

## **The Role of Forgiveness and Life Satisfaction in Explaining Self-Compassion of Students of University of Guilan**

**A.A. HosseinKhanzadeh**

Associate Professore of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

**Z. Fallah MortezaNejad**

M.A. in Psychometry, University of Allame Tabatabaee, Iran

**M. Taher\***

Ph.D. student in Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabili, Iran.

**Z. Seyyed Noori**

M.A. in Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.

### **Abstract:**

In contemporary psychology research positive psychology and human abilities has been emphasized. Self-compassion is one of the new variables in the field of positive psychology. The aim of this study was to investigate the role of forgiveness and life satisfaction in explaining self-compassion of students of University of Guilan The statistical population included all students of Guilan University in 2014-2015 academic year, and thus 300 students were selected by multistage cluster sampling and were asked to complete Self-Compassion Scale (Neff, 2003), Forgiveness Scale (Malta & et al, 2003), and Life Satisfaction Scale (Diener & et al, 1985. The results of regression analysis showed that life satisfaction and sensitivity to environmental requirements can predict 9 percent of self-compassion ( $p < 0/05$ ). Lasting hate and tendency to forgiveness are no significant predictors. The fact that some aspects of self-compassion is explained by forgiveness and life satisfaction, forgiveness and life skills training can be improve life satisfaction and self-compassion.

**Keywords:** forgiveness, life satisfaction, self-compassion, university students

---

\*mahboobe.taher@yahoo.com

پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری (علمی - پژوهشی)

سال هفتم، شماره دوم، پیاپی (۱۳)، پاییز و زمستان ۱۳۹۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۱/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۵/۱۶

صص: ۱-۱۲

## نقش بخشش و رضایت از زندگی در تبیین خوددلسوزی دانشجویان دانشگاه گیلان

عباسعلی حسین‌خانزاده<sup>۱</sup>، سیده زینت فلاح مرتضی‌نژاد<sup>۲</sup>، محبوبه طاهر\*<sup>۳</sup>، سیده زهرا سیدنوری<sup>۴</sup>

۱- دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

abbaskhanzade@gmail.com

۲- کارشناس ارشد روان‌سنجی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

fallahml@yahoo.com

۳- دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

mahboobe.taher@yahoo.com

۴- کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

zsn.psy@gmail.com

### چکیده

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. این پژوهش با هدف بررسی نقش بخشش و رضایت از زندگی در تبیین خوددلسوزی دانشجویان دانشگاه گیلان انجام شد. طرح پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری، تمام دانشجویان دانشگاه گیلان را در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ شامل می‌شد. نمونه‌ای به حجم ۳۰۰ نفر از بین آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به مقیاس‌های بخشش (مالت و همکاران، ۲۰۰۳)، رضایت از زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۸۵) و خوددلسوزی (نف، ۲۰۰۳) پاسخ دادند. نتیجه آزمون تحلیل رگرسیون هم‌زمان نشان داد که رضایت از زندگی و حساسیت نسبت به مقتضیات محیطی، ۹ درصد از تغییرات خوددلسوزی را پیش‌بینی می‌کنند ( $p < 0/05$ ). تنفر پایا و گرایش به بخشیدن هم بدون ضرایب پیش‌بینی معنادار هستند. با توجه به این‌که بخشی از تغییرات خوددلسوزی را بخشش و رضایت از زندگی تبیین می‌کنند، با به‌کارگیری آموزش‌هایی مانند آموزش بخشش و آموزش مهارت‌های زندگی در جهت افزایش رضایت از زندگی و به دنبال آن افزایش خوددلسوزی گام برداشته می‌شود.

