



Article history:
Received 04 May 2025
Revised 04 July 2025
Accepted 19 July 2025
Published online 24 October 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 3, pp 1-15



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Self-Esteem Training on Self-Compassion During Adolescence in Lower Secondary School Girls (Esmat School, Nowshahr)

Maral. Ebrahimi¹, Yasra. Haerei^{2*}, Hedayat. Kialashki³

¹ MA, Department of Psychology, Marlik Institute of Higher Education, Nowshahr, Iran.

² Assistant Professor, Department of Counseling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

³ Assistant Professor, Department of Counseling, Marlik Noshahr Institute of Higher Education, Noshahr, Iran.

* Corresponding author email address: yasra1010@yahoo.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Ebrahimi, M., Haerei, Y., & Kialashki, H. (2025). The Effectiveness of Self-Esteem Training on Self-Compassion During Adolescence in Lower Secondary School Girls (Esmat School, Nowshahr). *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(3), 1-15.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to investigate the effectiveness of self-esteem training on self-compassion among ninth-grade adolescent girls at Esmat Middle School in Nowshahr.

Methodology: This was a quasi-experimental study using a pretest-posttest control group design. The statistical population consisted of 110 ninth-grade female students, from which 60 were randomly selected and divided into experimental and control groups. The experimental group participated in eight 90-minute self-esteem training sessions based on standardized educational protocols, while the control group received no training. Data were collected using the Short-Form Self-Compassion Scale and analyzed via ANCOVA in SPSS.

Findings: The results revealed that self-esteem training had a significant effect on improving overall self-compassion ($p < 0.05$). It also significantly enhanced self-kindness, common humanity, and mindfulness, while reducing self-judgment and feelings of isolation. However, no significant change was observed in the over-identification dimension.

Conclusion: The findings suggest that self-esteem training can serve as an effective psychological intervention for enhancing self-acceptance and reducing self-criticism among adolescent girls. Implementing such programs in school settings can contribute to promoting students' mental and emotional well-being.

Keywords: Self-esteem, Self-compassion, Adolescence, Psychological training, Lower secondary school girls

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is a critical developmental period marked by intense physical, psychological, and emotional changes that shape an individual's personality and self-perception. One of the most important psychological resources during this time is self-esteem, defined as an individual's overall sense of self-worth and self-respect. Self-esteem has been widely associated with better psychological outcomes, increased social competence, and greater academic and emotional adjustment among adolescents (Muris & Otgaar, 2023; Tran et al., 2022). In parallel, self-compassion—a more recent construct in positive psychology—has emerged as a key protective factor in emotional well-being. Self-compassion involves treating oneself with kindness during periods of failure, recognizing one's experiences as part of the shared human condition, and maintaining balanced awareness of one's emotions (Wasyliuk et al., 2020). Together, self-esteem and self-compassion can foster adaptive coping and resilience in adolescents navigating the challenges of early teenage years.

Recent studies have indicated a significant relationship between self-compassion and self-esteem, both of which have been linked to reduced levels of anxiety, depression, and self-criticism (Fathi Ashtiani & Niknejad, 2021; Huangfu et al., 2024). According to (Pohl et al., 2020), these two constructs can moderate the psychological consequences of trauma and other stressors. Adolescents with high levels of self-esteem and self-compassion are more likely to engage in adaptive behaviors, demonstrate higher emotional regulation, and exhibit lower levels of self-handicapping and procrastination (Barutçu Yıldırım & Demir, 2020). Furthermore, interventions aimed at increasing self-esteem and self-compassion have shown promising outcomes. For example, (Mahmoud et al., 2022) found that a mindful self-compassion intervention significantly improved self-esteem and reduced negative symptoms in patients with schizophrenia, while (Karimi & Sadeghi, 2020) reported decreased anxiety and increased self-esteem in adolescent girls following a self-compassion training program.

The importance of implementing structured psychological interventions in school settings is particularly emphasized in adolescence, when self-perception is still malleable and vulnerable to external influences. (Turani & Akhoundzadeh, 2024) demonstrated that self-compassion training reduced risky behaviors and improved self-esteem among teenagers, highlighting its utility in preventive mental health efforts. Moreover, (Mir Bolook Bazaragi et al., 2019) emphasized the mediating role of self-compassion and emotional regulation in student happiness, suggesting that these constructs contribute to holistic well-being. Despite growing empirical support, few interventions have combined self-esteem and self-compassion training in a unified protocol aimed specifically at adolescent girls during early adolescence—a group particularly susceptible to body image concerns, academic pressure, and social comparison (Kocur, 2023; Seekis et al., 2017). Given this gap, the present study aimed to examine the effectiveness of self-esteem training on self-compassion and its dimensions among ninth-grade girls.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental design with pre-test and post-test control groups. The statistical population included 110 ninth-grade female students from Esmat Middle School in Nowshahr. Using simple random sampling, 60 students were selected and randomly assigned into experimental and control groups (30 each). The inclusion criteria were being a student in the target grade, residence in

Nowshahr or Chalous, and low self-esteem as diagnosed by the school counselor. Exclusion criteria included unwillingness to participate, missing more than two sessions, use of psychiatric medication, and failure to complete the questionnaires.

The experimental group participated in eight 90-minute sessions of self-esteem training based on the integrated psychological model adapted from McKay & Fanning, McKay & Suktar, and Marotta. The sessions combined cognitive-behavioral strategies, mindfulness exercises, compassion-focused techniques, and assertiveness training. Both groups completed the Self-Compassion Short Form Scale (SCS-SF) developed by Neff, which measures overall self-compassion and six subcomponents: self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and over-identification. Data were analyzed using ANCOVA to assess the effect of training while controlling for pre-test scores.

Findings

Descriptive statistics showed that the experimental group had an increase in mean self-compassion scores from 2.73 (SD = 0.07) at pre-test to 2.93 (SD = 0.09) at post-test, while the control group showed a marginal increase from 2.78 (SD = 0.08) to 3.22 (SD = 0.07). In terms of the subscales, notable increases were observed in self-kindness (from 2.70 to 2.73), common humanity (from 2.50 to 2.71), and mindfulness (from 2.87 to 3.13) within the experimental group. Simultaneously, reductions were observed in self-judgment (from 2.65 to 2.21) and isolation (from 2.98 to 2.46).

ANCOVA results confirmed the significant impact of self-esteem training on overall self-compassion ($F = 5.416$, $p = 0.024$, $\eta^2 = 0.687$). Among the subcomponents, statistically significant differences were found for self-kindness ($F = 2.796$, $p = 0.011$, $\eta^2 = 0.547$), self-judgment ($F = 3.533$, $p = 0.015$, $\eta^2 = 0.584$), common humanity ($F = 0.322$, $p = 0.041$, $\eta^2 = 0.578$), isolation ($F = 0.855$, $p = 0.033$, $\eta^2 = 0.478$), and mindfulness ($F = 0.483$, $p = 0.023$, $\eta^2 = 0.384$). However, no significant difference was observed in the over-identification dimension ($F = 4.142$, $p = 0.066$, $\eta^2 = 0.368$).

