



Sociology of Education

Comparing the Effectiveness of Mindfulness Training and Compassion Therapy on Dark Personality Traits and Psychological Adaptation in Socially Disadvantaged Girls

Soheila Jafari Ghale Beig¹, Masoumeh Eslami^{2*}, Tayebeh Rahimi Pardanjani³

1. PhD student, Department of Psychology, Bojnord Branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, University of Bojnord, Bojnord, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

✦ **Corresponding Author Email:** eslami@ub.ac.ir

Receive: 2022/11/06
Accept: 2023/11/11
Published: 2023/12/03

Keywords:

Mindfulness Training, Compassion Therapy, Dark Personality Traits, Psychological Adaptation, Socially Disadvantaged.

Article Cite:

Jafari Ghale Beig S, Eslami M, Rahimi Pardanjani T. (2023). Comparing the Effectiveness of Mindfulness Training and Compassion Therapy on Dark Personality Traits and Psychological Adaptation in Socially Disadvantaged Girls, *Sociology of Education*. 9(2): 361-374.

Purpose: Socially disadvantaged people have many psychological problems, especially in the field of increasing dark personality traits and decreasing psychological adjustment. Therefore, the present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of mindfulness training and compassion therapy on dark personality traits and psychological adaptation in socially disadvantaged girls.

Methodology: This research in terms of purpose was practical and in terms of implementation, method was semi-experimental with a pretest, posttest and one-month follow-up design with a control group. The research population was socially disadvantaged teenage girls in health homes under the supervision of the welfare organization of North Khorasan province in the second half of 2021 year. The research sample was considered 45 people who were selected by available sampling method and were replaced by simple random method in three equal groups including two experimental groups and one control group. Each of the experimental groups received 8 sessions of 60 minutes (one session per week) separately with methods of mindfulness training and compassion therapy, and the control group did not receive any training during this period. The research tools were dark personality traits questionnaire (Jonason and Webster, 2010) and psychological adaptation scale (Biesecker et al., 2013) and the data obtained from their implementation were analyzed by analysis variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS software.

Findings: The findings showed that both methods of mindfulness training and compassion therapy in compared to the control group caused a significant decrease in dark personality traits (and its three components including narcissism, machiavellism and psychopathy) and a significant increase in psychological adaptation (and its three components including experience, deliberation and social integration) in the posttest and one-month follow-up stages in socially disadvantaged girls ($P < 0.001$). Other findings showed that there was no significant difference between the two methods of mindfulness training and compassion therapy in reducing dark personality traits and psychological adaptation and the components of each of them in the posttest and one month follow-up stages in socially disadvantaged girls ($P > 0.05$).

Conclusion: According to the results of this study, health professionals and therapists can use both mindfulness training and compassion therapy methods in their psychological interventions to improve health-related characteristics, including reducing dark personality traits and increasing psychological adaptation.



<https://doi.org/10.22034/ijes.2023.2003213.1414>



<https://dorl.net/dor/10.22034/ijes.2021.541983.1184>



Creative Commons: CC BY 4.0



جامعه شناسی آموزش و پرورش

مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی

سهیلا جعفری قلعه بیگ^۱، معصومه اسلامی^{۲*}، طیبه رحیمی پردنجانی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

✦ ایمیل نویسنده مسئول: eslami@ub.ac.ir

مقاله تحقیقاتی

چکیده

هدف: افراد آسیب‌دیده اجتماعی دارای مشکلات روانشناختی زیادی به‌ویژه در زمینه افزایش ویژگی‌های شخصیتی تاریک و افت سازش‌یافتگی روانشناختی هستند. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی انجام شد.

روش شناسی: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دختران نوجوان آسیب‌دیده اجتماعی در خانه‌های سلامت تحت نظارت سازمان بهزیستی استان خراسان شمالی در شش ماهه دوم سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش ۴۵ نفر در نظر گرفته شد که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با روش تصادفی ساده در سه گروه مساوی شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. هر یک از گروه‌های آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) به‌تفکیک با روش‌های آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی آموزش دیدند و گروه کنترل در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی تاریک (جوناسون و وبستر، ۲۰۱۰) و مقیاس سازش‌یافتگی روانشناختی (بیسکر و همکاران، ۲۰۱۳) بودند و داده‌های حاصل از اجرای آنها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که هر دو روش آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی در مقایسه با گروه کنترل باعث کاهش معنادار ویژگی‌های شخصیتی تاریک (و سه مولفه آن شامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی) و افزایش معنادار سازش‌یافتگی روانشناختی (و سه مولفه آن شامل آزموذگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی) در مراحل پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه در دختران آسیب‌دیده اجتماعی شد ($P < 0.001$). دیگر یافته‌ها نشان داد که بین دو روش آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی در کاهش ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی و مولفه‌های هر یک از آنها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه در دختران آسیب‌دیده اجتماعی تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این مطالعه، متخصصان و درمانگران سلامت می‌توانند در مداخله‌های روانشناختی خود از هر دو روش آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی برای بهبود ویژگی‌های مرتبط با سلامت از جمله کاهش ویژگی‌های شخصیتی تاریک و افزایش سازش‌یافتگی روانشناختی استفاده نمایند.

دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۵
پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۲۰
انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۱۲

واژگان کلیدی:

آموزش ذهن آگاهی، شفقت درمانی، ویژگی‌های شخصیتی تاریک، سازش‌یافتگی روانشناختی، آسیب‌دیده اجتماعی.

استناد مقاله:

جعفری قلعه بیگ س، اسلامی م، رحیمی پردنجانی ط. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی، جامعه شناسی آموزش و پرورش. ۹(۲): ۳۶۱-۳۷۴.



<https://doi.org/10.22034/ijes.2021.541983.1184>



<https://dorl.net/dor/2.10.22034/ijes.2021.541983.1184>



Creative Commons: CC BY 4.0

آسیب‌های اجتماعی در پی مسائل و مشکلات اجتماعی پدید می‌آیند و میزان آسیب‌پذیری اجتماعی مردان و زنان با هم متفاوت است (Park, 2022). آسیب‌های اجتماعی زنان را بیشتر از مردان تحت تاثیر قرار می‌دهد. زیرا یکی از عوامل زمینه‌ساز بروز آسیب‌پذیری در برابر فشارهای روانی اجتماعی داشتن جنسیت مونث است. یعنی زنان بیشتر از مردان موقعیت‌های فاجعه‌آمیز فشار روانی و تهدیدکننده سلامت را تجربه می‌کنند (Damari, Heidari, Masoudi, Farid and Zokaei, 2020). افراد آسیب‌دیده اجتماعی دارای مشکلات روانشناختی زیادی به‌ویژه در زمینه افزایش ویژگی‌های شخصیتی تاریک (Balta, Yildiz and Yildiz, 2023) و افت سازش‌یافتگی روانشناختی (Jonason, Denes, Emirtekin, Tosuntas, Kircaburun and Griffiths, 2019) هستند. شخصیت الگویی از صفت‌ها و ویژگی‌ها است که عناصر شخصیت را تشکیل می‌دهند و رفتار را پیش‌بینی می‌نمایند و اختلال شخصیت یک الگوی پایدار از تجربه رفتار شخصی است که به‌طور آشکار با انتظارات اجتماعی و فرهنگی مغایرت دارد (Endriulaitiene, Seibokaite, Zardeckaite, Matulaitiene, Marksaityte and Slavinskiene, 2018).

