



The Effectiveness of Self-Compassion-Based Therapy on Emotion Regulation in Secondary School Students

Naser Askarpour¹, Roghayh Dehghani^{2*}, Somayeh Shahmiri Sohrangi³, Tahereh Juodaki³

1 Level four of Qom Seminary, Qom, Iran

2 Psychology expert, Payam Noor University, Oz center, Fars, Iran

3 Masters in Clinical Psychology, Tehran University of Research Sciences, Sirjan Branch, Kerman. Iran.

* **Corresponding Author:** rqyhdhqany3@gmail.com

Received: 2024-11-07

Accepted: 2024-12-10

Abstract

Middle school students are faced with various dangers and excitements. Emotions are considered the most important part of teenagers' lives, and its regulation can have a significant impact on this matter. This research was conducted with the aim of the effectiveness of self-compassion-based therapy on emotion regulation in second year high school students. The statistical population was all high school students of the second year of high school in Bandar Abbas. The sampling method in this study was a cluster randomization in which 30 people were divided into two experimental groups and a control group, and the experimental group participated in 8 therapy sessions. The results of the research showed that the effectiveness of self-compassion-based therapy has an effect on emotion regulation in second year high school students. Therefore, this treatment method can be used to regulate emotions in secondary school students.

Keywords: Emotion regulation, Students, Self-compassion-based therapy

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Dehghani, R & et al. (2024). The Effectiveness of Self-Compassion-Based Therapy on Emotion Regulation in Secondary School Students. *JMHS*, 2(3): 164-168.





اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر خود بر تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه

ناصر عسکرپور^۱، رقیه دهقانی^۲، سمیه شاهمیری سهرنگی^۳، طاهره جودکی^۳

^۱ سطح چهار حوزه علمیه قم، قم، ایران

^۲ کارشناس روانشناسی، دانشگاه پیام نور مرکز اوز، فارس، ایران

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم تحقیقات تهران واحد سیرجان، کرمان، ایران.

* نویسنده مسئول: rqyhdhany3@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۸/۱۷

چکیده

دانش آموزان دوره متوسطه در مقابل خطرات و هیجانات گوناگونی قرار دارند. هیجانات مهم ترین قسمت زندگی نوجوانان به حساب می آید که تنظیم آن می تواند تاثیر بسزایی در این امر داشته باشد. این پژوهش با هدف اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر خود بر تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه انجام شد. جامعه آماری تمام دانش آموزان دبیرستان دوره دوم متوسطه بندرعباس بود. روش نمونه گیری در این پژوهش تصادفی خوشه ای بود که تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و گروه کنترل تقسیم شدند و گروه آزمایش در ۸ جلسه درمانی شرکت کردند. نتایج پژوهش نشان داد اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر خود بر تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه تاثیر دارد. بنابراین از این روش درمانی می توان به تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه پرداخت.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، دانش آموزان، درمان مبتنی بر شفقت بر خود

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شبهه استناد به این مقاله: دهقانی، رقیه و همکاران (۱۴۰۳) اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر خود بر تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه. *فصلنامه سلامت روان در مدرسه*، ۲(۳): ۱۶۸-۱۶۴.

مقدمه

نزدیکان کمتر باشد کم بودن میزان همدلی در نوجوان می تواند روابط او با اطرافش را تحت تاثیر قرار دهد و حتی آن را خدشه دار نماید (امیری و همکاران، ۱۳۹۸). همدلی و توانایی همدلی کردن می تواند افراد را متمایز سازد و نوجوان همدل می تواند ناراحتی و شادی خود را ابراز و ناراحتی و شادی دیگران را نیز درک نماید (نوری پور لیاولی و همکاران، ۱۳۹۹). در نوجوانی هیجانات رو به فزونی می رود و نوجوان با خود می اندیشد در زمینه هیجان ها و گاه گیج و گنگ می گردد نسبت