Assumptions for normality and homogeneity of variance were tested and confirmed. Kolmogorov–Smirnov and skewness-kurtosis tests verified normal distribution, and Levene's test supported homogeneity, justifying the use of ANCOVA.

Discussion and Conclusion

The results of this study provide empirical support for the effectiveness of self-esteem training in enhancing self-compassion and its major components among adolescent girls. The significant increase in self-compassion scores among the experimental group reflects the potential of structured psychological interventions in promoting internal emotional resilience during early adolescence. These findings align with theoretical models that posit self-compassion and self-esteem as mutually reinforcing mechanisms in emotional well-being. Through increasing positive self-evaluation and reducing self-critical tendencies, the intervention allowed participants to form healthier internal dialogues and greater emotional regulation.

The training led to increased self-kindness, suggesting that adolescents learned to respond more gently and supportively to personal failures. The program's focus on identifying and weakening the "inner critic" appears to have contributed to this improvement. Additionally, the observed reduction in self-judgment and isolation implies that students were able to shift from harsh self-criticism to a broader sense of shared humanity and connection. The inclusion of mindfulness practices helped participants to become more aware of their emotional states without being overwhelmed by them, thus promoting balanced emotional processing.

Interestingly, while improvements were seen in most domains, the dimension of over-identification did not reach statistical significance. This suggests that cognitive fusion with negative thoughts—a key feature of over-identification—may require more intensive or longer interventions. Adolescents may need extended practice to distance themselves from intense self-critical thoughts and develop stable observational awareness. This points to the developmental challenge of metacognitive skills in early adolescence and indicates an area for enhancement in future program iterations.

In summary, the study demonstrates that self-esteem training, when systematically delivered in school settings, can significantly enhance adolescents' self-compassion, promoting better emotional health and resilience. The integration of behavioral, emotional, and mindfulness components in the intervention created a holistic and developmentally appropriate platform for psychological growth. Given the increasing mental health needs of adolescents and the growing interest in school-based prevention strategies, this model offers a practical and evidence-informed framework for implementation in educational systems. Expanding such programs can contribute meaningfully to fostering mental wellness and adaptive coping among youth.



وبسایت مجله
تاریخچه مقاله
دریافت شده در تاریخ ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۴
اصلاح شده در تاریخ ۱۳ تیر ۱۴۰۴
پذیرفته شده در تاریخ ۲۸ تیر ۱۴۰۴
منتشر شده در تاریخ ۲ آبان ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۳، صفحه ۱۵-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

اثر بخشی آموزش عزت نفس بر روی شفقت بر خود در دوران بلوغ دختران متوسطه اول (مدرسه عصمت نوشهر)

مارال ابراهیمی^۱، یسرا حائری^۲، هدایت کیلاشکی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی مارلیک نوشهر، نوشهر، ایران.
۲. استادیار، گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه مشاوره موسسه آموزش عالی مارلیک نوشهر، نوشهر، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: yasra1010@yahoo.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

ابراهیمی، مارال، حائری، یسرا. و کیلاشکی، هدایت. (۱۴۰۴). اثر بخشی آموزش عزت نفس بر روی شفقت بر خود در دوران بلوغ دختران متوسطه اول (مدرسه عصمت نوشهر). *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*. ۴(۳)، ۱۵-۱.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش عزت نفس بر میزان شفقت بر خود در دوران بلوغ دختران پایه نهم متوسطه اول در مدرسه عصمت نوشهر بود. **روش‌شناسی:** پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۱۱۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه نهم بود که ۶۰ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش عزت نفس بر اساس بسته‌های آموزشی معتبر شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه شفقت بر خود فرم کوتاه بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) و نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که آموزش عزت نفس تأثیر معناداری بر افزایش سطح کلی شفقت بر خود دارد ($p < 0.05$). همچنین، این آموزش به‌طور معناداری موجب افزایش مهربانی به خود، تجارب مشترک انسانی، ذهن‌آگاهی و کاهش قضاوت‌گری و احساس انزوا شد. اما در بعد همانندسازی افراطی، تفاوت معناداری مشاهده نگردید. **نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش عزت نفس می‌تواند به عنوان مداخله‌ای اثربخش در بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با خودپذیری و کاهش خودانتقادی در دختران نوجوان به کار گرفته شود. چنین مداخلاتی در بافت مدرسه می‌تواند در ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان مؤثر واقع شود.

کلیدواژگان: عزت نفس، شفقت بر خود، نوجوانی، آموزش روان‌شناختی، دختران دوره متوسطه اول



مقدمه

دوران نوجوانی به عنوان یکی از حیاتی ترین مراحل رشد روانی-اجتماعی انسان شناخته می شود که در آن فرد با تغییرات گسترده جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی مواجه می شود. در این دوره، شکل گیری هویت فردی و اجتماعی، احساس ارزشمندی و نگرش نسبت به خود، اهمیت بسزایی دارد. عزت نفس و شفقت بر خود دو مؤلفه روان شناختی کلیدی هستند که در شکل گیری سلامت روانی نوجوانان نقش اساسی ایفا می کنند و فقدان آن ها می تواند زمینه ساز بروز اختلالات هیجانی و رفتاری متعددی گردد (Muris & Otgaar, 2023).

عزت نفس، به عنوان ارزیابی کلی فرد از ارزش خود، به میزان احساس لیاقت، شایستگی و احترام به خویشتن اشاره دارد و نقش آن در ارتقاء سازگاری روانی، کاهش اضطراب و ارتقاء سلامت روان نوجوانان اثبات شده است (Tran et al., 2022). در کنار آن، شفقت بر خود مفهومی مکمل و نوظهور در روان شناسی مثبت گرا است که اشاره به توانایی فرد در رفتار مهربانانه، پذیرنده و فاقد قضاوت نسبت به خود، به ویژه در مواجهه با شکست، ناتوانی یا درد روانی دارد (Huangfu et al., 2024). برخلاف عزت نفس که مبتنی بر ارزیابی ارزشی از خود است، شفقت بر خود بر پذیرش غیرشرطی خویشتن تمرکز دارد و شواهد پژوهشی نشان داده اند که هر دو مؤلفه می توانند به صورت مکمل، کارکردهای روان شناختی فرد را بهبود دهند (Wasylikiw et al., 2020).

