری است اما در ظرفیت ما برای شاد بودن، مشکلی ایجاد می‌کند. با تکیه بر چیزهای خوب در زندگی و ویژگی‌های خوب در وجود خود می‌توانیم تعصبات ذاتی خود را کم کنیم و بیشتر از زندگی لذت ببریم.

**شیوه اجرا.** بعد از کسب مجوز و هماهنگی با مدیر مرکز و توجیه دانش‌آموزان مراجعه‌کننده، گروه آزمایش با رعایت اصول اخلاقی و با توجه به محدودیت زمانی، جلسه‌ها به شکل گروهی در ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه و در روزهای یکشنبه و سه‌شنبه هر هفته در مرکز مشاوره شهریار انجام شد. گروه گواه هیچ نوع درمانی را در این مدت دریافت نکردند از این‌رو به دلیل مسائل اخلاقی به گروه گواه تعهد داده شد که پس از پایان جلسه‌ها گروه آزمایش، آن‌ها نیز تحت درمان قرار خواهند گرفت؛ سپس هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پس از

گذشت ۲ ماه در مرحله پیگیری به مقیاس‌های حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی پاسخ دادند. داده‌های به دست آمده از طریق تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

### یافته‌ها

میانگین سنی ۳۰ شرکت‌کننده ۱۴/۹۲ سال با انحراف معیار ۱/۱۳ بود و به تفکیک میانگین سنی گروه آزمایش ۱۴/۸۸ سال و انحراف معیار ۱/۹۸ و گروه گواه ۱۵/۱۲ سال و انحراف معیار ۱/۳۰ بود. بیش‌ترین فراوانی در گروه آزمایش و گواه مربوط به دانش‌آموزان رشته تحصیلی تجربی بود. هم‌چنین از بین این ۳۰ دانش‌آموز ۱۲ نفر مربوط به مقطع متوسطه اول دبیرستان و ۸ نفر مربوط به مقطع دوم دبیرستان و ۱۰ نفر نیز مربوط به مقطع سوم راهنمایی بودند؛ از نظر وضعیت اقتصادی دانش‌آموزان در طبقه متوسط قرار داشتند.

جدول ۱. داده‌های توصیفی نمره‌های گروه آزمایش و گواه

شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
متغیر	گروه	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
		معیار	معیار	معیار	معیار	معیار	معیار
حرمت خود	آزمایش	۲۰/۶۰	۱/۱۲	۴۲/۲۷	۲۳/۱	۰/۱۲۸	۰/۲
	گواه	۲۰/۳۸	۱۵/۱	۴۱/۲۰	۲۰/۱	۲۷/۲۰	۳۰/۱
انعطاف‌پذیری کنشی	آزمایش	۳۸/۳۵	۳۳/۲	۲۰/۴۱	۴۱/۲	۰/۴۱	۴۰/۲
	گواه	۴۳/۳۵	۲۳/۲	۲۹/۳۵	۳۹/۲	۳۴/۳۵	۳۰/۲

اطلاعات جدول ۱ حاکی از افزایش نمره‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیرهای حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی در مرحله پس‌آزمون و پایداری در مرحله پیگیری است.

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌های متغیرها

گروه		آزمون شاپیرو ویلک		آزمون لوین		موخلی W	
متغیر	درجه آزادی	آماره	درجه آزادی	آماره	درجه آزادی	آماره	درجه آزادی
حرمت خود	آزمایش	۱۵	۰/۹۸	۲۸	۰/۸۶	۲/۱۸	۰/۳۳
	گواه	۱۵	۰/۹۴				
انعطاف‌پذیری کنشی	آزمایش	۱۵	۰/۹۶	۲۸	۰/۹۸	۱/۸۴	۰/۲۱
	گواه	۱۵	۰/۸۸				

در جدول ۲، نتیجه آزمون شاپیرو ویلک حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان‌دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای حرمت خود و

انعطاف‌پذیری کنشی است. نتیجه آزمون موخلی نیز حاکی از برقراری مفروضه گرویت است؛ بنابراین می‌توان از نتیجه آزمون‌های درون‌گروهی بدون تعدیل درجه آزادی استفاده کرد.

