

The Effectiveness of Self-Compassion Training on Ambiguity Tolerance and Coping Strategies among Female Students

Yasaman Shafei¹ , Sepideh Pourheydari^{2*}

Article Info	Abstract
Article type: Science Article Received: 2026/05/13 Accepted: 2026/06/13	The present study aimed to investigate the effectiveness of self-compassion training on tolerance of ambiguity and coping strategies among female secondary school students. A quasi-experimental research design with a pretest–posttest control group was employed. The study population consisted of female secondary school students, from whom 30 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to either an experimental group or a control group. The experimental group participated in eight sessions of self-compassion training, whereas the control group received no intervention. Data were collected using the Ambiguity Tolerance Questionnaire and the Lazarus and Folkman Coping Strategies Questionnaire and were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA). The findings revealed that self-compassion training significantly increased participants’ tolerance of ambiguity ($F = 17.537, p = 0.001, \eta^2 = 0.394$). In addition, the intervention produced significant improvements in coping strategies, with the largest effect sizes observed for positive reappraisal ($F = 20.572, p < 0.001, \eta^2 = 0.432$) and planful problem solving ($F = 19.416, p < 0.001, \eta^2 = 0.418$). Significant reductions were also observed in maladaptive coping strategies, including distancing ($F = 9.235, p = 0.005, \eta^2 = 0.255$) and escape–avoidance ($F = 12.882, p = 0.001, \eta^2 = 0.324$). Overall, the findings indicate that self-compassion training is an effective intervention for enhancing tolerance of ambiguity and promoting adaptive coping strategies among female adolescents. These findings highlight the potential value of self-compassion–based interventions in fostering psychological resilience and improving adolescents’ ability to cope with stressful and uncertain situations.
Keywords	Adolescents; Self-Compassion; Tolerance of Ambiguity; Coping Strategies.

Publisher: Shiraz University

Corresponding Author: Sepideh Pourheydari

Email: pourheydari@khorasan.ac.ir

1. M.A. in General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Khorasan Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Khorasan Institute of Higher Education, Mashhad, Iran (Corresponding Author).

DOI: 10.22099/EBD.2026.8732

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a critical developmental stage characterized by profound biological, cognitive, emotional, and social changes. During this period, adolescents encounter numerous developmental challenges, including identity formation, academic demands, interpersonal conflicts, and concerns about the future, all of which may increase their psychological vulnerability. Female adolescents are particularly susceptible to emotional distress because of their greater emotional sensitivity, heightened self-criticism, and stronger interpersonal orientation. Consequently, they are more likely to experience anxiety and maladaptive responses when confronted with stressful or ambiguous situations.

One of the key psychological factors associated with successful adaptation to uncertainty is tolerance of ambiguity, which refers to an individual's capacity to respond effectively to uncertain, complex, or unpredictable situations. Individuals with low tolerance of ambiguity tend to perceive uncertainty as threatening, resulting in increased anxiety, indecisiveness, and reliance on avoidant coping strategies. In contrast, those with higher tolerance of ambiguity typically demonstrate greater emotional regulation, resilience, and cognitive flexibility. Therefore, enhancing tolerance of ambiguity may contribute substantially to adolescents' psychological well-being and adaptive functioning.

Another important determinant of mental health is the use of coping strategies. According to the transactional model of stress proposed by Lazarus and Folkman, coping strategies encompass the cognitive and behavioral efforts individuals employ to manage stressful situations. Adaptive coping strategies, such as planful problem solving and positive reappraisal, facilitate emotional adjustment and psychological well-being, whereas maladaptive strategies, including avoidance and distancing, are associated with poorer psychological outcomes and reduced resilience.

In recent years, self-compassion has emerged as a promising psychological intervention for promoting emotional well-being and resilience. Based on Neff's conceptual model and Gilbert's Compassion-Focused Therapy, self-

compassion comprises three interrelated components: self-kindness, common humanity, and mindfulness. Previous research has shown that self-compassion reduces self-criticism, emotional reactivity, and psychological distress while enhancing adaptive coping, emotional regulation, and psychological flexibility. Despite the growing body of evidence supporting its effectiveness, relatively few studies in Iran have examined the effects of self-compassion training among female adolescents, particularly with respect to both tolerance of ambiguity and coping strategies.

Accordingly, the present study aimed to investigate the effectiveness of self-compassion training on tolerance of ambiguity and coping strategies among female high school students in Mashhad, Iran.

Methods

This study employed an applied, quasi-experimental research design using a pretest-posttest control group design. The statistical population consisted of all female high school students in Mashhad, Iran, during the 2024 academic year. Using convenience sampling, 30 eligible students aged 15–18 years were recruited and randomly assigned to either an experimental group ($n = 15$) or a control group ($n = 15$).

Before the intervention, participants in both groups completed the research instruments as a pretest. The experimental group subsequently participated in eight weekly self-compassion training sessions, each lasting approximately 60 minutes, whereas the control group received no psychological intervention throughout the study period. The intervention was implemented based on Gilbert's (2009) Compassion-Focused Therapy (CFT) protocol. The training program included mindfulness exercises, techniques for reducing self-criticism, emotional awareness training, compassionate self-talk, emotional acceptance, and the development of supportive and compassionate attitudes toward oneself when facing stressful experiences.

Data were collected using two standardized instruments. Tolerance of ambiguity was assessed using McLain's Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale (MSTAT-II), a well-established instrument with satisfactory psychometric properties. Coping strategies were measured using the Ways of Coping

Questionnaire (WOCQ) developed by Lazarus and Folkman, which assesses multiple dimensions of coping, including problem-focused coping, positive reappraisal, distancing, escape-avoidance, and seeking social support.

Data were analyzed using IBM SPSS Statistics version 27. Descriptive statistics were calculated for all study variables, followed by analysis of covariance (ANCOVA) and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) to compare posttest scores between the experimental and control groups while controlling for baseline (pretest) differences. Prior to the inferential analyses, all statistical assumptions—including normality, homogeneity of variance, and homogeneity of regression slopes—were examined and confirmed. Statistical significance was established at $p < 0.05$.

Results

The results of the study demonstrated that self-compassion training had a statistically significant positive effect on tolerance of ambiguity among female high school students. The ANCOVA results indicated that, after controlling for pretest scores, the experimental group achieved significantly higher posttest scores on tolerance of ambiguity than the control group ($F = 17.54$, $p < 0.01$, $\eta^2 = 0.39$). The observed effect size suggests that approximately 39% of the variance in posttest ambiguity tolerance was attributable to the intervention.

Furthermore, the MANCOVA results revealed a significant overall effect of self-compassion training on coping strategies ($p < 0.001$). Specifically, participants in the experimental group demonstrated significant improvements in adaptive coping strategies, particularly positive reappraisal ($\eta^2 = 0.43$) and planful problem solving ($\eta^2 = 0.42$). These findings indicate that following the intervention, students became more capable of interpreting stressful situations in a constructive manner and responding with purposeful, problem-focused coping behaviors.