به‌طور کلی سه ویژگی شخصیتی تاریک شامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی وجود دارد که این ویژگی‌ها با هم همپوشانی دارند و همگی بر شرارت اجتماعی، سردی عاطفی، دورویی و پرخاشگری تمرکز داشته، اما از لحاظ مفهومی و تجربی با یکدیگر متمایز هستند (Soral, Pati and Kakani, 2022). افراد خودشیفته تمایل دارند که خود را به‌عنوان افرادی هوشمند، قدرتمند، جذاب و منحصربه‌فرد نشان دهند و دارای احساس‌های خودبزرگ‌بینی، برتری نسبت به دیگران و نیاز به تحسین زیاد هستند. افراد ماکیاولیسم در موقعیت‌های هیجانی کاملاً خون‌سرد و بی‌احساس هستند و تحت تاثیر برانگیختگی‌های دیگران قرار نمی‌گیرند و دارای احساس‌های بدگمانی و بی‌اعتمادی به دیگران و ناتوانی در تشخیص هیجان‌های دیگران هستند. افراد جامعه‌ستیز دارای مجموعه‌ای از رفتارهای ضداجتماعی مانند پشیمانی پایین، همدلی ضعیف، دروغ گفتن، پرخاشگری و عدم مسئولیت‌پذیری هستند (Miao, Humphrey, Qian and Pollack, 2019).

سه ویژگی شخصیتی تاریک به دلیل داشتن ابعاد مشترک در یک خوشه مفهومی قرار می‌گیرند و گرچه از نظر اجتماعی ناپسند و نامطلوب به‌شمار می‌آیند، اما در حوزه عملکرد بهنجار قرار گرفته و می‌توان در جمعیت عادی مشاهده کرد. این ویژگی‌ها، ویژگی‌های نامطلوب اجتماعی هستند که با ویژگی‌هایی مانند غیرقابل اعتماد بودن، فقدان همدلی، بی‌صدقتی، گرایش‌های ضداجتماعی، بدخواهی، کینه‌جویی اجتماعی، پرخاشگری، تکانشگری، خطرجویی و سوءمصرف مواد و الکل همراه هستند و زمینه را برای گرایش فرد به رفتارهای ناهنجار اجتماعی یا درگیری با قانون فراهم می‌آورند (Sadeghi and Alizadehfard, 2022). همچنین، سازگاری انطباق و هماهنگی متوالی با تغییرهای محیطی و ایجاد ارتباط بین فرد و محیط به نحوی است که حداکثر هماهنگی جهت افزایش رفاه اجتماعی با رعایت واقعیت‌های محیطی امکان‌پذیر گردد (Aronsson and Schob, 2018). بنابراین، سازگاری را می‌توان یک ویژگی شخصیتی یا محصول ترکیبی از چند ویژگی شخصیتی و عوامل اجتماعی، خانوادگی و غیره در نظر گرفت که نقش مهمی در کاهش تعارض‌ها در روابط درون‌فردی و میان‌فردی دارد (Yildiz and Yildiz, 2023).

چگونگی واکنش انسان در برابر مسائل و مشکلات زندگی از جمله مباحثی است که از طرفی به اهمیت آن در سلامت افراد جامعه و از طرف دیگر به دلیل گریزناپذیر بودن مشکلات و حوادث استرس‌زا و چالش‌انگیز مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (Kabardov and Bauer, 2017). سازش‌یافتگی روانشناختی به معنای انطباق، مقابله و مدیریت مشکل‌ها، چالش‌ها و مطالبه‌های زندگی روزمره است که نقش مهمی در افزایش رضایت از زندگی و نبود علائم بیماری روانی دارند (Bates, Sweeting, Yeates, McDonald, Semsarian and Ingles, 2019). سازه سازش‌یافتگی روانشناختی دارای سه مولفه آموذگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی است که آموذگی نشان‌دهنده رشد فردی پس از تنش ایجادشده و آبدیده‌شدن در خلال مواجهه با تنش‌ها می‌باشد و به تغییرات روانشناختی مثبتی اشاره دارد که در نتیجه مقابله با چالش‌های بزرگ و پیشایندهای تنش‌زای زندگی تجربه می‌شود. ژرف‌نگری نشان‌دهنده توانمندی در دیدن ابعاد وجودی و نهان موجود در یک اختلال، چالش یا تنش است و این موارد نه تنها افراد را مجبور نمی‌کند که به معنای زندگی بیندیشند، بلکه فرصتی برای آنها فراهم می‌آورد تا بیش از پیش به معنویت و درون‌نگری دست یابند. یکپارچگی اجتماعی نشان‌دهنده همسانی و ارتباط دوطرفه فرد با دیگران، حمایت اجتماعی، پیوستگی خانوادگی و ارتباط فرد با نزدیکان است که نقش مهمی در سازش‌یافتگی دارد (Chiniforoushan, Azadfallah and Farahani, 2019).

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های روانشناختی روش آموزش ذهن‌آگاهی است (Dutcher, Cole, Williams and Creswell, 2022) که نشان‌دهنده توجه پایدار، هدفمند و آگاهانه، آگاهی از بافت، توجه به لحظه حال و غیرقضاوتی بودن می‌باشد (Lewis, Heimberg, Gilroy and Buckner, 2021). ذهن‌آگاهی آوردن خود به لحظه حال با استفاده از حواس پنج‌گانه و آگاهی همزمان نسبت به بدن و ذهن با حفظ توجه بر کار و فعالیت در حال انجام است که به فرد این امکان را می‌دهد که زندگی تمام و کمال را تجربه نماید (آموزش ذهن‌آگاهی مداخله‌ای در ترکیب با درمان شناختی رفتاری و شامل

مدیتیشن‌های مختلف، آموزش مقدماتی افسردگی، تمرین واریسی بدن و چند تمرین شناخت درمانی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس‌ها و حس‌های بدنی است (Ruffault, Czernichow, Hagger, Ferrand, Erichot, Carette and et al, 2017). این شیوه برخلاف روش شناختی رفتاری افراد را به عدم قضاوت نسبت به احساس‌ها و باورهای غلط تشویق می‌کند و به سبب تمرین‌های خاص ذهن‌آگاهی و چارچوب نگرشی خاصی جهت بهبود ویژگی‌های افراد به‌وجود می‌آورد (Lin, Callahan and Moser, 2018). در آموزش ذهن‌آگاهی فرد تلاش می‌کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف و تعامل با دیگران بینش و بصیرت پیدا کند و بر اساس آن بتواند به‌صورت ماهرانه پاسخ‌های هدفمندی را انتخاب و آنها را به جای پاسخ‌های خوگرفته و ناهشیار اجرا نماید (Carpenter, Sanford and Hofmann, 2019). این روش مداخله با پیامدهای گوناگون سلامتی مانند کاهش استرس و ارتقای کیفیت زندگی و رضایت از زندگی مرتبط است و می‌تواند باعث رهاسازی افراد از الگوهای رفتاری ناسالم و عادت‌های مخرب و ایجاد شادکامی و امید به زندگی شود (Oguntuase and Sun, 2022).

پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر ویژگی‌های شخصیت تاریک و سازش‌یافتگی روان‌شناختی انجام‌شده و گاهی نتایج پژوهش‌ها متفاوت بوده است. برای مثال Aldbyani and Al-Abyadh (2022) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین ویژگی‌های تاریک شخصیت و ذهن‌آگاهی همبستگی معنادار منفی وجود داشت. در پژوهشی دیگر Yahyaei, Mirzaei and Sabounizadeh (2021) گزارش کردند که ذهن‌آگاهی و ویژگی‌های تاریک شخصیت شامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی رابطه منفی و معنادار داشت. همچنین، نتایج پژوهش Fernandes, Gouveia, Canavarro and Moreira (2018) نشان داد که ذهن‌آگاهی نقش موثری در بهبود سازش‌یافتگی روان‌شناختی کودکان چاق داشت. Hosenzadeh and Shirani (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی کودک‌محور باعث افزایش خودپنداشت و سازش‌یافتگی کودکان با اختلال‌های رفتاری درون‌نمود شد. در پژوهشی دیگر Babakhani (2019) گزارش کرد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سلامت و سازگاری (و مولفه‌های آن شامل اجتماعی، عاطفی و آموزشی) دانش‌آموزان شد. Akbari, Arjmandnia, Afrooz and Kamkari (2016) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش سازگاری عاطفی دانش‌آموزان با اختلال در یادگیری حساب شد، اما تاثیر معناداری بر سازگاری اجتماعی آنان نداشت. یکی دیگر از روش‌های بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی روش شفقت درمانی است (Hill, Schaefer, Spencer and Masuda, 2020) که شامل سه مولفه مهربانی با خود به جای قضاوت خود (درک، حمایت و مهرورزی نسبت به خود حتی با وجود کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌ها)، اشتراکات انسانی به جای انزوا (اقرار به اینکه همه افراد دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند) و هوشیاری به جای همسان‌سازی افراطی (آگاهی روشن و متعادل از زمان حال که باعث می‌شود که دردها و رنج‌ها نه به‌طور کامل نادیده گرفته شوند و نه به‌طور کامل ذهن را اشتغال نمایند) می‌باشد (Forster and Kanske, 2022).

