

پیش‌بینی خودکار آمدی و حرمت خود بر اساس خوددلسوزی

عباسعلی حسین خانزاده*^۱، محبوبه طاهر^۲، سیده زینت فلاح مرتضی‌نژاد^۳، سیده زهرا سیدنوری^۴

۱. دانشیار روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. استادیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، شاهرود، ایران.
۳. کارشناس ارشد روان‌سنجی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، گیلان.

چکیده

مقدمه: خوددلسوزی یک مفهوم جدید در روان‌شناسی شخصیت است که بر اساس ایده‌های مورد بحث در عقاید بودایی پایه‌ریزی شده است. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودکار آمدی و حرمت خود بر اساس خوددلسوزی انجام شده است.

روش: طرح پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند که از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۳۲۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به مقیاس‌های خوددلسوزی (نف، ۲۰۰۳)، خودکار آمدی (شرر و همکاران، ۱۹۸۲) و حرمت خود (روزنبرگ، ۱۹۶۵) پاسخ دادند.

نتایج: نتیجه تحلیل همبستگی نشان داد خوددلسوزی با خودکار آمدی و حرمت خود، همبستگی مستقیم و معناداری دارد ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد از بین خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی، دو خرده‌مقیاس خودداوری و خودمهربانی قادرند ۲۵ درصد از تغییرات خودکار آمدی را تبیین کنند. همچنین سه خرده‌مقیاس خودداوری، خودمهربانی و ویژگی مشترک انسانی قادرند ۱۳ درصد از تغییرات حرمت خود را تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری: نشان می‌دهد که خوددلسوزی در پیش‌بینی خودکار آمدی و حرمت خود دانشجویان اهمیت ویژه‌ای دارد.

کلیدواژه‌ها: خوددلسوزی، خودکار آمدی، حرمت خود.

*Email: abbaskhanzade@gmail.com

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

روان‌شناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۴، شماره ۱، پیاپی ۲۶
بهار و تابستان ۱۳۹۵
صص: ۴۲-۳۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۳/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۹/۰۲

Biannual Journal of

Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 14, No.1, Serial 26

Spring & Summer
2016

pp.: 33-42

مقدمه

فرد اجازه می‌دهد که تجربه‌های خود را بدون هیچ‌گونه تحریف مشاهده و درک کند [۷].

خوددلسوزی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به این درک برسد که رفتارها، احساسات و افکار شخصی تحت تأثیر عوامل خارجی نظیر سابقه خانوادگی، فرهنگ، ژنتیک و سایر شرایط محیطی مثل رفتار و انتظارات دیگران است. درک این موضوع به فرد کمک می‌کند که نسبت به اشتباهاتش کمتر قضاوت منفی و پیش‌داوری داشته باشد. برای درک بهتر این موضوع می‌توان به این نکته فکر کرد که اگر انسان‌ها بر روی تمام اتفاقاتی‌های زندگی خود، کنترل داشتند چه تعداد افراد آگاهانه مشکلات مربوط به خشم و اعتیاد، ناتوانی ناشی از اضطراب اجتماعی، اختلال‌های تغذیه‌ای و نظایر آن را انتخاب می‌کردند. بسیاری از جنبه‌های زندگی نظیر شرایط بیرونی زندگی به انتخاب انسان نیست و ریشه در عوامل بی‌شماری (نظیر ژنتیک و شرایط محیطی) دارد که خود فرد کنترل بسیار کمی بر آن‌ها دارد. با درک وابستگی متقابل و غیرقابل اجتناب به شرایط زندگی متوجه می‌شویم که بسیاری از شکست‌ها و سختی‌های زندگی انسان‌ها بر اثر عوامل فردی اتفاق نمی‌افتد اما فرد می‌تواند نسبت به آن‌ها شناخت پیدا کند و با دلسوزی و قضاوت منصفانه با آن‌ها برخورد نماید [۵].

در واقع خوددلسوزی شکل سالم خودپذیری^۵ است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی‌مان است و با رفتارهای وابسته به سلامت مرتبط است [۸]. پژوهش‌ها نشان می‌دهند خوددلسوزی با بسیاری از سازه‌های روان‌شناسی مثبت همبستگی مستقیم دارد [۹]. از جمله این سازه‌ها می‌توان به خودکارآمدی^۶ و حرمت خود^۷ اشاره کرد [۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳]. خودکارآمدی و حرمت خود هر دو سازه‌های مثبت روان‌شناختی هستند که با سایر سازه‌های روان‌شناسی مثبت و سلامت همبستگی مستقیم دارند [۱۴].

نتایج پژوهشی که ایسکندر در ۲۰۰۹ روی ۳۹۰ نفر از دانشجویان انجام داد نشان داد خودکارآمدی با هر سه مؤلفه خوددلسوزی همبستگی مثبت دارد [۱۲]. واژه کارآمدی اشاره به توانایی تولید یک نتیجه مطلوب دارد و غالباً اصطلاح خودکارآمدی و خودکارآمدی ادراک‌شده به‌جای هم به کار می‌روند و هر دو به اعتقاد فرد به توانایی‌هایش برای موفقیت در یک زمینه اشاره دارد، خودکارآمدی یکی از جنبه‌های اصلی نظریه شناختی-اجتماعی بندورا^۸ است [۱۱]. شرر و مدوکس^۹، بیان می‌کنند که گاهی اوقات خودکارآمدی در حوزه‌ای خاص (از جمله خودکارآمدی تحصیلی، شغلی و سلامتی) درک می‌شود و گاهی اوقات به‌عنوان یک احساس عمومی در نظر گرفته می‌شود [۱۱]. در چهارچوب رویکرد شناختی-اجتماعی، بندورا خودکارآمدی را چنین تعریف کرده است: برداشتهایی که فرد از توانایی‌های خویش در انجام یک تکلیف خاص دارد، به‌گونه‌ای که تکلیف موردنظر به‌صورت مفید و

یکی از سازه‌های روان‌شناختی که اخیراً در روان‌شناسی غربی مفهوم‌پردازی شده است ولی ریشه‌اش به آیین بودا و سنت شرق برمی‌گردد خوددلسوزی^۱ است [۱]. هنگام احساس دلسوزی برای دیگران انسان باید به این نکته توجه کند که آن فرد در حال رنج بردن است، زمانی که ما به افراد آسیب دیده اجتماعی توجه می‌کنیم و به آن‌ها کمک می‌کنیم در واقع برای تجربه رنج ایشان احساس دلسوزی می‌کنیم [۲].

دلسوزی شامل درگیری احساسی با دیگران است به طوری که عاطفه فرد به رنج دیگری پاسخ می‌دهد. زمانی که چنین درگیری احساسی رخ دهد در آدمی احساس ملامت، غمخواری و تمایل به حمایت از فرد آسیب‌دیده ایجاد می‌شود. زمانی که دیگران اشتباه می‌کنند به‌جای آن‌ها که به قضاوت درباره آن‌ها پرداخته شود و با دیدگاه انتقادی و سخت‌گیرانه مورد بازخواست قرار گیرند نسبت به شرایط خارجی رخداد آن اشتباه بینش وجود داشته و با فرد آسیب‌دیده با ملامت رفتار می‌شود، در واقع زمانی که برای سایرین دلسوزی می‌کنیم در واقع فرآیند آسیب دیدن را می‌شناسیم، آن را درک می‌کنیم و می‌دانیم که کامل نبودن بخشی از تجربه‌های انسانی است [۳] و نباید بیش‌ازحد از یک انسان انتظار کامل بودن داشت [۲]. نف معتقد است خوددلسوزی به معنی رفتار کردن با خود به همین روشی است که هنگام دلسوزی برای دیگران با آن‌ها رفتار می‌کنیم [۴].