In addition, the intervention significantly reduced the use of maladaptive coping strategies. Notable decreases were observed in distancing ($\eta^2 = 0.25$) and escape-avoidance ($\eta^2 = 0.32$), suggesting that participants relied less on avoidant responses when confronted with

stressful situations. Collectively, these findings demonstrate that self-compassion training not only enhanced adaptive coping strategies but also reduced maladaptive coping behaviors among female high school students.

Discussion

The findings of the present study demonstrated that self-compassion training significantly enhanced tolerance of ambiguity and adaptive coping strategies while reducing maladaptive coping responses among female high school students. These findings suggest that self-compassion enables adolescents to manage stressful and uncertain situations more effectively by reducing self-judgment, fostering emotional balance, and decreasing emotional reactivity.

The observed improvement in tolerance of ambiguity indicates that adolescents who develop greater self-compassion are less likely to perceive uncertain situations as threatening and are better able to respond with psychological flexibility, emotional acceptance, and resilience. Moreover, the significant improvements in positive reappraisal and planful problem solving suggest that self-compassion promotes more constructive cognitive appraisals of stressful experiences and encourages the use of active, problem-focused coping strategies.

The intervention also led to significant reductions in distancing and escape-avoidance, indicating a decreased reliance on avoidant coping behaviors. This finding may be explained by the capacity of self-compassion to reduce fear of failure, self-criticism, and emotional suppression, thereby enabling adolescents to confront stressful situations with greater confidence and emotional stability.

From a practical perspective, these findings underscore the value of incorporating self-compassion-based interventions into school counseling and mental health programs. Such interventions may provide a cost-effective and evidence-based approach to strengthening resilience, improving emotion regulation, and promoting adaptive coping skills among adolescents, particularly female students.

Despite these important contributions, several limitations should be acknowledged. The relatively small sample size and the inclusion of participants from a single city may

limit the generalizability of the findings. Furthermore, the quasi-experimental design precludes definitive causal conclusions. Future research is therefore recommended to employ larger and more diverse samples, adopt longitudinal or experimental designs, and examine the long-term effectiveness of self-compassion training across different cultural and educational contexts.

Keywords: Adolescents; Self-Compassion; Tolerance of Ambiguity; Coping Strategies



اثربخشی آموزش شفقت به خود بر تحمل ابهام و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دختر

یاسمن شافعی^۱، سپیده پورحیدری^{۲*}

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله علمی تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۲۳	این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود بر تحمل ابهام و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دختر انجام شد. این مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر مشهد بود که ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش شفقت به خود شرکت کرد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه تحمل ابهام مک‌لین (۱۹۹۳) و پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۵) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش شفقت به خود تأثیر معناداری بر افزایش تحمل ابهام دارد ($\eta^2=0/39$) همچنین، آموزش شفقت به خود موجب بهبود معنادار راهبردهای مقابله‌ای شد؛ به‌طوری‌که بیشترین اندازه اثر مربوط به ارزیابی مثبت مجدد ($\eta^2=0/43$) و حل مسئله برنامه‌ریزی‌شده ($\eta^2=0/42$) بود. افزون بر این، کاهش معنادار در راهبردهای ناسازگارانه نظیر فاصله گرفتن ($\eta^2=0/25$) و گریز/اجتناب ($\eta^2=0/32$) مشاهده شد. باتوجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود آموزش شفقت به خود به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در ارتقای تحمل ابهام و تقویت راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه در نوجوانان دختر مورد استفاده قرار گیرد.
کلیدواژه‌ها	تحمل ابهام، راهبردهای مقابله‌ای، شفقت به خود، نوجوانان

ناشر: دانشگاه شیراز

ایمیل: pourheydari@khorasan.ac.ir

* نویسنده مسئول: سپیده پورحیدری

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی خراسان، مشهد، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی خراسان، مشهد، ایران (نویسنده مسئول).

DOI: 10.22099/EBD.2026.8732

مقدمه

دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین و در عین حال تعیین‌کننده‌ترین مراحل رشد انسان است که با تحولات گسترده زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است (Steinberg et al, 2017). این تغییرات، نوجوان را در معرض طیفی وسیع از چالش‌ها، فشارهای روان‌شناختی و موقعیت‌های نامطمئن قرار می‌دهد که در صورت فقدان منابع روان‌شناختی درونی کارآمد، می‌تواند به بروز مشکلات هیجانی، رفتاری و افت سازگاری منجر شود (Adesokan et al, 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزایش پیچیدگی‌های تحصیلی، انتظارات عملکردی، تغییرات هویتی و ابهام‌های مربوط به آینده، نوجوانان را بیش از دیگر دوره‌های رشدی با استرس‌های مزمن مواجه می‌سازد (et al, 2019; Kokka et al, 2023 Zhang). در این میان، دختران نوجوان به دلیل حساسیت هیجانی بالاتر، خودانتقادی شدیدتر و نشخوار فکری بیشتر، آسیب‌پذیری مضاعفی در برابر فشارهای روانی و موقعیت‌های مبهم تجربه می‌کنند (Hyde et al, 2020; van Aswegen et al, 2023).

در این دوره، نوجوانان به ویژه با موقعیت‌های مبهم و نامطمئن در حوزه‌های هویت، روابط و آینده مواجه می‌شوند (Kokka et al, 2023). قرار گرفتن مکرر در معرض ابهام، به‌ویژه در بافت جامعه‌های در حال توسعه که خود نیز با عدم قطعیت‌های اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی همراه هستند، مانند شرایط جامعه ایران، می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری قابل توجهی به همراه داشته باشد؛ از جمله افزایش اضطراب و نگرانی مزمن، کاهش احساس کنترل، تعلل و اجتناب در تصمیم‌گیری، کاهش عملکرد تحصیلی و گرایش به راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد (Martin et al, 2024; Räber et al, 2022). در چنین شرایطی، ابهام نه تنها به‌عنوان یک ویژگی موقعیتی بلکه به‌عنوان یک عامل استرس‌زای مزمن عمل کرده و می‌تواند زمینه‌ساز اختلال در سازگاری روانی نوجوانان شود (Stoycheva, 2025). یکی از مفاهیم اساسی که نقشی تعیین‌کننده در چگونگی رویارویی نوجوانان با شرایط نامطمئن و استرس‌زا دارد، تحمل ابهام است (Sheshkalani Ghalibaf & Alizadeh Birjandi, 2024). تحمل ابهام به تفاوت فردی نسبتاً پایداری اشاره دارد که نشان می‌دهد فرد تا چه اندازه موقعیت‌های مبهم، ناشناخته یا غیرقابل پیش‌بینی را تهدیدکننده و اضطراب‌زا ارزیابی می‌کند (Nashtban et al, 2025). شواهد پژوهشی حاکی از آن است که پایین بودن تحمل ابهام با نگرانی مفرط، اجتناب شناختی و رفتاری، ضعف در حل مسئله و افزایش نشانه‌های اضطرابی و افسردگی ارتباط معنادار دارد (Räber et al, 2022; Martin et al, 2024). در مقابل، تحمل ابهام بالاتر با انعطاف‌پذیری شناختی، پذیرش هیجانی و استفاده مؤثر از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه همراه است (Sheshkalani Ghalibaf & Alizadeh Birjandi, 2024; Gu et al, 2022). در کنار تحمل ابهام، راهبردهای مقابله‌ای به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع درونی نوجوانان برای مدیریت فشارهای روانی، نقش اساسی در سلامت روان این دوره ایفا می‌کنند (Karimi et al, 2025). بر اساس الگوی تعاملی Lazarus & Folkman (۱۹۸۶) راهبردهای مقابله‌ای شامل تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت موقعیت‌هایی است که فراتر از منابع شخصی او ارزیابی می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده مکرر از راهبردهای اجتنابی و هیجان‌محور ناکارآمد، با افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی، افت عملکرد تحصیلی و مشکلات بین‌فردی همراه است، در حالی که راهبردهای مسأله‌محور، بازنگری مثبت و جستجوی حمایت اجتماعی، نقش محافظتی در برابر استرس دارند (Adesokan et al, 2023; Cai et al, 2020). مطالعات همچنین، نشان داده‌اند که تحمل ابهام پایین، نوجوانان را به سمت استفاده از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی سوق می‌دهد و این تعامل، چرخه‌ای از تشدید استرس و ناتوانی در سازگاری ایجاد می‌کند (Gu et al, 2022; Osmanoglu et al, 2018).