شفقت درمانی فرآیندی چندوجهی همراه با عناصر هیجانی، شناختی و انگیزشی است که نقش موثری در ایجاد فرصت‌هایی برای رشد و تغییر همراه با ملایمت و مراقبت دارد (Tao, He and Xu, 2021). این روش درمانی بر این عقیده استوار است که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین‌بخش باید درونی شوند و در این صورت است که ذهن انسان همان‌طور که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می‌دهد در مواجهه به عوامل درونی نیز عمل می‌کند و آرام می‌شود (Garcia-Campayo, Navarro-Gil and Demarzo, 2016). در شفقت درمانی افراد یاد می‌گیرند که از احساس‌های دردناک اجتناب نکرده و آنها را سرکوب ننمایند. پس، می‌توانند تجربه خود را بشناسند و نسبت به آن احساس شفقت داشته باشند. بنابراین، به جای تمرکز بر تغییر خودارزیابی افراد، رابطه افراد با خودارزیابی تغییر می‌یابد و برای این منظور از تن‌آرامی، شفقت به خود و ذهن‌آگاهی استفاده می‌شود (Grey, Harris and Griffiths, 2022).

پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر ویژگی‌های شخصیت تاریک و سازش‌یافتگی روان‌شناختی انجام‌شده و گاهی نتایج پژوهش‌ها متفاوت بوده است. برای مثال Bakhshipour and Seraj (2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که شفقت به خود، صفات تاریک شخصیت و ناسازگاری زناشویی در متقاضیان طلاق همبستگی معنادار داشت. همچنین، نتایج پژوهش Eftekhari, Heidari and Davoudi (2020) نشان داد که درمان متمرکز بر شفقت باعث کاهش ناگویی هیجانی و بهبود سازش‌یافتگی فردی-اجتماعی و تاب‌آوری زنان در معرض طلاق شد. Barghandan, Akbari, Khalatbari and Varasteh (2018) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که شفقت درمانی باعث افزایش سازش‌یافتگی اجتماعی و آموزشی و شادزیستی دانش‌آموزان دارای رفتارهای پرخطر شد، اما تاثیر معناداری بر سازش‌یافتگی عاطفی آنان نداشت. در پژوهشی دیگر Montero-Marin, Collado-Vararro, Navarro-Gil, Lopez-Montoyo, Demarzo, Herrera-Mercadal and et al (2019) گزارش کردند که شفت درمانی مبتنی بر دلبستگی باعث کاهش افسردگی، اضطراب و اختلال‌های سازش‌یافتگی در مبتلایان به اختلال سلامت روانی شد.

شیوع آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان ایرانی بالا و به دلیل موقعیت، شرایط و نیازهای خاص ویژه نوجوانان و پیامدهای منفی عمیق و گسترده‌ای که آسیب‌های اجتماعی در این دوره خاص دارد، توجه به مسئله آسیب‌های اجتماعی نوجوانان علی‌الخصوص نوجوانان دختر که در مقایسه با نوجوانان پسر

آسیب‌پذیرتر هستند، بسیار مهم است. در این راستا، پژوهش حاضر در زمره اولین پژوهش‌هایی است که در نظر دارد اثربخشی دو روش آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی را بر روی ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی بررسی نماید. اگرچه هر دو روش درمانی با هم مرتبط و برگرفته از موج سوم روان‌درمانی هستند و هر دو تاثیر بالقوه‌ای در بهبود ویژگی‌های روانشناختی دارند، اما ممکن است که بین آنها تفاوت‌هایی وجود داشته باشد که برای پی بردن به این مسئله نیاز به انجام پژوهش‌هایی مقایسه‌ای درباره آنها است. بنابراین، مطالعه حاضر به دنبال این است که آیا بین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی بر ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی تفاوت وجود دارد؟

روش شناسی

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دختران نوجوان آسیب‌دیده اجتماعی در خانه‌های سلامت تحت نظارت سازمان بهزیستی استان خراسان شمالی در شش ماهه دوم سال ۱۴۰۰ بودند. بر اساس نظر برخی متخصصان حداقل حجم نمونه در پژوهش‌های مداخله‌ای ۱۵ نفر برای هر گروه می‌باشد. بنابراین، نمونه پژوهش ۴۵ نفر در نظر گرفته شد که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای انتخاب این افراد ملاک‌هایی در نظر گرفته شد که عبارتند از جنسیت دختر، داشتن سن حداقل ۱۴ و حداکثر ۱۷ سال، حضور در خانه‌های سلامت حداقل به مدت سه ماه به دلیل آسیب‌های اجتماعی، عدم دریافت درمان‌های روانشناختی دیگر در زمان اجرای پژوهش، عدم مصرف داروی روان‌پزشکی، نداشتن مشکلات جسمانی، روانشناختی و عاطفی و موافقت کتبی جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری، مصرف داروهای روان‌پزشکی به دلیل عود و غیبت بیشتر از یک جلسه بودند.

برای انجام این مطالعه نمونه‌ای شامل ۴۵ نفر با روش در دسترس انتخاب و این تعداد با روش تصادفی ساده در سه گروه مساوی شامل دو گروه آزمایش (آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی) و یک گروه کنترل جایگزین شدند. برای گروه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و درباره رعایت نکات اخلاقی به آنان اطمینان لازم داده شد و موافقت آنها جهت شرکت در پژوهش اخذ شد. هر یک از گروه‌های آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) به‌تفکیک با روش‌های آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی به‌صورت گروهی آموزش دیدند و گروه کنترل در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. هر سه گروه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه از نظر ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی ارزیابی شدند. در این مطالعه برای آموزش ذهن‌آگاهی از پکیج (2008) Crane که توسط (2017) Abedi and Farid (ترجمه و اعتباریابی شده، استفاده شد (جدول ۱).

جدول ۱. محتوی جلسات آموزش گروهی ذهن‌آگاهی

جلسه	محتوی
جلسه اول	ایجاد رابطه درمانی، اطمینان‌بخشی، گرفتن تعهد از مراجع برای انجام تکالیف و تکمیل دوره آموزشی
جلسه دوم	ورود یک نوع محاوره جدید در روند درمان، مبارزه با افکار خودکار، آموزش ذهن‌آگاهی ۳ دقیقه‌ای فضای تنفس، آموزش ذهن‌آگاهی قدم‌زدن و آموزش ذهن‌آگاهی احساس‌های ناخوشایند
جلسه سوم	شناخت نحوه عملکرد مغز افراد افسرده و تاثیر ذهن‌آگاهی بر مغز، فیلم اسکن مغزی بیماران افسرده قبل و بعد از تمرین ذهن‌آگاهی، عینی‌کردن مشکل‌ها و تربیت مغز
جلسه چهارم	آموزش پذیرش و استفاده از متافورها
جلسه پنجم	شما مساوی با افکارتان نیستید، شما مساوی با احساسات خود نیستید، شما مساوی با باورهایتان نیستید.
جلسه ششم	رهایی از طریق بخشش، آموزش ذهن‌آگاهی رهاکردن و افزایش خودارزشمندی
جلسه هفتم	دوستی و مهربانی با خود و دیگران، ایجاد رابطه با خود، ذهن‌آگاهی گوش‌دادن برای بهبود روابط
جلسه هشتم	صبرکردن و قردانی‌کردن، تأمل و تغییر، تمرین منظم ذهن‌آگاهی در زندگی، تقویت نیت‌های مثبت، واری و بحث درباره برنامه‌ها و یافتن دلایل مثبت برای ادامه تمرین، مرور و جمع‌بندی جلسات و اعلام خاتمه کار گروه

همچنین، در این مطالعه برای شفقت درمانی از پکیج (2009) Gilbert استفاده شد (جدول ۲).