واژه‌های کلیدی: بخشش، رضایت از زندگی، خوددلسوزی، دانشجویان

## مقدمه

عنوان یک مؤلفه خوددلسوزی به این معناست که انسان‌هایی که نسبت به خود، دلسوزی دارند، درک می‌کنند که کامل نبودن، شکست خوردن و تجربه سختی‌های زندگی غیر قابل اجتناب است؛ بنابراین آنها زمانی که با تجربه‌های سخت زندگی مواجه می‌شوند، به جای آنکه از نرسیدن به اهداف مطلوبشان عصبانی شوند، به این نکته توجه می‌کنند که انسان‌ها همیشه نمی‌توانند در جایگاهی باشند که به نظرشان مطلوب است یا چیزی را که می‌خواهند به دست بیاورند (نف، ۲۰۱۰). ذهن‌آگاهی به عنوان مؤلفه سوم خوددلسوزی بیانگر این است که خوددلسوزی به یک دیدگاه متعادل نسبت به احساس‌های منفی نیازمند است تا این احساس‌ها نه به طور اغراق‌آمیز مورد توجه قرار گیرند و نه سرکوب شوند. افراد ذهن‌آگاه، واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ات و تجربه‌ها (خوشایند و ناخوشانید) دارند (رایان و برون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳؛ براون و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از نجاتی و همکاران، ۱۳۹۱). انسان نمی‌تواند مشکلات و آسیب‌های ایجادشده را نادیده بگیرد و در همان زمان نسبت به آنها احساس دلسوزی نیز داشته باشد و از خود مراقبت کند. فرد با پذیرفتن و توجه به آسیب‌ها به شکل متعادل، گام مؤثری در زمینه دستیابی به خوددلسوزی برمی‌دارد (نف و پومییر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۲).

یکی از سازه‌هایی که با خوددلسوزی هم‌بستگی مثبت دارد، بخشش<sup>۱۳</sup> است (روکاس و همکاران<sup>۱۴</sup>،

خوددلسوزی<sup>۱</sup>، مفهوم جدیدی در روان‌شناسی شخصیت است که بر اساس نظریات مطرح شده در عقاید بودایی قرار دارد (نیوبای<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴) و با سازه‌های روان‌شناسی مثبت، مرتبط است (یانگ و یوکو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). در غرب، مفهوم دلسوزی بر حسب دلسوزی برای دیگران تعریف می‌شود، اما سالزبرگ<sup>۴</sup> (۱۹۹۷) بیان می‌کند که در سنت‌های شرقی از قبیل آیین بودایی، این مسئله درباره خود فرد نیز بسیار بااهمیت است؛ چراکه انسان با دیگران، ارتباط و وابستگی درونی دارد و بنابراین این امکان وجود ندارد که برای دیگران دلسوزی کند، اما برای خود دلسوزی نکند (به نقل از هافمن و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱).

نف<sup>۶</sup> (۲۰۰۳) سازه خوددلسوزی را شکلی از پذیرش خود تعریف کرد؛ این سازه نمایانگر گرمی و پذیرش جنبه‌هایی از خود و زندگی خود است که ناخوشایند هستند. مؤلفه‌های اصلی خوددلسوزی، خودمهربانی<sup>۷</sup> یا مهربانی با خود، ویژگی مشترک انسانی<sup>۸</sup> و ذهن‌آگاهی<sup>۹</sup> است (نف، ۲۰۱۰). منظور از خودمهربانی این است که زمانی که فرد آسیب می‌بیند، شکست می‌خورد یا احساس بی‌کفایتی می‌کند به جای آنکه رنجی را که متحمل شده است، نادیده بگیرد یا خود را به باد انتقاد بگیرد، نسبت به خودش مهربان باشد و خود را درک کند (گرمر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از نیوبای، ۲۰۱۴). ویژگی مشترک انسانی به