جدول ۴. نتایج تحلیل اندازه‌گیری مکرر در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
حرمت خود	اثر آموزش	۶۳/۸۶	۱	۶۳/۸۶	۵/۸۲*	۰/۰۲۰	۰/۲۴
	خطا	۱۹۷/۴۵	۲۸	۷/۵۱			
انعطاف‌پذیری کنشی	اثر آموزش	۱۹۶/۲۰	۱	۱۹۶/۲۰	۱۱/۴۰**	۰/۰۰۱	۰/۳۸
	خطا	۳۰۹/۵۳	۲۸	۱۱/۰۵			

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

بر اساس نتایج جدول ۴ سطح معناداری تحلیل واریانس آزمون اندازه‌گیری مکرر نشان می‌دهد که درمان مبتنی بر شفقت در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در نمره‌های حرمت خود در سطح ( $P=0.05$ ) و انعطاف‌پذیری کنشی در سطح ( $P=0.01$ ) معنادار است؛ بنابراین می‌توان گفت که تفاوت معناداری بین میانگین نمره‌های حرمت خود و خرده مقیاس‌های آن و انعطاف‌پذیری کنشی در پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرینی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پس‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری
	تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین
حرمت خود	۲/۱۳*	۰/۱۸	۲/۵۷*	۰/۲۱	۰/۴۳
انعطاف‌پذیری کنشی	۳/۲۶*	۰/۱۷	۳/۴۸*	۰/۱۵	۰/۲۲

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

در جدول ۵ نتایج آزمون بنفرینی نشان می‌دهد تفاوت میانگین متغیر حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ( $P=0.05$ ) اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر درمان مبتنی بر شفقت بر حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی نوجوانان طلاق صورت گرفت. نتایج نشان داد که آموزش گروهی درمان مبتنی بر شفقت بر حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری اثر داشته است. یافته‌های این پژوهش در خصوص بهبود حرمت خود نوجوانان طلاق تا حدودی با مطالعات سعیدی و همکاران (۱۳۹۹)، فرزانه و همکاران (۲۰۲۰)، گودینی و همکاران (۲۰۱۹)، سامرز-اسپیچکرمن و همکاران (۲۰۱۸)، اندرسون و راسموسن (۲۰۱۷)، اوربیک و همکاران (۲۰۱۷) و بوسا و وایلد (۲۰۱۴) که نشان دادند برنامه‌های مداخله‌ای باعث می‌شود فرزندان طلاق احساسات مثبت‌تر و بهتری نسبت به خود و خانواده خود داشته باشند همخوان است و تا حدود نیز با حسینی یزدی و همکاران (۱۳۹۴) که حاکی از عدم تأثیرگذاری مداخلات درمانی در خودپنداره و حرمت خود فرزندان طلاق، ناهمخوان است. اوربیک و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعات خود که بر روی فرزندان بد سرپرست طلاق انجام دادند اعلام کردند مشکل‌های خود ناززنده‌سازی، اعتماد به نفس پایین و خودپنداره منفی همگی ریشه در کودکی فرد و تأمین نیافتگی او و حکایت از ضعف در توانایی‌های شناختی کودکان و نوجوانان دارد؛ با این حال نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان مبتنی بر شفقت موجب بهبود حرمت خود نوجوانان پس از طلاق می‌شود. با این وجود به نظر می‌رسد که این درمان به مراجع این امکان را می‌دهد که در وهله اول به تغییر روابط با تجارب درونی‌شان، کاهش اجتناب تجربی و افزایش انعطاف‌پذیری و نهایتاً به سازگاری برسند و در وهله دوم افزایش عمل در مسیرهای ارزشمند را به مراجع آموزش می‌دهد (گیلبرت، ۲۰۱۴). تغییر روابط با تجارب درونی شامل وسعت بخشیدن و وضوح آگاهی درونی است؛ به‌علاوه بر تقویت یک رابطه غیر قضاوتی و مشفقانه با تجارب تأکید می‌شود (گودینی و همکاران، ۲۰۱۹). افزون بر آن، اصلاح و تقویت خود شفقتی (مفهومی که با قضاوت و انتقاد که اغلب مراجع نسبت به افکار و احساساتش دارد، مخالف است) یک جنبه مهم این درمان محسوب می‌شود. به‌گونه‌ای که واکنش‌پذیری، ترس و قضاوت‌های بیجا کاهش یابد؛ چرا که نشان داده شده است این حالت‌ها ناراحتی و تنش بین افراد را افزایش می‌دهند و انگیزه اجتناب تجربی را فراهم می‌کنند (سعادت و همکاران، ۱۳۹۵).