جدول ۲. محتوی جلسات شفت درمانی گروهی

جلسه	محتوی
جلسه اول	آشنایی افراد گروه با یکدیگر و درمانگر، بیان قواعد و قوانین گروه، توضیح درباره متغیرها و مولفه‌های پژوهش و آشنایی مقدماتی با شفقت درمانی
جلسه دوم	توضیح و تشریح شفقت و کاربرد شفقت برای مشکلات
جلسه سوم	آموزش دلسوزی و همدردی
جلسه چهارم	آموزش بخشایش، آموزش پذیرش اشتباه‌ها و بخشیدن خود به خاطر اشتباه‌ها جهت سرعت‌بخشی به ایجاد تغییرات
جلسه پنجم	آموزش رشد احساسات، هیجانات و عواطف ارزشمند و متعالی شامل آموزش افراد در جهت ایجاد احساس‌ها و هیجان‌های ارزشمند خود، بررسی باورهایی که هیجان‌های غیرمفید را به همراه خود دارند و تشریح مزایا و معایب آنها
جلسه ششم	آموزش مسئولیت‌پذیری به‌عنوان مولفه اساسی آموزش خودشفقتی، انجام تمرین رنگ شفقت، صدا و تصویر شفقت و نامه‌نگاری بر اساس شفقت
جلسه هفتم	آموزش نامه‌نگاری شفقت‌ورز، تمرین خشم و شفقت، ترس از شفقت و آمادگی برای خاتمه کار گروه
جلسه هشتم	مرور و جمع‌بندی جلسات و اعلام خاتمه گروه

ابزارهای پژوهش حاضر شامل پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی تاریک و مقیاس سازش‌یافتگی روانشناختی بودند که در زیر تشریح می‌شوند. پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی تاریک: این پرسشنامه توسط Jonason and Webster (2010) با ۱۲ گویه و ۳ مولفه خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی (هر مولفه ۴ گویه) ساخته شد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت سه درجه‌ای از اصلا مرا توصیف نمی‌کند (نمره ۱)، تا حدودی مرا توصیف می‌کند (نمره ۲) و کاملا مرا توصیف می‌کند (نمره ۳) نمره‌گذاری می‌شوند و فقط گویه ۷ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌گردد. نمره هر مولفه با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن و نمره کل ابزار با مجموع نمره همه گویه‌ها محاسبه می‌شود و نمره بالاتر به معنای بیشتر داشتن آن ویژگی است. سازندگان روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی بود و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌ها و کل ابزار در دامنه ۰/۷۶ تا ۰/۸۷ گزارش کردند. در ایران، Ghamarani, Samadi, Taghinejad and Shamsi (2015) پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی و کل پرسشنامه به‌ترتیب ۰/۶۸، ۰/۹۲، ۰/۴۰ و ۰/۸۱ و پایایی را با روش تصنیف برای کل پرسشنامه ۰/۷۸ گزارش کردند.

مقیاس سازش‌یافتگی روانشناختی: این پرسشنامه توسط Biesecker, Erby, Woolford, Adcock, Cohen, Lamb and et al (2013) با ۲۰ گویه و ۴ مولفه کارآمدی مقابله، عزت‌نفس، یکپارچگی اجتماعی و بهزیستی معنوی (هر مولفه ۵ گویه) ساخته شد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از اصلا درمورد من صدق نمی‌کند (نمره ۱)، درمورد من صدق نمی‌کند (نمره ۲)، تا حدودی درمورد من صدق می‌کند (نمره ۳)، درمورد من صدق می‌کند (نمره ۴) و کاملا درمورد من صدق می‌کند (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شوند و هیچ گویه‌ای به‌صورت معکوس نمره‌گذاری نمی‌گردد. نمره هر مولفه با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن و نمره کل ابزار با مجموع نمره همه گویه‌ها محاسبه می‌شود و نمره بالاتر به معنای بیشتر داشتن آن ویژگی است. سازندگان روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل کارآمدی مقابله، عزت‌نفس، یکپارچگی اجتماعی و بهزیستی معنوی بود و مدل آن برازش مناسبی داشت و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌ها و کل ابزار بالاتر از ۰/۷۰ گزارش کردند. در ایران، et al Chiniforoushan (2019) برای این مقیاس سه مولفه آزمودگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی شناسایی کردند که روایی آن را با روش تحلیل عاملی تاییدی، بررسی و تایید نمودند و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های آزمودگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی و کل پرسشنامه به‌ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۶، ۰/۸۷ و ۰/۹۵ گزارش کردند.

در این مطالعه، داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

تحلیل‌های پژوهش حاضر برای سه گروه ۱۵ نفری انجام و نتایج میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری قابل مشاهده است (جدول ۳).

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی گروه‌ها در مراحل ارزیابی

سازه	متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری یک ماهه	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ویژگی‌های شخصیتی تاریک	خودشیفتگی	آموزش ذهن آگاهی	۹/۲۷	۲/۰۲	۶/۴۰	۲/۰۳	۶/۵۳	۲/۱۷
		شفقت درمانی	۹/۸۰	۱/۵۲	۷/۲۷	۱/۹۱	۷/۵۳	۱/۸۵
		کنترل	۹/۸۷	۱/۴۶	۹/۸۷	۱/۴۱	۹/۸۰	۱/۵۷
ماکیاولیسم	آموزش ذهن آگاهی	آموزش ذهن آگاهی	۹/۶۷	۱/۷۶	۶/۸۰	۱/۸۶	۶/۹۳	۱/۹۴
		شفقت درمانی	۹/۲۷	۱/۹۴	۶/۶۷	۲/۰۶	۶/۵۳	۱/۸۵
		کنترل	۹/۸۷	۲/۱۰	۹/۸۰	۲/۰۱	۹/۶۰	۲/۱۳
جامعه‌ستیزی	آموزش ذهن آگاهی	آموزش ذهن آگاهی	۹/۸۷	۱/۶۰	۵/۸۷	۱/۳۶	۵/۸۰	۱/۳۲
		شفقت درمانی	۹/۷۳	۲/۱۵	۵/۷۳	۱/۷۱	۵/۶۰	۱/۵۰
		کنترل	۹/۲۰	۲/۰۴	۹/۳۳	۲/۰۶	۹/۶۰	۱/۹۲
کل ویژگی‌های شخصیتی تاریک	آموزش ذهن آگاهی	آموزش ذهن آگاهی	۱۹/۰۷	۳/۴۳	۲۸/۸۰	۳/۶۱	۱۹/۲۷	۳/۸۱
		شفقت درمانی	۱۹/۶۷	۳/۸۰	۲۸/۸۰	۳/۸۷	۱۹/۶۷	۳/۳۱
		کنترل	۲۸/۹۳	۳/۱۵	۲۹/۰۰	۳/۴۴	۲۹/۰۰	۳/۱۴
سازش‌یافتگی روانشناختی	آزمودگی	آموزش ذهن آگاهی	۱۲/۶۷	۵/۷۸	۲۰/۲۷	۵/۹۲	۲۰/۶۰	۵/۸۰
		شفقت درمانی	۱۲/۰۰	۵/۴۲	۲۰/۳۳	۵/۲۵	۲۰/۴۰	۵/۱۷
		کنترل	۱۲/۸۷	۶/۱۵	۱۲/۸۰	۶/۰۵	۱۲/۶۰	۵/۸۹
ژرف‌نگری	آموزش ذهن آگاهی	آموزش ذهن آگاهی	۵/۱۳	۲/۲۶	۹/۲۰	۲/۸۱	۹/۲۷	۲/۷۱
		شفقت درمانی	۵/۰۰	۲/۴۸	۹/۲۷	۲/۳۱	۹/۲۰	۲/۲۴
		کنترل	۵/۱۳	۱/۶۴	۵/۰۰	۱/۶۹	۵/۰۷	۱/۵۸
یکپارچگی اجتماعی	آموزش ذهن آگاهی	آموزش ذهن آگاهی	۶/۸۰	۳/۱۷	۱۱/۴۷	۲/۸۵	۱۱/۴۰	۲/۷۲
		شفقت درمانی	۷/۰۷	۲/۱۵	۱۱/۸۰	۲/۸۶	۱۱/۸۷	۲/۸۵
		کنترل	۷/۳۳	۲/۴۴	۷/۲۰	۲/۴۰	۷/۲۰	۲/۵۴
کل سازش‌یافتگی روانشناختی	آموزش ذهن آگاهی	آموزش ذهن آگاهی	۲۴/۶۰	۶/۷۸	۴۰/۹۳	۷/۴۴	۴۱/۲۷	۷/۳۳
		شفقت درمانی	۲۴/۰۷	۷/۰۷	۴۱/۴۰	۷/۱۸	۴۱/۴۷	۶/۹۹
		کنترل	۲۵/۳۳	۷/۱۴	۲۵/۰۰	۶/۷۰	۲۴/۸۷	۶/۵۹