خوددلسوزی یعنی زمانی که تجربه بدی داشته‌ایم یا وظیفه مهمی را فراموش کرده‌ایم، به‌جای آن‌ها که رنج روانی‌مان را فراموش کنیم و با نامهربانی درباره خود قضاوت کنیم، دیدگاه ذهنی‌مان را به سمت این طرز فکر تغییر دهیم که چگونه می‌توان در شرایط سخت فعلی دست از انتقاد نمودن از خود برداشت و با انجام رفتارهای سازش‌یافته در شرایط فعلی از خود مراقبت کرد، در واقع خوددلسوزی به‌عنوان آگاهی از حالت هیجانی و فیزیکی خود، پذیرش این حالت‌ها بدون قضاوت، نگرش به رنج به‌عنوان بخش طبیعی شرایط بشری^۲ و با مهربانی با خود رفتار کردن^۳ است [۵]؛ بنابراین مؤلفه‌های اصلی خوددلسوزی شامل خودمهربانی یا مهربانی با خود، ویژگی مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی^۴ است [۱].

خودمهربانی شامل تغییر فعالانه تجربه رنج و درد از طریق با نرمی و حمایت‌گری با خود برخورد کردن است [۱]. ویژگی مشترک انسانی به این معنی است که فرد به‌جای آن‌ها که خود را در احساس ناکامی منحصره‌فرد بداند، درک کند که تمام انسان‌ها آسیب‌پذیرند و شکست خوردن و بی‌کفایتی فردی بخشی از تجربه زندگی همه انسان‌ها است [۵]. ذهن‌آگاهی، شامل آگاهی لحظه‌به‌لحظه از آنچه در ذهن و بدن اتفاق می‌افتد و پذیرش آن‌ها (پذیرش بدون قضاوت) است [۶]. فرد ذهن‌آگاه به افکار و احساس‌هایش همان‌گونه که هست نگاه می‌کند. خوددلسوزی به

⁵ Self-acceptance

⁶ Self-efficacy

⁷ Self-esteem

⁸ Bandura

⁹ Sherer&Madux

¹ Self-compassion

² Common-humanity

³ Self-kindness

⁴ Mindfulness

[۱۰]، همچنین نف در این زمینه نشان داد که بین حرمت خود با خودشیفتگی ارتباط مثبت وجود دارد در صورتی که این ارتباط با خوددلسوزی وجود نداشت [۱۰]. این یافته از آن جهت مهم است که خودشیفتگی به‌عنوان یکی از پیامدهای خودانتقادی و خودارزیابی است و به‌عنوان نتیجه فرعی حرمت خود بالا محسوب می‌شود. در واقع حرمت خود ارتباط قوی با خودشیفتگی دارد در حالی که خوددلسوزی ارتباط قوی با خودارج‌نهی دارد که در مورد حرمت خود این ارتباط وجود ندارد [۲۲].

به‌طور کلی نف در ۲۰۰۹ و ۲۰۱۱ در آثار خود بیان می‌کند که حرمت خود یعنی احساس خوب بودن و این نیازمند بهتر بودن نسبت به دیگران است و این دردسرساز است زیرا تنها تعداد کمی از افراد می‌توانند به این مهم برسند [۲۳، ۵]. به دلیل کاهش حرمت خود به دلایل ارزیابی افراد، مهار کردن و گاهی انتظارات فرهنگی، نف رویکردی به نام خوددلسوزی را مطرح کرده است که از نظر کیفیتی متفاوت از حرمت خود است. حرمت خود گاهی اوقات تحت تأثیر عواملی چون شرایط اجتماعی - اقتصادی قرار دارد در حالی که خوددلسوزی کمتر تحت تأثیر موارد این چنینی قرار می‌گیرد بنابراین در مقایسه با حرمت خود، خوددلسوزی اندازه با ثبات تری از خودارزشمندی و بهزیستی در طول زمان به دست می‌دهد [۵].

با توجه به این که پژوهش در مورد خوددلسوزی نسبتاً جدید است و به دلیل اهمیت نقش سازه‌های روان‌شناسی مثبت در بهزیستی و ارتقا سلامت افراد و وجود پژوهش‌های محدود داخلی در زمینه خوددلسوزی، انجام پژوهشی در این حیطه ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودکارآمدی و حرمت خود بر اساس خوددلسوزی دانشجویان انجام شده است.

روش

نوع تحقیق، طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است.

آزمودنی

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند که از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۳۲۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که ابتدا از بین دانشکده‌های دانشگاه گیلان سه دانشکده فنی و مهندسی، دانشکده معماری و دانشکده ادبیات و علوم انسانی به تصادف انتخاب شدند و سپس ۵ کلاس از بین هر یک از این دانشکده‌ها به تصادف انتخاب شدند و تمامی دانشجویان ۱۵ کلاس مقیاس‌های پژوهش را تکمیل کردند. جهت تعیین حجم نمونه از میزان انحراف استاندارد و واریانس متغیرهای پژوهش حاضر در پژوهش‌های مشابه قبلی استفاده شد و تک تک متغیرها با توجه به پیشینه واریانس‌شان در نمونه دانشجویی مشابه و با توجه به سطح اطمینان ۹۵ درصد و خطای ۵ درصد در فرمول تعیین حجم نمونه ($n = Z^2 s^2 / d^2$) جای‌گذاری شدند و در نهایت حداکثر حجم محاسبه شده یعنی ۳۲۰ نفر انتخاب شدند و پس از جلب رضایت

مؤثر انجام شود یا سطح اعتمادی که یک فرد به توانایی خویش در انجام موفقیت‌آمیز برخی از فعالیت‌ها دارد [۱۵]؛ برخوردار از احساس خودکارآمدی موجب ایجاد ارتباط‌های اجتماعی مثبت و سالم می‌گردد، در حالی که عدم خودکارآمدی فرد را به رفتارهای اجتنابی می‌کشاند و این خود باعث محرومیت فرد از تقویت‌کننده‌های مثبت اجتماعی می‌شود [۱۶]. خودکارآمدی در اعمالی که فرد انتخاب می‌کند، میزان تلاشی که انجام می‌دهد، حس توانمندی در مقابل موانع، الگوهای فکری، سطح تنیدگی و پیشرفت نقش مهمی ایفا می‌کند [۱۷]. پژوهش نف نشان داده است که خوددلسوزی با شایستگی و خودمختاری همبستگی مثبت معناداری دارد [۴]. بیماران دارای دردهای عضلانی که خوددلسوزی بیشتری دارند بیشتر از خود مراقبت می‌کنند و معتقدند که از توانایی و کارآمدی مناسبی برای مقابله با بیماری خود برخوردار هستند، این بیماران احساس‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و حرمت خود بالاتری را گزارش می‌کنند [۱۳]. نف بین خوددلسوزی و حرمت خود، همبستگی مثبت قوی (۰/۵۹) به دست آورد [۱۰].