یافته دیگر پژوهش این بود که اجرای برنامه مداخله‌ای ویژه نوجوانان طلاق باعث افزایش انعطاف‌پذیری کنشی در نوجوانان می‌شود. این یافته با سایر پژوهش‌ها از جمله پدرو کارول (۲۰۱۱)، آبل و همکاران (۲۰۱۳)، حسینی یزدی و همکاران (۱۳۹۴) که همگی حاکی از تأثیر مداخلات درمانی بر افزایش انعطاف‌پذیری کنشی است هم راستا است. در تبیین این اثربخشی می‌توان اشاره کرد که این برنامه مداخله‌ای با تغییرات مثبت شناختی، حمایت‌های درونی و

ارزش‌گذاری مجدد و انتظارات تعدیل شده در نوجوانان می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری کنشی آن‌ها کمک کند. برای بیشتر نوجوانانی که والدینشان به‌تازگی جدا شده‌اند، خشم یک احساس بارز است؛ اما در طول زمان، ماندگاری خشم می‌تواند در کاهش حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی مؤثر باشد و حل‌وفصل خشم و بخشودگی والد یکی از عوامل افزایش سازگاری با طلاق و افزایش حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی در فرزندان خانواده طلاق است. افزون بر آن پذیرش، ذهن آگاهی و آگاهی فرد از مدیریت خشم، بر روی عملکرد بین فردی و فرا فردی تأثیرگذار است (سعادت‌ی و همکاران، ۱۳۹۵). در این بین درمانگر افراد را تشویق می‌کند تا افکار و هیجانات مربوط به یک فکر، احساس، رابطه و رفتار را به‌صورت کامل تجربه کند بدون آنکه آن‌ها را سرکوب کند و در مورد آن قضاوت ارزشی کند و هیجانات ثانویه مثل شرم، گناه، بی‌اعتمادی، سرزنش و تحقیر را بعد از تجربه این رفتار، فکر و احساس تجربه نماید (گیلبرت، ۲۰۱۴).

علاوه بر آن، یافته‌های این پژوهش تا حدودی همخوان با مطالعاتی است که نشان می‌دهند وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آن‌ها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به‌واسطه این احساس بر ترس از طرد و عدم سازگاری با شرایط موجود غلبه نمایند (نف و برتواس، ۲۰۱۲)؛ بنابراین، افرادی که شفقت خود بالاتری دارند در تجربه وقایع ناخوشایند (مثل طلاق)، خصوصاً تجاربی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، با در نظر گرفتن اینکه انسان ممکن است خطا کند و همه انسان‌ها مرتکب اشتباه و تصمیم اشتباه می‌شوند، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند (مؤلفه اشتراکات انسانی)؛ و از آنجاکه بخش عمده‌ای از هیجان‌های منفی که افراد تجربه می‌کنند ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن آن‌ها ایجاد می‌شود (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۹) می‌توان گفت مؤلفه ذهن آگاهی با کاهش نشخوارگری افراد، منجر به کاهش هیجان‌های منفی (عدم سازگاری) در آن‌ها می‌شود. در واقع شفقت خود، همانند یک ضربه‌گیر در مقابل اثرات وقایع منفی طلاق عمل می‌کند. افرادی که شفقت خود بالایی دارند از آنجاکه با سخت‌گیری کمتر، خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی زندگی پس از طلاق را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌هایشان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی‌شان است؛ چرا که قضاوت خود در این افراد نه به سمت یک خود انتقادی اغراق‌آمیز میل می‌کند و نه به سمت یک تورم خود دفاعی.

بر اساس یافته‌های اندرسون و راسموسن (۲۰۱۷) شفقت خود در ۳ موقعیت مواجهه با حوادث منفی واقعی، به یادآوردن حوادث منفی گذشته و تصور حوادث منفی خیالی با سطوح پایین‌تر حرمت خود و عواطف منفی در ارتباط است و منجر به تسهیل توانایی افراد در مقابله با عواطف منفی می‌شود. افرادی که شفقت خود بالایی دارند تمایل بیشتری برای پذیرش نقش و