جهت پاسخگویی به فرضیات پژوهشی از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. پیش از اجرای این آزمون، مفروضات آن مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی بهنجاری بودن توزیع متغیرها نشان دهنده بهنجاری بودن توزیع متغیرها به تفکیک گروه‌ها بود ($P > 0.05$). نتایج آزمون لوین برابری همگنی واریانس‌های گروه‌ها را نشان داد ($P > 0.05$). آزمون ام.باکس نیز نشان داد که همگنی ماتریس واریانس-کواریانس برای ابعاد شخصیت تاریک ($P > 0.05$)، $F = 1/14$ ، $M = 149/71$ (Box) و ابعاد سازش‌یافتگی روانشناختی ($P > 0.05$)، $F = 0/99$ ، $M = 68/53$ (Box) محقق شده است. نتایج آزمون کرویت بارتل نیز نشان دهنده آن بود که میان ابعاد ویژگی‌های شخصیتی تاریک ($P < 0.05$)، $\chi^2 = 12/19$ و ابعاد سازش‌یافتگی روانشناختی ($P < 0.01$)، $\chi^2 = 17/64$ همبستگی متوسط و معناداری وجود داشت. در نهایت آزمون کرویت موچلی نشان داد که مفروضه برای ابعاد شخصیت تاریک محقق نشده است ($P < 0.05$). بر این اساس از اصلاح اسپیلن گرینهاوس گیزر استفاده شد.

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی قابل مشاهده است که بر اساس آنها بین گروه‌ها از نظر هر دو متغیر مذکور تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0/001$) (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی

سازه	منبع تغییرات	لامبدای ویلکز	آماره F	معناداری	مجذور اتا
ویژگی‌های شخصیتی تاریک	آزمون	۰/۰۴	۱۳۷/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۹۶
	عضویت گروهی	۰/۵۲	۵/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	آزمون * عضویت گروهی	۰/۰۷	۱۶/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳
سازش‌یافتگی روانشناختی	آزمون	۰/۰۲	۲۴۶/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۹۸
	عضویت گروهی	۰/۵۸	۴/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۲۴
	آزمون * عضویت گروهی	۰/۰۴	۲۴/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۰

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر مولفه‌های ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی قابل مشاهده است که بر اساس آنها بین گروه‌ها از نظر مولفه‌های هر دو متغیر مذکور یعنی مولفه‌های خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی برای ویژگی‌های شخصیتی تاریک و مولفه‌های آزمودگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی برای سازش‌یافتگی روانشناختی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0/001$) (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر مولفه‌های ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی

سازه	متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین تغییرات	آماره F	معناداری	مجذور اتا
ویژگی‌های شخصیتی تاریک	خودشیفتگی	آزمون	۹۱/۵۷	۱/۶۹	۵۴/۲۲	۱۸۶/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۸۲
		عضویت گروهی	۱۳۹/۷۹	۲	۶۹/۸۹	۷/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۲۷
		آزمون * عضویت گروهی	۴۵/۱۴	۳/۳۸	۱۳/۳۶	۴۵/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۶۹
ماکیاولیسم	ماکیاولیسم	آزمون	۱۰۵/۸۸	۱/۷۲	۶۱/۵۳	۲۲۶/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۸۴
		عضویت گروهی	۱۳۵/۸۸	۲	۶۷/۹۴	۶/۱۱	۰/۰۰۵	۰/۲۳
		آزمون * عضویت گروهی	۴۴/۴۷	۳/۴۴	۱۲/۹۲	۴۷/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۶۹
جامعه‌ستیزی	جامعه‌ستیزی	آزمون	۲۰۴/۵۵	۱/۴۰	۱۴۶/۶۸	۲۵۲/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۸۶
		عضویت گروهی	۱۵۶/۱۹	۲	۷۸/۱۰	۹/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۳۰
		آزمون * عضویت گروهی	۱۲۴/۹۲	۲/۷۹	۴۴/۷۹	۷۷/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۷۹
سازش‌یافتگی روانشناختی	آزمودگی	آزمون	۸۴۹/۹۸	۱/۳۱	۶۴۸/۹۱	۷۴۳/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵
		عضویت گروهی	۷۳۸/۳۳	۲	۳۶۹/۱۶	۳/۸۰	۰/۰۰۳	۰/۱۵
		آزمون * عضویت گروهی	۴۵۴/۷۹	۲/۶۲	۱۷۳/۶۲	۱۹۸/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۹۱
ژرف‌نگری	ژرف‌نگری	آزمون	۲۲۵/۹۷	۱/۱۴	۱۹۸/۲۶	۲۶۰/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۸۶
		عضویت گروهی	۲۳۱/۵۳	۲	۱۱۵/۷۶	۸/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۲۸
		آزمون * عضویت گروهی	۱۲۱/۵۴	۲/۲۸	۵۳/۳۲	۶۹/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷
یکپارچگی اجتماعی	یکپارچگی اجتماعی	آزمون	۲۸۶/۲۴	۱/۱۵	۲۴۹/۵۶	۲۸۲/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۸۷
		عضویت گروهی	۲۴۱/۷۹	۲	۱۲۰/۹۰	۵/۸۹	۰/۰۰۶	۰/۲۲
		آزمون * عضویت گروهی	۱۵۵/۹۰	۲/۲۹	۶۷/۹۶	۷۶/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۷۹

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی بر مولفه‌های ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی بر اساس مراحل قابل مشاهده است که بر اساس آنها گروه‌های آزمایش آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی در مقایسه با گروه کنترل از نظر مولفه‌های هر دو متغیر مذکور یعنی مولفه‌های خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی برای ویژگی‌های شخصیتی تاریک و مولفه‌های آزمودگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی برای سازش‌یافتگی روانشناختی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0/001$)، اما بین آنها در مرحله پس‌آزمون و پیگیری و علاوه بر آن بین گروه‌های آزمایش از نظر مولفه‌های مذکور در هیچ یک از مراحل تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0/05$) (جدول ۶).

