



## The Efficacy of Self-Compassion Oriented Mindfulness Training on Worry and Resilience in the Sexually Abused Girls (With Emphasis on Culture)

Nasrin Almasi Rad<sup>1</sup>, Behzad Taghipuor<sup>2\*</sup>  
Parisa Serajmohamadi<sup>3\*</sup>

1. MA. Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Mohaghegh Ardabil, Ardabil, Iran.

2. Ph. D. of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

3. MA. Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

**Citation:** Almasi Rad, N., Taghipuor, B., & Serajmohamadi, P. (2023). The efficacy of self-compassion oriented mindfulness training on worry and resilience in the sexually abused girls (with emphasis on culture). *Journal of Women Cultural Psychology*, 15(57), 75-90.

<https://doi.org/10.22034/jwcp.2023.707872>

20.1001.1.29811287.1402.15.57.6.3

### ARTICLE INFO

**Received:** 28.05.2023

**Accepted:** 27.08.2023

**Corresponding Author:**  
Behzad Taghipuor

**Email:**  
behzad.taaghipuor1386@gmail.com

**Keywords:**  
Self-compassion oriented  
mindfulness training  
Worry, Resilience  
Sexually abused girls

### Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the efficacy of self-compassion oriented mindfulness training on worry and resilience in the sexually abused girls with emphasis on culture. The statistical population was the whole client girls with sexually abused of Ostad Shahriar Psychology Clinic in Ardabil on the year 2021. Thirty sexually abused girls were selected through the purposive sampling method and randomly assigned into two equal experimental and control groups. The research was semi-experimental of pretest, posttest with control group and follow-up phase. To evaluate the subjects Pennsylvania Worry Questionnaire (Meyer & et al, 1990) and Resilience Questionnaire of Conner and Davidson(2003) were implemented. The experimental group received 8 weeks of self-compassion oriented mindfulness training; 90 minutes each session. Two months after the end of the training sessions the follow-up phase was done. The control group did not receive any intervention. Data were analyzed by Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) and Analysis of Covariance (ANCOVA). The results of the comparison of the two groups posttest indicated that the experimental and control groups score significantly differed ( $p < 0.01$ ). Concerning the obtained results, it could be concluded that self-compassion oriented mindfulness training was effective on the worry and resilience in the sexually abused girls. The results were consistent after the two months follow up.



## Extended abstract

**Introduction:** Girls are among the most vulnerable individuals in society and the harm of aggression to different people in the community or family constantly threatens them. These girls are exposed to various types of physical and mental problems and experience many problems in legal, social, emotional and cultural fields compared to normal people. From a cultural point of view, sexual harassment is a psychological and social concept that has been scientifically studied by feminists, but despite this, there are many differences of opinion in different cultures on the cultural terms of sexual harassment and conflict it has. Behaviors and attitudes related to sexual abuse from a cultural point of view include blaming the abused person, ignoring and underestimating the rape, avoiding and not accepting the cultural, psychological and emotional damages of sexual violence. There are many evidences that consider cultural factors related to sexual abuse to be aligned with other social factors. Worry is considered as the central structure of anxiety and stress. This construct is defined as repetitive and uncontrollable anxiety thoughts about life events. Worry is related to psychological, emotional and physiological inflexibility and is mixed with recurring negative thoughts, and it can be said that worry itself is a type of recurring negative thoughts. The present study was conducted with the aim of determining the efficacy of self-compassion oriented mindfulness training on worry and resilience in the sexually abused girls with emphasis on culture.

**Method:** The statistical population was the whole client girls with sexually abused of Ostad Shahriar Psychology Clinic in Ardabil on the year 2021. Thirty sexually abused girls were selected through the purposive sampling method and randomly assigned into two equal experimental and control groups. The research was semi-experimental of pretest, posttest with control group and follow-up phase. To evaluate the subjects Pennsylvania Worry Questionnaire (Meyer & et al, 1990) and Resilience Questionnaire of Conner and Davidson (2003) were implemented. The experimental group received 8 weeks of self-compassion oriented mindfulness training; 90 minutes each session. Two months after the end of the training sessions the follow-up phase was done. The control group did not receive any intervention. Data were analyzed by Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) and Analysis of Covariance (ANCOVA).

**Results:** The results of the comparison of the two groups posttest indicated that the experimental and control groups score significantly differed ( $p < 0.01$ ). Concerning the obtained results, it could be concluded that self-compassion oriented mindfulness training was effective on the worry and resilience in the sexually abused girls. The results were consistent after the two months follow up.

**Conclusion:** As the results revealed self-compassion oriented mindfulness training was effective on the worry and resilience in the sexually abused girls. To explain the results, it could be stated that sexually abused girls had clinical concerns about the experience of sexual harm and the socio-cultural view of this event. This discomfort affected the mental health, social and cultural interactions of these girls in various ways. These girls chose worry as an emotional state to have an exclusive experience, and their point of view was that because they had suffered such a bitter incident in the past, they should always be worried about their state and the looks of others. To extend the explanation it



could be proposed that there are many clinical evidences that indicate violations in mental health, quality of life and resilience of sexually abused girls. In fact, abused girls show less resilience compared to other people in the normal group to many external negative factors. In mindfulness training based on compassion, girls learned to experience their anxiety states in different forms and events. In fact, in this training, girls learned how to accept events that they could not change (experiencing sexual harassment) without any challenge or bias. In such a way that they did not deny and suppress their anxiety and did not avoid it. Because this state itself, meaning denial and avoidance, leads to an increase in the intensity of anxiety and intolerance of events that cannot cause a change in it.

**Authors Contributions:** NasrinAlmasi Rad: Were in charge general framework planning, content editing and analyzing. Dr. Behzad Taghipuor: Collaboration in general framework planning, selection of approaches; conclusions final review, submission, correction and corresponding author. Parisa Serajmohamadi: Collecting data and compiling primary content.