<sup>1</sup> Self-compassion

<sup>2</sup> Newby

<sup>3</sup> Young & Yu Kou

<sup>4</sup> Salzberg

<sup>5</sup> Hofmann & etal

<sup>6</sup> Neff

<sup>7</sup> Self-kindness

<sup>8</sup> Common-humanity

<sup>9</sup> Mindfulness

<sup>10</sup> Germer

<sup>11</sup> Ryan & Brown

<sup>12</sup> Pommier

<sup>13</sup> Forgiveness

<sup>14</sup> Roxas & et al

دلسوزی نقش انگیزشی در فرایند بخشش دارد. افرادی که آسیب دیده‌اند اگر نسبت به خطاکار، احساس دلسوزی کنند ممکن است قادر باشند بر عصبانیت خود غلبه کنند (ورثینگتون و وید،<sup>۷</sup> ۱۹۹۹). حالت‌های هیجانی با بخشش هم‌پسته‌اند (فهر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). اکسلاین<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۰۳)؛ به نقل از روکاس و همکاران، ۲۰۱۴) بیان کردند که احساس‌های قوی هیجان‌های اجتماعی مثبت مثل همدلی، همدردی و دلسوزی می‌تواند احساس‌های خشمی را که در زمینه آسیب برانگیخته می‌شوند، خنثی کند. بر اساس این اصل هیجان‌های منفی به طور منفی و حالت‌های هیجانی که مستلزم تمایل برای تجربه حالت‌های خلقی مثبت هستند، به طور مثبت با بخشش مرتبطند (روکاس و همکاران، ۲۰۱۴). در واقع بخشش نوعی انتقال هیجانی است که به صورت نتیجه فرایندهای مرتبط با بخشش و سایر هیجان‌های اجتماع‌پسند بین خاطی و فردی که آسیب دیده است، اتفاق می‌افتد. بنابراین، فرض می‌شود که دلسوزی برای دیگران با بخشش دیگران مرتبط است؛ به طور مشابه، فردی که با پذیرش فرد دیگری دلسوزی نشان می‌دهد و عیب‌ها و نابسندگی‌های او را می‌پذیرد، احتمالاً بخشنده‌تر است (اکسلاین و همکاران، ۲۰۰۸).

در پژوهشی که نف<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) در آن روایی مقیاس خوددلسوزی را بررسی کرد به این نتیجه رسید که مقیاس خوددلسوزی با مقیاس رضایت از زندگی دینر<sup>۱۰</sup> و همکاران (۱۹۸۵) هم‌بستگی مثبت دارد. رضایت از زندگی، یکی از شاخص‌های بهزیستی

(۲۰۱۴). اینرایت و نورث<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) بخشش را به صورت تغییر جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف کرده‌اند. مک‌کالوف و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) بیان کردند که بخشش جهت‌دادن به انگیزه‌ها است. آنها بخشش را جهت‌دادن مثبت به انگیزه‌های منفی دانسته‌اند که با انگیزه‌های مصلحه‌آمیز و مثبت نسبت به فرد خطاکار همراه است. نتایج پژوهش اسکود<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) نشان داد که خوددلسوزی، پیش‌بینی‌کننده بخشش است؛ هم‌چنین به طور خاص دو مؤلفه خودمهربانی و ذهن‌آگاهی، ارتباط قوی‌تری با بخشش دارند و دو بخش جدایی‌ناپذیر در گیر در بخشش محسوب می‌شوند.

نف و پومییر (۲۰۱۲) بیان کرده‌اند که بین خوددلسوزی و دلسوزی با بخشش، رابطه وجود دارد. از آنجایی که هم دلسوزی برای دیگران و هم خوددلسوزی به بازشناسی این مطلب نیازمند است که تمام موجودات بشری غیرکامل هستند، پذیرش و درک خطا و خطاکار احتمالاً فرایند بخشش را تسهیل می‌کند (روکاس و همکاران، ۲۰۱۴). نظریه غیرموقعیتی یا خصیصه‌ای<sup>۴</sup> درباره بخشش چهارچوب مناسبی را برای توضیح ارتباط بین بخشش و دلسوزی فراهم می‌کند (تامپسون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). این نظریه فرض می‌کند که بخشش نوعی فرایند پاسخ‌دهی و مقابله با خطاهاست که به موجب آن افراد، روابط منفیشان را تغییر می‌دهند (اشنایدر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲). بر اساس این مدل،

<sup>1</sup> Enright & North

<sup>2</sup> McCullough & et al

<sup>3</sup> Skoda

<sup>4</sup> Dispositional theory

<sup>5</sup> Thompson

<sup>6</sup> Synder

<sup>7</sup> Worthington & Wade

<sup>8</sup> Fehr

<sup>9</sup> Exline

<sup>10</sup> Diner & et al

شده است (یانگ، ۲۰۱۶). این در حالی است که پژوهش‌هایی هم نشان دادند که خوددلسوزی با سازه‌های مغایر با رضایت از زندگی مثل افسردگی و اضطراب (آرمیستو و هافمن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵) و تیدگی ادراک‌شده (فاینالی و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵) هم‌بستگی منفی دارد. *آن‌او*<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) در پژوهش خود روی بیماران دارای دردهای عضلانی بیان کرد که بیماران با خوددلسوزی بالا کمتر شاخص‌های منفی دارند و بیشتر احساس‌ها و هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند؛ در نتیجه هیجان‌های مثبت، یک عامل حفاظتی در اشخاصی که درد مداوم دارند، به شمار می‌آید. البته با وجود این که پژوهش‌های بیان‌شده نشانگر ارتباط مستقیم خوددلسوزی و شاخص‌های رضایت از زندگی بودند و نف (۲۰۰۳) نیز نشان داد بین دو مقیاس سنجش خوددلسوزی و رضایت از زندگی هم‌بستگی مثبت وجود دارد، شاپیرو<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهش آزمایشی خود بین این دو مقیاس رابطه معناداری نیافتند. خوددلسوزی مفهومی نوظهور در مطالعات روان‌شناختی است و تاکنون پژوهش‌های کمی رابطه خوددلسوزی را با سایر متغیرهای روان‌شناختی بررسی کرده‌اند؛ بنابراین این پژوهش با هدف بررسی نقش بخشش و رضایت از زندگی در تبیین خوددلسوزی انجام شده است. فرضیه‌های مطرح‌شده در این پژوهش عبارت از این هستند:

فرضیه اول: رضایت از زندگی، پیش‌بین مثبت و معنادار تغییرات خوددلسوزی است؛

است که با سلامتی در تعامل کامل قرار دارد و از این رو بین سلامت جسم و روان با رضایت از زندگی رابطه تنگاتنگی وجود دارد (ملندز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). بهزیستی ذهنی<sup>۲</sup> فرآیندی شناختی است که شامل مقایسه ادراک افراد از موقعیت کنونی خود با انتظاراتشان را شامل می‌شود و با رضایت از زندگی مرتبط است. هسته بهزیستی خرسندی، رضایت و یا شادی ناشی از عملکرد بهینه است (مک‌داول<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). از نظر دینر (۱۹۸۴) بهزیستی ذهنی به صورت سازه‌ای تعریف می‌شود که سه مؤلفه رضایت از زندگی، وجود هیجان‌های مثبت و نبود هیجان‌های منفی را دربرمی‌گیرد (دینر و همکاران، ۱۹۹۷). افراد هنگامی سطوح بالای رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند که شرایط زندگی آنها با ملاک‌هایی که برای خود تعیین کرده‌اند، مطابقت داشته باشد. رضایت از زندگی، جامع‌ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی خود در نظر گرفته می‌شود (دینر، ۲۰۰۰).

نیکولاس و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که خوددلسوزی، پیش‌بینی‌کننده قوی کیفیت زندگی و هیجان‌های منفی است و یک عامل مهم در سلامت روان محسوب می‌شود. نف و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی با عنوان «خوددلسوزی و عملکرد روان‌شناختی» نشان دادند که افزایش خوددلسوزی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است. یانگ و یوکو (۲۰۱۶) نشان دادند بین خوددلسوزی و رضایت از زندگی به واسطه امیدواری رابطه وجود دارد و این رابطه مثبت در فرهنگ‌های مختلف تأیید

<sup>4</sup> Arimitsu & Hofmann

<sup>5</sup> Finlay-Jones et al

<sup>6</sup> Anav

<sup>7</sup> Shapiro

<sup>1</sup> Melendez

<sup>2</sup> Subjective well being

<sup>3</sup> McDowel

### خوددلسوزی

این مقیاس ۲۶ گویه‌ای را نف (۲۰۰۳) طراحی کرده است. در آن ۶ خرده‌مقیاس خودمهربانی، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌هماندسازی وجود دارد که در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (تقریباً هرگز = ۰ تا تقریباً همیشه = ۴)، نظر پاسخ‌گویان را ارزیابی می‌کند. پژوهش‌های مربوط به اعتباریابی مقدماتی این پرسش‌نامه نشان داده‌اند که ۶ خرده‌مقیاس آن هم‌بستگی درونی بالایی دارند و تحلیل‌های عاملی تأییدی نشان داده‌اند که عامل جداگانه دلسوزی به خود این هم‌بستگی درونی را تبیین می‌کند. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس ۰/۹۳ است (نف، ۲۰۰۳). در مطالعه نف و همکاران (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در تایلند و تایوان ۰/۸۶ و آمریکا ۰/۹۵ گزارش شده است. در مطالعه بشرپور و عیسی‌زادگان (۱۳۹۱) خرده-مقیاس‌های این پرسش‌نامه در دامنه ۰/۶۱ برای بیش‌هماندسازی و تا ۰/۸۹ برای ذهن‌آگاهی به دست آمد.