مسئولیت خود در حوادث منفی پس از طلاق دارند، می‌توانند اتفاقات منفی طلاق را با آنچه هستند در ارتباط ببینند، اما همین حوادث منفی را کمتر نشخوار می‌کنند و در نتیجه در مواجهه با اشتباهاتشان کمتر هیجان‌های منفی را تجربه می‌کنند (فرزانفر و همکاران، ۲۰۲۰). لازم به ذکر است که با توجه به محدودیت‌هایی همچون نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن افراد نمونه به یک کلینیک خدمات مشاوره‌ای مرکز مشاوره آموزش و پرورش رازی، حجم نمونه و استفاده از ابزار خودسنجی و محدود بودن بازه زمانی دوره پیگیری ۲ ماهه در این پژوهش، تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج نیز با محدودیت روبه‌رو خواهد شد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود جهت بررسی تأثیرات بلند مدت از نتایج به دست آمده در این پژوهش، تحقیقات طولی مناسب صورت گیرد و میزان سازگاری فرزندان پس از طلاق والدین طی چند سال آینده نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده، با توجه به تأثیری که درمان‌های موج سوم بالأخص درمان مبتنی بر شفقت در حرمت خود و انعطاف‌پذیری کنشی بهتر فرزندان خانواده‌های طلاق دارد از این برنامه‌های درمانی و نتایج آن در مراکز خدمات مشاوره‌ای خصوصاً در مراکز مشاوره آموزش و پرورش استفاده نمایند. همچنین به‌منظور افزایش میزان تعمیم‌پذیری نتایج، پژوهش‌های مشابه در نمونه‌های دیگر و با ویژگی‌های جمعیت شناختی متفاوت اجرا شود.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد؛ پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله درمانی قرار گرفتند.

### سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش، مدیر مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهریار تهران و همه کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

### مشارکت نویسندگان

در تدوین این مقاله همه نویسندگان در طراحی، روش‌شناسی، مفهوم‌سازی، گردآوری و تحلیل داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش یکسانی داشتند.

## تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## منابع

- بشارت، محمد، و صالحی، محمد. (۱۳۸۶). بررسی تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت تحصیلی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۵۵(۲)؛ ۴۵-۵۰.
- حسینی یزدی، سیده عاطفه، مشهدی، علی،، کیمیایی، سید علی، و عاصمی، زهرا. (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه مداخله‌ای ویژه کودکان طلاق بر بهبود خودپنداره و تاب‌آوری کودکان. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۹(۱)، ۳۳؛ ۲۱-۷.
- حق رنجبر، فرخ، کاکاوند، علیرضا، برجعلی، احمد، و برماس، حامد. (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی، *نشریه علوم رفتاری*، ۱(۹)؛ ۴۰-۵۳.
- سعیدی، مزده، خلعتبری، جواد، قربان شیروودی، شهره، و ابوالقاسمی، شهنام. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و درمان متمرکز بر شفقت بر تکانشگری زنان در شرف طلاق. *مجله سلامت جامعه*، ۱۴(۱)؛ ۷۳-۸۳.
- میرزاجانی، صدرا. (۱۳۹۳). رابطه ساختاری حرمت خود و سلامت عمومی با بروز رفتار پرخاشگرانه در دختران فراری. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۸(۲، ۳)؛ ۱۰۷-۱۲۷.
- خباز، محمود، بهجتی، زهرا، ناصری، محمد. (۱۳۹۰). رابطه حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری در پسران نوجوان. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۴(۲۰)؛ ۱۰۸-۱۲۳.
- سعادت، نادره، رستمی، مهدی، و دربانی، سید علی. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و درمان متمرکز بر شفقت (CFT) در تقویت حرمت خود و سازگاری پس از طلاق زنان. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۳(۲)؛ ۴۵-۵۸.
- دال، جوان، استوارت، یان، مارتل، کریستوفر، و کاپلان، جانانان. (۲۰۱۴). *روابط: کمک به مراجعین مشتاق صمیمیت و حفظ تعهدات سالم*. ترجمه شکوه نوایی نژاد، نادره سعادت و مهدی رستمی ۱۳۹۴. تهران: انتشارات جنگل، چاپ اول.
- فتح‌اله‌زاده، نوشین، مجلسی، زینب، مظاهری، زهرا، رستمی، مهدی، و نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر شرم درونی شده و خود انتقادی زنان آزاردیده عاطفی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهراء (س)*، ۱۳(۲)؛ ۱۲۳-۱۴۲.
- فقیهی، محمد صالح، و کجباف، محمداقرا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد به مادران بر حرمت خود کودکان دچار شکاف لب و کام: پژوهش مورد منفرد. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۰(۴)؛ ۴۷۶-۵۵۳.
- گیلبرت، پائول. (۱۳۹۵). *درمان متمرکز بر شفقت*. ترجمه: مهرنوش اثباتی و علی فیضی. تهران: انتشارات ابن‌سینا (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۴).