حرمت خود عبارت است از درجه تصویب، تأیید و ارزشی که شخص نسبت به خود احساس می‌کند و یا قضاوتی که فرد در مورد ارزشمندی خود دارد [۱۸]. حرمت خود یکی از عوامل تعیین‌کننده رفتار در انسان‌ها به شمار می‌رود به‌طوری‌که برداشت و قضاوتی که افراد از خود، دارند تعیین‌کننده چگونگی برخورد آن‌ها با مسائل مختلف است. فردی که حرمت خود پایین دارد و برای خود ارزش و احترامی قائل نیست، ممکن است دچار انزوا، گوشه‌گیری و یا پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی شود [۱۹]. از طرفی، طبق نظر مک‌اولی، می‌هالکو و بانه^۱ حرمت خود عاملی قطعی در روند تحول روانی فرد محسوب می‌شود و اثر برجسته‌ای در جریان فکری، احساس‌ها، تمایل‌ها، ارزش‌ها و هدف‌های وی دارد، هراندازه که فرد در کسب حرمت خود دچار شکست شود، دستخوش اضطراب، تزلزل روانی و بدگمانی نسبت به خود، حقیقت‌گریزی و احساس عدم کفایت از زندگی می‌گردد [۱]. فردی که از احساس حرمت خود بالایی برخوردار است به‌راحتی می‌تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب‌آور زندگی بدون تجربه برانگیختگی منفی و ازهم‌پاشیدگی روانی مقابله نماید [۲۰]. به نظر کوپر اسمیت، افراد با حرمت خود بالا، رفتارها و افکار را به نحوی سازمان‌دهی می‌کند که هیجانانگیز مثبت می‌شود. کسانی که حرمت خود بالایی دارند، وقتی به‌طور تجربی و واقعی تحت فشار یا حال بد قرار می‌گیرند، گرایش به حل مسئله دارند و با تفکرات مثبت، احساس خود را بهتر می‌کنند و برعکس، کسانی که حرمت خود پایینی دارند به حال بد با فکرهای منفی پاسخ می‌دهند [۲۱].

ارتباط بین خوددلسوزی و حرمت خود نشان می‌دهد که افراد با خوددلسوزی بالا دارای احساس خوبی نسبت به خود و افراد با خوددلسوزی پایین دارای احساس بدی نسبت به خود هستند

^۱ Mcauley, Mihalko & Bane

روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۷۸ به دست آمد [۳۲]. این مقیاس با مقیاس حرمت خود کوپر اسمیت^۳ $r=0/61$ و افسردگی $r=-0/54$ همبستگی معناداری دارد [۳۱]. جوشن‌لو و قائدی (۱۳۸۷) همسانی درونی این مقیاس را ۰/۸۳ گزارش کردند [۳۳]. اسپیر، کراور و بریج (۱۹۹۴) رویی درونی این پرسشنامه را ۰/۸۸ گزارش کردند [۳۴]. گرینبرگر، چن، دمیترووا و فراگیا (۲۰۰۳) همسانی درونی این مقیاس را ۰/۸۴ و پایایی بازآزمایی این مقیاس را بر روی ۸۷ دانشجو، ۰/۸۴ گزارش کردند [۳۵].

نتایج

از ۳۲۰ پرسشنامه توزیع شده در نهایت داده‌های ۳۰۴ پرسشنامه پس از حذف مقادیر پرت، وارد تحلیل شد. از این تعداد ۱۵۸ نفر، دانشجوی دختر و ۱۴۶ نفر، دانشجوی پسر هستند. میانگین سنی کل گروه نمونه ۲۱/۷۲ سال با انحراف استاندارد ۲/۷۰ است و میانگین سنی دانشجویان دختر و پسر به ترتیب ۲۱/۵۰ و ۲۱/۹۶ با انحراف استانداردهای ۲/۸۹ و ۲/۴۵ است. گروه نمونه پژوهش، از نظر وضعیت تأهل دارای ۲۷۷ نفر مجرد، ۲۵ نفر متأهل، یک نفر مطلقه و یک نفر متارکه است که نشان می‌دهد تقریباً ۹۱ درصد از افراد نمونه، مجرد هستند. از بین دانشجویان شرکت کننده در پژوهش ۸ نفر در رشته معماری، ۲ نفر کشاورزی، ۴ نفر علوم اجتماعی، ۲۷ نفر روانشناسی، ۲۲ نفر ادبیات انگلیسی، ۸ نفر مدیریت، یک نفر جغرافیا، یک نفر جامعه‌شناسی، ۹ نفر حقوق، ۳۳ نفر مشاوره، ۲ نفر علوم سیاسی، ۱۱ نفر ادبیات، ۲۲ نفر مکانیک، ۹۷ نفر در رشته‌های مهندسی تحصیل می‌کنند. ۵۷ نفر باقیمانده، اشاره‌ای به رشته تحصیلی خودشان نکرده‌اند. از کل نمونه، تنها ۴۳ نفر برابر با ۱۴ درصد، شاغل و بقیه در حدود ۸۶ درصد (۲۶۱ نفر) بیکار هستند. در جدول ۱، آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه می‌گردد.

با توجه به جدول ۱ مشاهده می‌شود که میانگین خوددلسوزی در دامنه صفر تا چهار؛ ۱/۹۷ با انحراف استاندارد ۰/۳۵ است. همچنین با توجه به میانگین و انحراف استاندارد شش خرده مقیاس خوددلسوزی، مشاهده می‌گردد که بالاترین میانگین مربوط به خرده‌مقیاس‌های انزوا و بیش‌همانندسازی (۲/۰۷) و کمترین میانگین مربوط به خرده‌مقیاس ویژگی مشترک انسانی (۱/۷۲) است. میانگین خودکارآمدی در دامنه ۱ تا ۵؛ برابر با ۲/۳۸ با انحراف استاندارد ۰/۶۵ است. همچنین میانگین حرمت‌خود در دامنه ۱۰ تا ۱۰- برابر با ۴/۰۴ با انحراف استاندارد ۵/۹۸ به دست آمد. همچنین همبستگی مشاهده شده بین خوددلسوزی با خود-کارآمدی، مستقیم و معنادار است (۰/۱۰، $r=0/29$). همبستگی مشاهده شده بین خوددلسوزی و حرمت‌خود هم مثبت و معنادار است (۰/۱۰، $r=0/37$). در جدول ۲، همبستگی بین متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه دانشجویان دختر و پسر ارائه شده است.