### مقیاس رضایت از زندگی

دینر و همکارانش (۱۹۸۵) این مقیاس را ساخته‌اند که ۵ گویه دارد و رضایت فرد از زندگی را در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) می‌سنجد. نمره‌ای که فرد می‌تواند در این مقیاس به دست آورد، بین ۵ تا ۴۵ است. دینر و همکارانش، روایی (به شیوه هم‌گرا و افتراقی) و پایایی این مقیاس را مناسب گزارش کرده‌اند. *سلطانی‌زاده* و همکاران (۱۳۸۵) با استفاده از روش

فرضیه دوم: تنفر پایا، پیش‌بین منفی و معنادار تغییرات خوددلسوزی است؛  
فرضیه سوم: حساسیت به مقتضیات محیطی، پیش‌بین مثبت و معنادار تغییرات خوددلسوزی است؛  
فرضیه چهارم: گرایش به بخشیدن، پیش‌بین مثبت و معنادار تغییرات خوددلسوزی است.

### روش پژوهش

طرح پژوهش، توصیفی از نوع هم‌بستگی است. جامعه آماری، تمام دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بودند که از بین آنها نمونه‌ای به حجم ۳۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای تعیین حجم نمونه از میزان انحراف استاندارد و واریانس متغیرهای این پژوهش در تحقیقات مشابه قبلی استفاده شد. تک‌تک 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. در نهایت بیشترین حجم محاسبه‌شده یعنی ۳۰۰ نفر انتخاب شد. برای اجرای روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، دانشگاه گیلان به چهار دانشکده علوم انسانی، فنی، علوم پایه و کشاورزی خوشه‌بندی شد. به طور تصادفی از هر دانشکده ۱۵ رشته تحصیلی و در مرحله بعد پنج کلاس از میان رشته‌های مذکور انتخاب شدند. در نهایت از فهرست اسامی هر کلاس ۱۵ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند که در صورت تمایل به تکمیل پرسشنامه‌ها و رضایت استاد، قبل یا بعد از کلاس درس، مقیاس‌های ذیل را تکمیل کردند.

بررسی میزان تبیین واریانس خوددلسوزی با متغیرهای دیگر از روش رگرسیون هم‌زمان استفاده شد.

### نتایج

از بین ۳۰۰ پرسش‌نامه توزیع شده در نهایت ۲۹۴ پرسش‌نامه بعد از حذف مقادیر پرت و ناقص وارد تحلیل شدند. از این تعداد ۱۷۷ نفر زن و ۱۱۷ نفر مرد هستند. یعنی ۶۰ درصد از حجم نمونه زن و ۴۰ درصد مرد هستند. میانگین سنی کل گروه ۲۲/۰۹ در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۷ سال است. میانگین سنی گروه زنان ۲۱/۸۱ سال با انحراف استاندارد ۳/۱۲ در دامنه ۱۸ تا ۴۰ سال است. هم‌چنین میانگین سنی گروه مردان ۲۲/۴۲ سال با انحراف استاندارد ۴/۷۲ در دامنه ۱۸ تا ۴۷ سال است. از میان دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش، ۵۵ نفر در رشته‌های فنی، ۲۶ نفر علوم پایه و ۷۹ و ۷۵ نفر هم به ترتیب در رشته‌های علوم انسانی و علوم کشاورزی مشغول به تحصیل بودند. ۵۹ نفر از دانشجویان هم رشته تحصیلی خود را بیان نکرده‌اند. ۲۵۷ نفر از اعضای نمونه مجرد بودند که ۸۷/۴ درصد از کل شرکت‌کنندگان را شامل می‌شود و ۳۷ نفر متأهل بودند. هم‌چنین از کل دانشجویان، ۲۳۲ نفر، برابر با ۷۸/۹ درصد از کل حجم نمونه، بیکار و بقیه شاغل بودند.

در ادامه نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان برای پیش‌بینی خوددلسوزی با کمک خرده‌مقیاس‌های بخشش و رضایت از زندگی در جدول ۱ ارائه شده است.

آلفای کرونباخ، پایایی این مقیاس را ۰/۷۸ به دست آوردند.