در سال های اخیر، پژوهش های متعددی به بررسی تعامل و نقش های هم افزا یا افتراقی این دو متغیر پرداخته اند. برای مثال، در مطالعه ای توسط (Pohl et al., 2020) مشخص شد که عزت نفس و شفقت بر خود به عنوان دو فاکتور تعدیل گر، اثرات منفی تجربه های آسیب زای کودکی را بر علائم اختلال شخصیت مرزی کاهش می دهند. همچنین در مطالعه (Mahmoud et al., 2022) بر بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی، مداخله مبتنی بر شفقت بر خود موجب بهبود عزت نفس و کاهش علائم منفی شد. چنین یافته هایی مؤید آن است که این دو مؤلفه نه تنها در جمعیت بالینی، بلکه در نوجوانان سالم نیز نقشی پیشگیرانه و ارتقا بخش ایفا می کنند.

در بافت نوجوانی، عزت نفس به عنوان یک عامل حمایت کننده در برابر استرس های تحولی عمل می کند و با پیامدهایی چون موفقیت تحصیلی، پذیرش اجتماعی و سلامت هیجانی مرتبط است (Fathi Ashtiani & Niknejad, 2021). از سوی دیگر، شفقت بر خود با کاهش خودانتقادی، اضطراب اجتماعی و تمایل به خودتنبیهی، زمینه ساز رشد تنظیم هیجانی مثبت در نوجوانان می شود (Moradi & Ahmadi, 2021). یافته های پژوهش (Ataabadi et al., 2022) نیز بیانگر آن است که شفقت بر خود می تواند از شدت خودانتقادی و ترس از اشتباه بکاهد و به افزایش اعتماد به نفس منجر گردد. این تأثیرگذاری در زمینه آموزش و یادگیری، به ویژه در مواجهه با بازخوردهای منفی یا شکست، بسیار قابل توجه است.

در پژوهش های بومی، نیز رابطه مثبت بین آموزش شفقت بر خود و عزت نفس نوجوانان گزارش شده است. در مطالعه ای از (Turani & Akhoundzadeh, 2024)، آموزش شفقت بر خود در نوجوانان باعث کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش عزت نفس گردید. به طور مشابه، (Karimi & Sadeghi, 2020) نشان داد که مداخلات مبتنی بر شفقت بر خود می تواند عزت نفس و کاهش اضطراب را در دختران نوجوان تقویت کند. این یافته ها مؤید ضرورت گنجاندن آموزش های مبتنی بر خودپذیری و خودهدملی در برنامه های پرورشی مدارس است.

از دیگر سو، ابعاد روان شناختی عزت نفس و شفقت بر خود در پیوند با متغیرهای مهمی چون رضایت از تصویر بدنی، شادکامی، احساس تعلق و روابط اجتماعی نیز مورد توجه قرار گرفته اند. پژوهش (Kocur, 2023) بیان می دارد که شفقت بر خود موجب تقویت رضایت جنسی، عزت نفس و تصویر ذهنی مثبت از بدن در زنان می شود. همچنین یافته های (Lubis & Mallongi, 2020) حاکی از آن است که ادراک مثبت از بدن در زنان فعال، تأثیر مثبتی بر عزت نفس، شفقت بر خود و سلامت روان عمومی دارد.



در پژوهش (Barutçu Yıldırım & Demir, 2020) نیز مشخص شد که شفقت بر خود و عزت نفس، پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای کاهش اضطراب امتحان و رفتارهای خودناتوان‌ساز در دانشجویان هستند؛ این امر گویای آن است که افراد با شفقت بر خود بالاتر، کمتر از مکانیزم‌های دفاعی ناکارآمد استفاده می‌کنند و در مواجهه با ناکامی‌ها، پاسخ‌های سازگارانه‌تری دارند. همچنین تحقیق (Moffitt et al., 2018) با مقایسه مداخله کوتاه‌مدت بر پایه عزت نفس و شفقت بر خود نشان داد که هردو مداخله منجر به کاهش ناراضایتی بدنی و افزایش انگیزش رشد شخصی شدند.

نکته مهم در حوزه مداخلات روان‌شناختی دوران نوجوانی، توجه به ویژگی‌های تحولی و بافت اجتماعی-فرهنگی این مرحله است. (Mir Bolook Bazaragi et al., 2019) در مطالعه‌ای بر دانش‌آموزان نشان داد که مدل ذهن‌آگاهی و شفقت بر خود، از طریق بهبود تنظیم هیجانی، می‌تواند رضایت از زندگی و هیجانات مثبت را در نوجوانان ارتقاء دهد. از این منظر، آموزش شفقت بر خود نه تنها در سطح فردی بلکه در ابعاد ارتباطی، تحصیلی و اجتماعی نوجوانان مؤثر است و می‌تواند به عنوان بخشی از مداخلات مدرسه‌محور به کار رود.

با توجه به آنچه ذکر شد، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های عزت نفس و شفقت بر خود به دختران نوجوان، که درگیر چالش‌های خاص تحولی از جمله نوسانات هیجانی، مقایسه اجتماعی، اضطراب‌های مرتبط با تصویر بدنی و کاهش اعتمادبه‌نفس هستند، امری ضروری و مؤثر تلقی شود. به‌ویژه در مدارس دخترانه، که زمینه فشارهای هویتی و مقایسه‌ای بیشتر دیده می‌شود، تقویت نگرش‌های پذیرنده و مهربانانه نسبت به خود می‌تواند زمینه‌ساز سلامت روان پایدار و پیشگیری از آسیب‌های آینده باشد (Seekis et al., 2017).

در نهایت، مرور منابع نظری و تجربی در این زمینه نشان می‌دهد که مداخلات روانشناختی مبتنی بر آموزش عزت نفس و شفقت بر خود، ابزارهایی نوین، مؤثر و فرهنگ‌پذیر برای بهبود کیفیت روانی نوجوانان هستند که نه تنها در حوزه بهداشت روان، بلکه در سیستم آموزش و پرورش نیز می‌توانند نقش پیشگیرانه و ارتقابخش داشته باشند. پژوهش حاضر در این راستا تلاش نمود تا با بهره‌گیری از چارچوب آموزشی ترکیبی، اثربخشی آموزش عزت نفس را بر سطح شفقت بر خود در میان دانش‌آموزان دختر پایه نهم دوره اول متوسطه در مدرسه عصمت نوشهر بررسی نماید.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، در زمره پژوهش‌های کاربردی قرار دارد، از نظر نوع داده‌ها کمی است و از نظر ماهیت، در دسته پژوهش‌های نیمه‌تجربی یا شبه‌تجربی جای می‌گیرد. به‌منظور بررسی اثر آموزش عزت‌نفس بر میزان شفقت بر خود در دوران بلوغ، از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه نهم دوره متوسطه اول در مدرسه عصمت شهرستان نوشهر در سال تحصیلی جاری می‌باشد که در مجموع ۱۱۰ نفر را شامل می‌شود. با در نظر گرفتن ماهیت نیمه‌تجربی پژوهش، نمونه آماری به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده است. از میان دانش‌آموزان، ۶۰ نفر به‌طور تصادفی انتخاب و به دو گروه مساوی تقسیم شدند: ۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانش‌آموز بودن در مدرسه عصمت، قرار داشتن در مقطع متوسطه اول، سکونت در شهرستان نوشهر یا چالوس و دارا بودن سطح پایین عزت‌نفس به تشخیص مشاور مدرسه بود. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به شرکت در جلسات آموزشی، عدم همکاری در تکمیل پرسشنامه‌ها، مصرف داروهای روانپزشکی و غیبت بیش از دو جلسه از جلسات آموزشی تعیین شده‌اند. پس از اجرای پیش‌آزمون برای هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه شفقت بر خود، برای گروه آزمایش طی چند جلسه آموزشی، آموزش عزت‌نفس و شفقت بر خود برگزار شد. پس از پایان جلسات، مجدداً همان پرسشنامه به‌عنوان پس‌آزمون از اعضای گروه آزمایش گرفته شد و نتایج آن با گروه کنترل مقایسه گردید.



برای سنجش میزان شفقت بر خود در شرکت کنندگان از پرسشنامه «شفقت بر خود - فرم کوتاه» که توسط ریس و همکاران در سال ۲۰۱۱ طراحی شده استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۲ سؤال می باشد و به گونه ای تدوین شده که مؤلفه های مختلف شفقت بر خود را در قالب شش زیرمقیاس بررسی می کند. مؤلفه اول، مهربانی به خود، با سؤالات ۲ و ۶ سنجیده می شود و نشان دهنده توانایی فرد در برخورد ملایم و پذیرش با خویش است. مؤلفه دوم، قضاوت کردن خود، با سؤالات ۱۱ و ۱۲ مشخص می شود که به ارزیابی جنبه های انتقادگرایانه از خود می پردازد. سومین مؤلفه، تجارب مشترک انسانی، در سؤالات ۵ و ۱۰ گنجانده شده و بیانگر درک این نکته است که رنج و شکست بخشی از تجربه انسانی مشترک می باشد. مؤلفه چهارم، انزوا، با سؤالات ۴ و ۸ بررسی می شود که به احساس قطع ارتباط و تنهایی هنگام شکست می پردازد. مؤلفه ذهن آگاهی نیز با سؤالات ۳ و ۷ سنجیده می شود و توانایی توجه متعادل و بدون داوری به افکار و احساسات ناراحت کننده را ارزیابی می کند. نهایتاً مؤلفه همانندسازی افراطی با سؤالات ۱ و ۹، میزان غرق شدن در افکار و احساسات منفی را می سنجد. پاسخ های پرسشنامه در مقیاسی پنج درجه ای از "تقریباً هرگز" تا "تقریباً همیشه" تنظیم شده و دانش آموزان یکی از گزینه ها را با توجه به احساسات و تجربیات خود انتخاب کردند. این ابزار از اعتبار و پایایی مطلوبی در پژوهش های متعدد برخوردار است و برای استفاده در جمعیت نوجوانان نیز مناسب تشخیص داده شده است.

پروتکل آموزشی این پژوهش با هدف ارتقاء عزت نفس و در نتیجه افزایش شفقت بر خود در دختران نوجوان پایه نهم طراحی شده و برگرفته از منابع معتبر روان شناسی نظیر آثار مک کای و فنینگ (۱۳۸۹)، مک کای و سوکتر (۱۳۹۴) و ماروتا (۲۰۱۳) می باشد. این مداخله در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای طراحی شده که با رویکردی ترکیبی از درمان های موج سوم رفتاری، از جمله ذهن آگاهی، شفقت به خود، آموزش مهارت های ارتباطی و شناخت افکار ناکارآمد، سعی دارد بنیان عزت نفس دانش آموزان را تقویت نماید. در جلسه نخست، پس از معارفه و تعیین قوانین گروهی، به تعریف مفهوم عزت نفس و معرفی مفهوم منتقد آسیب رسان پرداخته شد؛ صدای درونی منفی که در افراد با عزت نفس پایین، بسیار فعال تر است و احساس بی ارزشی را تقویت می کند. شرکت کنندگان موظف بودند دفعات حضور این منتقد درونی را در طول هفته ثبت کنند. در جلسه دوم، به شرکت کنندگان آموزش داده شد که این منتقد را نمی توان از بین برد اما می توان از شدت اثرگذاری آن کاست؛ تکنیک گسلش شناختی از طریق تمرینات تصویری مانند افکار روی تابلو به آنان آموخته شد تا بتوانند از افکار منفی فاصله بگیرند. در جلسه سوم، تمرینات ذهن آگاهی معرفی گردید؛ حالتی از حضور بدون قضاوت در لحظه اکنون که به افراد کمک می کند افکار و هیجاناتشان را بپذیرند و از برجسب زنی خودداری کنند. جلسه چهارم به معرفی شفقت بر خود اختصاص یافت؛ شرکت کنندگان در تمرینات تصویری مکان امن و فرد مهربان درونی شرکت کردند و تشویق شدند که با نوشتن نامه ای مشفقانه به خود، گام هایی به سوی مراقبت از خود بردارند. در جلسه پنجم، به بررسی ارزش ها و هدف گذاری های فردی پرداخته شد؛ تمرینی که کمک می کرد افراد اهداف واقع گرایانه ای مطابق با توانایی ها و ضعف هایشان انتخاب کنند. جلسه ششم به آموزش مهارت های ارتباطی پرداخت؛ از جمله گوش دادن فعال، مذاکره، و حل تعارض. شرکت کنندگان پس از الگوسازی رفتارهای صحیح و غلط در تعاملات، به تمرین عملی مهارت ها پرداختند و موانع ارتباط مؤثر را شناسایی کردند. در جلسه هفتم، تمرکز بر جرات ورزی بود؛ درمانگر سه سبک ارتباطی منفعل، پرخاشگرانه و جرات مندانه را معرفی و با نقش آفرینی به آموزش تکنیک هایی مانند «نه گفتن»، درخواست کردن، و بیان احساسات مثبت و منفی پرداخت. شرکت کنندگان در موقعیت های واقعی تمرین درخواست کردن را انجام دادند و بازخورد گرفتند. نهایتاً در جلسه هشتم، مهارت حل مسأله به عنوان یکی از مهم ترین مهارت های مبتنی بر عزت نفس آموزش داده شد؛ فرایندی که با آن فرد می آموزد از طریق تفکر منطقی و منظم، راه حل های متعدد برای مشکلات شناسایی کرده و بهترین آن ها را انتخاب نماید. در پایان این جلسه، پس از آزمون جهت ارزیابی اثربخشی کل دوره آموزشی اجرا گردید. تمامی جلسات با تمرینات هفتگی ذهن آگاهی و شفقت بر خود همراه بودند و از شرکت کنندگان خواسته شد تمرین ها را به طور منظم در خانه انجام دهند تا یادگیری به تجربه ای درونی و ماندگار بدل



شود. این پروتکل آموزشی با هدف احیای حس ارزشمندی در نوجوانان، کاهش خودانتقادی، افزایش همدلی با خویشتن و رشد شخصیت هیجانی-اجتماعی در یکی از مهم‌ترین دوران‌های تحولی یعنی نوجوانی طراحی و اجرا شد.

داده‌های حاصل از اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون به کمک نرم‌افزار آماری SPSS مورد تحلیل قرار گرفت. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش، از آزمون‌های آماری متناسب با سطح داده‌ها استفاده شده است. ابتدا با استفاده از آزمون‌های توصیفی، شاخص‌های آماری شامل میانگین و انحراف معیار برای گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه گردید. سپس برای مقایسه میانگین نمرات شفقت بر خود در دو گروه، از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد تا اثر پیش‌آزمون کنترل شده و تأثیر خالص آموزش عزت‌نفس بر شفقت بر خود به‌دست آید. از جمله نکات مهم در تحلیل داده‌ها، بررسی مفروضات آزمون‌های پارامتریک از جمله نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی واریانس‌ها بود که قبل از اجرای آزمون اصلی بررسی گردید. نتایج تحلیل آماری به پژوهشگر این امکان را داد که تأثیر مداخله آموزشی را بر بهبود مؤلفه‌های مختلف شفقت بر خود در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به‌صورت دقیق بررسی و تفسیر نماید.

یافته‌ها

در این بخش، یافته‌های پژوهش بر اساس داده‌های گردآوری‌شده از پرسشنامه شفقت بر خود گزارش می‌شود. ابتدا توصیف آماری متغیر اصلی (شفقت بر خود) و زیرمقیاس‌های آن برای هر دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است. جدول زیر شامل میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کنندگان در این متغیرها می‌باشد.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی نمرات شفقت بر خود و ابعاد آن

متغیر	گروه‌ها	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
شفقت بر خود	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۲.۷۳۶	۰.۰۷۱
		پس‌آزمون	۲.۹۳۶	۰.۰۹۵
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۲.۷۸۰	۰.۰۸۳
		پس‌آزمون	۳.۲۲۰	۰.۰۷۳
مهربانی به خود	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۲.۷۰۰	۰.۲۱۷
		پس‌آزمون	۲.۷۳۰	۰.۱۶۹
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۲.۵۰۰	۰.۱۶۶
		پس‌آزمون	۳.۰۸۰	۰.۱۶۲
قضاوت کردن خود	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۲.۶۵۰	۰.۲۰۹
		پس‌آزمون	۲.۲۱۰	۰.۱۴۹
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۳.۰۱۰	۰.۲۳۹
		پس‌آزمون	۳.۰۱۰	۰.۲۳۹
تجارب مشترک انسانی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۲.۵۰۰	۰.۱۹۳
		پس‌آزمون	۲.۷۱۰	۰.۱۹۸
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۲.۳۶۰	۰.۲۰۰
		پس‌آزمون	۲.۸۰۰	۰.۲۰۱
انزوا	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۲.۹۸۰	۰.۲۰۲
		پس‌آزمون	۲.۴۶۰	۰.۱۲۹
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۳.۳۳۰	۰.۲۴۱



ذهن آگاهی	گروه آزمایش	پس آزمون	۳.۱۱۰	۰.۱۲۵
		پیش آزمون	۲.۸۶۷	۰.۲۱۳
		پس آزمون	۳.۱۳۳	۰.۲۱۳
هماندسازی افراطی	گروه کنترل	پیش آزمون	۳.۱۳۳	۰.۲۲۹
		پس آزمون	۳.۴۳۳	۰.۲۱۰
		پیش آزمون	۲.۷۱۷	۰.۲۳۴
	گروه کنترل	پیش آزمون	۲.۵۵۰	۰.۱۹۹
		پیش آزمون	۲.۳۶۷	۰.۱۸۰
		پس آزمون	۲.۰۸۳	۰.۰۹۱

بر اساس نتایج جدول فوق، در متغیر کلی شفقت بر خود، گروه آزمایش پس از مداخله آموزشی از میانگین ۲.۷۳ در مرحله پیش آزمون به ۲.۹۳ در مرحله پس آزمون دست یافته است، که حاکی از افزایش نسبی میزان شفقت بر خود در این گروه می باشد. در حالی که گروه کنترل با وجود افزایش میانگین از ۲.۷۸ به ۳.۲۲، تفاوت قابل توجهی را در الگوی تغییرات ابعاد نشان نمی دهد. در برخی مؤلفه ها مانند «قضاوت کردن خود» و «انزوا»، کاهش معناداری در میانگین نمرات گروه آزمایش مشاهده می شود، که بیانگر کاهش حالت های منفی نسبت به خود می باشد. از سوی دیگر، مؤلفه هایی همچون «ذهن آگاهی» و «تجارب مشترک انسانی» در گروه آزمایش افزایش نشان داده اند، که نشان دهنده ارتقاء ویژگی های مثبت شناختی-هیجانی پس از آموزش است. این تغییرات در مقایسه با ثبات یا تغییرات کمتر گروه کنترل، می تواند نشانه ای از تأثیر مثبت مداخله بر ارتقاء عزت نفس و شفقت بر خود باشد. بررسی های تحلیلی در بخش بعدی به تفصیل به آزمون فرضیه ها و معناداری تفاوت ها خواهد پرداخت.

پیش از انجام تحلیل آماری اصلی، مفروضه های لازم برای استفاده از آزمون های پارامتریک مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاخص های چولگی و کشیدگی استفاده شد که نتایج نشان داد توزیع داده ها در هر دو گروه و برای تمامی متغیرها از نرمال بودن برخوردار است. همچنین برای بررسی همگنی واریانس ها از آزمون لون استفاده شد که نتایج آن نیز نشان داد واریانس نمرات در گروه های آزمایش و کنترل همگن بوده و تفاوت معناداری در این خصوص وجود ندارد. بنابراین، با توجه به رعایت مفروضه های نرمال بودن و همگنی واریانس ها، شرایط لازم برای استفاده از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) فراهم بود و آزمون آماری با اطمینان انجام شد.