اساتید برای ورود به کلاس و توضیح هدف پژوهش از شرکت‌کنندگان خواسته شد در صورت تمایل مقیاس‌های پژوهش را کامل کنند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس‌های زیر استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

۱. **مقیاس خوددلسوزی:** این مقیاس ۲۶ گویه‌ای توسط نف (۲۰۰۳) طراحی شده است و دارای ۶ خرده‌مقیاس خودمهربانی، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌همانندسازی است که در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (تقریباً هرگز = ۰ تا تقریباً همیشه = ۴) به ارزیابی نظر پاسخگویان می‌پردازد [۴]. پژوهش‌های مربوط به اعتباریابی مقدماتی این پرسشنامه نشان داده‌اند که ۶ خرده‌مقیاس آن همبستگی درونی بالایی دارند و تحلیل‌های عاملی تأییدی نشان داده‌اند که یک عامل مجزای دلسوزی به خود این همبستگی درونی را تبیین می‌کند. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس ۰/۹۳ است [۱۰]. در مطالعه نف و همکاران (۲۰۰۷) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در تایلند و تایوان ۰/۸۶ و در آمریکا ۰/۹۵ گزارش شده است [۹]. در مطالعه بشریور و عیسی‌زادگان (۱۳۹۱) خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۰/۶۱ برای بیش‌همانندسازی تا ۰/۸۹ برای ذهن‌آگاهی به دست آمد [۲۴]. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ خوددلسوزی ۰/۶۵ به دست آمد و ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های خودمهربانی، خودداوری و ویژگی مشترک انسانی به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۵۵ و ۰/۵۸ بود.

۲. **پرسشنامه خودکارآمدی عمومی:** این مقیاس توسط شرر و مدوکس^۱ (۱۹۸۲) ساخته شده است و شامل ۱۷ گویه است و در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (۱= کاملاً موافق، ۵= کاملاً مخالف) و گویه‌های شماره ۱، ۳، ۸، ۱۳، ۹، ۱۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره‌ای که افراد می‌توانند در این مقیاس به دست آورند ۱۷ و حداکثر آن ۸۵ است [۲۵]. علی‌نیکارویی (۱۳۸۲) در پژوهش خود، آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۷۸ به دست آورد [۲۶]. پایایی این ابزار در پژوهش گنجی‌ارجنگی و فراهانی (۱۳۸۸) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمد و روایی محتوایی آن نیز مناسب گزارش شد [۲۷]. همچنین اصغرنژاد (۱۳۸۵) روایی ملاکی این مقیاس را در سطح بالایی گزارش کرده است [۲۸]. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) اعتبار این پرسشنامه را ۰/۸۶ و وودروف و کاشمن (۱۹۹۳) اعتبار آن را ۰/۸۴ و روایی آن را مناسب گزارش کردند [۲۹، ۳۰].

۳. **مقیاس حرمت خود:** این مقیاس توسط روزنبرگ^۲ (۱۹۷۹) طراحی شده است و شامل ۱۰ گویه است که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (خیلی موافقم: ۳، تاحدی موافقم: ۲، تاحدی مخالفم: ۱ و خیلی مخالفم: ۰) به ارزیابی نظر پاسخگویان در مورد ارزشمندی خودشان می‌پردازد. گویه‌های شماره ۸، ۶، ۵، ۲، ۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود [۳۱]. پایایی این پرسشنامه با دو

¹ Scherer & Maddox

² Rosenberg

³ Cooper Smith

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب همبستگی بین متغیرها و ضرایب اعتبار مقیاس‌ها (n=۳۰۴, df=۳۰۳)

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۱,۱	۱,۲	۱,۳	۱,۴	۱,۵	۱,۶	۲	۳
۱. خوددلسوزی	۱/۹۷	۰/۳۵	۰/۶۵								
۱,۱. خودمهربانی	۲/۰۱	۰/۵۷	۰/۶۸**	۰/۶۴							
۱,۲. خودداوری	۱/۹۵	۰/۶۰	۰/۶۱**	۰/۴۰**	۰/۵۵						
۱,۳. ویژگی مشترک انسانی	۱/۷۲	۰/۴۸	۰/۵۸**	۰/۲۳**	۰/۳۳**	۰/۵۸					
۱,۴. انزوا	۲/۰۷	۰/۵۷	۰/۶۰**	۰/۲۹**	۰/۲۷**	۰/۳۱**	۰/۵۱				
۱,۵. ذهن آگاهی	۱/۹۷	۰/۵۹	۰/۵۵**	۰/۲۱**	۰/۱۳*	۰/۲۵**	۰/۱۴*	۰/۴۸			
۱,۶. بیش همانند سازی	۲/۰۷	۰/۶۴	۰/۵۹**	۰/۳۳**	۰/۱۰	۰/۱۵**	۰/۱۹**	۰/۲۵**	۰/۶۲		
۲. خودکارآمدی	۲/۳۸	۰/۶۵	۰/۲۹**	۰/۳۲**	۰/۳۲**	۰/۰۶	۰/۱۳*	۰/۰۷	۰/۱۱	۰/۸۶	
۳. حرمت خود	۴/۰۴	۵/۹۸	۰/۳۷**	۰/۲۵**	۰/۲۶**	۰/۲۹**	۰/۲۳**	۰/۱۲*	۰/۱۹**	۰/۳۱**	۰/۸۰

توجه: ضرایب اعتبار ابزارها روی قطر فرعی قرار گرفته است. *p<0.05, **p<0.01

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرها به تفکیک جنسیت

متغیرها	۱	۱,۱	۲,۱	۳,۱	۴,۱	۵,۱	۶,۱	۲	۳
۱. خوددلسوزی	-	۰/۶۹**	۰/۶۱**	۰/۵۴**	۰/۶۳**	۰/۴۵**	۰/۶۲**	۰/۲۰**	۰/۳۱**
۱,۱. خود مهربانی	۰/۶۷**	-	۰/۴۳**	۰/۱۶	۰/۳۷**	۰/۰۹	۰/۳۹**	۰/۲۴**	۰/۲۱*
۱,۲. خود داوری	۰/۶۲**	۰/۳۸**	-	۰/۲۵**	۰/۲۹**	۰/۰۹	۰/۱۲	۰/۲۶**	۰/۲۷**
۱,۳. ویژگی مشترک انسانی	۰/۶۳**	۰/۳۰**	۰/۳۹**	-	۰/۲۶**	۰/۱۲	۰/۲۳**	۰/۰۱	۰/۲۹**
۱,۴. انزوا	۰/۵۸**	۰/۲۲**	۰/۲۵**	۰/۳۵**	-	۰/۰۷	۰/۲۱*	۰/۱۲	۰/۲۹**
۱,۵. ذهن آگاهی	۰/۶۵**	۰/۳۲**	۰/۱۷*	۰/۳۶**	۰/۲۳**	-	۰/۱۸*	۰/۰۳	۰/۲۱*
۱,۶. بیش همانند سازی	۰/۵۶**	۰/۲۹**	۰/۰۹	۰/۰۸	۰/۱۸*	۰/۳۳**	-	۰/۰۴	۰/۱۶
۲. خود کار آمدی	۰/۳۶**	۰/۳۸**	۰/۳۷**	۰/۱۱	۰/۱۶*	۰/۱۱	۰/۱۸*	-	۰/۳۲**
۳. حرمت خود	۰/۴۲**	۰/۲۸**	۰/۲۶**	۰/۳۰**	۰/۲۶**	۰/۲۲**	۰/۲۳**	۰/۳۰**	-