¹ Coping Strategies

² Tolerance of Ambiguity

از این رو، در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران به مداخلات مبتنی بر منابع درونی فرد برای ارتقای سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان افزایش یافته است. در این میان، شفقت به خود^۱ به‌عنوان یکی از سازه‌های کلیدی موج سوم درمان‌های شناختی-رفتاری، جایگاهی ویژه یافته است (Germer & Neff, 2019). شفقت به خود مفهومی است که نخستین بار به‌صورت نظام‌مند توسط Neff (۲۰۰۳) مطرح شد و شامل سه مؤلفه اساسی مهربانی با خود در برابر خودانتقادی، درک مشترک انسانی در برابر احساس انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی با هیجانات منفی است. Gilbert (۲۰۰۹) نیز با تأکید بر نقش سیستم‌های تنظیم هیجان، درمان متمرکز بر شفقت را به‌عنوان رویکردی ساختاریافته برای کاهش تهدید ادراک‌شده و فعال‌سازی سیستم آرام‌سازی معرفی کرد.

مطالعات نشان می‌دهد که شفقت به خود با کاهش اضطراب، افسردگی، خودانتقادی و نشخوار فکری و افزایش بهزیستی روان‌شناختی، انعطاف‌پذیری هیجانی و تنظیم هیجان مؤثر همراه است (Germer & Neff, 2022; Moris, 2025). همچنین، پژوهش‌ها نشان دادند نوجوانانی که از سطح بالاتری از شفقت به خود برخوردارند، در رویارویی با موقعیت‌های مبهم، تهدید ادراک‌شده کمتری تجربه کرده و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌محور و بازنگری مثبت استفاده می‌کنند (Bluth & Clepper, 2024; Faith, 2023). مطالعاتی گسترده اثربخشی آموزش شفقت به خود را در بهبود تحمل پریشانی، کاهش عدم تحمل بلا تکلیفی و تعدیل سبک‌های مقابله‌ای ناسازگارانه تأیید کرده‌اند (Finlay-Jones et al, 2023)، اما با وجود شواهد متعدد بین‌المللی، بخش عمده این پژوهش‌ها در بافت فرهنگی غربی انجام شده و مطالعات اندکی به بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود بر تحمل ابهام و راهبردهای مقابله‌ای در نوجوانان، به‌ویژه دختران دانش‌آموز ایرانی پرداخته‌اند. در حالی که یافته‌های داخلی نشان می‌دهد مداخلات شفقت‌محور می‌توانند تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و سبک‌های مقابله‌ای را بهبود بخشند (Eslami et al, 2023; Parvardeh et al, 2025)، همچنان خلأ پژوهشی در زمینه بررسی هم‌زمان این مداخله بر تحمل ابهام و ابعاد گوناگون راهبردهای مقابله‌ای در محیط مدرسه وجود دارد. این خلأ به‌ویژه با توجه به شرایط فرهنگی-اجتماعی ایران و فشارها و توقعات مضاعف وارد بر دختران نوجوان، اهمیتی بیشتر می‌یابد.

مدرسه یکی از مهم‌ترین بسترهای مداخله پیشگیرانه و ارتقایی در حوزه سلامت روان نوجوانان به‌شمار می‌آید و آموزش مهارت‌هایی نظیر شفقت به خود می‌تواند به‌عنوان رویکردی کم‌هزینه، قابل اجرا و مبتنی بر شواهد، در برنامه‌های مشاوره‌ای مدارس مورد استفاده قرار گیرد (Donovan, 2025). بر این اساس، انجام پژوهشی که به بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود بر تحمل ابهام و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دختر بپردازد، می‌تواند هم به غنای ادبیات نظری این حوزه و هم به توسعه مداخلات بومی و مبتنی بر شواهد کمک کند. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود بر تحمل ابهام و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دختر شهر مشهد انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال اساسی بود که: آیا آموزش شفقت به خود می‌تواند موجب افزایش تحمل ابهام و بهبود راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه در دانش‌آموزان دختر شود؟

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. در این طرح، متغیر مستقل، آموزش شفقت به خود و متغیرهای وابسته شامل تحمل ابهام و راهبردهای مقابله‌ای بودند. دیاگرام طرح پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

^۱ Self-Compassion

جدول ۱. دیاگرام طرح پژوهش

جای‌گذاری تصادفی گروهها	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
گروه آزمایش	T ₁	X (آموزش شفقت به خود)	T ₂
گروه کنترل	T ₁	---	T ₂