### پرسش‌نامه بخشش

این مقیاس ۲۰ گویه دارد که مالت<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۰۳) آن را طراحی کرده‌اند و در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نظر پاسخ‌گویانرا ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه، سه خرده‌مقیاس تنفر پایا، حساسیت به مقتضیات محیطی و گرایش به بخشیدن را شامل می‌شود. ضریب روایی خرده‌مقیاس‌های تنفر پایا، حساسیت به مقتضیات و گرایش به بخشیدن این آزمون با روش تحلیل عاملی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۲ و ۰/۸۶ به دست آمد. ضریب هم‌سانی درونی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴ گزارش شده است (سوارتونو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی آزمون در پژوهش پوراسمعی (۱۳۸۹) روی جمعیت دانشجویی ۰/۸۷ حاصل شده است. در پژوهش نتو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۳) ضریب آلفای کرونباخ سه خرده‌مقیاس تنفر پایا، حساسیت به مقتضیات محیطی و گرایش به بخشیدن به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۶ و ۰/۷۹ گزارش شده است. نسخه ۲۷ سؤالی این مقیاس را ناطقیان و همکاران (۱۳۸۷) اعتباریابی کردند و آلفای کرونباخ ۰/۹۴ را برای آن به دست آوردند.

در این پژوهش، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی با استفاده از روش‌های آمار توصیفی بررسی شد. هم‌چنین برای بررسی رابطه متغیرها از هم‌بستگی پیرسون و برای

<sup>1</sup> Mullet

<sup>2</sup> Suwartono & et al

<sup>3</sup> Neto

جدول ۱. ضرایب استاندارد در مدل هم‌زمان پیش‌بینی خوددلسوزی برحسب خرده‌مقیاس‌های بخشش و رضایت از زندگی

مدل	متغیرها	beta	Std. E	R	R <sup>2</sup>	t	sig	F	sig
مدل ۱	رضایت از زندگی	۰/۱۶	۰/۰۲	۰/۳۲	۰/۰۹	۲/۸۶	۰/۰۰۴	۷/۰۸	۰/۰۰۰
	تفر پایا	۰/۰۹	۰/۰۲			۱/۳۶	۰/۶۸۱		
	حساسیت به مقتضیات	۰/۲۲	۰/۰۲			۳/۵۸	۰/۰۰۳		
	گرایش به بخشیدن	۰/۰۳	۰/۰۲			۰/۴۳	۰/۸۷۶		

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خوددلسوزی با بخشش و رضایت از زندگی انجام شد. نتیجه کلی رگرسیون هم‌زمان برای پیش‌بینی خوددلسوزی از طریق رضایت از زندگی و خرده‌مقیاس‌های بخشش، معنادار است. این نتایج به طور صریح با نتایج پژوهش‌های روکاس و همکاران (۲۰۱۴)، اینرایت و نورث (۱۹۹۸) و اسکود (۲۰۱۱) که نشان دادند بین بخشش و خوددلسوزی هم‌بستگی مثبت و معنادار وجود دارد، هم‌سو است. با توجه به این‌که از لحاظ مفهوم‌سازی بین دلسوزی برای دیگران و خوددلسوزی اشتراک زیادی وجود دارد و مشخص شده است که این امکان وجود ندارد که فرد برای دیگران دلسوزی کند، اما برای خوددلسوزی نکند (هافمن و همکاران، ۲۰۱۱)، بنابراین این نتایج به طور ضمنی و با واسطه با نتیجه پژوهش‌هایی که بیانگر رابطه مثبت و معنادار بین دلسوزی برای دیگران و بخشش هستند (از جمله نف و پومییر، ۲۰۱۳؛ رونگدوین<sup>۱</sup> و رونگدوین، ۲۰۱۳ و اکسلاین و همکاران، ۲۰۰۸) نیز هم‌سو است.

در تبیین این یافته‌ها به تشابه بین مفهوم خوددلسوزی و مؤلفه‌های آن با بخشش اشاره می‌شود. فردی که خوددلسوزی می‌کند، زمانی که تجربه بدی دارد یا وظیفه مهمی را فراموش کرده است، به جای آن‌که رنج روحی خود را فراموش کند

با توجه به جدول ۱ مشاهده می‌شود که مدل کلی تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی خوددلسوزی با کمک خرده‌مقیاس‌های بخشش و رضایت از زندگی معنادار است ( $F(3, 293) = 7.08, p < 0.05$ ). ضریب پیش‌بینی رضایت از زندگی معنادار و مثبت است و این متغیر به طور مستقیم، خوددلسوزی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند؛ به طوری که یک انحراف معیار افزایش در رضایت از زندگی با ۱۶ درصد افزایش در خوددلسوزی همراه است ( $t = 2.86, p = 0.004$ )؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