**Acknowledgments:** The authors would like to express their gratitude to all those who contributed to this article.

**Conflict of interest:** In this study, no conflict of interest was reported by the authors.

**Funding:** This article did not receive financial support.

<https://doi.org/10.22034/jwcp.2023.707872>

20.1001.1.29811287.1402.15.57.6.3

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۰۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۰۵

## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تاب آوری دختران آزار دیده جنسی (با تاکید بر فرهنگ)

نسرین الماسی راد<sup>۱</sup>، بهزاد تقی پور<sup>۲</sup>، پریسا سراج محمدی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
۲. دکترای تخصصی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
۳. کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تاب آوری دختران آزار دیده جنسی با تاکید بر فرهنگ بود. جامعه آماری شامل کلیه دختران آزار دیده جنسی بود که به مرکز استاد شهریار اردبیل در سال ۱۴۰۱ مراجعه کرده بودند. از جامعه مذکور ۳۰ نفر، با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب، و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. این پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. و برای ابزار ارزشیابی از پرسشنامه نگرانی مایر و همکاران (۱۹۹۰) و پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. گروه آزمایش طی ۸ هفته تحت آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت قرار گرفت، و پس از خاتمه جلسات مرحله پیگیری دو ماه بعد انجام شد و در این مدت بر گروه گواه مداخله انجام نگرفت. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده از مقایسه پس‌آزمون دو گروه، حاکی از این است که نمرات پس‌آزمون نگرانی و تاب آوری گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد ( $P=0/01$ ). با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گزارش کرد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تاب آوری دختران آزار دیده جنسی اثر بخش بود و این نتیجه تا مرحله پیگیری تداوم داشت.

کلیدواژگان: آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت، نگرانی، تاب آوری، دختران آزار دیده جنسی

## مقدمه

دختران از آسیب پذیرترین افراد جامعه به شمار می آیند و آسیب تعرض اشخاص مختلف در اجتماع یا خانواده به صورت مداوم آن‌ها را تهدید می کند. این دختران در معرض انواع مختلفی از مشکلات جسمانی و روانی قرار دارند و نسبت به افراد عادی مشکلات متعددی را در حیطه های قانونی، اجتماعی، هیجانی و فرهنگی تجربه می کنند (Ramawamy & et al., 2023). آزار جنسی از منظر فرهنگی یک مفهوم روان شناختی و اجتماعی است که به صورت علمی از سوی فمینیست ها مورد مطالعه زیادی قرار گرفته، اما با این وجود در فرهنگ های مختلف بر سر اصطلاح فرهنگی آزار جنسی و تعارض، اختلاف نظرهای زیادی وجود دارد. رفتارها و نگرش های مرتبط با آزار جنسی از منظر فرهنگی شامل سرزنش فرد مورد سوء استفاده قرار گرفته، نادیده و ناچیز شمردن تجاوز، خودداری و عدم قبول آسیب های فرهنگی، روانی و هیجانی خشونت های جنسی است. شواهد بسیاری وجود دارد که عوامل فرهنگی مرتبط با آزار جنسی را با دیگر عوامل اجتماعی آن همسو می دانند، نگاه نژاد پرستانه و جنسیتی تجاوز مخصوصا نسبت به دختران می تواند یکی از عوامل مهم تبعیض فرهنگی و جنسیتی نسبت به آزار جنسی باشد (Stern, 2018). تجربه آسیب مورد سوء استفاده آزار جنسی در دختران و نگاه های سنگین فرهنگی و اجتماعی آن قدر شدید است که حتی طر حواره های اولیه در این دختران نیز تحت تاثیر این حادثه قرار گرفته و در بزرگسالی نیز زندگی شخصی، اجتماعی و فرهنگی این دختران را به شدت دچار مشکل می کند. بنابراین آزار دختران از شدیدترین اشکال تنیدگی به شمار می آید که در ابعاد مختلف روانی و فرهنگی، کیفیت زندگی و سلامت روانی این دختران را تحت تاثیر قرار می دهد (Warrington & et al., 2023). در کودک آزاری، دختران مورد سوء استفاده، انواع آزار و اذیت جنسی، جسمی و عاطفی را تجربه می کنند (Tenkorang, 2023). مطالعات مختلف حاکی از تاثیر آزار جنسی بر رفتار و شناخت دختران نیز دارد. از جمله تاثیرات منفی روان شناختی آزار جنسی، مشکلات روان شناختی، رفتاری و آسیب های فرهنگی ناشی از آزار جنسی در طول زندگی است که در طولانی مدت باعث ایجاد انواع زیادی از اختلالات روان پزشکی و مشکلات مرتبط با سلامت در آن ها می شود (Lavoie & et al., 2022). با توجه به این موارد دختران آزار دیده جنسی در معرض آسیب های شناختی و هیجانی متعددی قرار دارند که کانون توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است از جمله آن ها می توان به نگرانی (worry) و تاب آوری (resiliency) اشاره کرد. دختران آسیب دیده از آزار جنسی هم چنین استرس و نگرانی بالینی شدیدی را تجربه می کنند (Weidle & et al., 2022). و به صورت مکرر از نگرانی به عنوان یک راهبرد مقابله ای استفاده می کنند (LaFreniero & Newman, 2020).

نگرانی به عنوان ساختار مرکزی اضطراب و استرس به شمار می رود (Eagleasona & et al, 2016). این سازه تحت عنوان افکار اضطرابی تکراری و غیر قابل کنترل در خصوص رخداد های زندگی تعریف می شود (Steinurth & et al., 2017). نگرانی با انعطاف ناپذیری روان شناختی، عاطفی و عملکرد فیزیولوژیکی در ارتباط است و با افکار منفی عود کننده آمیختگی داشته و می توان گفت که نگرانی خود یک نوع از افکار منفی تکرار شونده است. آن چه در مورد نگرانی دارای بار هیجانی منفی است، ناتوانی در کنترل احساسات، مدیریت تکالیف زندگی و واکنش های اضطرابی است (Stevens & et al., 2018). دختران آسیب دیده از آزار جنسی در بیشتر مواقع زندگی شان نگرانی بالینی شدید و ناراحت کننده ای در خصوص تجربه سوء استفاده شدن دارند، این دختران در مقایسه با دختران عادی، از بهداشت روانی پایینی برخوردار بوده و نگرانی بالینی بسیار بالایی را تجربه می کنند (Weidle & et al., 2022). این نگرانی می تواند به صورت غیر قابل کنترل ادراک شده و پیش بین حالت های شدید اضطرابی در آینده باشد (LaFreniero & Newman, 2020).