نوجوانی دوره حساسی است. دوره گذر از کودکی به بزرگسالی است که در طول آن تغییرات بسیاری را تجربه می نماید. در محیط های دوستانه و اجتماعی و روابط خانوادگی تجدید نظر می نماید) به نظر می رسد نوجوان نیروی همدلی خود را از دست می دهد و یا تغییرات مهمی را در میزان همدلی خود با اطرافیان خود نشان می دهد به طوری که ممکن است با همسالان و گروه های دوستانه بیشتر باشد و با خانواده و

به هیجان هایی که دارد و در بسیاری از مواقع از نوع هیجان خودش نیز مطمئن نیست. از سوی دیگر نوجوان نمی داند تا کجا و تا چه حد می تواند این هیجانات را نشان دهد و از خود بروز دهد (عرفانی فر و همکاران، ۱۳۹۷). تنظیم هیجان عامل مهمی است در تعیین میزان سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات و روابط بین فردی و اجتماعی می باشد، به علاوه، تنظیم هیجانی سازگاران، با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است (مصلح و همکاران، ۱۳۹۹).

می توان کمک نمود که توانایی همدلی کردن و نیز توانایی تنظیم هیجان در نوجوان رو به رشد بگذارد. که در این راه درمان ها و روش های درمانی متفاوتی ارائه شده است اما با توجه به خصوصیات نوجوانان باید درمانی باشد که نوجوان بتواند با آن به خوبی ارتباط برقرار نماید (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۹). شفقت به خود و آموزش آن از جمله درمان هایی است در سال های اخیر بسیار مورد توجه بوده است و از آنجا که به نوجوان می آموزد با خود مهربان باشد و خودش را همان گونه که هست بپذیرد می تواند توانایی همدلی را در نوجوان رو به افزایش بگذارد. از سوی دیگر شفقت به خود به معنای پذیرش خود هر آنچه هست با هر سطح و نوع هیجانی و راهکارهایی برای ننگ داشتن هیجانات منفی و جلوگیری از بروز انفجار گونه هیجانات منفی نماید لذا این درمان می تواند تاثیر بسیاری بر نوجوان بگذارد (صادقی، ۱۴۰۲)، لذا در این پژوهش به این سوال پاسخ می دهیم آیا درمان مبتنی بر شفقت بر خود بر تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه تاثیر دارد؟

پرسشنامه تنظیم هیجان

پرسشنامه تنظیم هیجان مقیاسی ۳۶ ماده ای است که به منظور ارزیابی در تنظیم هیجان توسط Gerter & Romer در قالب ۶ خرده مقیاس شامل عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی تدوین شده است. پاسخ به هریک از خرده مقیاس ها بر اساس مقیاس درجه بندی لیکرت از ۱ هرگز تا ۵ همیشه صورت می گیرد. دامنه حداکثر و حداقل نمرات در این مقیاس بین ۱۸۰ و ۳۶ است که نمرات بالاتر بیانگر دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. گرتز و رومر پایایی این مقیاس را از طریق بازآزمایی ۸۸٪ و همسانی درونی مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۹۳٪ و برای خرده مقیاس ها بالای ۸۰٪ گزارش کرده اند و در فرهنگ ایرانی عزیزی و میرزایی و شمس پایایی این مقیاس را بر اساس آلفای کرونباخ ۹۲٪ گزارش نمودند و همچنین داده ها حاصل از این مقیاس با مقیاس انتظار تعمیم یافته هیجان منفی و پرسش نامه پذیرش و عمل روایی همگرایی این مقیاس را تایید کرده است.

روش تجزیه و تحلیل داده ها در این مقاله از طریق تحلیل کوواریانس انجام شد.

روش

طرح شبه آزمایشی^۱ به طرح های آزمایشی که در آن ها نتوان از انتساب تصادفی استفاده کرد، گفته می شود. معمولاً در پژوهش های مدیریت و علوم رفتاری استفاده از روش های انتساب تصادفی دشوار است. تحقیق شبه آزمایشی دارای یک یا چند گروه کنترل بوده ولی آرایش آزمودنی ها به صورت تصادفی انجام نمی پذیرد. در این نوع روش تحقیقی هدف نزدیک شدن