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در مدرسه متوسطه دوم هنرآوران ناحیه تبادکان شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ بود که در بازه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال قرار داشتند. نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس و از میان دانش‌آموزان واجد شرایط ورود به پژوهش انتخاب شد. به‌منظور تعیین حجم نمونه، از نرم‌افزار G*Power استفاده شد. با در نظر گرفتن اندازه اثر متوسط ($f=0/25$)، سطح معناداری ۰/۰۵ و توان آماری ۰/۸۰، حجم نمونه مورد نیاز برای طرح پژوهش ۳۰ نفر برآورد شد که در نهایت، به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جای‌گذاری شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: (۱) قرار داشتن در بازه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال، (۲) رضایت آگاهانه والدین و دانش‌آموزان برای شرکت در پژوهش و (۳) عدم دریافت هم‌زمان درمان‌های دارویی یا روان‌درمانی بود و معیارهای خروج از پژوهش شامل: (۱) غیبت بیش از دو جلسه در برنامه آموزشی، (۲) تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها، (۳) انصراف از ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش و (۴) شرکت در مداخلات درمانی مشابه با مداخله این پژوهش بود.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه تحمل ابهام نوع دوم^۱ (MSTAT-II): پرسش‌نامه تحمل ابهام نوع دوم توسط MacLean (۲۰۰۹) طراحی شد و نسخه کوتاه‌شده و بهینه‌شده پرسش‌نامه اولیه MSTAT-I است. این ابزار دارای ۱۳ گویه بوده و نگرش و توانایی افراد در رویارویی با موقعیت‌های مبهم و ناشناخته را می‌سنجد. پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «بسیار مخالفم» (۱) تا «بسیار موافقم» (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. برخی از گویه‌ها به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات این پرسش‌نامه بین ۱۳ تا ۶۵ است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده تحمل ابهام بیشتر می‌باشد. MacLean (۲۰۰۹) گزارش کرده است که ضریب آلفای کرونباخ برای نسخه ۱۳ سؤالی ۰/۸۲ و برای نسخه ۲۲ سؤالی ۰/۸۶ است، که نشان‌دهنده انسجام درونی مطلوب است. همچنین، او برای بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده کرد که نتایج، ساختار تک‌عاملی پرسش‌نامه را با برازش مناسب تأیید کرد. در ایران نیز پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه توسط Ahmadpoor Mobarake (۲۰۰۹) برابر با ۰/۷۴ گزارش شد که نشان‌دهنده قابلیت اعتماد مناسب در جامعه ایرانی است همچنین، در پژوهش Poormohseni et al (۲۰۲۰)، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس بر روی نمونه‌ای از دانشجویان ۰/۸۶ به‌دست آمد و روایی ملاکی آن از راه همبستگی معنادار با مقیاس‌های مشابه تأیید گردید. Jakangard et al (۱۴۰۱) نیز در مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان دختر، پایایی این ابزار را از راه آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش کردند و روایی محتوایی آن توسط متخصصان روان‌شناسی مورد تأیید قرار گرفت.

پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس^۲ (WOCQ): پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای Lazarus & Folkman (۱۹۸۵) ابزاری است برای سنجش تلاش‌های شناختی و رفتاری افراد در رویارویی با شرایط استرس‌زا. این پرسش‌نامه شامل ۵۷ سؤال و هشت زیرمقیاس است: مقابله مستقیم، فاصله گرفتن، خودکنترلی، طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، گریز/اجتناب،

^۱ Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II

^۲ Lazarus coping strategies questionnaire

حل مسئله برنامه‌ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای از ۰ (اصلاً استفاده نکرده‌ام) تا ۳ (خیلی زیاد استفاده می‌کنم) نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره ۰، حد متوسط ۱۱۰ و حداکثر ۱۹۸ است. تفسیر نمرات به این صورت است که: الف) نمره بین ۰ تا ۶۶ نشان‌دهنده به‌کارگیری کم راهبرد مقابله‌ای است؛ ب) نمره ۶۶ تا ۱۱۰ استفاده متوسط را نشان می‌دهد؛ ج) نمره بالاتر از ۱۱۰ بیانگر به‌کارگیری زیاد سبک مقابله‌ای است. ویژگی‌های روانسنجی، پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس (WOCQ) در مطالعات متعددی مورد تأیید قرار گرفته است. Lazarus & Folkman (۱۹۸۵) در مطالعه بازنگری شده خود، ضرایب همسانی درونی هشت زیرمقیاس را در بازه ۰/۶۶ تا ۰/۷۹ گزارش کردند که در سطح قابل قبولی قرار دارد. در ایران، Babaii Nadinlouii et al (۲۰۱۶) پایایی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ در بازه ۰/۶۱ تا ۰/۷۹ گزارش کردند و روایی سازه آن را از راه تحلیل عاملی تأییدی با برازش مطلوب تأیید کردند. در پژوهش‌های جدیدتر، Sadeghi & Navidi Moghaddam (۲۰۲۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۸۴ و برای خرده‌مقیاس‌های راهبردهای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۶ گزارش کردند. همچنین، Parvardeh et al (۲۰۲۵) در مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان دختر، پایایی بازآزمایی این پرسش‌نامه را ۰/۷۸ و آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌ها را بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۳ برآورد کردند.

پروتکل آموزش شفقت به خود: در این پژوهش جهت اجرای آموزش شفقت به خود، از بسته آموزشی شفقت به خود مبتنی بر رویکرد Gilbert (۲۰۰۹) استفاده شد، که در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفته‌ای یک‌بار به گروه آزمایش حاضر در پژوهش آموزش داده شد که در جدول ۲ خلاصه این جلسات آموزشی بیان شده است.

جدول ۲. خلاصه جلسات درمان گروهی خودشفقت‌ورزی مبتنی بر رویکرد Gilbert (۲۰۰۹)

جلسه	محتوای جلسه
جلسه اول	اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط اولیه، ارائه ساختار کلی جلسات، ارائه اصول کلی درمان شفقت به خود
جلسه دوم	آموزش ذهن آگاهی، واریسی بدن، تنفس ذهن آگاهانه، آشنایی با سیستم‌های مغزی مرتبط با شفقت، آموزش همدلی، آموزش نگاه همدلانه
جلسه سوم	آشنایی با ویژگی‌های افراد خودشفقت‌ورز، شفقت ورزی به دیگران، تمرین احساس گرمی و مهربانی با خود، درک دیگران و نقایص آنها، آموزش همدردی، آشنایی با شرم و احساسات خودتخریب‌گر
جلسه چهارم	مرور تمرین‌های جلسات قبل، خودشناسی و بررسی شخصیت آزمودنی‌ها، آشنایی با تمرین‌های پرورش ذهن مشفقانه، ارزشمندی شفقت به خود، آموزش بخشندگی
جلسه پنجم	مرور تمرین‌های جلسات قبل، بخشش، پذیرش بی‌قضاوت، آموزش مسئولیت‌پذیری، آموزش پذیرا بودن نسبت به اتفاقات و چالش‌های جدید.
جلسه ششم	مرور تمرین‌های جلسات قبل، آشنایی با اصول تصویرسازی و اهمیت آن، روش‌های استفاده از تصویرسازی، ایجاد تصاویر مشفقانه.
جلسه هفتم	آموزش نگارش نامه مشفقانه برای دیگران و خود
جلسه هشتم	بازبینی مهارت‌های گذشته، مرور تمرین‌های جلسه قبل، اجرای پس‌آزمون

برای اجرای پژوهش، پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه و هماهنگی با اداره آموزش و پرورش منطقه تبادلکان شهر مشهد، پژوهشگر با مراجعه به مدرسه هنرآوران، اهداف و مراحل اجرای پژوهش را برای مسئولان مدرسه تشریح کرد. سپس رضایت‌نامه آگاهانه از دانش‌آموزان و والدین آنان اخذ شد. شرکت‌کنندگان واجد شرایط به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل

قرار گرفتند. در مرحله پیش‌آزمون، هر دو گروه پرسش‌نامه‌های تحمل ابهام و راهبردهای مقابله‌ای را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش گروهی شفقت به خود (هر جلسه ۶۰ دقیقه، هفته‌ای یکبار) بر اساس پروتکل شفقت‌محور Gilbert (۲۰۰۹) شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی، هر دو گروه مجدداً در مرحله پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. به‌منظور رعایت اصول اخلاق پژوهش، پس از اتمام مطالعه، محتوای آموزشی شفقت به خود برای اعضای گروه کنترل نیز ارائه شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل آن‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد. برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد استفاده گردید. به‌منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) برای متغیر تحمل ابهام و تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) برای راهبردهای مقابله‌ای استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها (آزمون لوین) و همگنی شیب‌های رگرسیونی بررسی و تأیید شد. سطح معناداری در تمامی آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه دوم با دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال بود که به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ($n=15$) و کنترل ($n=15$) جای‌گذاری شدند. بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که توزیع سنی و پایه تحصیلی در دو گروه نسبتاً همگن است؛ به‌گونه‌ای که بیشترین فراوانی سنی در گروه آزمایش مربوط به سن ۱۵ سال و در گروه کنترل مربوط به سن ۱۶ سال بود. همچنین، در هر دو گروه، اکثریت شرکت‌کنندگان دانش‌آموز پایه دهم تحصیلی بودند.

جدول ۳. آمار توصیفی مرتبط با متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	خرده مقیاس	گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
تحمل ابهام	-	کنترل	پیش آزمون	۲۴/۵۳	۲/۸۵
			پس آزمون	۲۳/۳۵	۲/۸۲
		آزمایش	پیش آزمون	۲۵/۷۱	۲/۵۴
			پس آزمون	۳۱/۱۲	۳/۰۵
مقابله مستقیم		کنترل	پیش آزمون	۱۰/۴۵	۲/۱۱
			پس آزمون	۱۰/۶۰	۲/۰۸
		آزمایش	پیش آزمون	۱۰/۳۳	۲/۱۵
			پس آزمون	۱۳/۸۵	۲/۳۰
راهبردهای مقابله‌ای	فاصله گرفتن	کنترل	پیش آزمون	۱۱/۱۰	۲/۲۶
			پس آزمون	۱۱/۰۵	۲/۲۰
		آزمایش	پیش آزمون	۱۰/۸۵	۲/۳۵
			پس آزمون	۸/۹۰	۲/۱۰
خودکنترلی		کنترل	پیش آزمون	۱۲/۳۰	۲/۴۳
			پس آزمون	۱۲/۴۵	۲/۳۶
		آزمایش	پیش آزمون	۱۲/۵۳	۲/۵۰

۲/۴۵	۱۵/۲۲	پس‌آزمون	کنترل	طلب حمایت اجتماعی
۲/۰۵	۹/۸۵	پیش‌آزمون		
۲/۰۰	۱۰/۰۷	پس‌آزمون		
۲/۱۰	۱۰/۱۰	پیش‌آزمون		
۲/۲۰	۱۳/۱۷	پس‌آزمون	آزمایش	پذیرش مسئولیت
۱/۹۴	۸/۹۷	پیش‌آزمون		
۲/۱۲	۹/۴۱	پس‌آزمون		
۲/۰۷	۹/۱۵	پیش‌آزمون		
۲/۱۹	۱۱/۹۷	پس‌آزمون	کنترل	گریز/اجتناب
۲/۵۹	۱۳/۸۶	پیش‌آزمون		
۲/۵۷	۱۳/۶۳	پس‌آزمون		
۲/۶۳	۱۳/۷۵	پیش‌آزمون		
۲/۳۹	۱۰/۲۳	پس‌آزمون	آزمایش	حل مسئله برنامه‌ریزی شده
۲/۶۷	۱۴/۱۷	پیش‌آزمون		
۲/۵۱	۱۴/۳۹	پس‌آزمون		
۲/۶۳	۱۴/۲۳	پیش‌آزمون		
۳/۱۱	۱۷/۴۹	پس‌آزمون	کنترل	ارزیابی مثبت مجدد
۲/۱۹	۱۳/۲۱	پیش‌آزمون		
۲/۶۴	۱۳/۳۹	پس‌آزمون		
۲/۳۹	۱۳/۰۹	پیش‌آزمون		
۲/۴۳	۱۶/۸۷	پس‌آزمون	آزمایش	

براساس جدول ۳، نتایج آمار توصیفی نشان داد که میانگین نمرات تحمل ابهام در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایشی قابل‌توجه داشته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. به‌طور مشابه، در متغیر راهبردهای مقابله‌ای، میانگین نمرات خرده‌مقیاس‌های سازگاران شامل مقابله مستقیم، خودکنترلی، طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، حل مسئله برنامه‌ریزی‌شده و ارزیابی مثبت مجدد در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون افزایش یافت. در مقابل، میانگین نمرات خرده‌مقیاس‌های ناسازگاران فاصله گرفتن و گریز/اجتناب در گروه آزمایش کاهش نشان داد. در گروه کنترل، تغییرات میانگین در تمامی خرده‌مقیاس‌ها اندک و فاقد الگوی منظم بود. همچنین، نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنف نشان داد که توزیع نمرات تمامی متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از توزیع نرمال برخوردار است ($P > 0/05$). همچنین، نتایج آزمون لوین بیانگر همگنی واریانس‌ها بین گروه‌ها بود. نتایج آزمون خطی بودن رابطه بین متغیر کمکی (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون) معنادار و آزمون انحراف از خطی بودن غیرمعنادار گزارش شد. افزون بر این، آزمون همگنی شیب‌های رگرسیونی نشان داد که این مفروضه نیز برقرار است. برای متغیر راهبردهای مقابله‌ای، آزمون ام‌باکس نیز همگنی ماتریس‌های کوواریانس را تأیید کرد ($P > 0/05$). بنابراین، شرایط لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره فراهم بود.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نمرات پس آزمون تحمل ابهام

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره آزمون F	P	مجزور اتا
پیش آزمون	۶۴/۲۱۵	۱	۶۴/۲۱۵	۹/۴۸۲	۰/۰۰۵	۰/۲۶
آموزش شفقت به خود	۱۱۸/۷۳۴	۱	۱۱۸/۷۳۴	۱۷/۵۳۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹۴
خطا	۱۸۲/۹۱۹	۲۷	۶/۷۷۷	-	-	-
کل	۳۶۵/۸۶۸	۳۰	-	-	-	-

**p<۰/۰۱

به منظور بررسی اثر آموزش شفقت به خود بر تحمل ابهام، از تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) با کنترل نمرات پیش آزمون استفاده شد. نتایج نشان داد (جدول ۴) که اثر گروه بر نمرات پس آزمون تحمل ابهام معنادار است ($F=17.54$, $\eta^2=0.39$, $P<0.01$). این مقدار اندازه اثر نشان می‌دهد که حدود ۳۹ درصد از واریانس تحمل ابهام به مداخله آموزش شفقت به خود نسبت داده می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش شفقت به خود موجب افزایش معنادار تحمل ابهام در نوجوانان دختر شده است.