دختران آزار دیده جنسی به تبع فشار و تنیدگی فراوان ناشی از مورد سوء استفاده قرار گرفتن به شدت تاب آوری خود را در مقابله با رخداد های اجتماعی و روانی منفی از دست می دهند (Pond & et al., 2023). تاب آوری یکی از سازه های اصلی و مهم در دختران آزار دیده جنسی است. این سازه جایگاه ویژه ای در حوزه های روان شناسی تحولی، روان شناسی خانواده و بهداشت روانی دختران آزار دیده جنسی یافته است؛ به طوری که هر روز بر شمار پژوهش های مرتبط با این سازه در این دختران افزوده می شود. تاب آوری ظرفیتی در جهت مقاومت

در برابر تنش و فاجعه است. رفتارهای تاب‌آورانه به دختران آزار دیده جنسی کمک می‌کند تا بر تجارب منفی حاصل از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن چیره شوند افراد تاب‌آور، توانایی ترمیم ضربه‌های روانی و فائق آمدن بر سختی را دارند. بنابراین با توجه به اهمیت تاب‌آوری به عنوان یک سد گیر در مقابله با مشکلات گوناگون، انجام مداخلات روان‌شناختی در دختران آزار دیده جنسی می‌تواند در بهبود این سازه در این دختران بسیار موثر باشد؛ به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن مهارت‌های مختلف تاب‌آوری می‌توان دریافت که با انجام مشاوره و مداخلات روان‌شناسی می‌توان علائم بیماری را تسکین و تاب‌آوری را در این دختران افزایش داد، انجام مداخلات روان‌شناختی به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق تغییر در عواطف، احساس، شناخت و هیجانات منفی حاصل از تجربه مورد سوء استفاده قرار گرفتن، توانمندی‌های قابل توجهی در بهبود آن‌ها و افزایش تاب‌آوری این دختران داشته باشد هم‌چنین تجربه هیجان‌های مثبتی که مداخلات روان‌شناختی بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازگاری و تاب‌آوری زیادی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند و منجر به تفکر خوش‌بینانه می‌شود (Guo & et al., 2023).

با توجه به این موارد و مخاطرات فراوانی که دختران آسیب دیده از آزار جنسی در سطوح بهزیستی روانی، سلامت روانی و کیفیت زندگی تجربه می‌کنند، استفاده از مداخلات درمانی می‌تواند نقش مهمی در جهت بهبود کیفیت زندگی و متغیرهای مرتبط با مشکلات این دختران در حیطه سلامت روان از جمله تاب‌آوری و نگرانی داشته باشد. یکی از مداخلات جدید در خصوص بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت (Mindful self-Compassion Training) است (Lathren & et al., 2020). ذهن آگاهی دربرگیرنده مجموع مهارت‌هایی است که فرد را توانا می‌سازد تا وقایع درونی و بیرونی را غیر قضاوت‌گرایانه، و از منظر پذیرش، و نه از منظر قضاوت و اجتناب بنگرد. بنابراین هیجان‌ها و عواطف به جای این‌که مورد قضاوت قرار گیرند به عنوان پدیده‌های درونی پنداشته شده و منعکس‌کننده خویشتن فرد نیستند (Kostova & et al., 2019). شفقت به خود نیز به عنوان راهی در جهت برقراری ارتباط با مهربانی نسبت به خود در مواقع رنج عاطفی و هیجانی توصیف می‌شود این سازه به عنوان یکی از مولفه‌های اصلی در خصوص سلامت روان و رضایت از زندگی شناخته می‌شود (Baker & et al., 2019). به گونه‌ای که دختران آزار دیده جنسی که شفقت به خود بالایی داشتند نسبت به کودکان مورد سوء استفاده قرار گرفته با شفقت به خود پایین از سطح سلامت و بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردار بودند (Collins & et al., 2023). آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت با هدف افزایش خودشفقتی به واسطه معرفی و انجام مراقبه‌های هدایت‌شونده، بحث و تمرین‌های تجربی طراحی شده است. در این روش آموزشی خودشفقتی از طریق ذهن آگاهی افزایش پیدا می‌کند و هدف اصلی بهبود خودشفقتی با تمرکز ثانویه بر ذهن آگاهی است. در این شیوه آموزشی مولفه‌های اصلی ذهن آگاهی و خودشفقتی به صورت ترکیبی آموزش داده می‌شود. در آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بیماران یاد می‌گیرند که چگونه با تمرین‌های ذهن آگاهی با خود مهربان باشند. هدف از مداخلات فراهم کردن روش‌های متنوع جهت افزایش خودشفقتی است که می‌تواند مطابق با آنچه که برای آن‌ها مناسب است با زندگی شخصی خود تلفیق کنند؛ هم‌چنین در این روش برنامه مهارت‌های بنیادی عطف‌آموزش داده می‌شود که نوعی خیرخواهی دوستانه است که در لحظات روزمره زندگی به کار گرفته می‌شود (Germwe & Neff, 2019).