جدول ۱: جلسات شفقت درمانی

جلسات	موضوع و برنامه درمانی
جلسه اول	معرفی و برقراری ارتباط و ایجاد رابطه حسنه و اتحاد درمانی و شرح قوانین گروه، تعیین هدف و فرمول بندی مراجع، گوش سپردن به روایت های و همدلی اعضا با یکدیگر (آموزش همدلی) و توضیح در خصوص شفقت به خود و عناصر آن.
جلسه دوم	مرور جلسه قبل و بررسی نوع برخورد اعضا با خود (سبک انتقادگر و با شفقت گرا)، تعریف بخشش و علل و پیامدهای آن، تعریف شفقت
جلسه سوم	بررسی تکلیف و مرور جلسه قبل؛ شفقت به خود چیست؟ بررسی ویژگی ها و مهارت های آن و چگونگی تأثیر گذاری بر حالات روانی فرد معرفی سه سیستم تنظیم هیجانی و نحوه تعامل با آنها
جلسه چهارم	بررسی تکلیف و مرور جلسه قبل معرفی تصویرپردازی ذهنی و منطق آن. آموزش تمرین تصویر پردازی و اجرای آن در گروه (تصور رنگ، مکان و ویژگیهای شفقت گر)

جلسه پنجم	بررسی تکلیف و سرور جلسه ی قبل؛ پرورش خودشفقت-ورز و معرفی مفاهیم: خرد، توانایی، گرمی و مسئولیت - پذیری در ایجاد شفقت، آموزش نحوه ی تصویر پردازی در مورد خودشفقت ورز
جلسه ششم	آموزش نامه نگاری شفقت ورز
جلسه هفتم	ترس از شفقت به خود، شناسایی افکار ممانعت از پرورش شفقت به خود و کاربر روی آنها
جلسه هشتم	جمع بندی مفاهیم بررسی شده در جلسات، درخواست از اعضا برای توضیح دست آوردهایشان از گروه، تکلیف: ادامه به تمرین های تصویرپردازی

فرضیه اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر خود بر تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه تاثیر دارد. برای بررسی این فرضیه بر روی تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه از تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شده است که نتایج این تحلیل در جدول ۱ ارائه گردیده است.

تجزیه و تحلیل داده ها

بعد از اطمینان از عدم تخطی مفروضه های تحلیل کوواریانس، فرضیه های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) مورد بررسی قرار گرفتند.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات تنظیم هیجان گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
تنظیم هیجان	پیش آزمون	۳۸۱/۵۹	۱	۳۸۱/۵۹	۲۲۴/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹
	گروه	۱۴۹۸/۹۹	۱	۱۴۹۸/۹۹	۸۸۲/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱
	خطا	۴۵/۸۷	۲۷	۱/۶۹			

نتایج پژوهش با نتایج پژوهش دوراندیش و همکاران (۱۴۰۱)، Wu, 2021; Duarte & et al, 2021 همسو بود. یافته های پژوهشی است که شفقت به خود را سازه ای اساسی برای تنظیم هیجانی معرفی میکنند، چراکه شفقت به خود اساساً نوعی ذهن آگاهی است که به فرد اجازه می دهد دردآورترین هیجان های زندگی را درک کند و بپذیرد، بدون آنکه به واسطه آن ها ریشه کن و سرخورده شود. بنابراین، شفقت ورزی به خود در افزایش هیجان های مثبت و کاهش هیجان های منفی اثربخشی بوده و بر تنظیم کارآمد هیجان ها مؤثر است. شفقت درمانی موجب میشود فرد با دیدگاه غیرقضاوتی و کمتر سختگیرانه نسبت به خود ظاهر شده، وقایع منفی زندگی را به عنوان یک واقعیت اجتناب ناپذیر راحت تر بپذیرند و خود ارزیابی ها و واکنش هایشان دقیقتر و بیشتر براساس عملکرد واقعیشان است که به کاهش نگرش های منفی در آنها کمک میکند. همچنین شفقت درمانی در سه موقعیت مواجهه با حوادث منفی واقعی، به یاد آوردن رویدادهای منفی گذشته و تصور حوادث منفی خیالی، به کاهش سطوح ابراز هیجانات منفی، تنظیم بهتر هیجانات و تسهیل توانایی مقابله مؤثر با هیجانات منفی کمک میکند (Neff, 2023) اذعان می دارد که هشیاری قرار دادن هیجانات و احساسات در حالت تعادل و پرهیز از همانندسازی و تخلیه افراطی، خودتنظیمی در ابعاد گوناگون را موجب میگردد.