توجه: ضرایب همبستگی در گروه دختران (n=۱۵۸) در پایین قطر اصلی و ضرایب همبستگی گروه پسران (n=۱۴۶) در بالا قرار گرفته است. *p<0.05, **p<0.01

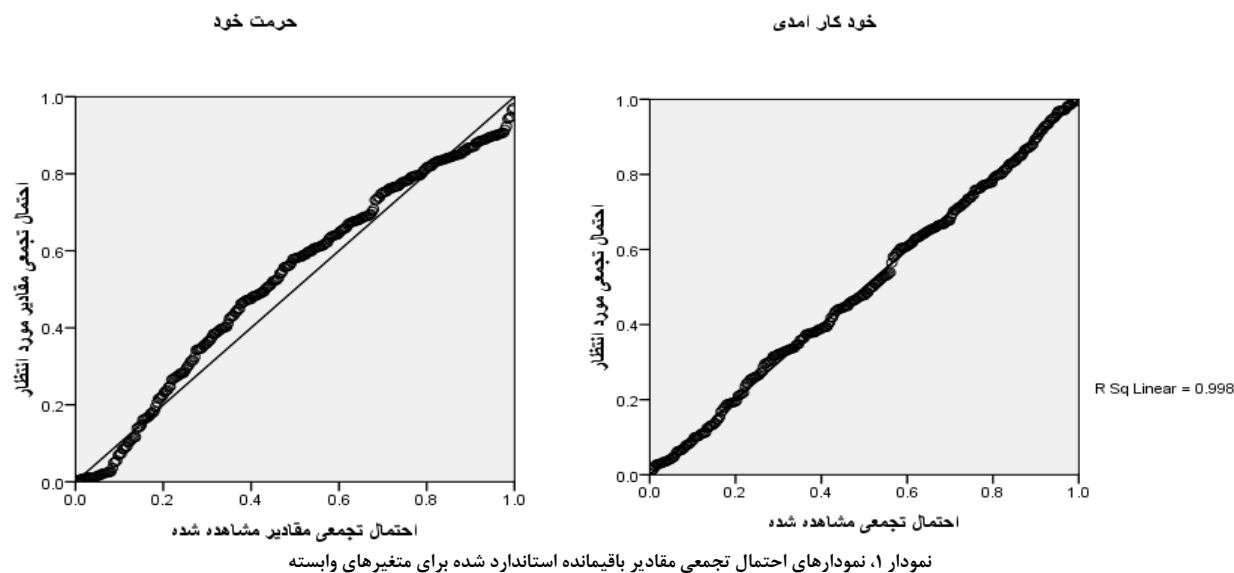
جهت تعیین خرده‌مقیاسهای خوددلسوزی که بیشترین ضریب پیش‌بینی را ارائه می‌دهند از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام، ابتدا پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. نرمال بودن توزیع متغیرهای اصلی و خرده‌مقیاسها با استفاده از آزمون کالومگروف اسمیرنف^۱ مورد بررسی قرار گرفت که آماره‌های حاصل در دامنه ۰,۷۰ تا ۱,۰۲ قرار دارند و معنادار نیستند (p>۰,۰۵) در نتیجه توزیع متغیرهای پژوهش، مشابه با توزیع نرمال است. برای بررسی هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای ملاک و پیش‌بین با توجه به ماتریس‌های همبستگی جدول ۲، مشاهده می‌گردد که همبستگی بسیار بالا (R>۰,۷۵) بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک وجود ندارد؛ بنابراین مفروضه عدم وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرها برقرار است. همچنین مقدار شاخص وضعیت^۲ (۱,۲۷<CI<۱) کمتر از ۳۰ و عامل تورم واریانس^۳ (۱,۳۱<VIF<۱,۰۲) کمتر از ۲، تأییدی بر عدم وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهاست. روابط خطی بین متغیرها از طریق نمودارهای پراکنش به تفکیک متغیرهای پیش‌بین (خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی) در مقابل متغیرهای وابسته (خودکارآمدی و حرمت خود) به همراه خط رگرسیون ترسیم گردید. واریس نمودارها نشان داد که روابط بین متغیرها خطی است. برای بررسی مفروضه خطی بودن توزیع پس‌ماندها از نمودار پراکنش احتمال تجمعی مقادیر مورد انتظار در مقابل مقادیر مشاهده شده

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۲ مشاهده می‌گردد که خوددلسوزی در هر دو گروه دانشجویان دختر (I=۰/۳۶, ۰/۰۱) و پسر (I=۰/۲۰, ۰/۰۱) همبستگی مستقیم و معناداری با خودکارآمدی دارد. همچنین بین خوددلسوزی و حرمت خود هم در دو گروه دختران (I=۰/۴۲, ۰/۰۱) و پسران (I=۰/۳۱, ۰/۰۱) همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. در گروه دانشجویان دختر، از میان ۶ خرده‌مقیاس خوددلسوزی، ۴ خرده‌مقیاس خودمهربانی (I=۰/۳۸, ۰/۰۱)، خودداوری (I=۰/۳۷, ۰/۰۱)، انزوا (I=۰/۱۶, ۰/۰۵) و بیش‌همانندسازی (I=۰/۳۳, ۰/۰۱) همبستگی مثبت و معناداری با خودکارآمدی دارند. در گروه دانشجویان پسر، از میان ۶ خرده‌مقیاس خوددلسوزی، ۲ خرده‌مقیاس خودمهربانی (I=۰/۲۴, ۰/۰۱) و خودداوری (I=۰/۲۶, ۰/۰۱) همبستگی مثبت و معناداری با خودکارآمدی دارند. به علاوه در گروه دانشجویان دختر، حرمت خود با هر ۶ خرده‌مقیاس خوددلسوزی که عبارتند از خودمهربانی (I=۰/۲۸, ۰/۰۱)، خودداوری (I=۰/۲۶, ۰/۰۱)، ویژگی مشترک انسانی (I=۰/۳۰, ۰/۰۱)، انزوا (I=۰/۲۶, ۰/۰۱)، ذهن آگاهی (I=۰/۲۲, ۰/۰۱) و بیش‌همانندسازی (I=۰/۲۳, ۰/۰۱) همبستگی مثبت و معنادار دارد. در گروه دانشجویان پسر، از میان ۶ خرده‌مقیاس خوددلسوزی، ۵ خرده‌مقیاس خودمهربانی (I=۰/۲۱, ۰/۰۱)، خودداوری (I=۰/۲۷, ۰/۰۱)، ویژگی مشترک انسانی (I=۰/۲۹, ۰/۰۱) و انزوا (I=۰/۲۹, ۰/۰۱) و ذهن آگاهی (I=۰/۲۱, ۰/۰۱) همبستگی مثبت و معنادار با حرمت خود دارند.

¹ Kolmogorov-Smirnov² Condition Index³ Variance Inflation Factor

بینی حرمت خود به دست آمد که حاکی از عدم همبستگی بین مقادیر پس‌ماندهاست. در ادامه ابتدا نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام پیش بینی خودکارآمدی و حرمت خود ارائه شده است.