مطالعه پیشینه تحقیقاتی از قبیل (Durkin & et al. (2022), Seekis & et al. (2022), Kratzke & et al. (2023)، همچنین پژوهش‌های (Gate (2021), Franco & et al. (2021), Clemence & et al. (2021), Dorely & et al. (2021) اثر بخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت را در بهبود متغیرهای مرتبط با سلامت روان‌شناختی در گروه‌های مورد مداخله، نشان دادند. با توجه به این موارد و اهمیت متغیرهای مرتبط با سلامت روان‌شناختی مانند نگرانی و تاب‌آوری و بهبود سلامت روان‌شناختی دختران آسیب دیده از آزار جنسی، هدف پژوهش حاضر، تعیین اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تاب‌آوری در دختران آسیب دیده از آزار جنسی (با تأکید بر فرهنگ) می‌باشد.



## روش

### طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه گیری

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری شامل کلیه دختران آسیب دیده از آزار جنسی بود (۱۳ الی ۱۵ سال) بود که به مراکز اورژانس اجتماعی و مرکز خدمات روان‌شناسی استاد شهریار در سال ۱۴۰۱ مراجعه کرده بودند. از بین جامعه مذکور تعداد ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

شرکت‌کنندگان بعد از دریافت توضیحات لازم در خصوص فرایند درمان و ارائه رضایت کتبی از والدین در مطالعه شرکت کردند دریافت درمان‌های روان‌شناختی یا دارویی، معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به مطالعه حاضر بود. هم‌چنین غیبت حتی یک جلسه در گروه آزمایش و بروز استرس حاد در جریان مداخله ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از مطالعه بود. بعد از انتخاب آزمودنی‌ها، ابتدا پرسشنامه‌های نگرانی و تاب‌آوری برای به دست آوردن نمره‌های پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل به اجرا در آمد. سپس جلسات درمانی به مدت ۸ هفته و هر جلسه ۹۰ دقیقه بر روی گروه آزمایش اجرا شد، این در حالی بود که شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات درمانی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و پس از دو ماه مرحله پیگیری انجام شد. در پایان جهت رعایت ملاحظات اخلاقی در پژوهش جلسات ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت به صورت یک کارگاه دو روزه برای شرکت‌کنندگان گروه کنترل برگزار شد.

## روش اجرا

بعد از انتخاب شرکت‌کنندگان ابتدا از پرسشنامه نگرانی و تاب‌آوری برای به دست آوردن نمره‌های پیش‌آزمون قبل از اجرای جلسه‌های آموزشی بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل به اجرا در آمد. سپس جلسات آموزشی بر اساس یک طرح از پیش تعیین شده به مدت ۸ هفته بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا گردید، این در حالی بود که شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات آموزشی، شرکت‌کنندگان هر دو گروه برای به دست آوردن نمره‌های پس‌آزمون توسط ابزارهای مذکور، مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند و دو ماه بعد مرحله پیگیری انجام شد.

خلاصه آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت در جدول ۱، ارائه شده است. این آموزش بر اساس کتاب ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت (Neff & Germer (2018) تدوین شده است. در این پژوهش آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت برای گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه اجرا شد.

Table 1.

## Summary of self-compassion oriented mindfulness training (Neff &amp; Germer, 2018)

خلاصه جلسات	
جلسه اول	هدف اصلی این جلسه تعریف شفقت به خود بود. در ابتدای جلسه از شرکت‌کنندگان خواسته شد خود را معرفی کنند، در ادامه در خصوص روند و قانون جلسه‌ها توضیحات اجمالی داده شد. سپس مفهوم سازی شفقت به خود صورت گرفت و سه سیستم تنظیم هیجان به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. خودشفقتی در ارتباط با خودمان، تماس آرام بخش، خودمهربانی و تنفس محبت‌آمیز به صورت عینی به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به شرکت‌کنندگان ارائه شد.
جلسه دوم	در این جلسه مقدمات ذهن‌آگاهی آموزش داده شد. در ابتدای جلسه تکالیف جلسه قبل مورد بررسی قرار گرفت، در ادامه در خصوص ذهن‌آگاهی و انواع مغز جدید و مغز قدیم توضیحات جامعی داده شد سپس تمرین‌های ذهن‌آگاهی از قبیل، تنفس محبت‌آمیز، تمرکز روی تنفس، ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره به صورت عملی آموزش داده شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به شرکت‌کنندگان ارائه شد.
جلسه سوم	هدف از این جلسه کاربرد شفقت در جنبه‌های مختلف زندگی بود. تکالیف جلسه مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص ذهن‌آگاهی و خودشفقتی و اهمیت هر دو به صورت تلفیقی توضیحات جامعی داده شد. سپس تمرین‌های مانند قطعه یخ، چگونگی ایجاد یک رنج برای خود، تمرین توجه به مقاومت در مواجهه با مشکل و تمرین ذهن‌آگاهی در جهت توجه منظم و هم‌چنین انجام یک تمرین در جهت کنترل عواطف قوی مانند عصبانیت و استرس که با انجام شفقت به خود کنترل می‌شوند. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به شرکت‌کنندگان ارائه شد.
جلسه چهارم	هدف این جلسه گسترش صدای درونی مهربان بودن در شرکت‌کنندگان نسبت به خود بود. پس از توضیحات اجمالی در خصوص صدای درون تمرین‌های مانند؛ با عطف راه رفتن، کاش من، پیدا کردن عبارات عطف، شناسایی صدای انتقاد درون، عطف نسبت به خود، پیدا کردن صدای شفقت درون خود، با خود شفقتی بدن خود را در آغوش گرفتن، نامه شفقت‌آمیز به خود و توجه مهربانانه نسبت به هر قسمت از بدن. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به شرکت‌کنندگان ارائه شد.
جلسه پنجم	هدف از این جلسه تاکید بر اهمیت زندگی در انطباق با ارزش‌های اصلی زندگی است. در این جلسه سه مرحله شفقت به خود را مشخص، و مشخص کردیم که هر کدام از شرکت‌کنندگان در کدام مرحله قرار دارند. در ادامه تمرین‌های مانند، زندگی با یک تعهد، پیدا کردن ارزش‌های اصلی، پوشش نقره‌ای، دادن و دریافت شفقت نسبت به خود و نسبت به دیگران انجام شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به شرکت‌کنندگان ارائه شد.
جلسه ششم	هدف اصلی در این جلسه آموزش مهارت‌های مقابله با احساسات دشوار است. این آموزش با سه راه کار انجام شد که عبارتند از؛ برچسب گذاری عواطف، آگاه بودن از عواطف بدن و تسکین دادن، در ادامه تمرین کار با باورهای اصلی منفی و تمرین کار با شرم انجام شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به شرکت‌کنندگان ارائه شد.
جلسه هفتم	هدف از این جلسه تمرکز در غلبه بر روابط بین فردی چالش برانگیز است. در این جلسه دو نوع درد ارتباطی توضیح داده شد و ویژگی‌های افرادی که نسبت به خود شفقت دارند در روابط شان توضیح داده شد. در این جلسه تمرین‌هایی مانند؛ مدیتیشن دوست شفقت، خود شفقتی در تعارضات ارتباطی، شفقت با تعادل فکری، تمرین برآوردن نیازهای برآورده نشده و تمرین شفقت خشم آلود آموزش داده شد. سپس در پایان جلسه تکالیف خانگی مرتبط با جلسات آموزشی به شرکت‌کنندگان ارائه شد.