همانطور که در جدول ۱ نشان داده شده است با کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ تنظیم هیجان (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد یا عبارتی آموزش تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه تاثیر دارد. در جدول ۱ مقادیر میانگین پس آزمون و پیش آزمون تنظیم هیجان در گروه کنترل و آزمایش نشان داده شده است. این بیانگر آن است که تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه را بهبود دهد و باعث افزایش معنادار تنظیم هیجان این افراد در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۷۱ می باشد، می توان گفت ۷۱ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر تنظیم هیجان توسط اثرات گروه تبیین شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش بیانگر آن است که تنظیم هیجان در دانش آموزان دوره دوم متوسطه را بهبود دهد و باعث افزایش معنادار تنظیم هیجان این افراد در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۷۱ می باشد، می توان گفت ۷۱ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر تنظیم هیجان توسط اثرات گروه تبیین شده است.

programme. *Journal of health psychology*, 26(10), 1700-1715.

Durandish, F., Rozban, S., Ebrahimi Meimand, F., Hashemipour, F. (2021). The effect of treatment based on acceptance and commitment on cognitive regulation of emotion, mindfulness and self-compassion in patients with major depression. *Nursing Management Quarterly*: 11(3):1-11. [Persian]

Erfanifar, F., Zarani, F., & Shukri, A. (2017). Emotional abuse and internalizing disorders in adolescent girls: The mediating role of emotion regulation. *Women and Family Studies*, 6(1 (series 11)), 93-108. [Persian]

Mosleh, S.Q., Badri Gargari, R., & Nemati, S. (2019). Psychometric characteristics of emotional regulation questionnaire in the sample of teenage students in Urmia city. *Clinical Psychology and Personality (Behavioral Sciences)*, 18(1 (serial 34)), 163-175. [Persian]

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218

Norouzi, P., & Robot Milli, S. (2019). The role of self-compassion and perceived parenting in adolescent creative thinking. *Innovation and creativity in humanities*, 10(1), 115-134. [Persian]

Nouripour Liaoli, R., Hosseinian, S., Afrooz, G., & Bakhshani, N. (2019). Investigating the effect of neurofeedback on cognitive empathy and cognitive emotion regulation strategies in hyperactive adolescents (ADHD). *Exceptional children (research in the field of exceptional children)*, 20(2), 20-5. [Persian]

Sadeghi, H. (2023). The relationship between emotion regulation and self-compassion in adolescents with family problems. The second international conference and the third national conference on new findings in management, psychology and accounting. [Persian]

Wu, X. (2021). The effectiveness of Compassion-Focused Group therapy on Perceived Stress in the Covid-19 Epidemic among the Academic women. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 30(2), 633.

همچنین شفقت درمانی باعث می شود که شرکت کنندگان با غلبه بر مشکلات و شناسایی شایستگی های فردی در رویارویی با موقعیت ها، با تمرکز مثبت و برنامه ریزی منظم و ارزیابی شرایط به خود اجازه دهند تا هیجانات شان مناسب ابراز شود. شفقت به خود یک سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت های ناراحت کننده و حوادث منفی است. بنابراین، فرد از طریق شفقت درمانی یک امنیت هیجانی کسب می کند که بتوان بدون ترس و نگرانی، خودش را به وضوح ببیند و فرصت یابد تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار تنظیم هیجانی را درک و اصلاح کند.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

1. Quasi-experimental designs

۱. طرح شبه آزمایشی

فهرست منابع

Amiri, S., & Jamali, Y. (2018). Investigating the mediating role of empathy and emotional regulation in the relationship between attachment styles and dark personality traits in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (thought and behavior)*, 25(3), 292-307. [Persian]

Duarte, C., Gilbert, P., Stalker, C., Catarino, F., Basran, J., Scott, S., Graham, H., & Stubbs, R. J. (2021). Effect of adding a compassion-focused intervention on emotion, eating and weight outcomes in a commercial weight management