جدول ۵. آزمون‌های چندمتغیره جهت بررسی اثر آموزش شفقت به خود بر راهبردهای مقابله‌ای

آزمون	آماره آزمون	F	df فرضیه	df خطا	P
اثر پیلاپی	۰/۷۲۹	۵/۹۲۶	۸	۱۹	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۳۰۸	۵/۹۲۶	۸	۱۹	۰/۰۰۱
آماره هاتلینگ	۱/۲۸۳	۵/۹۲۶	۸	۱۹	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۱/۲۸۳	۵/۹۲۶	۸	۱۹	۰/۰۰۱

جدول ۶. نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها جهت مقایسه نمرات پس آزمون راهبردهای مقابله‌ای در دو گروه

متغیر	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	P	مجزور اتا
مقابلیه مستقیم	۱۰۲/۵۱۳	۱	۱۰۲/۵۱۳	۱۴/۸۹۲**	۰/۰۰۱	۰/۳۵۶
فاصله گرفتن	۶۸/۴۲۷	۱	۶۸/۴۲۷	۹/۲۳۵**	۰/۰۰۵	۰/۲۵۵
خودکنترلی	۱۱۵/۲۸۱	۱	۱۱۵/۲۸۱	۱۷/۱۰۴**	۰/۰۰۰	۰/۳۸۸
طلب حمایت اجتماعی	۹۲/۶۰۴	۱	۹۲/۶۰۴	۱۳/۲۱۰**	۰/۰۰۱	۰/۳۲۹
پذیرش مسئولیت	۷۴/۳۳۳	۱	۷۴/۳۳۳	۱۰/۵۷۳**	۰/۰۰۳	۰/۲۸۱
گریز/اجتناب	۸۵/۱۲۶	۱	۸۵/۱۲۶	۱۲/۸۸۲**	۰/۰۰۱	۰/۳۲۴
حل مسئله برنامه ریزی شده	۱۲۷/۹۴۰	۱	۱۲۷/۹۴۰	۱۹/۴۱۶**	۰/۰۰۰	۰/۴۱۸
ارزیابی مثبت مجدد	۱۳۶/۲۰۸	۱	۱۳۶/۲۰۸	۲۰/۵۷۲**	۰/۰۰۰	۰/۴۳۲
خطا	۱۷۸/۰۸۲	۲۷	۶/۵۹۶	-	-	-
کل	۹۷۰/۵۱۴	۳۰	-	-	-	-

برای بررسی اثر آموزش شفقت به خود بر مجموعه راهبردهای مقابله‌ای، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. نتایج آزمون‌های چندمتغیره (اثر پیلاپی، لامبدای ویلکز، آماره هاتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی) در جدول ۵ نشان

داد که اثر گروه بر ترکیب خطی راهبردهای مقابله‌ای معنادار است ($P < 0/001$). این یافته بیانگر آن است که آموزش شفقت به خود به‌طور کلی بر الگوی راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان تأثیر گذاشته است. همچنین، نتایج آزمون اثرات بین‌آزمودنی‌ها (جدول ۶) نشان داد که آموزش شفقت به خود موجب افزایش معنادار راهبردهای مقابله‌ای سازگاران شامل مقابله مستقیم، خودکنترلی، طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، حل مسئله برنامه‌ریزی‌شده و ارزیابی مثبت مجدد شده است ($P < 0/01$). همچنین، در خرده‌مقیاس‌های فاصله گرفتن و گریز/اجتناب، کاهش معنادار نمرات در گروه آزمایش مشاهده شد که نشان‌دهنده کاهش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه پس از مداخله است. بیشترین اندازه اثر به خرده‌مقیاس‌های ارزیابی مثبت مجدد ($\eta^2 = 0/43$) و حل مسئله برنامه‌ریزی‌شده ($\eta^2 = 0/42$) اختصاص داشت که حاکی از تأثیر قوی آموزش شفقت به خود بر تقویت راهبردهای مقابله‌ای مثبت و مسئله‌مدار است. در مجموع، نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد که آموزش گروهی شفقت به خود مبتنی بر رویکرد Gilbert (۲۰۰۹)، تأثیر معناداری بر افزایش تحمل ابهام و بهبود راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان دختر دارد. این مداخله نه تنها موجب تقویت راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه و مسئله‌مدار شد بلکه استفاده از راهبردهای اجتنابی و فاصله‌جویی را نیز به‌طور معناداری کاهش داد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود بر تحمل ابهام و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش شفقت به خود تأثیر معناداری بر افزایش تحمل ابهام در دانش‌آموزان دختر دارد. این نتیجه حاکی از آن است که مداخله مبتنی بر شفقت به خود می‌تواند به‌گونه‌ای مؤثر ظرفیت روان‌شناختی نوجوانان را برای رویارویی با موقعیت‌های نامطمئن، پیش‌بینی‌ناپذیر و فاقد قطعیت افزایش دهد. این یافته با نتایج پژوهش Navidi & Sadeghi moghaddam (۲۰۲۵) همسو است که نشان دادند مداخلات مبتنی بر شفقت با کاهش خودانتقادی و افزایش احساس ایمنی درونی، تحمل هیجانات منفی و شرایط مبهم را در نوجوانان تقویت می‌کند. همچنین، یافته‌های این پژوهش با نتایج Finlay-Jones et al (۲۰۲۳) و Eslami et al (۲۰۲۳) همخوانی دارد؛ این پژوهش‌ها نشان دادند که آموزش شفقت به خود با بهبود تنظیم هیجانی و کاهش واکنش‌های اجتنابی، ظرفیت افراد را برای باقی‌ماندن در موقعیت‌های تنش‌زا افزایش می‌دهد. به این معنا که دانش‌آموزان پس از مداخله، ابهام را کمتر به‌عنوان نشانه‌ای از خطر یا ناتوانی شخصی تلقی کرده و بیشتر آن را به‌عنوان بخشی طبیعی از فرایند رشد و یادگیری درک کرده‌اند. همچنین، Parvardeh et al (۲۰۲۵) نیز نشان داده‌اند شفقت به خود از راه تعدیل ارزیابی‌های شناختی منفی، تحمل پریشانی و عدم قطعیت را افزایش می‌دهد. اهمیت این یافته در آن است که دوره نوجوانی با ناپایداری‌های شناختی و هیجانی، حساسیت به ارزیابی اجتماعی و فشارهای تحصیلی همراه است و تحمل پایین ابهام می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب، اجتناب و افت عملکرد شود. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش شفقت به خود می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی، نوجوانان را در برابر پیامدهای منفی ابهام ایمن‌تر کند.