هدف از این جلسه بررسی ارتباط با جنبه‌های مثبت خود و زندگی یک نفر با قدردانی است. تمرین‌هایی مانند، بخشش دیگران، بخشش خود، احساس و ادراک پیاده روی، قدردانی به خاطر رخدادهای کوچک و بزرگ، لذت بردن از طعم غذا و نوشیدنی، برقراری ارتباط با خصوصیات خوب خود، تشکر و قدردانی از خود، دوست دارم چه چیزهای را به یاد بیاورم، و در پایان پس از شرکت کنندگان صورت گرفت.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا (Pennsylvania State Worry Questionnaire):** این پرسشنامه توسط مایر و همکاران (Meyer & et al., 1990) ساخته شد. پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا، نگرانی شدید، مفرط و غیر قابل کنترل را در جامعه بالینی و غیر بالینی اندازه می‌گیرد. این پرسشنامه برای اندازه‌گیری نگرانی بیمارگون بدون توجه به حیطه‌های خاص نگرانی طراحی شده است. اعتبار و روایی پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا، به طور وسیعی مورد مطالعه قرار گرفته و نشان دهنده خصوصیات روان‌سنجی دقیق این پرسشنامه می‌باشد. ۱۶ گویه این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۱ تا ۵ دارد، دامنه نمرات از ۱۶ تا ۸۰ متغیر است. نمرات بالا نشان دهنده خصیصه‌ی افراطی، فراگیر و کنترل‌ناپذیری نگرانی آسیب‌شناختی است. پایایی این پرسشنامه به روش همسانی درونی ۰/۸۵ تا ۰/۹۵ گزارش شده است (Meyer & et al., 1990). همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ توسط Taghipuor & et al. (2022) 74/0 گزارش شده است. در این پژوهش همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

**پرسشنامه تاب‌آوری (Resilience Questionnaire):** پرسشنامه تاب‌آوری را Conner and Davidson (2003) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۹ در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. این پرسشنامه ۲۵ سؤال دارد که در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست) است. نمره میانگین این مقیاس نمره ۵۲ خواهد بود به طوری که هر چه نمره آزمودنی از ۵۲ بالاتر باشد، تاب‌آوری بالاتری دارد و هر چه نمره به صفر نزدیک‌تر باشد، از تاب‌آوری کمتری برخوردار است. پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ توسط Taghipuor & Barzegaran (2019) ۰/۸۶ گزارش شده است هم‌چنین پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد.

### یافته‌ها

در این قسمت یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و یافته‌های استنباطی (تحلیل کواریانس چند متغیری و تک متغیری) گزارش شده است. در جدول 2، اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

**Table 2.**

### Mean and standard deviation of pre-test, post-test and follow-up for worry and resilience in both groups

Variables	Experiment		Control		
	M	SD	M	SD	
Worry	Pretest	47.25	2.85	46.96	2.18
	Posttest	41.54	1.85	47.84	2.63
	Follow-up	42.02	1.45	48.13	2.39
Resilience	Pretest	33.52	1.14	34.14	1.98
	Posttest	41.59	1.48	34.58	2.02
	Follow-up	42.12	1.87	34.94	2.29



نتایج جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات نگرانی و تاب‌آوری را در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری سه گروه نشان می‌دهد.

برای تحلیل استنباطی و فرضیه‌های پژوهش از پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس (آزمون کالموگراف اسمیرنف، آزمون لوین و آزمون باکس) استفاده شده است، نتایج از پیش‌فرض‌های ذکر شده در جدول سه و چهار آورده شده است.

**Table 3.**

**The results of kolmogorov-smirnov for pretest, posttest and follow-up in worry and resilience**

Variable		Kolmogorov-Smirnov			
		Experiment		Control	
		Z	sig	Z	Sig
Worry	Pretest	1.18	0.41	1.05	0.43
	Posttest	1.37	0.38	1.19	0.40
	Follow-up	0.83	0.49	1.02	0.44
Resilience	Pretest	0.66	0.75	1.08	0.41
	Posttest	0.87	0.67	0.56	0.78
	Follow-up	0.98	0.59	0.74	0.71

نتایج جدول ۳ حاکی از برقراری مفروضه توزیع طبیعی داده‌ها در متغیرهای پژوهش با سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری است.