استفاده شد و نمودار ۱، نشان می‌دهد که نمودارهای پراکنش احتمال تجمعی متغیرهای وابسته دارای شیب ۴۵ درجه هستند. با توجه به خطی بودن توزیع پس‌ماندها، برای بررسی عدم همبستگی پس‌ماندها؛ آماره دوربین - واتسون محاسبه شد که معادل با ۱/۶۷ برای پیش بینی خودکارآمدی و ۱،۹۱ برای پیش



جدول ۳. ضرایب استاندارد در مدل گام‌به‌گام پیش‌بینی خودکارآمدی

مدل	متغیرها	beta	Std.E	R ²	ΔR^2	t	F
۱	خودمهربانی	۰/۳۲	۰/۰۶	۰/۱۰	۰/۱۰	۵/۹۰**	۳۴/۸۱**
۲	خودمهربانی	۰/۲۳	۰/۰۷	۰/۱۵	۰/۰۵	۳/۹۸**	۲۵/۸۱**
	خودداوری	۰/۲۳	۰/۰۶			۳/۸۹**	

**p<0.01

پیش‌بینی دارد که در کنار خودمهربانی ($t=۳/۰,۹۸/۰۱$) توانپیش‌بینی خودکارآمدی را ۵ درصد افزایش داده است ($R^2=۰/۱۵$). هر یک انحراف معیار تغییر در خودداوری با ۰/۲۳ انحراف افزایش خودکارآمدی همراه است ($p<۰/۰۱$, $F_{(۲,۳۰۳)}=۲۵/۸۱$, $F_{(۲,۳۰۳)}$ ؛ بنابراین معادله رگرسیون برای پیش‌بینی خودکارآمدی به صورت زیر است:

خود داوری ($۰/۲۳$) + خود مهربانی ($۰/۲۳$) = خودکارآمدی
در جدول زیر ضرایب رگرسیون گام‌به‌گام پیش‌بینی حرمت-خود با کمک خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی ارائه شده است.

با توجه به جدول ۳، خودکارآمدی در ۲ مدل گام‌به‌گام به وسیله خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی، پیش‌بینی می‌گردد. در اولین مدل خودمهربانی ($t=۵/۰,۹۰/۰۱$) از بین ۶ خرده‌مقیاس خوددلسوزیمی‌تواند، خودکارآمدی را به طور معنادار پیش‌بینی کند ($p<۰/۰۱$, $F_{(۱,۳۰۳)}=۳۴/۸۱$)، به گونه‌ای که با یک انحراف معیار تغییر در متغیر خودمهربانی، متغیر خودکارآمدی ۰/۳۲ انحراف معیار افزایش می‌یابد. توان پیش‌بین خودمهربانی در این مدل در حدود ۱۰ درصد است ($R^2=۰/۱۰$). در مدل دوم، خودداوری ($t=۳/۰,۸۹/۰۱$) در مقایسه با سایر متغیرها قدرت

جدول ۴. ضرایب استاندارد در مدل گام‌به‌گام پیش‌بینی حرمت خود

مد	متغیرها	beta	Std.E	R ²	ΔR^2	t	F
۱	ویژگی مشترک انسانی	۰/۲۹	۰/۶۹	۰/۰۹	۰/۰۹	۵/۳۷**	۲۸/۷۹**
۲	ویژگی مشترک انسانی	۰/۲۵	۰/۶۹	۰/۱۲	۰/۰۳	۴/۵۱**	۲۰/۹۹**
	خودمهربانی	۰/۱۹	۰/۵۷			۳/۴۸**	
۳	ویژگی مشترک انسانی	۰/۲۲	۰/۷۲	۰/۱۳	۰/۰۱	۳/۸۲**	۱۵/۷۲**
	خودمهربانی	۰/۱۵	۰/۶۲			۲/۵۲**	
	خودداوری	۰/۱۳	۰/۶۰			۲/۱۶**	

**p<0.01

[۹]. یکی از ویژگی‌های اصلی که در افراد خوددلسوز وجود دارد این است که وقتی این افراد متوجه ویژگی در وجود خودشان می‌شوند که آن را دوست ندارند قضاوت سخت‌گیرانه و منتقدانه نسبت به خود ندارند، اهمیت این نکته در این است که خودانتقادی پیش‌بینی‌کننده قوی تنیدگی‌های روان‌شناختی است [۱۲]. علاوه بر این، افراد خوددلسوز با آگاهی از حالت هیجانی و فیزیکی خود زمانی که شرایط بدی را تجربه می‌کنند یا وظیفه مهمی را فراموش کرده‌اند، به‌جای آن‌که رنج روانی‌شان را فراموش کنند و با نامهربانی درباره خود قضاوت کنند، دیدگاه ذهنی‌شان را به سمت این طرز فکر تغییر می‌دهند که چگونه می‌توان در شرایط سخت فعلی دست از انتقاد نمودن از خود برداشت و با انجام رفتارهای سازش‌یافته، با مهربانی و گرمی از خود مراقبت نمود [۵]؛ بنابراین افراد خوددلسوز هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند و این به افزایش خودکارآمدی کمک می‌کند.

خودمهربانی شامل تغییر فعالانه تجربه رنج و درد از طریق با نرمی و حمایت‌گری با خود برخورد کردن است [۱۱]؛ بنابراین فردی که با مهربانی با خود برخورد می‌کند اعتماد بیشتری به توانایی‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز فعالیت‌ها دارد. داوری افراد خوددلسوز در مورد خودشان در جهتی است که هنگام ارزیابی خود بیشتر شایستگی‌های خود را تأیید می‌کنند و با وجود آگاهی نسبت به ضعف‌هایشان و پذیرش آن‌ها بر نارسایی‌هایشان تأکید نمی‌کنند. چنین دیدگاهی سبب می‌شود فرد خود را در برابر شکست‌ها، از دست دادن‌ها و جا ماندن از ایده‌آل‌ها سرزنش ننماید و همچنان احساس توانمندی و خودکارآمدی را تجربه کند. چنین دیدگاهی در یک فرد خوددلسوز نشان‌دهنده این است که وی با خود صادق بوده، ماهیت انسانی خود را پذیرفته و اشتباه را ویژگی مشترک تمامی انسان‌ها می‌داند و این خودکارآمدی را ارتقا می‌بخشد. افراد خوددلسوز در مواقع سخت و چالش‌برانگیز زندگی نشخوار فکری و نگرانی کم‌تری دارند، این امر می‌تواند سبب شود که در برخورد با مسائل از سبک‌های کارآمدتر استفاده کنند و این خود به افزایش خودکارآمدی آن‌ها کمک می‌کند.

نتیجه تحلیل همبستگی بین خوددلسوزی با حرمت خود نشان داد بین این دو متغیر نیز همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های قبلی (از جمله نف، ۲۰۰۳؛ کرک‌پاتریک^۱، ۲۰۰۵؛ نف، ۲۰۱۱) که نشان دادند بین خوددلسوزی و حرمت خود همبستگی مثبت وجود دارد همسو است [۵، ۳۶، ۱۰]. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد از بین خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی سه خرده‌مقیاس خودداوری، خودمهربانی و ویژگی مشترک انسانی قادر به پیش‌بینی حرمت خود هستند.