در بخش دوم پژوهش، نتایج نشان داد که آموزش شفقت به خود موجب تغییر معنادار در تمامی راهبردهای مقابله‌ای شده است؛ به‌گونه‌ای که راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه افزایش و راهبردهای ناسازگارانه کاهش یافته‌اند. این یافته با نتایج پژوهش Sadeghi & Navidi Moghaddam (۲۰۲۵) همسو است که نشان دادند مداخلات مبتنی بر شفقت با کاهش خودسرزنی، استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار را افزایش می‌دهد. افزایش معنادار راهبردهایی نظیر حل مسئله برنامه‌ریزی‌شده و ارزیابی مثبت مجدد با یافته‌های Hosseinimehr et al (۲۰۲۴) و Parvardeh et al (۲۰۲۵) همخوان است. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شفقت به خود با تقویت بازسازی شناختی، به افراد کمک می‌کند موقعیت‌های استرس‌زا را به‌صورت انعطاف‌پذیرتری

تفسیر کنند. به نظر می‌رسد نوجوانان پس از آموزش شفقت به خود، توانایی بیشتری در بازنگری شناختی رویدادها و یافتن معنا یا فرصت رشد در دل چالش‌ها پیدا کرده‌اند؛ امری که مستقیماً با افزایش مقابله مسئله‌مدار مرتبط است. افزایش خودکنترلی و مقابله مستقیم نیز با نتایج Eslami et al (۲۰۲۳) و Kiani & Ebrahimi (۲۰۲۲) همسو بود. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شفقت به خود با کاهش واکنش‌های هیجانی افراطی، امکان پاسخ‌دهی آگاهانه و هدفمند را افزایش می‌دهد.

افزایش طلب حمایت اجتماعی و پذیرش مسئولیت با نتایج پژوهش AbbasPoor et al (۲۰۲۱) و Safikhani et al (۲۰۲۴) همسو بود. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نگرش شفقت‌آمیز نسبت به خود، احساس شرم و انزوای روان‌شناختی را کاهش داده و زمینه استفاده از منابع بین‌فردی را فراهم می‌کند. در مقابل، کاهش معنادار راهبردهای فاصله‌گیری و گریز/اجتناب در این پژوهش با یافته‌های Eslami et al (۲۰۲۳) و Parvardeh et al (۲۰۲۵) همخوانی دارد. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شفقت به خود با کاهش فعال‌سازی پاسخ‌های تهدیدمحور، نیاز به اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا را کاهش می‌دهد. در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش شفقت به خود از راه اثرگذاری هم‌زمان بر فرایندهای هیجانی (کاهش خودانتقادی و افزایش احساس ایمنی)، شناختی (بازسازی ارزیابی‌های منفی) و رفتاری (افزایش رویارویی فعال و کاهش اجتناب)، موجب افزایش تحمل ابهام و بهبود الگوی مقابله‌ای نوجوانان دختر می‌شود. این یافته‌ها نه تنها با پیشینه پژوهشی مطرح‌شده همسو است بلکه نشان می‌دهد شفقت به خود می‌تواند به‌عنوان یک مداخله جامع، نقشی مهم در ارتقای سازگاری روان‌شناختی نوجوانان ایفا کند.

در تبیین نتایج به‌دست‌آمده، به‌ویژه در بافت فرهنگی - اجتماعی کشور ایران و به خصوص شهر مشهد، می‌توان نقش زمینه‌های فرهنگی و جنسیتی را در اثربخشی آموزش شفقت به خود مورد توجه قرار داد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دختران نوجوان در بافت‌های فرهنگی جمع‌گرا، به‌ویژه در جوامعی با حساسیت بالاتر نسبت به هنجارهای اجتماعی و ارزیابی دیگران، بیشتر در معرض خودانتقادی، نگرانی از قضاوت اجتماعی و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی قرار دارند (Noroozi et al, 2022; Karami et al, 2023). این ویژگی‌ها می‌تواند ادراک تهدید در موقعیت‌های مبهم را افزایش داده و تحمل ابهام را کاهش دهد. در مقابل، مداخلات مبتنی بر شفقت به خود با کاهش خودسرزنی و تقویت نگرش پذیرنده نسبت به تجربه‌های دشوار، به‌ویژه در شرایط فشار روانی بالا، اثربخشی بیشتری نشان می‌دهند (Gilbert, 2009; Neff & Germer, 2019).

از سوی دیگر، بافت و زمینه فرهنگی - مذهبی شهر مشهد، که با تأکید بر ارزش‌هایی نظیر صبر، پذیرش رنج، خودکنترلی و معنابخشی به دشواری‌ها همراه است، می‌تواند هم‌راستایی نسبی با مؤلفه‌های شفقت به خود ایجاد کند و پذیرش این نوع مداخلات را تسهیل کند (Ahmadi et al, 2021). این همسویی فرهنگی ممکن است موجب شود نوجوانان دختر، مفاهیم شفقت به خود را نه به‌عنوان رویکردی صرفاً درمانی بلکه به‌عنوان مهارتی سازگار با ارزش‌های فرهنگی و معنوی خود درک کنند. در چنین شرایطی، آموزش شفقت به خود با تقویت احساس امنیت درونی، کاهش تهدید ادراک‌شده و افزایش بازسازی شناختی موقعیت‌های مبهم، زمینه افزایش تحمل ابهام و استفاده بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه را فراهم می‌سازد (Germer & Neff, 2022; Finlay-Jones et al, 2023).

این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز همراه بود؛ از جمله محدود بودن نمونه به دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم که تعمیم نتایج به دانش‌آموزان پسر و سایر مقاطع تحصیلی را با احتیاط مواجه می‌سازد. همچنین، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و افزون بر این، برخی متغیرهای زمینه‌ای نظیر شرایط خانوادگی و فشارهای تحصیلی به‌طور کامل کنترل نشدند. در نتیجه این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثربخشی آموزش شفقت به خود را در میان دانش‌آموزان پسر و در مقاطع

تحصیلی گوناگون بررسی کنند. از نظر کاربردی، نتایج این پژوهش بر ضرورت استفاده از آموزش شفقت به خود در برنامه‌های مشاوره‌ای و پیشگیریانه مدارس به‌منظور افزایش تحمل ابهام و بهبود راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان تأکید دارد.