**Table 4.**

**The Levene,s test results ofpretest, post-test and follow-up forworry and resilience**

Variable		Levenes Test	
		F	Sig
Worry	Pretest	0.41	0.95
	Posttest	0.32	1.51
	Follow-up	0.35	1.42
Resilience	Pretest	0.25	2.02
	Posttest	0.27	1.95
	Follow-up	0.36	1.38

نتایج جدول ۴ حاکی از برقراریمفروضه برابری واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش با سطح معنی‌داری بزرگتر



ار ۰/۰۵ در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری است. هم‌چنین با توجه به نتایج آزمون M Box فرض همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس رعایت شده‌است. هم‌چنین با توجه به نتایج آزمون واریانس (Variance) فرض همگنی شیب‌گرسیون با سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ رعایت شده‌است. با رعایت پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد. در جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره و در جدول ۶ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره ارائه شده‌است.

**Table 5.****The results of multivariate covariance analysis on means score of worry and resilience**

Test		F	df assumption	df error	P	Effect size
Pillai's trace	Posttest	385/32	3	27	0.001	0.64
	Follow-up	402/61	3	27	0.001	.066
Wilks lambda	Posttest	385/32	3	27	0.001	0.64
	Follow-up	402/61	3	27	0.001	.066
Hotellings trace	Posttest	385/32	3	27	0.001	0.64
	Follow-up	402/61	3	27	0.001	.066
Roys largest root	Posttest	385/32	3	27	0.001	0.64
	Follow-up	402/61	3	27	0.001	.066

جدول ۵، نتایج آزمون‌های معنی‌داری مانکوا برای اثر اصلی متغیر گروه بر متغیر وابسته را نشان می‌دهد همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد، نتیجه‌ی تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیره حاکی از آن است که هر چهار آماره یعنی اثر پیلائی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و و بزرگترین ریشه روی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد.

**Table 6.****The results of one-way covariance in the context of the MANCOVA on the variables of the research**

Test	Variable	SS	Df	MS	F	P	Eta <sup>2</sup>
Posttest	Worry	265.74	1	265.74	114.54	0.001	0.52
	Resilience	175.68	1	175.68	89.25	0.001	0.55
Follow-up	Worry	218.36	1	218.36	102.14	0.001	0.49
	Resilience	151.87	1	151.87	63.93	0.001	0.51

جدول ۶، نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره، تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تاب آوری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری را نشان می‌دهد. همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد، مقدار F تاثیر اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تاب آوری در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۲۶۵/۷۴، ۱۷۵/۶۸ و در مرحله پیگیری برابر با ۲۱۸/۳۶، ۱۵۱/۸۷ می‌باشد که تمامی این مقادیر از لحاظ آماری معنی دار هستند. بنابراین در مرحله پس‌آزمون بین متغیرهای پژوهش گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. و با توجه به

میانگین‌های گزارش شده این تفاوت به نفع گروه آزمایش می‌باشد و این تفاوت‌ها در مرحله پیگیری نیز باقی مانده است. به عبارتی ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت باعث بهبود نگرانی و تاب‌آوری در دختران آزار دیده جنسی شده است. و این درمان بر متغیرهای وابسته نگرانی و تاب‌آوری اثربخش بوده و نتایج به دست آمده در مرحله پیگیری نیز تدام داشته است.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت بر نگرانی و تاب‌آوری دختران آزار دیده جنسی با تمرکز بر فرهنگ بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت کاهش معناداری در نگرانی دختران آزار دیده جنسی ایجاد می‌کند. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش‌های قبلی از جمله تحقیقات (Doreley & et al. (2021), Seekis & et al. (2022), Durkin & et al. (2022) است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که دختران آزار دیده جنسی نگرانی بالینی در خصوص تجربه ناشی از آسیب جنسی و نگاه فرهنگی اجتماعی نسبت به این رخداد به خود دارند، این ناراحتی به شکل‌های گوناگون سلامت روان، تعاملات اجتماعی و فرهنگی این دختران را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Stern, 2018). این دختران نگرانی را به عنوان یک حالت هیجانی به داشتن تجربه انحصاری انتخاب می‌کنند، و دیدگاه‌شان این است که چون دچار چنین حادثه تلخی در گذشته شده‌اند پس همواره باید نگران حالت‌های خود، و نگاه‌های دیگران باشند. گاهی این دختران نگرانی افراطی نسبت به مسائل گوناگون زندگی خود دارند که این امر سطح سلامت ذهن آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Weidle & et al., 2022). در آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت به دختران آموزش داده می‌شود که چگونه و به شکل مناسب خود با برچسب زدن درست و صحیح نسبت به عواطف خود به ابراز نگرانی‌های خود نسبت به تجربه ناگوار (آزار جنسی) پرداخته و برون ریزی هیجانی داشته باشند تا بدین صورت از نگرانی افکار نگرانی خود، رهایی پیدا کنند برای این منظور به دختران آموزش داده می‌شود هنگامی که مورد تهدید افکار نگران کننده نسبت به آزار جنسی در گذشته خود قرار می‌گیرند، از آن‌ها فرار نکنند بلکه آن‌ها را با صحبت کردن با دیگران مورد تجربه بیشتر قرار دهند، بدین ترتیب با برچسب زدن و تکرار این تجارب به صورت عملی در جلسات آموزشی دختران به صورت عینی یاد می‌گیرند که چگونه نگرانی‌های منفی خود را به شکل مناسب ابراز کرده و در نتیجه با تجربه مناسب و حل آن به شکل صحیح در زمان حال از تجربه دوباره آن‌ها در آینده جلوگیری کنند. یکی دیگر از تکنیک‌هایی که در آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت در جلسات آموزشی به دختران یاد داده می‌شود تماس آرام بخش است، بدین صورت که دختران به هنگام نگرانی با تمرکز بر تنش‌های ناشی از نگرانی و استرس بر قسمت‌هایی از بدن خود و تمرکز بر آن احساس استرس و دلشوره بیشتری کرده و این حالت منجر به افزایش نگرانی در آن‌ها می‌شود اما در تکنیک تماس آرام بخش به دختران آموزش داده می‌شود که در این وضعیت، تمرکز خود را معطوف به قسمت‌های از بدن خود داشته باشند که در آن‌ها نه تنها احساس تنش و نگرانی نمی‌کنند بلکه حس آرامش آن‌ها را افزایش می‌دهد. از دیگر تکنیک‌های مورد استفاده در جلسات آموزشی ارزیابی مجدد نسبت به افکار نگرانی بود، بدین صورت که دختران در جلسات آموزشی این توانایی را به دست آوردند تا نسبت به نگرانی‌های خود در خصوص تجربه آزار جنسی تحلیل و تفسیر دقیق‌تری داشته باشند و تجربه چنین وضعیتی، نگرانی مکرر و تمرکز بر افکار منفی رخداد‌های نشات گرفته از داشتن چنین تجاربی را در عواطف خود مورد ارزیابی مجدد قرار دهند، تحلیل و تفسیر افکار نگران کننده از جوانب گوناگون منجر به این ارزیابی صحیح در دختران می‌شود که نگرانی‌های افراطی، منجر به رنجش و حال بد سلامت ذهن، هیجان، عواطف و جسم آن‌ها می‌گردد، و این نامهربانی با خود در ارزیابی مجدد به آن‌ها کمک می‌کند تا خطاهای شناختی خود نسبت به نگرانی‌های بالینی را اصلاح کرده، و در نتیجه نسبت به افکار نگران کننده تحلیل درست و واقع بینانه تری داشته باشند.

نتایج پژوهش هم‌چنین نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در سازه تاب‌آوری وجود دارد و افراد گروه آزمایش تاب‌آوری بیشتری نسبت به گروه کنترل دارند. این نتیجه همسو با نتایج (Franco & Christie (2021), Gaete (2021), Kratzke & et al. (2022) بود. در تبیین این نتیجه می‌توان بیان کرد



که شواهد بالینی متعددی وجود دارد که نشان دهنده نقض در بهداشت روان، کیفیت زندگی و تاب آوری دختران آزار دیده جنسی است، در واقع دختران آزار دیده نسبت به سایر افراد در گروه بهنجار تاب آوری کمتری نسبت به عوامل متعدد منفی بیرونی از خود نشان می دهند (Guo & et al., 2023). در آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت دختران یاد می گیرند تا حالت های پریشانی خود را، در شکل ها و رخدادهای مختلف تجربه کنند. در واقع در این آموزش دختران یاد می گیرند که چگونه نسبت به حوادثی که نمی توانند در آن تغییری ایجاد کنند (داشتن تجربه آزار جنسی) پذیرش بدون چالش و سوگیری داشته باشند، به صورتی که انکار و سرکوبی از وضعیت پریشانی خود نداشته و از آن اجتناب نکنند چون خود این حالت یعنی انکار و اجتناب منجر به افزایش شدت پریشانی و عدم تحمل رخدادهای که نمی توانند در آن تغییری ایجاد کنند، می گردد. دختران یاد می گیرند که نسبت به تجربه آزار جنسی، حالت اجتنابی نداشته، بلکه تشویق می شوند تا به جای اجتناب، با آن ها روبرو شده و مورد پذیرش قرار دهند. این وضعیت یعنی قبول مسئله منجر به ایجاد بسترهای مناسب برای کمک گرفتن عاطفی و شناختی از محیط در جهت سازگاری بهتر با عوامل منفی می گردد. گفتمان بین سه نوع خود (خود شفقت بار، خود انتقادی و خود انتقاد شونده) از دیگر تکنیک های خود شفقتی است، در این تکنیک به دختران به صورت عینی این تجربه تزیق شد که غالب بودن هر یک از این سه حالت می تواند وضعیت روان شناختی و تاب آوری آن ها را تحت تاثیر قرار دهد. تجربه عینی دختران در جلسات به هنگام بها دادن به خود انتقادگر و پذیرا بودن به عنوان خود انتقاد شونده (مقصر دانستن خود نسبت به تجربه آزار جنسی)، نشان داد که ذهن آن ها در چنین وضعیتی پذیرای پریشانی و ناراحتی است، در حالی که این وضعیت به هنگام غالب بودن خود شفقت بار (مهربان بودن نسبت به خود) اتفاق نیفتاده و تاب آوری در چنین حالتی تسهیل شد. هم چنین دختران در جلسات آموزشی با مشاهده عملی این موضوع که آن ها در تجربه آزار جنسی تنها نیستند (تعامل و مشاهده سایر دختران که مانند خودشان دارای تجربه آزار جنسی هستند) نسبت به حالت های پریشانی خویشتن، نگاه واقع بینانه تری داشته و تاب آوری روان شناختی در وضعیت های مختلف برای آن ها تسهیل و تقویت شد.

**سهام نویسندگان:** نسرين الماسی راد: طراحی چارچوب کلی، تدوین محتوا و تحلیل مطالب. دکتر بهزاد تقی پور: همکاری در طراحی چارچوب کلی، انتخاب رویکردها، نتیجه گیری، بررسی نهایی، ارسال، اصلاحات مقاله و نویسنده مسئول، پریسا سراج محمدی: جمع آوری اطلاعات و تدوین محتوای اولیه.

**سپاسگزاری:** نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته اند اعلام می دارند.

**تعارض منافع:** در این پژوهش هیچ گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده است.

**منابع مالی:** این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

## References

- Baker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R.L. (2019). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*, 10(6), 1169-80. DOI: <https://experts.umn.edu/en/publications/emotion-regulation-as-a-mediator->
- Clemence, B., Akinyemi, A., Laurene, H., Thierry, C., & et al. (2021). POS-820 Mindfulness and compassion training for clinicians: a qualitative study. *Kindy International Reports*, 6(4), S536. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ekir.2021.03.854>
- Collins, S., Orth, T., Brunton, R., & Dryer, R. (2023). Child abuse and wellbeing: Examining the roles of self-compassion and fear of self. *Child Abuse & Neglect*, 138, 106089. DOI: <https://doi.>



[org/10.1016/j.chiabu.2023.106089](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106089)

- Dorley, J. D., Kashdan, T. B., Weppner, C. H., & Glass, C. R. (2021). The effects of self-compassion on daily emotion regulation and performance rebound among college athletes: comparisons with confidence, grit and hope. *Psychology of Sport and Exercise, 58*, 102081. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102081>
- Durkin, M., Gurbutt, R., & Carson, J. (2022). Effectiveness of an online short compassion strengths course on nursing students compassion: A mixed methods non-randomised pilot study. *Nurse Education Today, 111*, 105315. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105315>
- Eagleasona, C. I., Hayesb, S. R., Mathews, A. D., Permand, G. M., & Hirscha, C. R. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in generalized anxiety disorder. *Behavior Research Therapy, 78*(1), 13-18. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26802793/>
- Franco, P. L., & Christie, L. M. (2021). Effectiveness of a one day self-compassion training for pediatric nurses resilience. *National Library of Medicine, 61*, 109-114. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.03.020>
- Gaete, H. P. (2021). HPA axis, social support mindfulness training, compassion (self/others) training and resilience. *Psychoneuroendocrinology, 131*, 105472. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105472>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. New York: Guilford Publications. DOI: <https://www.amazon.com/Teaching-Mindful-Self-Compassion>
- Guo, T., Jiang, D., Kuang, J., Hou, M., & et al. (2023). Mindfulness group intervention improve self-compassion and resilience of children from single-parent families in Tibetan. *Complementary Therapies in Clinical Peactice, 51*, 101743. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101743>
- Kratzke, I. M., Barnhill, J. L., Putname, K. T., Rao, S., & et al. (2023). Self-compassion training to improve well-being for surgical residents. *National Library of Medicine, 19*(1), 78-83. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35534424/>
- Kostova, Z., Levin, L., Lorberg, B., & Ziesonis, D. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescents with mental health conditions: A systematic review of the research literature. *Journal of Child and Family Studies, 28*(10), 2633-2649. DOI: [10.1007/s10826-019-01477-7](https://doi.org/10.1007/s10826-019-01477-7)
- Lathren, C. R., Slone, P. D., Zimmerman, S. Z., Bluth, K., & et al. (2020). Mindful Self-Compassion Training for Nursing Assistants in Long-Term Care: Challenges and Future Direction. *Journal of the American Medical Directors Association, 21*(5), 708-709. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.12.017>
- LaFreniero, L. S., & Newman, M. (2020). Exposing worry deceit: Percentage of untrue worries in generalized anxiety disorder treatment. *Journal Behavior Therapy, 51*(3), 413-423. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32402257/>
- Lavoie, L., Williams, S., Lyon, T., & Quas, J.A. (2022). Do children unintentionally report maltreatment? Comparison of disclosures of Neglect Versus Sexual Abuse. *Journal Child Abuse*



- & *Neglect*, 133, 105824. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105824>
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 28(6), 487-495. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2076086/>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself*. Build Inner Strength and Thrive. New York: Guilford Press. URL: <https://www.amazon.com/Mindful-Self-Compassion>
- Pond, R., Gilmore, C., & Blanchard, N. (2023). Live experiences of resilience for women who have experienced childhood sexual abuse: A systematic review of qualitative studies. *Child Abuse & Neglect*, 140, 106152. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106152>
- Ramawamy, S., Devgun, M., Seshadri, S., & Bunders-Aelen, J. (2023). Balancing the law with children rights to participation and decision-making: practice guidelines for mandatory reporting processes in child sexual abuse. *Asian Journal of Psychiatry*, 81, 103464. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103464>
- Stevens, E., Jendrusina, A., Legrand, A., Nahin, E., Kaufman, M., Borkovec, T. D., Behar, E. (2018). The effects of worry and relaxation on flexibility during cognitive restructuring. *Journal Behavior Modification*, 42(6), 838-863. DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145445517732272>
- Stern, D. M. (2018). Embodied Interventions: Feminist Communication Pedagogy and Rape Culture. *Women Studies in Communication*, 41(2), 12-20. URL: <https://doi.org/10.1080/07491409.2018.1463769>
- Seekis, V., Farrell, L., & Zimmer-Gembeck, M. (2022). A classroom-based pilot of a self-compassion intervention to increase wellbeing in early adolescents. *National Library of Medicine*, 19(2), 267-270. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.06.003>
- Steinfurth, C. K. E., Alius, G. M., Wendt, J., & Hamm, O. A. (2017). Physiological and neural correlates of worry and rumination: Support for the contrast avoidance model of worry. *Psychophysiology*, 54(2), 161-171. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27766641/>
- Taghipour, B., Tousi, S. F., & Abdi, F. (2022). The effectiveness of reality therapy on worry and rumination in the mothers of children with intellectual disability. *Journal of Woman and Culture*, 13(52), 71-84. [Persian] DOI: <https://sanad.iau.ir/en/Article/653760>
- Taghipour, B., & Barzegaran, R. (2019). The effectiveness of group existence therapy on self-compassion resilience of mothers with children with intellectual disability. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(2), 100-109. [Persian] DOI: <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.665339>
- Tenkorang, E. Y. (2023). Physical, sexual, and psychosocial health impacts of child abuse: Evidence from Ghana. *Advances in Life Course Research*, 57, 100559. URL: <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2023.100559>
- Warrington, C., Beckett, H., Allnock, D., & Soares, C. (2023). Children perspectives on family members needs and support after child sexual abuse. *Children and Youth Services Review*, 149, 106925. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106925>



Weidle, B., Skarphedinsson, G., Hojgaard, D., Tomasen, P. H., & et al. (2022). sexual obsessions in children and adolescents: Prevalence, Clinical Correlates, response to cognitive-behavior therapy and long-term follow up. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 32, 100708. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2022.100708>