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی بر مولفه‌های ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی بر اساس مراحل

سازه	متغیر	گروه	پیش‌آزمون - پس‌آزمون		پیش‌آزمون - پیگیری		پس‌آزمون - پیگیری	
			اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری
ویژگی‌های شخصیتی تاریک	خودشیفتگی	آموزش ذهن‌آگاهی	۲/۸۷	۰/۰۰۱	۲/۷۳	۰/۰۰۱	-۰/۱۳	۰/۴۹
		شفقت درمانی	۲/۵۳	۰/۰۰۱	۲/۲۷	۰/۰۰۱	-۰/۲۷	۰/۶۵
		کنترل	۰/۰۰۱	۰/۹۹	-۰/۰۷	۰/۹۹	۰/۰۷	۰/۹۹
ماکیاولیسم	آموزش ذهن‌آگاهی	آموزش ذهن‌آگاهی	۲/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۰/۰۰۱	-۰/۱۳	۰/۹۹
		شفقت درمانی	۲/۶۰	۰/۰۰۱	۲/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۱۳	۰/۴۹
		کنترل	۰/۰۷	۰/۹۹	-۰/۲۷	۰/۴۹	۰/۲۰	۰/۸۱
جامعه‌ستیزی	آموزش ذهن‌آگاهی	آموزش ذهن‌آگاهی	۴/۰۰	۰/۰۰۱	۴/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۰۷	۰/۹۹
		شفقت درمانی	۴/۰۱	۰/۰۰۱	۴/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۴۸
		کنترل	-۰/۱۳	۰/۹۹	-۰/۴۰	۰/۴۹	-۰/۲۷	۰/۶۵
سازش‌یافتگی روانشناختی	آزمودگی	آموزش ذهن‌آگاهی	-۷/۶۰	۰/۰۰۱	-۷/۹۳	۰/۰۰۱	-۰/۳۳	۰/۲۹
		شفقت درمانی	-۸/۳۳	۰/۰۰۱	-۸/۴۰	۰/۰۰۱	-۰/۰۷	۰/۹۹
		کنترل	۰/۰۷	۰/۹۹	۰/۲۷	۰/۴۹	۰/۲۰	۰/۲۵
ژرف‌نگری	آموزش ذهن‌آگاهی	آموزش ذهن‌آگاهی	-۴/۰۷	۰/۰۰۱	-۰/۱۳	۰/۰۰۱	-۰/۰۷	۰/۹۹
		شفقت درمانی	-۴/۲۷	۰/۰۰۱	-۴/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۰۷	۰/۹۹
		کنترل	۰/۱۳	۰/۴۹	۰/۰۷	۰/۹۹	-۰/۰۷	۰/۹۹
یکپارچگی اجتماعی	آموزش ذهن‌آگاهی	آموزش ذهن‌آگاهی	-۴/۶۷	۰/۰۰۱	-۴/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۰۷	۰/۹۹
		شفقت درمانی	-۴/۷۳	۰/۰۰۱	-۴/۸۰	۰/۰۰۱	-۰/۰۷	۰/۹۹
		کنترل	۰/۱۳	۰/۴۹	۰/۱۳	۰/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۹۹

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی بر مولفه‌های ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی بر اساس عضویت گروهی قابل مشاهده است که بر اساس آنها گروه‌های آزمایش آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی در مقایسه با گروه کنترل از نظر مولفه‌های هر دو متغیر مذکور یعنی مولفه‌های خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی برای ویژگی‌های شخصیتی تاریک و مولفه‌های آزمودگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی برای سازش‌یافتگی روانشناختی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0/001$)، اما بین گروه‌های آزمایش از نظر مولفه‌های مذکور در هیچ یک از مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0/05$) (جدول ۷).

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر مولفه‌های ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی در دختران آسیب‌دیده اجتماعی بر اساس عضویت گروهی

سازه	متغیر	گروه‌ها	پس‌آزمون		پیگیری	
			اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری
ویژگی‌های تاریک	شخصیتی خودشیفتگی	آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	-۰/۸۷	۰/۵۸	-۱/۰۰	۰/۴۶
			آموزش ذهن آگاهی - کنترل	-۳/۴۷	۰/۰۰۱	-۳/۲۷
ماکیاولیسم	آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	شفقت درمانی - کنترل	-۲/۶۰	۰/۰۰۱	-۲/۲۷	۰/۰۰۶
		آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	۰/۱۳	۰/۹۹	۰/۴۰	۰/۹۹
		آموزش ذهن آگاهی - کنترل	-۳/۰۰	۰/۰۰۱	-۲/۶۷	۰/۰۰۲
		شفقت درمانی - کنترل	-۳/۱۳	۰/۰۰۱	-۳/۰۷	۰/۰۰۱
جامعه‌ستیزی	آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	۰/۱۳	۰/۹۹	۰/۲۰	۰/۹۹
		آموزش ذهن آگاهی - کنترل	-۳/۴۷	۰/۰۰۱	-۳/۸۰	۰/۰۰۱
		شفقت درمانی - کنترل	-۳/۶۰	۰/۰۰۱	-۴/۰۰	۰/۰۰۱
		آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	-۰/۰۷	۰/۹۹	۰/۲۰	۰/۹۹
سازش‌یافتگی روانشناختی	آزمودگی	آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	۷/۴۷	۰/۰۰۳	۸/۰۰	۰/۰۰۱
		شفقت درمانی - کنترل	۷/۵۳	۰/۰۰۳	۷/۸۰	۰/۰۰۱
		آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	-۰/۰۷	۰/۹۹	۰/۰۷	۰/۹۹
		آموزش ذهن آگاهی - کنترل	۴/۲۰	۰/۰۰۱	۴/۲۰	۰/۰۰۱
ژرف‌نگری	آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	شفقت درمانی - کنترل	۴/۲۷	۰/۰۰۱	۴/۱۳	۰/۰۰۱
		آموزش ذهن آگاهی - شفقت درمانی	-۰/۳۳	۰/۹۹	-۰/۴۷	۰/۹۹
		آموزش ذهن آگاهی - کنترل	۴/۲۷	۰/۰۰۱	۴/۲۰	۰/۰۰۱
		شفقت درمانی - کنترل	۴/۶۰	۰/۰۰۱	۴/۶۷	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که روش آموزش ذهن آگاهی در مقایسه با گروه کنترل باعث کاهش معنادار ویژگی‌های شخصیتی تاریک (و سه مولفه آن شامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی) و افزایش معنادار سازش‌یافتگی روانشناختی (و سه مولفه آن شامل آزمودگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی) در مراحل پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه در دختران آسیب‌دیده اجتماعی شد. این یافته‌ها از جهاتی در زمینه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش ویژگی‌های شخصیتی تاریک و مولفه‌های آن شامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی با پژوهش‌های Aldbyani and Al-Abyadh (2022) و Sabounizadeh et al (2021) و در زمینه اثربخشی آن بر افزایش سازش‌یافتگی روانشناختی و مولفه‌های آن شامل آزمودگی، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی با پژوهش‌های Fernandes et al (2018)، Hosenzadeh and Shirani (2020)، Babakhani (2019) و Akbari et al (2016) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که ذهن آگاهی در آموزش ذهن آگاهی یک شبه فهمیدن است که مستلزم درک احساس‌های شخصی می‌باشد. این کار با هماهنگ شدن تجربه لحظه به لحظه و ارائه بینش مستقیم درباره نقش ذهن در ایجاد دلوآپسی‌های بی‌مورد که در نتیجه این دلوآپسی‌ها، مسئولیت‌پذیری نیز کاهش می‌یابد، انجام می‌شود.

آموزش ذهن آگاهی و انجام تمرین‌های ذهن آگاهانه موجب رشد عوامل مختلف ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیرقضاوتی بودن، غیرواکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می‌شود و رشد این عوامل خود نقش موثری در ایجاد و ارتقای سلامت و سازگاری و بهبود ویژگی‌های شخصیتی دارند. در واقع، وقتی ذهن آگاهی افزایش می‌یابد توانایی افراد برای عقب ایستادن و مشاهده حالت‌هایی چون اضطراب افزایش می‌یابد و در نتیجه می‌توان خود را از الگوهای رفتاری خودکار رها نمود و به‌وسیله درک و دریافت مجدد دیگر با حالات‌هایی مثل اضطراب و ترس کنترل نشود، بلکه از اطلاعات برخاسته از این حالت‌ها استفاده کرده و با هیجان‌های مثبت همراه گردد. در نتیجه، دور از انتظار نبود که شرکت‌کنندگان تحت آموزش ذهن آگاهی بتوانند ویژگی‌های شخصیت تاریک خود را کاهش و سازش‌یافتگی روانشناختی خود را افزایش دهند.

دیگر یافته‌های این پژوهش نشان داد که روش شفقت درمانی در مقایسه با گروه کنترل باعث کاهش معنادار ویژگی‌های شخصیتی تاریک (و سه مولفه آن شامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی) و افزایش معنادار سازش‌یافتگی روانشناختی (و سه مولفه آن شامل آزمون و پیگیری یک ماهه در دختران آسیب‌دیده اجتماعی شد. این یافته‌ها از جهاتی در زمینه اثربخشی شفقت درمانی بر کاهش ویژگی‌های شخصیتی تاریک و مولفه‌های آن شامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و جامعه‌ستیزی با پژوهش Bakhshipour and Seraj (2023) و در زمینه اثربخشی آن بر افزایش سازش‌یافتگی روانشناختی و مولفه‌های آن شامل آزمون و پیگیری، ژرف‌نگری و یکپارچگی اجتماعی با پژوهش‌های Eftekhari et al (2020)، Barghandan et al (2018) و Montero-Marin et al (2019) همسو بود.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که شفقت درمانی به افراد کمک می‌کند تا از انعطاف‌پذیری روانشناختی بالاتری برخوردار شوند و از چنگ افکار و رفتارهای ناکارآمد رهایی یابند. به عبارت دیگر، وجود نگرش مشفقانه در افراد به آنها کمک می‌کند که میان خود و دیگران پیوند احساسی برقرار کنند و به واسطه این احساس بر ترس از طرد و شکست در مقابله با مسائل و چالش‌ها غلبه نمایند. افرادی که از شفقت‌گری بالایی برخوردار هستند، افسردگی، اضطراب و فرسودگی کمتر و رضایت از زندگی بیشتر دارند و برای دریافت تاثیرهای مثبت بیشتر مستعد هستند و به ارزیابی موقعیت‌ها بیشتر از منظر مثبت‌اندیشی و خوش‌بینانه تمایل دارند. افراد آموزش‌دیده در زمینه شفقت‌ورزی یا افراد تحت شفقت درمانی در تجربه وقایع ناخوشایند به‌ویژه تجربه‌هایی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است از طریق عادی‌سازی تجربه، احساس‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند و مولفه ذهن‌آگاهی موجود در شفقت درمانی به افراد کمک می‌کند که از شکل‌گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی و هیجان‌ها و ویژگی‌های روانشناختی منفی اجتناب و پیشگیری نمایند و سبب بهبود و ارتقای ویژگی‌های روانشناختی مثبت شوند. در نتیجه، دور از انتظار نبود که شرکت‌کنندگان تحت شفقت درمانی بتوانند ویژگی‌های شخصیت تاریک خود را کاهش و سازش‌یافتگی روانشناختی خود را افزایش دهند.

یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد که بین دو روش آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی در کاهش ویژگی‌های شخصیتی تاریک و سازش‌یافتگی روانشناختی و مولفه‌های هر یک از آنها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه در دختران آسیب‌دیده اجتماعی تفاوت معناداری وجود نداشت. با اینکه پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که افراد آسیب‌دیده اجتماعی مسائل را به‌صورت درست پردازش نمی‌کنند و نتیجه به‌دست آمده از پردازش افکار نیز منطقی نخواهند بود که این امر باعث ایجاد احساسات و افکار منفی و سازش‌نیافتگی شناختی در فرد می‌شود. آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند مانع از چرخه افکار منفی شود؛ به این صورت که ابتدا مراجعان باید از آنچه به آن فکر می‌کنند، آگاه شوند و در گام دوم، باید افکار غالب خود را شناسایی کنند و در ادامه، باید با جایگزینی افکار سازگارانه و دریافت بازخورد لازم بتوانند افکار خود را بازسازی کنند. همچنین، شفقت درمانی داشتن نگرش مشفقانه، تعادل شناختی و ذهنی فرد را افزایش می‌دهد. داشتن احساس شفقت‌ورزی موجب می‌شود که احساسات منفی فرد درباره خودش کاهش پیدا کند. شخص به جای پنهان کردن یا بی‌اعتنا شدن به نواقص خود، آنها را به وضوح مشاهده می‌کند و می‌پذیرد. شفقت‌ورزی از طریق پذیرش، به کاهش چالش‌های فکری اشخاص کمک می‌کند. در واقع با تغییر احساسات منفی به احساسات مثبت، فرد شفقت‌ورز راه‌های جدید و سازگارانه شناختی را برای رویارویی با مسائلی می‌یابد. بنابراین، با توجه به مراحل طی‌شده در جلسات آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی و پایه‌های یکسان هر دو روش و اینکه هر دو روش برگرفته از موج سوم روان‌درمان هستند و یکی از مولفه‌های شفقت درمانی، توجه به ذهن‌آگاهی و تقویت آن است، این یافته دور از انتظار نبود که شرکت‌کنندگان هر دو روش مداخله آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی بتوانند ویژگی‌های شخصیت تاریک خود را کاهش و سازش‌یافتگی روانشناختی خود را افزایش دهند.

یافته‌های این بررسی، پتانسیل آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی را به‌عنوان روش‌هایی برای افزایش سازش‌یافتگی روانشناختی و کاهش ویژگی‌های شخصیت تاریک در نوجوانان آسیب‌دیده اجتماعی را به تصویر می‌کشد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در خانه‌های سلامت تحت نظارت سازمان بهزیستی و سایر مراکز نگهداری نوجوانان آسیب‌دیده اجتماعی به بررسی سطح سازش‌یافتگی روانشناختی و ویژگی‌های شخصیت تاریک آنان پرداخته شود و نوجوانانی که در سازش‌یافتگی روانشناختی و ویژگی‌های شخصیت تاریک دارای مشکل یا نقص می‌باشند، تشخیص داده‌شده و در صورت رضایت آنها، به آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی در آنها اقدام شود. همچنین با توجه به عدم تفاوت بین اثربخشی دو روش آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی پیشنهاد می‌شود مطالعاتی را انجام دهند که آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی را برای افزایش اثرات مداخله و محدود کردن تنوع پروتکل‌های مداخله ترکیب کنند و در گروه‌های بالینی و غیربالینی، اجرا و اثربخشی آن به تنهایی و در مقایسه با سایر مداخله‌ها بررسی شود.

موازن اخلاقی:

در مطالعه حاضر اصول اخلاقی به‌ویژه آزادی افراد جهت شرکت در پژوهش و آزادی برای ترک آن در حین پژوهش و سایر اصول اخلاقی رعایت و قبل از انجام پژوهش موافقت همه افراد جهت شرکت در مطالعه اخذ شد.

مشارکت نویسندگان:

در این پژوهش دانشجو مسئول گردآوری داده‌ها، جمع‌آوری پیشینه و نگارش اولیه مقاله و اساتید مسئول تحلیل و نگارش نهایی مقاله بودند.

تعارض منافع:

در مقاله و پژوهش حاضر هیچ‌گونه تضاد منافی وجود نداشت.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از مسئولان خانه‌های سلامت تحت نظارت سازمان بهزیستی استان خراسان شمالی و دختران نوجوان آسیب‌دیده اجتماعی شرکت‌کننده در این

مطالعه تقدیر می‌شود

References

- Akbari M, Arjmandnia AA, Afrooz GhA, Kamkari K. (2016). The effectiveness of mindfulness training on social-emotional adjustment of students with dyscalculia. *Empowering Exceptional Children*, 7(3): 8-16. (In Persian)
- Aldbyani A, Al-Abyadh MHA. (2022). Relationship between dark triad, mental health, and subjective well-being moderated by mindfulness: A study on Atheists and Muslim students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(1): 71-87.
- Aronsson T, Schob R. (2018). Climate change and psychological adaptation: A behavioral environmental economics approach. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 74: 79-84.
- Babakhani V. (2019). The effectiveness of mindfulness skills training on adjustment and mental health of students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 8(5): 171-178. (In Persian)
- Balta S, Jonason P, Denes A, Emirtekin E, Tosuntas SB, Kircaburun K, Griffiths MD. (2019). Dark personality traits and problematic smartphone use: The mediating role of fearful attachment. *Personality and Individual Differences*, 149: 214-219.
- Bakhshipour A, Seraj H. (2023). The relationship between self-compassion and dark personality traits with marital discord in divorce applicants. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 8(56): 125-134. (In Persian)
- Barghandan S, Akbari B, Khalatbari J, Varasteh A. (2018). Effect of compassion therapy on adjustment and happiness of students with high-risk behaviors. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 5(2): 142-153. (In Persian)
- Bates K, Sweeting J, Yeates L, McDonald K, Semsarian C, Ingles J. (2019). Psychological adaptation to molecular autopsy findings following sudden cardiac death in the young. *Genetics in Medicine*, 21(6): 1452-1456.
- Biesecker BB, Erby LH, Woolford S, Adcock YJ, Cohen JS, Lamb A, et al. (2013). Development and validation of the psychological adaptation scale (PAS): Use in six studies of adaptation to a health condition or risk. *Patient Education and Counseling*, 93(2): 248-254.
- Carpenter JK, Sanford J, Hofmann SG. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3): 630-645.
- Chiniforoushan F, Azadfallah P, Farahani H. (2019). Psychometric properties of the Persian version of the psychological adaptation scale. *Journal of Clinical Psychology & Personality*, 17(2): 125-138. (In Persian)
- Crane R. (2008). *Mindfulness-based cognitive therapy*. Translate by Fatemeh Abedi and Naeimeh Farid (2017), Tehran: Avaye Noor Publication.
- Damari B, Heidari A, Masoudi Farid H, Zokaei A. (2020). National program for the rehabilitation of socially harmed women in the Iranian Welfare Organization: Goals, service patterns, challenges and the future path. *Scientific Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 18(3): 343-354. (In Persian)
- Dutcher JM, Cole SW, Williams AC, Creswell JD. (2022). Smartphone mindfulness meditation training reduces Pro-inflammatory gene expression in stressed adults: A randomized controlled trial. *Brain, Behavior and Immunity*, 103: 171-177.
- Eftekhari R, Heidari H, Davoudi H. (2020). The effectiveness of compassion-focused therapy on alexithymia, individual-social adjustment and resilience of women exposed to divorce. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 63(3): 2402-2413. (In Persian)
- Endriulaitiene A, Seibokaite L, Zardeckaite-Matulaitiene K, Marksaityte R, Slavinskiene J. (2018). Attitudes towards risky driving and Dark Triad personality traits in a group of learner drivers. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 56: 362-370.
- Fernandes DV, Gouveia MJ, Canavarro MC, Moreira H. (2018). Mindfulness and psychological adjustment in paediatric obesity: The mediating role of body image. *Psychology, Community & Health*, 7(1): 122-137.
- Forster K, Kanske P. (2022). Upregulating positive affect through compassion: Psychological and physiological evidence. *International Journal of Psychophysiology*, 176: 100-107.
- Garcia-Campayo J, Navarro-Gil M, Demarzo M. (2016). Attachment-based compassion therapy *Terapia de compasion. Mindfulness & Compassion*, 1(2): 68-74.
- Ghamarani A, Samadi M, Taghinejad M, Shamsi A. (2015). The study of the validity and reliability of the dark personality scale in students. *Psychological Methods and Models*, 6(20): 73-86. (In Persian)
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3): 199-208.
- Grey W, Harris EA, Griffiths S. (2022). A randomized controlled trial of a brief self-compassion intervention designed to improve the body image of sexual minority men. *Body Image*, 42: 385-400.

- Hill ML, Schaefer LW, Spencer SD, Masuda A. (2020). Compassion-focused acceptance and commitment therapy for women with restrictive eating and problematic body-checking: A multiple baseline across participants study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16: 144-152.
- Hosenzadeh M, Shirani S. (2020). The effectiveness of child-based mindfulness training on the self-concept and social adaptation in children with internalizing behavioral disorders. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 7(1): 57-67. (In Persian)
- Jonason PK, Webster G. (2010). The dirty dozen: A concise measure of the dark triad. *Journal of Psychological Assessment*, 22(2): 420-432.
- Kabardov M, Bauer E. (2017). Study results of the Russian and German schoolchildren's psychological features and social and psychological adaptation features. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 237: 1105-1111.
- Lewis EM, Heimberg RG, Gilroy SP, Buckner JD. (2021). The impact of brief mindfulness training on postevent processing among individuals with clinically elevated social anxiety. *Behavior Therapy*, 52(4): 785-796.
- Lin Y, Callahan CP, Moser JS. (2018). A mind full of self: Self-referential processing as a mechanism underlying the therapeutic effects of mindfulness training on internalizing disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92: 172-186.
- Miao C, Humphrey RH, Qian Sh, Pollack JM. (2019). The relationship between emotional intelligence and the dark triad personality traits: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality*, 78: 189-197.
- Montero-Marin J, Collado-Vavarro C, Navarro-Gil M, Lopez-Montoyo A, Demarzo M, Herrera-Mercadal P, et al. (2019). Attachment-based compassion therapy and adapted mindfulness-based stress reduction for the treatment of depressive, anxious and adjustment disorders in mental health settings: a randomised controlled clinical trial protocol. *BMJ Open*, 9(10): e029909.
- Oguntuase SB, Sun Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3): 198-205.
- Park D. (2022). Profiles of social disadvantage and their associations with alcohol use disorder criteria among Asian Americans and Pacific Islanders. *Alcohol*, 102: 43-49.
- Ruffault A, Czernichow S, Hagger MS, Ferrand M, Erichot N, Carette C, et al. (2017). The effects of mindfulness training on weight-loss and health-related behaviours in adults with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*, 11(5): 90-111.
- Sadeghi L, Alizadehfard S. (2022). Predicting bullying behavior of students based on dark triad of personality and time perspective. *Journal of School Psychology and Institutions*, 11(3): 57-71. (In Persian)
- Soral P, Pati SP, Kakani RK. (2022). Knowledge hiding as a coping response to the supervisors' dark triad of personality: A protection motivation theory perspective. *Journal of Business Research*, 142: 1077-1091.
- Tao J, He K, Xu J. (2021). The mediating effect of self-compassion on the relationship between childhood maltreatment and depression. *Journal of Affective Disorders*, 291: 288-293.
- Yahyaei R, Mirzaei N, Sabounizadeh A. (2021). Prediction of interpersonal problems based on mindfulness and dark personality traits among female nurses at Imam Khomeini Hospital (RA) Ahvaz. Tehran: The first international conference of new ideas in jurisprudence, law and psychology. (In Persian)
- Yildiz I, Yildiz FT. (2023). Problematic media use and psychological adaptation in children in the COVID-19 pandemic: A descriptive cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 44: 46-51.