از آنجایی که فرد خوددلسوز دیدگاه متعادلی نسبت به احساس‌های منفی‌اش پیش می‌گیرد و این احساس‌ها نه به‌طور

با توجه به جدول ۴، حرمت خود در ۳ مدل گام‌به‌گام به وسیله خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی، پیش‌بینی می‌گردد. در اولین مدل ویژگی مشترک انسانی ($t=5/0,37/01$) از بین ۶ خرده‌مقیاس خوددلسوزی می‌تواند، خودکارآمدی را به‌طور معنادار پیش‌بینی کند ($f_{(1,3,3)}=28/79, p<0/01$)، به گونه‌ای که با یک انحراف معیار تغییر در متغیر ویژگی مشترک انسانی، متغیر حرمت خود ۰/۲۹ انحراف معیار افزایش می‌یابد. توان پیش‌بین ویژگی مشترک انسانی در این مدل در حدود ۹ درصد است ($R^2=0/09$).

در مدل دوم، خودمهربانی ($t=3/48, 0/01$) در مقایسه با سایر متغیرها قدرت پیش‌بینی‌بهرتری دارد که در کنار ویژگی مشترک انسانی ($t=4/0, 51/01$) توان پیش‌بینی حرمت خود را ۳ درصد افزایش داده است ($R^2=0,12$). هر یک انحراف معیار تغییر در خودمهربانی با ۰/۱۹ انحراف معیار حرمت خود همراه است ($f_{(3,3,3)}=20/99, p<0/01$). در مدل سوم، خودداوری ($t=2/0, 16/01$) هم در کنار ویژگی مشترک انسانی ($t=3/0, 82/01$) و خود مهربانی ($t=2/0, 0/01$)، قابلیت پیش‌بینی معنادار حرمت خود را دارد ($f_{(3,3,3)}=15/72, p<0/01$). به گونه‌ای که هر یک انحراف معیار افزایش در خود داوری با ۰/۱۳ انحراف افزایش در حرمت خود همراه است. توان پیش‌بینی این مدل به اندازه یک درصد افزایش داشته است ($R^2=0/13$)؛ بنابراین معادله رگرسیون برای پیش‌بینی حرمت خود به‌صورت زیر است:

خودداوری ($0/13$) + خودمهربانی ($0/15$) + ویژگی مشترک انسانی ($0/22$) = حرمت خود

بحث و نتیجه‌گیری

در روان‌شناسی معاصر بر پژوهش در حوزه روان‌شناسی مثبت و توانمندی‌های انسان تأکید بسیاری می‌شود. یکی از متغیرهای نوظهور در حوزه روان‌شناسی مثبت، مفهوم خوددلسوزی است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش خوددلسوزی در تبیین خودکارآمدی و حرمت خود انجام شد.

نتیجه آزمون همبستگی پیرسون نشان داد رابطه بین خوددلسوزی با خودکارآمدی هم در کل افراد نمونه و هم به تفکیک جنسیت مثبت و معنادار است. این یافته با نتایج پژوهش اسکندر در ۲۰۰۹ که نشان داد بین خودکارآمدی با هر سه مؤلفه خوددلسوزی (خودمهربانی، خودداوری و ویژگی مشترک انسانی) همبستگی مثبت وجود دارد، نتیجه پژوهش چارلز در ۲۰۱۰ و نتیجه پژوهش نف در ۲۰۰۳ که نشان داد خوددلسوزی با شایستگی و خودمختاری همبستگی مثبت دارد همسو است [۱۲، ۱۱، ۱۰]. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد از بین خرده‌مقیاس‌های خوددلسوزی دو خرده‌مقیاس خودداوری و خودمهربانی قادر به پیش‌بینی خودکارآمدی هستند.

افراد خوددلسوز توانمندی‌های روان‌شناختی بسیاری مثل احساس خشودگی، خوش‌بینی و عاطفه مثبت نشان می‌دهند

^۱ Kirkpatrick

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز رو به رو بوده است از جمله: نمونه پژوهش، محدود به جامعه دانشجویان دانشگاه گیلان بود. همچنین جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از مقیاس‌های خودگزارش‌دهی انجام شده است که این گزارش‌ها به دلیل دفاع-های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی مستعد تحریف هستند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش-های آینده از جامعه غیردانشجویی نیز نمونه‌هایی انتخاب شود و مورد بررسی قرار گیرد و از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها مثل مصاحبه و مشاهده کمک گرفته شود تا به تعمق یافته‌ها افزوده شود. با توجه به این که متغیر خوددلسوزی متغیری نسبتاً جدید در حیطه پژوهش‌های روان‌شناختی است در مباحث روان-شناختی پیشینه زیادی در مورد این متغیر وجود ندارد بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی به رابطه این متغیر با سایر متغیرهای روان‌شناختی بپردازند تا دید وسیع‌تری درباره این متغیر و متغیرهای همسایه‌اش به دست آوریم.

قدردانی

از تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان و تمامی کسانی که در انجام این پژوهش یاریگر ما بودند سپاسگزاریم.

منابع

1. Newby, K. (2014). The Effects of Yoga with Meditation (YWM) on Self-Criticism, Self-Compassion, and Mindfulness, dissertation for the Degree of Doctor of Psychology, Philadelphia College of Osteopathic Medicine Department of Psychology.
2. Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion. *Aerobic exercise and self-esteem in children*, 24, 127-135.
3. Roxas, M. David, A., & Caligner, E. (2014). Examining the relation of compassion forgiveness among Filipino counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3, 53-62.
4. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
5. Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12.

اغراق‌آمیز مورد توجه قرار می‌گیرند و نه سرکوب می‌شوند [۹] بنابراین زمانی که به ارزیابی ارزشمندی خود می‌پردازد به جای آن که رنجی را که متحمل شده است نادیده بگیرد یا خود را به باد انتقاد بگیرد، نسبت به خودش مهربان است و خود را درک می‌کند و به این ترتیب کارکردهای خوددلسوزی به‌عنوان ضربه-گیری در برابر تهدید حرمت خود عمل می‌کنند [۲۳] بنابراین در افرادی که خوددلسوزی بیشتری دارند حرمت خود نیز بیشتر است. اگر فرد به جای اینکه در مورد خودش قضاوت منفی کند، با خودش با مهربانی برخورد کند کمتر احتمال دارد که به خودش چیزهایی مثل این جملات را بگوید: تو به اندازه کافی خوب نیستی و موفق نخواهی شد. همچنین شخصی که تنوع را در تجربه‌های بشری می‌بیند می‌تواند درک کند که او همان‌قدر ناتوان است که سایر افراد هم ناتوان هستند و این که مشکلات و دشواری بیانگر فقدان توانایی نیست [۱۱]. فرد خوددلسوز به جای آن که خود را در احساس ناکامی منحصربه‌فرد بداند، درک می‌کند که تمام انسان‌ها آسیب‌پذیرند و شکست خوردن و بی‌کفایتی فردی بخشی از تجربه زندگی همه انسان‌ها است [۵]. خوددلسوزی به افراد کمک می‌کند بدون این که در هیجان‌های منفی غرق شوند وظیفه خود در وقایع منفی را بدانند [۳۷]؛ و این به تجربه احساس خودارزشمندی و حرمت خود بیشتر در فرد کمک می‌کند. البته در مقایسه با حرمت خود، خوددلسوزی اندازه باثبات‌تری از خودارزشمندی و بهزیستی در طول زمان به دست می‌دهد [۵] و خوددلسوزی صفتی باثبات‌تر از حرمت خود است [۱۱].