References

- Ahmadpour Mobarakeh, A. (2009). Development and validation of a scale for measuring ambiguity tolerance among university students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 11(40), 115–136. <https://sid.ir/paper/163612/fa> [Persian]
- Eslami, M., Khosh Akhlaq, H., Rezaei Dehnavi, S., Zare Nistanak, M. (2024). Comparison of the effectiveness of Barlow's unified transdiagnostic treatment and acceptance and commitment therapy on rumination and intolerance of uncertainty among spouses of COVID-19 victims. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 13(2), 137–162. <https://magiran.com/p2816539> [Persian]
- Babaei Nadinlouei, K., Pezeshki, H., & Hajloo, N. (2016). The role of coping styles and resilience in predicting homesickness. *Journal of Psychological Researches*, 19(1), 91. <https://magiran.com/p1583024> [Persian]
- Parvardeh, M., Abbasi, M., & Ghadampour, E. (2025). The effectiveness of self-compassion intervention on cognitive emotion regulation among female students with suicidal thoughts. *Toloo-e Behdasht Journal*, 24(2), 75–87. <https://magiran.com/p2919356> [Persian]
- Pourmohseni Kalouri, F., Shojaei, A., Jafari, I., & Molaei, M. (2020). Comparison of personality profile, ambiguity tolerance, and religious coping in individuals with leukemia and healthy individuals. *Health Psychology*, 9(3), 45–60. <https://doi.org/10.30473/hpj.2020.44151.4260> [Persian]
- Jahangard, H., Ghorban Jahromi, R., Dortaj, F., & Saadati Shamir, A. (2022). The mediating role of attitude toward learning and ambiguity tolerance in the relationship between need for cognition and need for closure with working memory among high school students. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 18(63), 31–58. <https://doi.org/10.22054/jep.2022.65508.3542> [Persian]
- Sheshkalani Ghalibaf, F., & Alizadeh Birjandi, Z. (2024). The effectiveness of suicide prevention-based cognitive behavioral therapy (CBT-SP) on cognitive flexibility and self-criticism among male adolescents with a history of suicide attempts. *Psychological Research and Behavioral Sciences Studies*, 7(2), 43–59. <https://doi.org/10.71610/psych.2024.1186193> [Persian]
- Sadeghi, Shiva; Navidi Moghadam, Masoud. (2025). The effectiveness of virtual self-compassion training on emotion regulation skills and coping styles among students of Payame Noor University of Hamadan: A pilot study. *Social Health Quarterly*, 10(3), 32–42. <https://doi.org/10.22037/ch.v10i3.31630> [Persian]
- Adesokan, A., Obafemi, K. E., Badmus, R., Adesokan, T. T., & Hamza, R. A. A. (2023). Emotional maturity and emotional adjustment of adolescents with emotional and behavioral disorder. *ASEAN Journal of Community and Special Needs Education*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.17509/ijotis.v3i2.59775>
- Baei, T. A., Mirzaian, B., & Norouzi, A. (2024). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Ambiguity Tolerance in Adolescents with Social Anxiety. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(5), 1-7. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.5.5.1>
- Bluth, K., & Clepper-Faith, M. (2023). Self-compassion in adolescence. In *Handbook of self-compassion* (pp. 89-107). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_6
- Bluth, K., Bryce, A., Lathren, C. R., Park, J., Pflum, S., & Clayton, M. (2024). Reducing suicide ideation in transgender adolescents with mindful self-compassion: an open trial. *Mindfulness*, 15(12), 3107-3128. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02421-7>
- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in Hunan between January and March 2020 during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e924171-1. <https://doi.org/10.12659/msm.924171>
- Donovan, L. R. (2025). *Effects of an Online Professional Development Activity on School Psychologists' Consultation Self-Efficacy and Attitudes Toward Evidence-Based Practices to Reduce Racial Disparities in Exclusionary Discipline Practices* (Doctoral dissertation, UC Riverside). <https://doi.org/10.18130/v32032>
- Finlay-Jones, A. L., Parkinson, A., Sirois, F., Perry, Y., Boyes, M., & Rees, C. S. (2023). Web-based self-compassion training to improve the well-being of youth with chronic medical conditions: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e44016. <https://doi.org/10.2196/44016>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.95.2.107>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In *Handbook of mindfulness-based programmes* (pp. 357-367). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>

- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gu, J., He, R., Wu, X., Tao, J., Ye, W., & Wu, C. (2022). Analyzing risk communication, trust, risk perception, negative emotions, and behavioral coping strategies during the COVID-19 pandemic in China using a structural equation model. *Frontiers in Public Health*, 10, 843787. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.843787>
- Hyde, E. T., Gahagan, S., Martinez, S. M., East, P., Wing, D., Burrows, R., ... & Blanco, E. (2023). Adolescent sedentary behavior and body composition in early adulthood: results from a cohort study. *Pediatric research*, 94(3), 1209-1215. <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02616-z>
- Karimi, A., Mazhari, S. A., Mohammadi, E. M., Güngör, S., Kalantari, S., Taebi, M., ... & Farhadi, B. (2025). Relationship between Quality of Life and Suicide Risk in Iranian Cancer Patients: The Mediating Role of Religious Coping. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 26(7), 2601. <https://doi.org/10.31557/apjcp.2025.26.7.2601>
- Kokka, I., Chrousos, G. P., Darviri, C., & Bacopoulou, F. (2023). Measuring adolescent chronic stress: a review of established biomarkers and psychometric instruments. *Hormone research in paediatrics*, 96(1), 74-82. <https://doi.org/10.1159/000522387>
- McLain, D. L. (2009). Evidence of the properties of an ambiguity tolerance measure: The multiple stimulus types ambiguity tolerance scale-II (MSTAT-II). *Psychological reports*, 105(3), 975-988. <https://doi.org/10.2466/pr0.105.3.975-988>
- Morris, K. L. (2025). Self-compassion through a relational lens: An analysis of how the rewards extend beyond the individual. *The American Journal of Family Therapy*, 53(3), 319-345. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2434849>
- Nashtban, N. S., Aghajani, R., & Salehi, S. (2025). Effectiveness of a group intervention based on cognitive-behavioral approach on the levels of ambiguity tolerance, distress tolerance, and academic achievement motivation in students. *Journal of education and health promotion*, 14(1), 62. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1794_23
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, 21(1), 58. <https://doi.org/10.1002/wps.20925>
- Osmanoglu, D. E., & Toksun, S. E. (2018). Investigation of the Cognitive Emotion Regulation Strategies Employed by Middle School Students to Deal with Negative Affective Situations. *Online Submission*, 5(5), 12-32. <https://doi.org/10.31202/ecjse.264191>
- Räber, L., Ueki, Y., Otsuka, T., Losdat, S., Häner, J. D., Lonborg, J., ... & Koskinas, K. C. (2022). Effect of alirocumab added to high-intensity statin therapy on coronary atherosclerosis in patients with acute myocardial infarction: the PACMAN-AMI randomized clinical trial. *Jama*, 327(18), 1771-1781. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.11836>
- Steinberg, L., Icenogle, G., Shulman, E. P., Breiner, K., Chein, J., Bacchini, D., ... & Takash, H. M. (2018). Around the world, adolescence is a time of heightened sensation seeking and immature self-regulation. *Developmental science*, 21(2), e12532. <https://doi.org/10.1111/desc.12532>
- Stoycheva, K. (2025). Tolerance of ambiguity and the creative action: To engage and endure. *The Journal of Creative Behavior*, 59(3), e1506. <https://doi.org/10.1002/jocb.1506>
- van Aswegen, T., Samartzi, E., Morris, L., van Der Spek, N., de Vries, R., Seedat, S., & van Straten, A. (2023). Effectiveness of family-based therapy for depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 58(6), 499-511. <https://doi.org/10.1002/ijop.12926>
- Zhang, J., Cao, W., Wang, M., Wang, N., Yao, S. and Huang, B. (2019). Multivoxel pattern analysis of structural MRI in children and adolescents with conduct disorder. *Brain imaging and behavior*, 13(5): 1273-1280. <https://doi.org/10.1093/obo/9780199756810-0160>