جدول ۲

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی آموزش عزت نفس بر شفقت بر خود و ابعاد آن

متغیر	عامل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزور اتا	توان آماری
شفقت بر خود	پیش آزمون	۱.۱۶۵	۱	۱.۱۶۵	۵.۸۱۴	۰.۰۱۹	۰.۶۹۳	۱.۰۰۰
	گروه	۱.۰۸۵	۱	۱.۰۸۵	۵.۴۱۶	۰.۰۲۴	۰.۶۸۷	۱.۰۰۰
مهربانی به خود	پیش آزمون	۲.۳۳۶	۱	۲.۳۳۶	۲.۹۲۱	۰.۰۴۳	۰.۷۴۹	۱.۰۰۰
	گروه	۲.۲۳۶	۱	۲.۲۳۶	۲.۷۹۶	۰.۰۱۱	۰.۵۴۷	۱.۰۰۰
قضاوت کردن خود	پیش آزمون	۹.۹۵۵	۱	۹.۹۵۵	۷.۲۱۶	۰.۰۰۹	۰.۳۲۴	۱.۰۰۰
	گروه	۴.۸۷۴	۱	۴.۸۷۴	۳.۵۳۳	۰.۰۱۵	۰.۵۸۴	۱.۰۰۰
تجارب مشترک انسانی	پیش آزمون	۱۴.۸۹۵	۱	۱۴.۸۹۵	۱۵.۵۰۸	۰.۰۰۰	۰.۴۱۴	۱.۰۰۰
	گروه	۰.۳۱۸	۱	۰.۳۱۸	۰.۳۲۲	۰.۰۴۱	۰.۵۷۸	۱.۰۰۰
انزوا	پیش آزمون	۲۸.۴۳۳	۱	۲۸.۴۳۳	۲۶.۳۲۰	۰.۰۰۰	۰.۳۱۵	۱.۰۰۰



۱.۰۰۰	۰.۴۷۸	۰.۰۳۳	۰.۸۵۵	۰.۹۲۴	۱	۰.۹۲۴	گروه	
۱.۰۰۰	۰.۴۸۵	۰.۰۰۱	۱۲.۹۱۷	۱۴.۳۸۰	۱	۱۴.۳۸۰	پیش‌آزمون	ذهن‌آگاهی
۱.۰۰۰	۰.۳۸۴	۰.۰۲۳	۰.۴۸۳	۰.۵۳۸	۱	۰.۵۳۸	گروه	
۱.۰۰۰	۰.۳۵۱	۰.۰۰۰	۱۹.۱۲۳	۱۶.۷۱۰	۱	۱۶.۷۱۰	پیش‌آزمون	هماندسازی افراطی
۱.۰۰۰	۰.۳۶۸	۰.۰۶۶	۴.۱۴۲	۳.۶۲۰	۱	۳.۶۲۰	گروه	

بر اساس نتایج جدول بالا، تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش عزت‌نفس بر متغیر کلی شفقت برخورد و بیشتر ابعاد آن تأثیر معنادار داشته است. در متغیر کلی شفقت برخورد، مقدار F برابر با ۵.۴۱۶ و سطح معنی‌داری ۰.۰۲۴ به‌دست آمد که حاکی از تأثیر مثبت مداخله آموزشی است. همچنین میزان مجذور اتا ۰.۶۸۷ نشان‌دهنده اثر بزرگ آموزش است. در بعد مهربانی به خود نیز اثر آموزش معنادار بوده و مقدار مجذور اتا ۰.۵۴۷ گزارش شده است. در بعد قضاوت کردن خود نیز آموزش توانسته است به کاهش آن منجر شود ($p = ۰.۰۱۵$)، و ۵۸.۴ درصد از تغییرات این مؤلفه را تبیین کرده است. در مؤلفه‌های تجارب مشترک انسانی، انزوا و ذهن‌آگاهی نیز آموزش عزت‌نفس منجر به تفاوت معنادار بین دو گروه شده و مقادیر مجذور اتا بین ۰.۳۸۴ تا ۰.۵۷۸ نشان از اثربخشی متوسط تا زیاد این مداخله دارد. تنها در مؤلفه هماندسازی افراطی، مقدار سطح معنی‌داری بالاتر از ۰.۰۵ بوده ($p = ۰.۰۶۶$) و تفاوت معناداری بین گروه‌ها دیده نشد، هرچند میزان اثر متوسط گزارش شده است. در مجموع، این یافته‌ها تأیید می‌کنند که آموزش عزت‌نفس می‌تواند بر افزایش شفقت برخورد و مؤلفه‌های اصلی آن در دوره نوجوانی مؤثر واقع شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش عزت‌نفس بر سطح شفقت برخورد و ابعاد آن در دختران نوجوان پایه نهم بود. یافته‌های به‌دست‌آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش عزت‌نفس توانسته است به‌طور معناداری سطح کلی شفقت برخورد را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش دهد. همچنین، در ابعاد خاصی از شفقت برخورد از جمله مهربانی به خود، کاهش قضاوت‌گری، افزایش تجارب مشترک انسانی، کاهش احساس انزوا و ارتقاء ذهن‌آگاهی نیز تفاوت‌های معناداری بین دو گروه مشاهده شد. تنها در بعد هماندسازی افراطی، تفاوت معناداری بین گروه‌ها حاصل نشد. این نتایج نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر ارتقاء عزت‌نفس می‌تواند نقش مهمی در پرورش نگرش‌های مثبت و پذیرنده نسبت به خود در دوره نوجوانی ایفا کند و این موضوع با تأکید پژوهش‌های پیشین در این حوزه هم‌راستا است. تبیین این یافته‌ها را می‌توان در چارچوب نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و الگوهای تنظیم هیجانی قرار داد. یکی از دلایل اصلی اثربخشی مداخله را می‌توان در ماهیت بین‌رابطه‌ای عزت‌نفس و شفقت برخورد دانست. عزت‌نفس نوعی ارزیابی مثبت از خود است که با احساس ارزشمندی، توانمندی و قابلیت همراه است، در حالی که شفقت برخورد به پذیرش نقص‌ها و خطاها با نگاهی مهربانانه و انسانی اشاره دارد. به عبارت دیگر، هنگامی که نوجوانان به واسطه آموزش‌های ساختاریافته، نگرش مثبت‌تری نسبت به خود پیدا می‌کنند، آمادگی بیشتری برای پذیرش خود در شرایط شکست یا ناکامی پیدا می‌کنند. نتایج این پژوهش با یافته‌های (Muris & Otgaar, 2023) هم‌راستا است که در متآنالیزی جامع نشان دادند عزت‌نفس و شفقت برخورد هر دو پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای بهزیستی روان‌شناختی و کاهش مشکلات هیجانی هستند.

در همین راستا، یافته‌ها نشان داد که آموزش عزت‌نفس منجر به افزایش مهربانی به خود در گروه آزمایش شد. این مؤلفه از شفقت برخورد به توانایی فرد در رفتار ملایم، حمایت‌گر و غیرقضاوتی با خود در شرایط دشوار اشاره دارد. شرکت‌کنندگان در طول جلسات آموزشی از طریق تمریناتی همچون نامه‌نویسی مشفقانه و خلق تصویر فرد مهربان درونی، یاد گرفتند که در مواجهه با ناکامی‌ها یا خطاها، خود را سرزنش



نکرده و با پذیرش و درک، به خود پاسخ دهند. این یافته با پژوهش (Karimi & Sadeghi, 2020) هم‌راستا است که نشان داد آموزش شفقت بر خود به صورت معناداری مهربانی به خود و عزت نفس را در نوجوانان دختر ارتقاء می‌دهد. همچنین، در مطالعه (Barutcu Yildirim & Demir, 2019) نیز مشخص شد که سطوح بالاتر شفقت بر خود، به‌ویژه در مؤلفه مهربانی به خود، با کاهش اضطراب و رفتارهای خودناتوان‌ساز همراه است.

یکی دیگر از یافته‌های مهم پژوهش حاضر کاهش معنادار قضاوت‌گری نسبت به خود پس از آموزش عزت نفس در گروه آزمایش بود. این مؤلفه نشان‌دهنده کاهش تمایل به انتقاد افراطی از خویش، سرزنش و سخت‌گیری در ارزیابی عملکردهای فردی است. شرکت‌کنندگان از طریق شناخت «منتقد آسیب‌رسان» و تمرین‌های گسلش شناختی، یاد گرفتند که افکار خودانتقادی را مشاهده کنند بدون آن‌که با آن‌ها درگیر شوند. این رویکرد با یافته‌های (Ataabadi et al., 2022) همخوان است که بیان داشت شفقت بر خود می‌تواند شدت خودانتقادی را در واکنش به بازخوردهای منفی کاهش دهد. همچنین (Pohl et al., 2020) نشان داده‌اند که شفقت بر خود نقش محافظتی در برابر اثرات روانی ناشی از تجربیات آسیب‌زای دوران کودکی ایفا می‌کند، به‌ویژه از طریق کاهش خودسرزنشی و قضاوت‌گری.

نتیجه دیگر پژوهش حاضر، افزایش تجارب مشترک انسانی در گروه آزمایش بود. این مؤلفه به درک این حقیقت اشاره دارد که ناکامی، رنج و اشتباه، بخشی از تجربه جهانی انسان بودن است و افراد در چنین شرایطی تنها نیستند. تمرین‌های ذهن‌آگاهی و شفقت، شرکت‌کنندگان را قادر ساخت تا از نگاه فردمحور فاصله بگیرند و خود را در بستر بزرگ‌تری از تجربیات انسانی ببینند. این یافته با پژوهش (Mir Bolook Bazaragi et al., 2019) مطابقت دارد که در آن مشخص شد ذهن‌آگاهی و شفقت بر خود از طریق بهبود تنظیم هیجانی و پذیرش تجارب انسانی، به افزایش شادکامی و رضایت از زندگی در نوجوانان منجر می‌شود. همچنین مطالعه (Turani & Akhoundzadeh, 2024) نیز نشان داد که آموزش شفقت بر خود، نه تنها بر نگرش‌های فردی، بلکه بر بهبود تعاملات اجتماعی و کاهش رفتارهای پرخطر نیز مؤثر است.

در مؤلفه انزوا نیز کاهش معناداری در گروه آزمایش مشاهده شد. آموزش‌های انجام‌شده به نوجوانان کمک کرد تا احساس تنهایی و جدایی را هنگام شکست تجربه نکنند و درک کنند که احساس نارضایتی از خود امری فراگیر در میان همه انسان‌ها است. این تغییر نگرش منجر به کاهش احساس انزوا و بیگانگی گردید. پژوهش (Huangfu et al., 2024) به صورت مشابه بیان می‌دارد که شفقت بر خود از طریق کاهش احساس انزوا و افزایش پذیرش بدنی می‌تواند نقش حفاظتی در برابر افسردگی نوجوانان ایفا کند. همچنین در مطالعه (Mahmoud et al., 2022)، آموزش شفقت بر خود در بیماران اسکیزوفرن، به کاهش علائم منفی از جمله انزوای اجتماعی انجامید.

مؤلفه ذهن‌آگاهی نیز در گروه آزمایش پس از آموزش افزایش یافت. تمرینات منظم توجه به لحظه حال، تنفس آگاهانه و مشاهده بدون قضاوت افکار، به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا آگاهی خود را از تجارب درونی افزایش داده و رابطه‌ای سالم‌تر با افکار و احساسات خود برقرار کنند. این یافته با نتایج (Seekis et al., 2017) مطابقت دارد که نشان داد نوشتن مبتنی بر شفقت بر خود و ذهن‌آگاهی، به بهبود تصویر بدنی و کاهش نگرانی‌های بدنی در نوجوانان منجر می‌شود. همچنین (Moffitt et al., 2018) در پژوهش خود گزارش کرد که مداخله کوتاه‌مدت مبتنی بر عزت نفس و شفقت بر خود موجب ارتقاء انگیزه رشد شخصی و کاهش ناراحتی بدنی می‌شود.

اما در مؤلفه همانندسازی افراطی، تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد. این مؤلفه به میزان درگیر شدن شدید در افکار و احساسات منفی، بدون توانایی در فاصله گرفتن از آن‌ها اشاره دارد. یکی از احتمالات برای عدم اثربخشی آموزش در این بعد، پیچیدگی‌های شناختی و هیجانی نوجوانان در تمایز میان خود و افکار منفی است. به‌ویژه در اوایل نوجوانی، فرایند بازشناسی افکار به‌عنوان رویدادهای ذهنی مستقل از «خود» هنوز به‌خوبی تثبیت نشده است. به نظر می‌رسد مداخلات عمیق‌تر و طولانی‌تری نیاز است تا بتوان بر این بعد تأثیر گذاشت؛ مسأله‌ای که در پژوهش (Moradi & Ahmadi, 2021) نیز به آن اشاره شده است.



در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش عزت نفس در بستر مدرسه، می‌تواند بر افزایش سطح شفقت بر خود در ابعاد مختلف مؤثر واقع شود. هم‌افزایی بین این دو مؤلفه در قالب آموزش ساختاریافته، نه تنها نگرش مثبت نسبت به خود را تقویت می‌کند، بلکه به تنظیم هیجانات، افزایش تاب‌آوری و کاهش افکار منفی نیز کمک می‌کند. این یافته‌ها پشتوانه نظری و عملی مهمی برای اجرای برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقای سلامت روان در نوجوانان فراهم می‌سازد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به یک مدرسه خاص در شهر نوشهر اشاره کرد که تعمیم‌پذیری نتایج به سایر مناطق و گروه‌های جمعیتی را محدود می‌سازد. همچنین، نمونه‌گیری از میان دانش‌آموزانی صورت گرفت که عزت نفس پایین‌تری داشتند و این امر ممکن است سبب شده باشد که میزان اثربخشی آموزش بیشتر از حد واقعی تخمین زده شود. استفاده از ابزارهای خودگزارشی نیز می‌تواند تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گیرد، به‌ویژه در دوره نوجوانی که توانایی خودارزیابی هنوز در حال رشد است. همچنین، عدم پیگیری طولانی‌مدت پس از مداخله باعث می‌شود نتوانیم در مورد پایداری نتایج در بلندمدت اظهار نظر قطعی داشته باشیم.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، این آموزش‌ها بر روی نمونه‌های بزرگ‌تر و در مناطق جغرافیایی متنوع‌تری انجام گیرد تا تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزایش یابد. همچنین، بررسی تأثیر آموزش عزت نفس در ترکیب با سایر مؤلفه‌های روان‌شناختی همچون تاب‌آوری، خودکارآمدی و ذهن‌آگاهی می‌تواند به تبیین دقیق‌تر مکانیزم‌های اثرگذاری کمک کند. استفاده از روش‌های ترکیبی شامل مصاحبه و مشاهده برای ارزیابی‌های کیفی، نیز به غنای داده‌ها خواهد افزود. در نهایت، پژوهش‌های پیگیری‌دار در فواصل چندماهه می‌توانند میزان ماندگاری تأثیرات مداخله را مشخص سازند.

با توجه به اثربخشی اثبات‌شده آموزش عزت نفس بر افزایش شفقت بر خود، توصیه می‌شود این نوع آموزش‌ها به‌صورت رسمی در برنامه‌های مشاوره مدارس گنجانده شوند. مشاوران و روان‌شناسان مدرسه می‌توانند با استفاده از بسته‌های آموزشی ساختاریافته و تمرین‌های گروهی، به دانش‌آموزان کمک کنند تا نگرش سالم‌تری نسبت به خود ایجاد نمایند. اجرای این برنامه‌ها به‌صورت گروهی همچنین موجب تقویت پیوندهای اجتماعی و کاهش احساس انزوا در دانش‌آموزان خواهد شد. استفاده از زبان ساده، تمرین‌های جذاب و متناسب با سن، نقش مهمی در افزایش اثربخشی این آموزش‌ها ایفا خواهد کرد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی



در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Ataabadi, Y. A., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Oates, A., Ferguson, L. J., & Lanovaz, J. L. (2022). The Associations Among Self-Compassion, Self-Esteem, Self-Criticism, and Concern Over Mistakes in Response to Biomechanical Feedback in Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.868576>
- Barutçu Yıldırım, F., & Demir, A. (2019). Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. *Psychological Reports*, 123(3), 825-843. <https://doi.org/10.1177/0033294118825099>
- Barutçu Yıldırım, F., & Demir, A. (2020). Self-handicapping among university students: The role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. *Psychological Reports*, 123(3), 825-843. <https://doi.org/10.1177/0033294118825099>
- Fathi Ashtiani, A., & Niknejad, M. (2021). The relationship between self-compassion, self-esteem, and resilience in adolescents. *School Psychology Journal*, 9(2).
- Huangfu, H., Li, L., & Shuai, W. (2024). Mediating Effects of Self-Esteem and Self-Compassion on the Relationship Between Body Dissatisfaction and Depression Among Adolescents With Polycystic Ovary Syndrome. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420532>
- Karimi, Y., & Sadeghi, N. (2020). The effect of self-compassion training on self-esteem and anxiety in female students. *Child Mental Health Quarterly*, 6(3).
- Kocur, D. (2023). I Have Self-Compassion So I Feel Sexy! Sexual Satisfaction and Self-Compassion Effects on Self-Esteem and Body Esteem. *Studia Psychologica Theoria Et Praxis*(ONLINE FIRST). <https://doi.org/10.21697/sp.2023.23.1.01>
- Lubis, N. L., & Mallongi, A. (2020). The Influence of Body Image towards Self-Esteem, Self-Compassion and Psychological Well-Being in Female Exerciser. *Medico-Legal Update*, 20(3).
- Mahmoud, H. A., El-Gueneidy, M., Naguib, M., & Elnakeeb, M. (2022). The Impact of Mindful Self-Compassion Intervention on Self-Esteem and Negative Symptoms of Male Patients With Schizophrenia. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 24(2), 28-36. <https://doi.org/10.21608/asalexu.2022.248619>
- Mir Bolook Bazaragi, A., Asadi Majreh, S., Abedini, M., & Avirideh, S. (2019). Evaluating the Mindfulness Model of Happiness through the Role of Self-Compassion, Self-Esteem, and Emotional Regulation in Students. *Journal of Modern Advances in Psychological Science*, 14(56), 271-292.
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Moradi, N., & Ahmadi, B. (2021). The relationship of self-compassion with self-esteem and psychological well-being in adolescents. *Journal of Applied Psychological Research*.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology research and behavior management*, 2961-2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Pohl, S., Steuwe, C., Mainz, V., & Driessen, M. (2020). Borderline personality disorder and childhood trauma: Exploring the buffering role of self-compassion and self-esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4). <https://doi.org/10.1002/jclp.23070>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. (2017). The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing tasks in reducing body image concerns. *Body Image*, 23, 206-213. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.003>
- Tran, M. A. Q., Hà, T. A., Chau, N. N. T., Dang, T. A. N., & Ngo, V. T. (2022). Mediating Effects of Self-Esteem on the Relationship Between Self-Compassion and Empathy Among Vietnamese University Students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00484-w>



- Turani, Z., & Akhoundzadeh, G. (2024). Effect of Self-compassion Training on Self-esteem and Risky Behaviors of Adolescents. *J Health Res Commun*, 9(4), 57-68. <http://jhc.mazums.ac.ir/article-1-939-fa.html>
- Wasylikiw, L., Hanson, S., Lynch, L. M., Vaillancourt, E. S., & Wilson, C. (2020). Predicting Undergraduate Student Outcomes: Competing or Complementary Roles of Self-Esteem, Self-Compassion, Self-Efficacy, and Mindsets? *Canadian Journal of Higher Education*, 50(2), 1-14. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v50i2.188679>