انسان‌ها همیشه نمی‌توانند آن طور که به نظرشان ایده‌آل است، باشند یا آن چیزی را که می‌خواهند به دست بیاورند. زمانی که این واقعیت نادیده گرفته می‌شود، رنج ناشی از ناکامی به شکل تنیدگی، ناامیدی، کاهش حرمت خود و خودکارآمدی بروز پیدا می‌کند؛ اما در یک فرد خوددلسوز زمانی که وی آسیب می‌بیند، شکست می‌خورد یا احساس بی‌کفایتی می‌کند به جای آن که رنجی را که متحمل شده است نادیده بگیرد یا خود را به باد انتقاد بگیرد، نسبت به خودش مهربان است و خود را درک می‌نماید و واقعیت را با مهربانی و همدلی می‌پذیرد و چنین فردی آرامش روانی بیشتری را تجربه می‌کند [۵] و همراه با این آرامش روانی هیجان‌های مثبت افزایش می‌یابد و فرد احساس خوبی را نسبت به خود تجربه می‌کند و از خود در برابر تجربیات ناخوشایند محافظت می‌نماید [۱۰].

با توجه به رابطه مثبت بین خوددلسوزی با حرمت خود و خودکارآمدی و با در نظر گرفتن این که خوددلسوزی سیستم تهدید (که با احساس ناامنی و دفاع مرتبط است) را غیرفعال و خنثی می‌کند و سیستم خودآرامش‌بخشی (که با احساس دل‌بستگی امن، سالم و سیستم اوکسی‌توسین تسکین‌دهنده مرتبط است) را فعال می‌کند [۳۸] پیشنهاد می‌شود با بکارگیری آموزش‌هایی مانند آموزش شناختی مبتنی بر ذهن دلسوز در ارتقا خوددلسوزی و به دنبال آن افزایش خودکارآمدی و حرمت خود گام برداشته شود.

16. Bandura, A. (1999). A social cognitive analysis of substance abuse: An agented perspective. *Journal Psychology Science*, 3, 214-217.
17. Baldwin, K. M., Baldwin, J. R., & Ewald, T. (2006). The relationship among shame, guilt, and self-efficacy. *American Journal of Psychotherapy*, 60, 1-21.
18. Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., Athkinson, R & Hilgard's, E. (2002). *Introduction to psychology* 14th. New York: Wadsworth publ.
19. Mackie, M. D., & Smith, R. E. (2002). *Social psychology*. (2nd, Ed) U. S. A: psychology press.
20. Robert, W. (2005). Stretching/toning, aerobic exercise increase older adult's self-esteem. *Journal Behavioural Medicine*, 28, 385-394.
۲۱. جان بزرگی، مسعود، نوری، ناهید و مستخدمین حسینی، خیرالنساء (۱۳۸۵). بررسی رابطه ساخت ارزشی خانواده با حرمت خود دانش‌آموزان. دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، ۱۳، ۵۳-۶۴.
22. Wasykiw, L., MacKinnon, A.L., & MacLellan, A.M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9, 236-245.
23. Neff, K. D. (2010). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of differences in social behavior* (pp. 561-573). New York, NY: Guilford individual Press.
۲۴. بشرپور، سجاد و عیسی‌زادگان، علی (۱۳۹۱). بررسی نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش در پیش‌بینی شدت افسردگی دانشجویان. تحقیقات علوم رفتاری، ۶، ۴۵۲-۴۶۱.
25. Sherer, M., & Maddux, J. E. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
6. Neff, K. D., & Germer, C. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 1, 1-17.
7. Skoda, A.M. (2011). The Relation between Self-Compassion, depression, and forgiveness of others. In *Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Arts in Clinical Psychology*, University of Dayton.
۸. بشرپور، سجاد، عطادخت، اکبر، خسروی‌نیا، دیبا و نریمانی، محمد (۱۳۹۲). نقش خودکنترلی شناختی و دلسوزی به خود در پیش‌بینی انگیزش درمان افراد وابسته به مواد. مجله سلامت و مراقبت، ۴، ۷۰-۶۰.
9. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
10. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
11. Charles, L. (2010). *Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, and Locus of Control: Examining Relationships between Four Distinct but Theoretically Related Concepts*, Master's thesis destructive thoughts and emotions. New York: Guilford Press.
12. Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711-720.
13. Anav, A. (2012). Self-Compassion in Patients with Persistent Musculoskeletal Pain: Relationship of Self-Compassion to Adjustment to Persistent Pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, 4, 759-770.
14. Steptoe, A., & Wardle, J. (2001). Locus of control and health behavior revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries. *British Journal of Psychology*, 92, 659-673.
15. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercises of control*. N Y: Freeman.

- Scale: Do they matter? *Personality and Individually Differences*, 35, 1241-1254.
36. Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin, TX, USA.
37. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
38. Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A bio psychosocial approach. INP. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp.9-74). Hove: Routledge.
۲۶. علی نیکارویی، رستم (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین خودکارآمدی عمومی و سلامت روان دانش‌آموزان پایه سوم متوسطه شهر بابل در سال تحصیلی ۸۲-۱۳۸۱. پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۲۷. گنجی‌ارجنگی، معصومه و فراهانی، محمدتقی (۱۳۸۸). رابطه استرس شغلی و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در امدادگران حوادث گاز استان اصفهان. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۳، ۲۴-۱۵.
۲۸. اصغرنژاد، طاهره (۱۳۸۵). مطالعه ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر، مجله روان‌شناسی، ۳، ۲۷۴-۲۶۲.
29. Sherer, M., & Maddux, J. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671
30. Woodruff, S., & Cashman, J. (1993). Task, domain, and general efficacy: Areexamination of the self-efficacy scales. *Psychological Reports*, 72, 423-432.
۳۱. محمدی، نادر (۱۳۸۴). بررسی مقدماتی اتبار و قابلیت اعتماد مقیاس حرمت خود روزنبرگ. مجله روان‌شناسان ایرانی، ۳، ۳۲۰-۳۱۳.
۳۲. برنا، محمدرضا و سواری، کریم (۱۳۸۹). ارتباط ساده و چندگانه عزت نفس، احساس تنهایی و ابراز وجود با کمرویی. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۵، ۶۲-۵۳.
۳۳. جوشن‌لو، محسن و قائدی، غلامحسین (۱۳۸۷). بررسی مجدد پایایی و اعتبار مقیاس حرمت خود روزنبرگ در ایران. دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، ۱۵، ۴۹-۵۶.
34. Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
35. Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farruggia, S. P. (2003). Itemwording and dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem