

## اثربخشی مداخله شفقت خود بر تکانشگری دانشجویان دچار شکست عاطفی The Effectiveness of Self-Compassion Intervention on Impulsivity Among the Students Who Have Experienced Romantic Breakup

Mohsen Badakhshan, MSc

Mehdireza Sarafraz, PhD<sup>✉</sup>

Mehdi Imani, PhD

محسن بدخشان<sup>۱</sup>

مهدی رضا سرافراز<sup>۲</sup>

مهدی ایمانی<sup>۱</sup>

### Abstract

The present study aims at exploring the effectiveness and continuity of the effect of self-compassion intervention on the impulsivity of students who have experienced a romantic breakup. We used a semi-experimental research design with pre-test, post-test, and one-month follow-up with a control group. The population includes all the students who were studying at 98-99 in Shiraz universities. We selected 27 students (12 in the experimental and 15 in the control group) by convenience sampling, in accordance with inclusion and exclusion criteria. To gather the data, Neff's self-compassion scale and Barratt impulsiveness scale were used. In the experimental group, Neff's self-compassion intervention was conducted (in eight sixty-minute sessions), but there was no intervention in the control group. Finally, the data were analyzed by repeated measure analysis of variance. Results demonstrated that self-compassion intervention was effective in decreasing impulsivity in the students who have experienced romantic breakups; the effectiveness also continued in the one-month follow-up. Self-compassion could decrease impulsivity by reducing the unpleasant feeling stemming from falling the self-worth and self-esteem occurring after a romantic breakup. It also decreases impulsivity by increasing self-awareness and self-control.

**Keywords:** Self-Compassion, Impulsivity, Romantic Breakup, Intervention, Students

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی و تداوم اثر مداخله شفقت خود نف بر تکانشگری دانشجویان دچار شکست عاطفی انجام شد. روش پژوهش، از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شیراز را در بر می‌گیرد که در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ مشغول به تحصیل در دانشگاه بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۷ نفر از این دانشجویان (۱۲ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) که مطابق با ملاک‌های ورود و خروج بودند، مورد مطالعه قرار گرفتند. برای گردآوری اطلاعات از مقیاس شفقت خود نف (SCS) و تکانشگری بارات (BIS-11)، استفاده شد. در گروه آزمایشی مداخله شفقت خود نف (در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای) اجرا گردید اما در گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت. در نهایت، داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که مداخله شفقت خود در کاهش تکانشگری دانشجویان دچار شکست عاطفی اثربخش بود و این اثربخشی در دوره پیگیری یک‌ماهه نیز تداوم داشت. شفقت خود می‌تواند از طریق تخفیف احساسات ناخوشایند ناشی از افت ارزش خود و حرمت خود که به دنبال وقوع شکست اتفاق می‌افتد و همچنین با افزایش خودآگاهی و خودکنترلی سبب کاهش تکانشگری شود.

واژه‌های کلیدی: شفقت خود، تکانشگری، شکست عاطفی، مداخله، دانشجویان

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۲/۱۲ تصویب نهایی: ۱۴۰۱/۶/۱۸

۱. گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران (نویسنده مسئول)

## ● مقدمه

توانایی ایجاد رابطه پایدار و معنادار یکی از ظرفیت‌های اجتماعی کلیدی انسان است. برای کودک رابطه با مراقبان اولیه اهمیت دارد. اما به تدریج و از دوران نوجوانی، رابطه با شرکای عاطفی مورد توجه ویژه قرار می‌گیرد. عشق، مفهومی انتزاعی است که به گستره وسیعی از هیجانات بشری، از علاقه عمیق بین فردی تا رضایت ساده، اشاره دارد (احمد اوغلو و همکاران، ۲۰۱۰). قطع یک رابطه عاطفی، زمانی که به‌دلیل غیر از مرگ رخ بدهد، شکست عاطفی نامیده می‌شود. شکست عاطفی به دو روش توافقی و غیرتوافقی اتفاق می‌افتد (لوپز-کانترو، ۲۰۱۸).

عشق رمانتیک انسانی، به‌عنوان عشقی پرشور و وسواسی شناخته می‌شود و یک پدیده میان‌فرهنگی است (فیشر، ۲۰۱۴). شایان ذکر است که پژوهش‌های مختلف، ویژگی‌های شخصیتی افراد را با سبک‌های عشق‌ورزی آنها مرتبط می‌دانند (صلایانی و همکاران، ۱۳۹۹). در هر صورت، برقراری روابط رمانتیک، تلاش چالش‌برانگیزی است که افراد به‌عنوان یکی از اهداف اصلی زندگی‌شان به‌دنبال آن هستند و قطع این روابط می‌تواند اثرات زیانبار و به لحاظ هیجانی پریشان‌کننده‌ای داشته باشد (شیمک و بللو، ۲۰۱۴).

با اینکه انحلال رابطه، پدیده غیرشایعی نیست، اما فرآیند قطع رابطه، موجب برانگیخته شدن واکنش‌های هیجانی مختلفی مثل ناراحتی، اضطراب و خشم می‌شود و می‌تواند واکنش‌های جسمانی مثل از دست دادن اشتها و مشکلات خواب را برانگیزد (موریس و ریبر، ۲۰۱۱). عوامل مختلفی می‌توانند بر میزان پریشانی ناشی از قطع رابطه عاطفی تأثیر بگذارند. در پژوهش فیلد و همکاران (۲۰۰۹) مشخص شد که افسردگی، احساس مورد خیانت واقع شدن، میزان ارتباط طرفین پیش از قطع رابطه و مدت زمانی که از قطع رابطه می‌گذرد، مهمترین پیش‌بینی‌کنندگان پریشانی ناشی از قطع رابطه هستند.

درام و همکاران (۲۰۰۹) توصیه می‌کنند متخصصانی که با دانشجویان متمایل به خودکشی سروکار دارند، تأثیر بالقوه قطع رابطه عاطفی را بر این دسته از دانشجویان مدنظر قرار دهند. طرد در رابطه عاطفی به حس عمیق فقدان و عواطف منفی منجر می‌شود و می‌تواند باعث افسردگی بالینی و در موارد شدید، باعث خودکشی و یا قتل شود (فیشر و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین قطع رابطه عاطفی در دانشجویان می‌تواند بر عملکرد تحصیلی این افراد نیز تأثیرگذار باشد (فیلد و همکاران، ۲۰۱۲).

در واقع، قطع رابطه، نوعی شکست به‌شمار می‌رود. تعدادی از افراد به‌دنبال تجربه شکست، دچار عواطف منفی از قبیل شرم و خشم می‌شوند. واگنر و هدرتون (۲۰۱۵)، دریافته‌اند که عاطفه منفی می‌تواند منجر به وقوع تمام حالت‌های رفتار تکانشگرانه، شامل پرخاشگری، سوء مصرف مواد، اختلال‌های خوردن، ارتکاب جرم و رفتار مخاطره‌آمیز شود. تکانشگری احتمال ارتکاب اعمال مجرمانه، سوء مصرف مواد و خودکشی را افزایش می‌دهد و اغلب در اختلال‌های روانپزشکی شامل اختلال بیش‌فعالی / نقص توجه (ADHD)، اسکیزوفرنی، سوء مصرف مواد، اختلال دوقطبی و اختلال شخصیت مرزی مورد اشاره قرار می‌گیرد (نیشتانی و همکاران، ۲۰۱۹). تکانشگری همچنین می‌تواند سیر اختلال‌ها و درمان آنها را از طریق درگیر کردن فرد در رفتارهای پرخاشگرانه و خودکشی پیچیده نماید (ریمک‌ویسین و همکاران، ۲۰۱۵).

نجیب و همکاران (۲۰۰۴) تعدادی از زنان را که در حال تجربه اندوه (grief) به‌خاطر از دست دادن رابطه عاطفی‌شان دچار افکار مزاحم بودند را برای نظارت بر فعالیت ناحیه‌ای مغزشان مورد آزمایش قرار دادند. بر اساس اعلام این پژوهشگران، اسکن‌های fMRI نشان دادند که اندوه حاصل از تجربه قطع رابطه، وضعیت هیجانی درهم آمیخته‌ای است که از غم، خشم و اضطراب تشکیل شده است. افراد برای قطع رابطه از راهبردهای مختلفی استفاده می‌کنند که هر کدام از این راهبردها، از نظر شفقت با راهبرد دیگر تفاوت دارد (کسلر و همکاران، ۲۰۱۹). سطح دوست داشتن مشفقانه (compassionate love) نسبت به شریک عاطفی، در انتخاب راهبردهای مشفقانه به‌منظور خاتمه دادن به رابطه تعیین‌کننده است (اسپرخر و همکاران، ۲۰۱۰).

مفهوم مشخصی که در حوزه مداخله برای تکانشگری موفق عمل کرده، شفقت خود (self-compassion) است (مورلی، ۲۰۱۷). در پژوهش سبارا و همکاران (۲۰۱۲)، متغیر شفقت خود، به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده منحصر به فرد و با ثباتی از دوره بهبودی عاطفی در طول سه ماه پس از جدایی زناشویی شناخته شد. پژوهش مورلی و همکاران (۲۰۱۶) در مورد زندانیان به این نتیجه رسیده است که شفقت

خود با خودکنترلی رابطه مثبت دارد. بر اساس نتیجه این پژوهش و با توجه به این نکته که خودکنترلی در مقابل تکانشگری قرار دارد، می‌توان این گونه برداشت کرد که شفقت خود با تکانشگری رابطه منفی دارد.

کریستین نف (۲۰۰۳ a) اشاره می‌کند که سه مؤلفه شفقت خود، هنگام مواجهه با درد و شکست نمود پیدا می‌کند. هنگامی که فرد شکست می‌خورد، اگر از شفقت خود بالایی برخوردار باشد، به جای قضاوت خود (self-judgment)، پذیرش بیشتری نسبت به شکست دارد؛ آن را بخشی از تجربه مشترک انسانی (common humanity) می‌داند که برای همه افراد نوع بشر اتفاق می‌افتد و مختص او نیست و به جای پرداختن به نشخوار فکری (rumination) و اجتناب کردن، نسبت به موقعیت جاری، آگاه و متوجه است.

شفقت خود، به‌عنوان سازه‌ای که به‌نحوه نگرش فرد به موفقیت و شکست مربوط می‌شود (نف، ۲۰۰۳b)، قابلیت این را دارد که در درمان شکست عاطفی و ارتقای تاب‌آوری هنگام مواجهه با موقعیت‌های ناامیدکننده مورد استفاده قرار گیرد. این سازه پیش‌بینی‌کننده‌ای قدرتمند، برای واکنش‌های هیجانی و شناختی نسبت به رویدادهای منفی زندگی روزمره است (مهبد و خرماپی، ۱۳۹۷). تمرین‌ها و پروتکل‌های مختلفی بر پایه تکنیک‌های شفقت خود ایجاد شده‌اند که می‌توانند میزان شفقت خود را در افراد، بهبود بخشند (گیلبرت و پروکتر، ۲۰۰۶). شفقت خود، به‌صورت ذاتی، خودارزیابانه نیست (نف و وونک، ۲۰۰۹) و دیدگاهی را شامل می‌شود که در آن، فرد تجربه‌های شکست را نه به‌عنوان نشانگری برای ارزش خود (self-worth)، که فرصتی برای رشد و ارتقا تلقی می‌کند (بری، لافلین و دوست، ۲۰۱۵). به‌عبارت دیگر، پذیرش کاستی‌ها و اشتباهات تسهیل می‌شود (یزدانی و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸).

شفقت خود سه مؤلفه به هم وابسته به نام‌های مهربانی نسبت به خود (self-kindness) در مقابل قضاوت خود، حس تجربه مشترک انسانی در مقابل انزوا (isolation) و بهشیاری (mindfulness) در مقابل بیش‌هماندسازی (over-identification) دارد که تعیین‌کننده واکنش‌های مشفقانه نسبت به خود در مواجهه با تجارب و رویدادهای منفی هستند (نف، ۲۰۰۳ a؛ برنارد و کری، ۲۰۱۱). مهربانی نسبت به خود، بیانگر رفتاری حاکی از فهم نسبت به خود در مواجهه با رنج است. تجربه مشترک انسانی، بیان‌کننده ادراک و طبقه‌بندی تجربیات فرد به‌عنوان بخشی از تجارب مشترک انسانی است و این گونه نیست که تجارب فرد جدا از دیگران باشد. بهشیاری به آگاهی متوازن از احساسات و افکار منفی (و نه بیش‌هماندسازی با آنها) اشاره دارد. به نظر می‌رسد، مؤلفه‌های منفرد یاد شده بر یکدیگر اثر می‌گذارند و چهارچوب ذهنی مشفقانه نسبت به خود را پدید می‌آورند (نف و کاستیگان، ۲۰۱۴).

شایان ذکر است که اغلب پژوهش‌های پیشین در زمینه شکست عاطفی و شفقت خود در ایران از نوع همبستگی بوده‌اند و کمتر از مداخلات درمانی در این رابطه استفاده شده است. بنابراین، با توجه به اهمیت شکست عاطفی، به‌خصوص در زندگی دانشجویان و رابطه آن با تکانشگری، پژوهش حاضر با در نظر داشتن اهمیت مداخلات مبتنی بر شفقت خود، مداخله‌ای جدید را که به تازگی توسط مبدع سازه شفقت خود، کریستین نف، معرفی شده را به‌کار گرفته است و به بررسی اثربخشی مداخله شفقت خود نف بر تکانشگری دانشجویان دچار شکست عاطفی می‌پردازد.

مداخله مورد استفاده در این پژوهش، می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مفید در کاهش اثرات منفی شکست عاطفی مطرح باشد. این مداخله، نسبت به مداخلات مشابهی چون درمان مبتنی بر شفقت یا (compassion-focused therapy-CFT) مدت زمان اجرای کوتاه‌تری دارد و یادگیری اجرای آن نیز به نسبت آسان است. بدیهی است که نتیجه‌گیری ذکر شده نیازمند پژوهش‌های بیشتر و گسترده‌تر در آینده است و پژوهش فعلی شروع این مسیر به حساب می‌آید. با در نظر گرفتن این نکته که شفقت خود با تکانشگری رابطه منفی دارد (مورلی و همکاران؛ ۲۰۱۶)، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی و تداوم اثر مداخله شفقت خود نف بر تکانشگری دانشجویان دچار شکست عاطفی انجام شد.

## • روش

طرح مطالعه حاضر از نوع نیمه آزمایشی و به‌صورت دو گروهی (گروه آزمایش و گروه کنترل) و شامل مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شیراز بود که در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ مشغول به تحصیل در دانشگاه و دچار شکست عاطفی بودند. روش نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس است. به منظور دعوت افراد برای شرکت در پژوهش حاضر، در شبکه‌های اجتماعی و محوطه دانشگاه‌های شهر شیراز، اطلاعیه منتشر شد. پس از رعایت ملاحظات اخلاقی و

کسب رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ای بالینی جهت در نظر گرفتن ملاک‌های ورود (تحصیل در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد، یا دکتری در سال تحصیلی ۹۸-۹۹؛ قرار گرفتن در محدوده سنی ۴۰-۱۸ سال و داشتن شکست عاطفی) و ملاک‌های خروج (داشتن اختلال‌های حاد روانشناختی، از جمله اختلال‌های خلقی، اختلال‌های شخصیت، اختلال‌های سایکوتیک، اختلال‌های مصرف مواد و اختلال‌های شناختی در طی یک سال گذشته) از افراد گرفته شد.

ابتدا شرکت‌کنندگان به مقیاس تکانشگری بارات (BIS-11) و فرم بلند مقیاس شفقت خود نف (SCS) پاسخ دادند (پیش آزمون). در پژوهش حاضر دو گروه نمونه وجود داشت: گروه نمونه افراد مبتلا به شکست عاطفی و گروه نمونه افراد مبتلا به شکست عاطفی. در لیست انتظار از ۲۷ نفر افراد انتخاب شده، ۱۲ نفر در گروه نمونه افراد مبتلا به شکست عاطفی (گروه آزمایش) و ۱۵ نفر در گروه نمونه افراد مبتلا به شکست عاطفی در لیست انتظار (گروه کنترل) قرار داده شدند.

پس از تقسیم‌بندی، در گروه آزمایش، طی ۸ جلسه و به صورت دو بار در هفته، مداخله شفقت خود نف انجام شد. با این حال، در گروه افراد مبتلا به شکست عاطفی در لیست انتظار (گروه پلاسیبو) مداخله شفقت خود نف اجرا نشد و اقدامی جهت اصلاح صورت نگرفت. پس از پایان جلسه هشتم مداخله، برای افراد گمارده شده در گروه آزمایش، جهت بررسی تأثیر مداخله مجدداً پرسشنامه‌ها اجرا شد (پس آزمون). برای افراد گمارده شده در گروه کنترل نیز در زمانی متناظر با افراد گروه آزمایش، پس آزمون گرفته شد. در نهایت، پس از یک ماه از انجام پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل به منظور پیگیری، پرسشنامه‌های پیش گفته برای بار سوم اجرا شدند. برای گروه کنترل، پس از اجرای آزمایش و جمع‌آوری داده‌ها، مداخله شفقت خود نف (به همان صورتی که برای گروه آزمایش اجرا شده بود) انجام گرفت. به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید.

## • ابزارها

**الف. مقیاس شفقت خود نف (Self-Compassion Scale-SCS):** مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳)، دارای ۲۶ ماده با ۶ خرده مقیاس شامل مهربانی با خود، قضاوت و داوری نسبت به خود، انسانیت مشترک، انزوا، بهشیاری و همانندسازی افراطی را در یک طیف مدرج ۵ نمره‌ای لیکرت از نمره صفر (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌سنجد (خسروی، صادقی و یابنده، ۱۳۹۲). ضریب همبستگی عامل‌های شش‌گانه این مقیاس و شفقت خود (مقیاس کل) در سطح ۰/۰۱ مورد تأیید قرار گرفته است (نف، ۲۰۰۳؛ به نقل از خسروی، صادقی و یابنده، ۱۳۹۲). فرم فارسی مقیاس، همانند فرم کوتاه لاتین دارای ۲۶ ماده است که در طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. به علاوه، این مقیاس دارای ۶ زیرمقیاس (مهربانی نسبت به خود، قضاوت خود، بهشیاری، همانندسازی افراطی، اشتراکات انسانی و انزوا) است و مجموع نمره در ۶ مقیاس، میزان کلی شفقت نسبت به خود را نشان می‌دهد (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲). خسروی و همکاران (۱۳۹۲)، ماتریس همبستگی عامل‌های شفقت خود را گزارش داده و نتیجه گرفته‌اند که همبستگی بین عوامل ۶ گانه در مقایسه با همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل شفقت خود، کمتر است. آنها همچنین، به منظور مطالعه اعتبار مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده نموده و برای مقیاس شفقت خود نف، آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ محاسبه کرده‌اند که این میزان گویای همسانی درونی مطلوب ماده‌های مقیاس است.

**ب. مقیاس تکانشگری بارات (Barratt Impulsiveness Scale- BIS-11):** این مقیاس توسط بارات (۱۹۵۹)، ساخته شد. بارات در نسخه یازدهم مقیاس BIS-11، تکانشگری را بر پایه سه محور توضیح می‌دهد: ۱. خودحرکتی (ideomotor)، به مفهوم عمل کردن بدون فکر، ۲. برنامه‌ریزی با دقت (careful planning) یا توجه به جزئیات و ۳. ثبات سازگاری (coping stability)، به معنای توانایی آینده‌نگری فرد. این مقیاس سه عامل تکانشگری شناختی (cognitive impulsivity)، تکانشگری حرکتی (motor impulsivity) و بی‌برنامگی (nonplanning) را ارزیابی می‌کند و ۳۰ ماده دارد. گزینه‌ها با طیف ۴ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند (به ندرت/هرگز (امتیاز ۱) و تقریباً همیشه (امتیاز ۴)). این مقیاس ۱۰ ماده منفی دارد که به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. اعتبار مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۳ و برای زیرمقیاس‌های حرکتی، توجهی و بی‌برنامگی به ترتیب عبارت از: ۰/۷۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۳ است (به نقل از عسکری، ۱۳۹۳). در ایران، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برای تکانشگری توجهی، ۰/۶۳ برای تکانشگری حرکتی و ۰/۴۷ برای تکانشگری بی‌برنامگی و ۰/۸۳ برای کل آزمون گزارش شده است (اختیاری و همکاران، ۱۳۸۷؛ به نقل از عسکری، ۱۳۹۳).

نتایج نشان داده است که این مقیاس با پرسشنامه‌های خودسنجی تکانشگری مانند مقیاس هیجان طلبی زاکرمن، مقیاس تکانشگری آیزنک و مقیاس بازداری و فعال‌سازی رفتاری، همبستگی خوبی دارد (استانفورد و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از عسکری، ۱۳۹۳). به علاوه، در این مطالعه اعتبار کل مقیاس،  $0/80$  به دست آمد.

**مداخله آزمایشی:** مداخله شفقت خود نف، با شیوه‌های مرسوم درمانی مثل «درمان مبتنی بر شفقت» یا CFT و «پرورش ذهن شفقت‌ورز» یا (compassionate mind training-CMT) که با هدف ارتقای شفقت خود به کار گرفته می‌شوند، متفاوت است. مداخله مورد استفاده در پژوهش حاضر مجموعه‌ای از ۷ تمرین به اضافه یک جلسه برای جمع‌بندی است. تمرین‌های پیش‌گفته در سایت شخصی نف، به آدرس [self-compassion.org](http://self-compassion.org) در دسترس هستند.

#### جدول ۱. نحوه اجرای مداخله شفقت خود

جلسه	محتوای کلی هر جلسه	تکلیف
اول	آشنایی و ایجاد اتحاد درمانی با مراجع؛ توضیح کلی روند جلسات و مداخله شفقت خود نف به مراجع؛ اجرای تمرین شماره یک (چطور با دوستت رفتار می‌کنی؟)	اجرای تمرین «چطور با دوستت رفتار می‌کنی؟»
دوم	بررسی تمرین و مرور جلسه پیش؛ توضیح و اجرای تمرین شماره دو (زمانی برای شفقت خود)	اجرای تمرین «زمانی برای شفقت خود»
سوم	بررسی تمرین و مرور جلسه پیش؛ توضیح و اجرای تمرین شماره سه (بررسی شفقت خود از طریق نوشتن)	اجرای تمرین «شفقت خود از طریق نوشتن»
چهارم	بررسی تمرین و مرور جلسه پیش؛ توضیح و اجرای تمرین شماره ۴ (انتقادگر، انتقادشونده و ناظر مشفق)	اجرای تمرین «انتقادگر، انتقادشونده و ناظر مشفق»
پنجم	بررسی تمرین و مرور جلسه پیش؛ توضیح و اجرای تمرین شماره ۵ (تغییر دادن گفت‌وگوی منتقدانه با خود)	اجرای تمرین «تغییر دادن گفت‌وگوی منتقدانه با خود»
ششم	بررسی تمرین و مرور جلسه پیش؛ توضیح و اجرای تمرین شماره ۶ (یادداشت روزانه مشفقانه)	اجرای تمرین «یادداشت روزانه مشفقانه»
هفتم	بررسی تمرین و مرور جلسه پیش؛ توضیح و اجرای تمرین شماره ۷ (شناسایی اینکه واقعا به دنبال چه هستیم)	اجرای تمرین «شناسایی اینکه واقعا به دنبال چه هستیم»
هشتم	جمع‌بندی، مرور و تثبیت	تمرین‌های آموخته شده، بعد از درمان ادامه یابد.

#### • یافته‌ها

از میان شرکت‌کنندگان در پژوهش، ۱۲ نفر (۵ مرد و ۷ زن) در گروه آزمایش و ۱۵ نفر (۵ مرد و ۱۰ زن) در گروه کنترل قرار گرفتند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه کنترل و آزمایش به ترتیب،  $25/13$  و  $23/33$  بود. از نظر تحصیلات، در گروه آزمایش، ۸ نفر در دوره کارشناسی، ۳ نفر در دوره کارشناسی ارشد و یک نفر در دوره دکتری و در گروه کنترل، ۱۱ نفر در دوره کارشناسی و ۴ نفر در دوره کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. شاخص‌های توصیفی متغیر مورد مطالعه در پژوهش به تفکیک گروه کنترل و آزمایش و در سه دوره پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول شماره ۲ آورده شده است.

#### جدول ۲. شاخص‌های توصیفی مربوط به تکانشگری در مرحله پیش‌آزمون

متغیر	وضعیت	گروه	انحراف معیار $\pm$ میانگین	حداقل نمره	حداکثر نمره
پیش‌آزمون	پیش‌آزمون	آزمایش	$65/75 \pm 5/25$	۵۸	۷۵
		کنترل	$59/53 \pm 7/23$	۴۲	۷۰
تکانشگری	پس‌آزمون	آزمایش	$54/67 \pm 6/94$	۴۴	۶۶
		کنترل	$60/13 \pm 6/74$	۴۷	۷۳
پیگیری	پس‌آزمون	آزمایش	$53/92 \pm 5/43$	۴۷	۶۴
		کنترل	$59/27 \pm 6/82$	۴۹	۷۵

جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید و شرط نرمال بودن داده‌ها برای هر دو گروه آزمایش و کنترل در زمان‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تأیید شد ( $p > 0/05$ ). جهت بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس کوواریانس‌ها، آزمون ام-باکس به کار برده شد. نتیجه به دست آمده از آزمون ام-باکس ( $p > 0/05$ ) نشان می‌دهد، پیش‌فرض همگنی ماتریس کوواریانس‌ها در متغیر تکانشگری، رعایت شده است. جهت بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس کوواریانس‌ها متغیر

تکانشگری آزمون کروییت محلی به کار برده شد. بررسی نتایج آزمون کروییت محلی ( $p > 0/05$ ) نشان داد که پیش فرض همگنی خطای کوواریانس برای متغیر تکانشگری برقرار است.

جهت بررسی پیش فرض همگنی خطای واریانس‌ها متغیر تکانشگری آزمون لوین به کار برده شد. نتایج به دست آمده بیانگر این است که، پیش فرض همگنی خطای واریانس‌ها در متغیر تکانشگری در گروه‌های آزمایش و کنترل، رعایت شده است ( $p > 0/05$ ). به منظور آزمون فرضیه، از آزمون آماری تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید. در ابتدا آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با اثر درون گروهی اندازه‌گیری نمره تکانشگری در سه نوبت متوالی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و اثر بین گروهی (گروه آزمایش و کنترل) انجام شد که نتایج آن نشان داد اندازه‌گیری‌های نمره تکانشگری در سه زمان تفاوت معناداری با هم دارند (جدول ۳). به عبارت دیگر، بین نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در تکانشگری تفاوت معناداری بدست آمد ( $p < 0/001$ ). توان آماری ۰/۹۹ و ۰/۹۹ نشانگر دقت معناداری این تأثیرات است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه‌گیری مکرر برای اثرات بین گروهی و تعامل تکانشگری

توان آماری	مجذور اتا	p-value	درجه آزادی	F	ارزش	تأثیر بین گروهی مداخله شفقت خود
۰/۹۹	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۲	۱۷/۹۲	۰/۵۹	اثر پیلایی
۰/۹۹	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۲	۱۷/۹۲	۰/۴۰	لامبدای ویلکز
۰/۹۹	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۲	۱۷/۹۲	۱/۴۹	اثر هاتلینگ
۰/۹۹	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۲	۱۷/۹۲	۱/۴۹	بزرگ‌ترین ریشه روی
۰/۹۹	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۲	۱۷/۲۰	۰/۵۸	اثر پیلایی
۰/۹۹	۰/۵۸	۰/۰۰۰۱	۲	۱۷/۲۰	۰/۴۱	لامبدای ویلکز
۰/۹۹	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۲	۱۷/۲۰	۱/۴۳	اثر هاتلینگ
۰/۹۹	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۲	۱۷/۲۰	۱/۴۳	بزرگ‌ترین ریشه روی

نتایج به دست آمده از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر در جدول ۴ نشان می‌دهد که تغییرات تکانشگری در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری حداقل در یک جفت تفاوت معناداری دارد ( $F = 19/32, p < 0/001$ ). همچنین، بین نمره‌های تکانشگری در سه بار متوالی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و گروه‌ها تعامل معناداری مشاهده شد ( $F = 20/17, p < 0/001$ ). این نتایج بیانگر اثربخشی مداخله شفقت خود در بهبود تکانشگری است. بنابراین، آزمون چند مقایسه‌ای نشان داد که در پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون، نمره تکانشگری در گروه آزمایش به طور معناداری تغییر کرده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای اثرات درونی گروهی و بین گروهی تکانشگری

متغیر	اثر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p-value	مجذور اتا
		زمان	۵۷۵/۳۸	۲	۲۸۷/۶۹	۱۹/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳
		تعامل زمان با گروه	۶۰۰/۶۷	۲	۳۰۰/۳۳	۲۰/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴
تکانشگری		خطا	۷۴۴/۳۶	۵۰	۱۴/۸۸			
		گروه	۴۷/۰۲	۱	۴۷/۰۲	۰/۴۸	۰/۴۹	۰/۰۱
	بین گروهی	خطا	۲۴۳۹/۸۶	۲۵	۹۷/۵۹			

برای بررسی نقطه تفاوت معناداری‌های موجود از آزمون مقایسه میانگین زوجی تصحیح بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. مقایسه میانگین زوجی نمرات تکانشگری در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

تفاوت میانگین‌ها	گروه مبنای	گروه ثانویه	p-value
۵/۲۴	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۰/۰۰۱
۶/۰۵	پیش‌آزمون	پیگیری	۰/۰۰۰۱
۰/۸۰	پس‌آزمون	پیگیری	۱/۰۰

نتایج مقایسه زوجی میانگین نمرات تکانشگری در جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین مرحله پس آزمون- پیش آزمون و پیش آزمون و پیگیری وجود دارد ( $p < 0.01$ )، اما بین مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p > 0.05$ ). بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی و تداوم اثر مداخله شفقت خود بر تکانشگری دانشجویان دچار شکست عاطفی اجرا گردید. در این پژوهش، اثربخشی مداخله‌ای مورد بررسی قرار گرفته است که حداقل در پژوهش‌های داخلی تاکنون از آن استفاده نشده است. این مداخله متفاوت با شیوه‌های مرسوم درمانی مثل «درمان مبتنی بر شفقت» و «پرورش ذهن شفقت‌ورز» است که با هدف ارتقای شفقت خود به کار گرفته می‌شوند. مداخله یادشده مجموعه‌ای از ۷ تمرین به اضافه یک جلسه برای جمع‌بندی است. تمرین‌های پیش گفته در سایت شخصی نف در دسترس است.

مطابق آنچه در بخش یافته‌ها، در رابطه با آزمون این فرضیه آورده شده است، بین نمره تکانشگری در سه نوبت متوالی (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) و گروه‌ها تعامل معناداری وجود داشته است. نتایج نشان دادند که اجرای مداخله شفقت خود باعث کاهش معنادار میزان تکانشگری در دانشجویان دچار شکست عاطفی شد بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شده است. یافته‌های پژوهش حاضر در مورد تکانشگری با پژوهش‌های پیشین از جمله مورلی و همکاران (۲۰۱۶)، آدامز و لری (۲۰۰۷)، وب و فورمن (۲۰۱۳)، مانتریوس و ویلسن (۲۰۱۳)، مورفی، استوسنی و مورل (۲۰۰۵) و مورلی (۲۰۱۷)، همسو است.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که رفتار تکانشگرانه را به صورت الگوی تکرارشونده بروز می‌دهند، خودآگاهی (self-awareness) و خودکنترلی (self-control) پایینی دارند و به صورت غیرارادی و سریع نسبت به محرک درونی و بیرونی واکنش نشان می‌دهند (برای نمونه، مولر، بارات، دافرتی، اسکیتز و سوان، ۲۰۰۱). افزون بر آن نظریه خودآگاهی بیان می‌کند که تکانشگری می‌تواند از ناخوشایند بودن خودآگاهی نشئت بگیرد (هدرتون و بامیستر، ۱۹۹۱). نخستین تبیینی که می‌تواند در کاهش تکانشگری در اثر مداخله شفقت خود ارائه داد، افزایش خودآگاهی در نتیجه افزایش شفقت خود است. در این زمینه، مؤلفه بهشیاری نقش اساسی دارد. لازمه بهشیاری این است که فرد، بدون قضاوت، تجربه کنونی خود را مشاهده کند. بدین ترتیب، بهشیاری به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌انجامد که باعث می‌شود همه جنبه‌های تجربه در حال زیستن‌مان را ببینیم و درک کنیم (سرافراز، ۱۳۹۷). به دنبال شکست (از جمله شکست عاطفی) هیجان‌های منفی در فرد برانگیخته می‌شود. فردی که بهشیاری بالاتری دارد، در پی وقوع شکست، به احتمال بیشتری همه جوانب رویداد، از جمله درس‌هایی که از این شکست فراگرفته و فرصت‌هایی که از این طریق برای رشدش فراهم شده (برای نمونه هربرت و پاپادیک، ۲۰۰۸؛ تاشیرو و فریزر، ۲۰۰۳)، را در نظر می‌گیرد. این امر از ناخوشایند بودن خودآگاهی می‌کاهد و موجب تقویت احساسات مثبت نسبت به خود پس از شکست می‌شود. در نتیجه، شخص پذیرش بیشتری در رابطه با موقعیت خواهد داشت. از این رو، شفقت خود ضمن این که می‌تواند سبب افزایش خودآگاهی شود، از ناخوشایند بودن آن می‌کاهد. بنابراین، فرد دارای شفقت خود بیشتر، تکانشگری کمتری تجربه خواهد نمود.

همچنین طبق مطالعه واگنر و هدرتون (۲۰۱۵)، عاطفه منفی می‌تواند منجر به رفتار تکانشگرانه شود. با این وجود، بر اساس پژوهش نف (۲۰۰۳b)، شفقت خود از طریق به‌کارگیری عاطفه مثبت، رنج شخص را که به سبب احساسات ناشی از کاستی‌های به وجود آمده را تسکین می‌دهد. در واقع طبق این پژوهش، سازه شفقت خود بر عاطفه مثبت (در مقابل عاطفه منفی) تأکید دارد. همچنین شفقت خود می‌تواند باعث کاهش در میزان هیجان‌های منفی شود (آدامز و لری، ۲۰۰۷). بر این اساس شفقت خود می‌تواند از طریق کاهش هیجان‌های منفی و افزایش هیجان‌های مثبت، مکانیسم تنظیم هیجان مناسبی پس از موقعیت شکست باشد.

در رابطه با خودکنترلی، مطابق تحقیق مورلی و همکاران (۲۰۱۶) شفقت خود با خودکنترلی رابطه مثبت و با تکانشگری رابطه منفی دارد. همچنین شفقت خود با خطرپذیری رابطه منفی دارد. این محققان با اشاره به رابطه اخیر بین شفقت خود و خطرپذیری به این نتیجه رسیده‌اند که افراد دارای شفقت خود نسبت به اعمال‌شان، آگاهی بیشتری دارند و احتمال است که نسبت به پیامدهای طولانی مدت رفتارهای مخاطره‌آمیز بهشیارتر باشند. از این رو، شفقت خود می‌تواند از طریق افزایش خودکنترلی نیز به کاهش تکانشگری منجر شود. در این رابطه، مانتریوس و ویلسن (۲۰۱۳) در پژوهشی آورده‌اند که بهشیاری می‌تواند در کنترل تکانه کمک‌کننده باشد. محققان یاد شده

نتیجه‌گیری می‌کنند که شفقت خود می‌تواند رویکردی مهربانانه برای مواجه شدن با شکست در کنترل تکانه باشد و وجود بهشیاری به‌عنوان یکی از سه جزء شفقت خود را عامل تأثیر شفقت خود در کنترل تکانه و کاهش تکانشگری دانسته‌اند.

از جمله تأثیراتی که وقوع شکست می‌تواند برای افراد داشته باشد، ارزیابی منفی خود است. به این معنا که وقوع شکست را به خود نسبت دهند و خود را مقصر بدانند که این امر باعث افت حرمت خود (self-esteem) می‌شود. بر اساس مورلی (۲۰۱۷) شفقت خود (که با آگاهی بهشیارانه مرتبط است) از فرد در برابر تأثیر نامطلوب کاهش حرمت خود در پی وقوع حادثه ناخوشایند (که با خودارزیابی منفی مرتبط است) محافظت می‌کند. شایان ذکر است که کاهش حرمت خود می‌تواند با افزایش عاطفه منفی و افزایش گرایش به رفتار تکانشگرانه همراه باشد. به‌علاوه، وجود شفقت خود افزایش اندک عاطفه منفی و گرایش کمتر به رفتار تکانشگرانه که به دنبال کاهش ارزش خود در پی رویداد منفی رخ می‌دهد را توضیح می‌دهد. در واقع، بر اساس نتایج به‌دست آمده در پژوهش فوق‌الذکر، افراد دارای شفقت خود بالا، کماکان از افت حرمت خود در رنج بودند، اما این امر به افزایش عاطفه منفی یا افزایش گرایش به رفتار تکانشگرانه منجر نشد.

### • نتیجه‌گیری

قطع رابطه عاطفی در میان دانشجویان مشکل بسیار شایعی است (درام و همکاران، ۲۰۰۹). بدیهی است که این رویداد نوعی شکست به‌شمار می‌رود و می‌تواند احساسات منفی را برانگیزد. برانگیخته شدن احساسات منفی (مثل شرم و خشم) نیز می‌تواند منجر به بروز رفتارهای ناسازگارانه مختلفی مثل رفتار پرخاشگرانه (واگنر و هدرتون، ۲۰۱۵) شود. مفهوم شفقت خود که توسط نف (۲۰۰۳a) معرفی گردیده است، دارای سه مؤلفه مرتبط با یکدیگر (مهربانی با خود در برابر قضاوت خود، تجربه مشترک انسانی در برابر انزوا و بهشیاری در برابر بیش‌هماندسازی یا اجتناب) است. هر مؤلفه دارای دو بخش است که در آن واحد، تنها یکی از این دو بخش ظهور و بروز دارد (برنارد و کری، ۲۰۱۱).

کریستین نف (۲۰۰۳a) اشاره می‌کند که سه مؤلفه شفقت خود هنگام مواجهه با درد و شکست نمود پیدا می‌کند. هنگامی که فرد شکست می‌خورد، اگر از شفقت خود بالایی برخوردار باشد، به جای قضاوت خود، پذیرش بیشتری نسبت به شکست دارد؛ آن را بخشی از تجربه مشترک انسانی می‌داند که برای همه افراد اتفاق می‌افتد و مختص او نیست؛ و به‌جای پرداختن به نشخوار فکری و اجتناب، نسبت به موقعیت جاری، آگاه و متوجه است. یکی از موقعیت‌های شکست که در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها بسیار مشاهده می‌گردد و به‌ویژه در زندگی دانشجویان اتفاق رایجی تلقی می‌شود، شکست عاطفی است.

شفقت خود، به‌عنوان سازه‌ای که به نحوه نگرش فرد به موفقیت و شکست مربوط می‌شود (نف، ۲۰۰۳b)، قابلیت این را دارد که در درمان شکست عاطفی و ارتقای تاب‌آوری هنگام مواجهه با موقعیت‌های ناامیدکننده مورد استفاده قرار گیرد. به‌طور خلاصه، شفقت خود می‌تواند از طریق تخفیف احساسات ناخوشایند ناشی از افت ارزش خود و حرمت خود که به‌دنبال وقوع شکست اتفاق می‌افتد و همچنین با افزایش خودآگاهی و خودکنترلی سبب کاهش تکانشگری در افراد شود. به‌طور مشخص دو مؤلفه شفقت خود (مهربانی نسبت به خود و بهشیاری) در این نتیجه موثرتر هستند.

محدودیت‌های عمده پژوهش حاضر بدین قرار هستند: بازه سنی نمونه مورد مطالعه ۴۰-۱۸ سال بوده است که دامنه تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. در رابطه با پژوهش‌های آتی، پیشنهاد می‌شود که اثربخشی درمان‌های شفقت‌محور دیگری چون CFT و CMT با مداخله شفقت خود استفاده شده در این پژوهش (مداخله شفقت خود نف) مقایسه گردد. همچنین برای بررسی دقیق‌تر پایداری اثر مداخله شفقت خود، طول دوره پیگیری در پژوهش‌های بعدی بیشتر از یک ماه در نظر گرفته شود. برای اطمینان از نتایج و اثربخشی مداخله شفقت خود، پیشنهاد می‌شود این مداخله در نمونه‌های دیگری غیر از دانشجویان دچار شکست عاطفی و با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی متفاوت مورد مطالعه قرار گیرد.

### • منابع

خسروی، صدالله؛ صادقی، مجید؛ یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS). روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی ۱۳.



- صلایانی، فائزه؛ اصغری ابراهیم آباد، محمد جواد؛ رسول زاده طباطبائی، کاظم؛ عباسزاده روگوشویی. (۱۳۹۹). نقش واسطه‌های سبک‌های عشق و ورزی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی. *مجله روانشناسی* ۲۴(۱). ۴۰-۲۳.
- عسکری، فاطمه. (۱۳۹۳). مقایسه مهارت‌های مقابله‌ای، تکانشگری و اختلال‌های رفتاری در سه گروه نوجوانان بی سرپرست، بد سرپرست و عادی. دانشگاه شیراز، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- گرمر، کریستوفر. (۲۰۰۹). *شفقت خود از مسیر بهشیاری: رهایی از افکار و هیجانات مخرب*. مترجم: سرافراز، مهدی‌رضا؛ عبدالشاهی، حمیدرضا. (۱۳۹۹). تهران: بینش نو.
- مهدی، مینا؛ خرمایی، فرهاد. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی براساس ویژگی‌های شخصیتی با واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی. *مجله روانشناسی* ۲۲(۴). ۴۶۶-۴۴۸.
- یزدانی، فرزانه؛ شیخ‌الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۸). رابطه بین کمال‌گرایی و بهزیستی فضیلت‌گرا: نقش واسطه‌ای خودشفقت‌ورزی. *مجله روانشناسی* ۲۳(۳). ۲۶۹-۲۸۵.

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 26, 1120–1144.
- Ahmetoglu G, Swami V, Chamorro-Premuzic T. (2010). The relationship between dimensions of love, personality, and relationship length. *Archives of sexual behavior*. 39(5): 1181-1190.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalize in symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118–123.
- Drum, D. J., Brownson, C., Burton Denmark, A., & Smith, S. E. (2009). New data on the nature of suicidal crises in college students: Shifting the paradigm. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), 213.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2012). Breakup effects on university students' perceived academic performance. *College Student Journal*, 46(3), 615-619.
- Fisher, H. E. (2014). The Tyranny of Love: Love Addiction-An Anthropologist's View. In K. P. Rosenberg, L. G. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions*, (pp.237-265). London, NW: Academic Press.
- Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of neurophysiology*, 104(1), 51-60.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353–379
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108.
- Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49(1), 1-14
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra Psychology*, 5(1)
- Lopez-Cantero, P. (2018). The break-up check: Exploring romantic love through relationship terminations. *Philosophia*, 46(3), 689-703.
- Mantzios, M., & Wilson, J. C. (2013). Moderating the negative relationship between impulsivity and weight loss through self-compassion. *Appetite*, 71, 481.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1783–1793
- Morley, R. H. (2017). The Effect of Self-Compassion on Impulsivity Provoked by a Reduction in Self-Esteem. *Current Psychology*, pp. 1–6. Springer New York LLC.
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Kraft, G. (2016). Self-compassion and predictors of criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1–15.
- Morris, C. E., & Reiber, C. (2011). Frequency, intensity and expression of post-relationship grief. *EvoS Journal: The Journal of the Evolutionary Studies Consortium*, 3(1), 1-11.
- Murphy, C. M., Stosny, S., & Morrel, T. M. (2005). Change in self-esteem and physical aggression during treatment for partner violent men. *Journal of Family Violence*, 20(4), 201.
- Najib, A., Lorberbaum, J. P., Kose, S., Bohning, D. E., & George, M. S. (2004). Regional brain activity in women grieving a romantic relationship breakup. *American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2245-2256.
- Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.

- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- Nishitani, N., Sasamori, H., Ohmura, Y., Yoshida, T., & Yoshioka, M. (2019). Blonanserin suppresses impulsive action in rats. *Journal of pharmacological sciences*, 141(3), 127-130.
- Primeau, J. E. (2013). Romantic breakup and college student adjustment: Attachment dimensions, patterns of grief, and sex (Doctoral dissertation, Purdue University).
- Rimkeviciene, J., O'Gorman, J., & Leo, D.D. (2015). Impulsive suicide attempts: a systematic literature review of definitions, characteristics and risk factors. *Journal of affective disorders*, 171, 93-104
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Journal of Psychological Science*, 23(3): 261-269.
- Shimek, C., & Bello, R. (2014). Coping with Break-Ups: Rebound Relationships and Gender Socialization. *Social Sciences*, 3(1), 24–43
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abrahams, E. M. (2010). Choosing compassionate strategies to end a relationship. *Social psychology*.
- Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.
- Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). Self-regulation and its failure: the seven deadly threats to self-regulation. *APA Handbook of Personality and Social Psychology*, 1, 805–842.
- Webb, J. B., & Forman, M. J. (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive–affective self-regulatory pathways. *Eating behaviors*, 14(2), 224-228.