مشهدی، علی، حسینی یزدی، سیده عاطفه، عاصمی، زهرا، و کیمیایی، سیدعلی. (۱۳۹۴).  
 اثربخشی برنامه مداخله‌ای ویژه کودکان طلاق بر بهبود خودپنداره و افزایش تاب‌آوری کودکان.  
*فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۶ (۲)؛ ۴۸-۵۸.

#### References

- Abel E.M., Chang-Canine U., & Broussard K. (2013). A quasi-experimental evaluation of a school-based intervention for children experiencing family disruption. *Journal of evidence-based social work*, 10(2): 136-144.
- Andersen B., & Rasmussen P.H. (2017). Transdiagnostic group therapy for people with self-critic and low self-esteem, based on compassion focused therapy principles. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(14): 1-11
- Bell T., Montague J., Elander J., & Gilbert P. (2020). A definite feel-it moment?: Embodiment, externalisation and emotion during chair-work in compassion-focused therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(1); 143-153
- Botha C. J., & Wild L. G. (2013). Evaluation of a school-based intervention program for South African children of divorce. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 25 (1): 81-91.
- Conner K., M. & Davidson R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner –Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 18(2): 76-82.
- Dahl S. A., Hnsen H. T., & Vignes B. (2015). His, her, or their divorce? Marital dissolution and sickness absence in ispan. *Journal of Marriage and Family*, 77 (2): 461-479.
- Fagan P.F., & Churchill A. (2012). The effect of divorce on children. *Marriage and religion research*, 12(1): 1-48.
- Farzanfar A, Sedaghat M, Zarghami E. (2020). The Effectiveness of Self-Compassion Training on Self-Discrepancy, Loneliness, and Post-Divorce Adjustment among women. *Int J Body Mind Culture*, 7(1): 27-36.
- Frostadottir AD and Dorjee D. (2019). Effects of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on Symptom Change, Mindfulness, Self-Compassion, and Rumination in Clients with Depression, Anxiety and Stress. *Front. Psychol.* 10(3):1099-1110
- Godini AA, Rasouli M, Mohsenzadeh F. (2019). The effectiveness of group counseling based on metacognitive therapy and dialectic behavior therapy on reducing anxiety in boy adolescent of divorce. *Int Clin Neurosci J*, 6(3):98-103
- Guidubaldi J., Cleminshaw H. K., Perry J. D., & McLoughin C.S. (1983). The impact of parental divorce on children: Report of the nationwide NASP study. *School Psychology Review*, 12(3): 300-323.
- Gilbert P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41.
- Halligan C., Chang I.J., & Knox D. (2014). Positive effects of parental divorce on undergraduates. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55 (7): 557-567.
- Hass M., & Graydon K. (2009). Source of resiliency among successful foster youth. *Children and youth services review*, 31: 457-463.

- Neff K., & Beretvas S.N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Journal Self and Identity*, 12, 78-98.
- Overland K., Storksen I., & Thorsen A.A. (2013). Daycare children of divorce and their helpers.: New York, *International Journal of Early Childhood*, 45(1): 51-75
- Overbeek M. M., De Schipper J.C., Willemen A.M., Lamers-Winkelmann F., & Schuengel C. (2017). Mediators and treatment factors in intervention for children exposed to interparental violence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(3): 411-427.
- Sommers-Spijkerman M. P. J., Trompetter H. R., Schreurs K. M. G., & Bohlmeijer E. T. (2018). Compassion-focused therapy as guided self-help for enhancing public mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(2): 101-115
- Pedro-Carroll J.L. (2011). *How parents can help children cope with separation/divorce*. Encyclopedia on early childhood development.
- Tesh M., Learman J., & Pulliam R.M. (2015). Mindful Self-Compassion Strategies for Survivors of Intimate Partner Abuse. *Mindfulness*, 6(2): 192-201.
- Weaver J.M., & Schofield T.J. (2015). Mediation and moderation of divorce effects on children's behavior Problems. *Journal of Family Psychology*, 29 (1): 39-48.
- Yarnell L.M., & Neff K.D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2): 146-159.

\*\*\*

## پرسشنامه انعطاف‌پذیری کنشی

ردیف	سئوالات	همیشه درست	اغلب درست	گاهی درست	بند درست	کاملاً نادرست
۱	وقتی تغییری رخ می‌دهد می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.					
۲	حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او در زمان استرس به من کمک می‌کند.					
۳	وقتی که راه‌حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌تواند کمک کند.					
۴	می‌توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می‌گیرد، چاره‌ای بیابم.					
۵	موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش‌رو برخورد کنم.					
۶	وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه طنز آن را هم ببینم.					
۷	لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌گردد.					
۸	معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی‌ها به حال اولم باز می‌گردم					
۹	معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بدی مصلحتی هست					

- ۱۰ در هر کاری بیشترین تلاش را می‌کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.
- ۱۱ معتقدم که علیرغم وجود موانع، می‌توانم به اهدافم دست یابم.
- ۱۲ حتی وقتی که امور ناامید کننده می‌شوند، مأیوس نمی‌شوم.
- ۱۳ در لحظات استرس و بحران، می‌دانم برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.
- ۱۴ وقتی که تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی‌دهم و درست فکر می‌کنم.
- ۱۵ ترجیح می‌دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران تمامی تصمیم‌ها را بگیرند.
- ۱۶ اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی‌شوم.
- ۱۷ وقتی با چالش‌ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنم، خود را فردی توانا می‌دانم.
- ۱۸ در صورت لزوم می‌توانم تصمیم‌های دشوار و غیرمنتظره‌ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- ۱۹ می‌توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.
- ۲۰ در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می‌شود که صرفاً براساس حدس و گمان عمل کنی.
- ۲۱ در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.
- ۲۲ حس می‌کنم بر زندگی کنترل دارم.
- ۲۳ چالش‌های زندگی را دوست دارم.
- ۲۴ بدون در نظر گرفتن مواقع پیش‌رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.
- ۲۵ بخاطر پیشرفت‌هایی که به خودم می‌یابم.

\*\*\*

## پرسشنامه حرمت خود کوپر اسمیت

سئوالات	بلی	خیر
۱- بیشتر اوقات در خواب و خیال بسر می‌برم		
۲- از خود خیلی مطمئن هستم		
۳- اغلب آرزو می‌کنم ای کاش فرد دیگری بودم		
۴- من دوست داشتنی هستم.		
۵- با والدینم اوقات خوشی را می‌گذرانم.		
۶- هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی‌شوم.		
۷- صحبت کردن در مقابل کلاس برایم سخت است.		
۸- چیزهای زیادی در من وجود دارند که اگر می‌توانستم آنها را تغییر می‌دادم.		
۹- آرزو می‌کنم ای کاش جوان تر بودم.		
۱۰- به آسانی می‌توانم تصمیم بگیرم.		
۱۱- دیگران از بودن با من لذت می‌برند.		
۱۲- در خانه زود عصبانی می‌شوم.		
۱۳- همیشه کار درست را انجام می‌دهم.		

- 
- ۱۴- به امور تحصیلی خود افتخار می‌کنم.
  - ۱۵- همیشه کسی باید به من بگوید چه کار کنم.
  - ۱۶- انجام هر کار جدیدی دقت زیادی را از من می‌گیرد.
  - ۱۷- اغلب از آنچه انجام داده‌ام متاسفم.
  - ۱۸- بین همسن و سالان خود مشهور هستم.
  - ۱۹- معمولاً والدینم به احساسات من توجه می‌کنند.
  - ۲۰- هرگز ناخشنود نیستم.
  - ۲۱- تا آنجا که بتوانم کار را به نحو احسن انجام می‌دهم.
  - ۲۲- من به راحتی تسلیم می‌شوم.
  - ۲۳- معمولاً می‌توانم از خود مواظبت کنم.
  - ۲۴- من فردی نسبتاً شادمان هستم.
  - ۲۵- من ترجیح می‌دهم با بچه‌ای کوچکتر از خودم بازی کنم.
  - ۲۶- والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند.
  - ۲۷- من تمامی کسانی را که می‌شناسم دوست دارم.
  - ۲۸- دوست دارم معلم در کلاس برای جواب دادن درس صدایم بزند
  - ۲۹- من خود را درک می‌کنم.
  - ۳۰- مثل من بودن خیلی سخت است.
  - ۳۱- همه چیز د زندگی من گره خورده است.
  - ۳۲- بچه‌ها معمولاً از عقیده من پیروی می‌کنند.
  - ۳۳- هیچ کس در خانه به من توجه زیادی نمی‌کند.
  - ۳۴- هرگز سرزنش نمی‌شوم.
  - ۳۵- آنطور که دوست دارم تکالیف مدرسه‌ام را انجام نمی‌دهم.
  - ۳۶- می‌توانم تصمیم بگیرم و به آن پایبند بمانم.
  - ۳۷- من واقعاً دوست ندارم که یک پسر/ دختر باشم.
  - ۳۸- من خودم را دست کم می‌گیرم.
  - ۳۹- دوست ندارم با دیگران باشم.
  - ۴۰- خیلی وقت‌ها دوست دارم خانه را ترک کنم.
  - ۴۱- من اصلاً کم‌رو نیستم.
  - ۴۲- من اغلب احساس می‌کنم که از خود شرمندم.
  - ۴۳- من اغلب اوقات در مدرسه احساس دلخوری می‌کنم.
  - ۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم.
  - ۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولاً آن را می‌گویم.
  - ۴۶- بچه‌ها اغلب از من عیب‌جویی می‌کنند.
  - ۴۷- پدر و مادرم مرا درک می‌کنند.
  - ۴۸- من همیشه راست می‌گویم.
  - ۴۹- معلمان در من احساس ناخوشایند بی‌کفایتی را به وجود می‌آورند.
  - ۵۰- برایم مهم نیست که بر من چه می‌گذرد.
  - ۵۱- من فردی شکست‌خورده هستم.
  - ۵۲- هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می‌شوم.
-

۵۳- بچه های دیگر بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.

۵۴- اغلب اغواقات این احساس را دارم که والدینم مرا تحت فشار قرار می دهند

۵۵- همیشه می دانم که به مردم چه بگویم.

۵۶- اغلب در مدرسه دلسرد می شوم.

۵۷- معمولاً چیزی مرا آزار نمی دهد.

۵۸- نمی توان به من اعتماد کرد.

---

## Effectiveness of compassion-focused therapy in enhancing self-esteem and functional flexibility of children of divorce

Fatemeh. Gorjinpor<sup>1</sup>, Gholam.Reza. Alipour<sup>2</sup>, Maziyar. Jelveh<sup>3</sup>,  
Mansour. Abdi<sup>\*4</sup>

### Abstract

**Aim:** The present study aimed to determine the effect of compassion-focused therapy on self-esteem and functional flexibility of children of divorce. **Method:** This quasi-experimental study was conducted with a pretest-posttest design with a two-month follow-up. This study's statistical population was 87 adolescent children of divorce from Shariyar Province who were referred to the educational counseling center of Karaj due to behavioral, emotional, and educational problems. Thirty students were selected based on their low scores in Cooper Smith's self-esteem (1967), the functional flexibility of Connor and Davidson (2003), Walker, and Thompson's intimacy scale (1983). Then, 30 people were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received weekly treatment of Gilbert's compassion-focused group therapy (2009) in eight 90 minutes' sessions. Data were analyzed using variance repeated measures. **Results:** Findings indicated a significant difference between the two groups' performance in self-esteem ( $F=5.82$ ,  $P=.03$ ) and functional flexibility ( $F=11.40$ ,  $P=.002$ ) in the post-test and one month follow up. **Conclusion:** Since self-esteem and functional flexibility level has a high effect on interpersonal relationships, education, and adjustment of children of divorce, compassion-focused therapy, which can improve and increase interactions interpersonal, can increase self-esteem and functional flexibility of adolescents. Therefore, we suggest therapists use this approach to improve adjustment, interpersonal relationships, and adolescent educational quality.

**Keywords:** *divorce, compassion-focused therapy, functional flexibility, self-esteem*

---

1 . M.A Department of Psychology, Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Marvdasht, Iran

2 . M.A Department of Educational Psychology, Payame Noor University of Fars, Fars, Iran

3. M.A Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Najaf Abad Branch, Najaf Abad, Iran

4 **\*Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Psychology, Arak University, Arak, Iran drmansourabdi@gmail.com