تفر پایا از میان خرده‌مقیاس‌های بخشش، بدون ضریب پیش‌بینی معنادار است؛ در نتیجه فرضیه دوم پژوهش تأیید نمی‌شود. ضریب پیش‌بینی حساسیت به مقتضیات محیطی معنادار است و خوددلسوزی دانشجویان را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند؛ به طوری که هر یک انحراف معیار افزایش در حساسیت به مقتضیات محیطی با ۲۲ درصد افزایش در خوددلسوزی همراه است ( $t = 3.58, p = 0.0003$ )؛ در نتیجه فرضیه سوم تأیید می‌شود. گرایش به بخشیدن، ضریب پیش‌بینی معنادار برای پیش‌بینی خوددلسوزی ندارد؛ در نتیجه فرضیه چهارم پژوهش تأیید نمی‌شود؛ بنابراین خرده‌مقیاس حساسیت به مقتضیات محیطی در کنار رضایت از زندگی به طور مثبت و معنادار ۹ درصد از تغییرات واریانس متغیر خوددلسوزی در بین دانشجویان دانشگاه گیلان را تبیین می‌کند.

<sup>1</sup> Rungduin

پذیرفتن و توجه کردن به آسیب‌ها به شکل متعادل، گام مؤثری در زمینه دستیابی به خوددلسوزی برمی‌دارد. در واقع فرد خوددلسوز دیدگاه متعادلی نسبت به احساس‌های منفیش پیش می‌گیرد تا این احساس‌ها نه به طور اغراق‌آمیز مورد توجه قرار گیرند و نه سرکوب شوند (نف، ۲۰۱۰).

همچنین ضریب رگرسیون مشاهده‌شده بین خوددلسوزی با رضایت از زندگی هم مثبت و معنادار است. این یافته با نتیجه پژوهش نف (۲۰۰۳) که نشان داد مقیاس خوددلسوزی با مقیاس رضایت از زندگی هم‌بستگی مثبت دارد، هم‌سو است. علاوه بر آن به طور تقریبی با نتایج پژوهش‌های یانگ و همکاران (۲۰۱۶)؛ یانگ (۲۰۱۵)؛ نیکولاس و همکاران (۲۰۱۱)؛ نف و همکاران (۲۰۰۷)؛ لیری<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) و آناو (۲۰۱۲) که نشان دادند هیجان‌های مثبت و بهزیستی روان‌شناختی با خوددلسوزی ارتباط مثبت دارند و پژوهش‌های آرمیستو<sup>۳</sup> و هافمن (۲۰۱۵) و فاینالی و همکاران (۲۰۱۵) که نشان دادند خوددلسوزی با سازه‌های مغایر با رضایت از زندگی مثل افسردگی، اضطراب و تنیدگی ادراک‌شده هم‌بستگی منفی دارد نیز هم‌سو است.

انسان‌ها همیشه نمی‌توانند چیزی که به نظرشان مطلوب است، باشند یا چیزی را که می‌خواهند به دست بیاورند. زمانی که این واقعیت نادیده گرفته می‌شود، رنج ناشی از ناکامی به شکل تنیدگی، ناامیدی و خودانتقادی افزایش پیدا می‌کند. اما یک فرد خوددلسوز زمانی که آسیب می‌بیند، شکست می‌خورد یا احساس بی‌کفایتی می‌کند، به جای آن‌که رنجی را که متحمل شده است، نادیده بگیرد یا خود را به باد

و با نامهربانی درباره خود قضاوت کند، دیدگاه ذهنی خود را به سمت این طرز فکر تغییر می‌دهد که چگونه در شرایط سخت فعلی دست از انتقاد کردن از خود بردارد و با انجام رفتارهای سازش‌یافته از خود مراقبت کند. چنین دیدگاهی در یک فرد خوددلسوز نشان‌دهنده این است که او با خود صادق بوده، ماهیت انسانی خود را پذیرفته است و اشتباه را ویژگی مشترک تمام انسان‌ها می‌داند. چنین دیدگاهی سبب می‌شود فرد خود را در برابر شکست‌ها، از دست دادن‌ها و جاماندن از اهداف مطلوب سرزنش نکند. طبق تعریف‌هایی که از بخشش شده است یک فرد بخششگر نیز مانند یک فرد خوددلسوز چون اشتباه و خطا را یک ویژگی انسانی غیرقابل اجتناب می‌داند می‌تواند فرد خاطی را ببخشد و کمتر قضاوت منفی و پیش‌داوری داشته باشد.

فردی که می‌بخشد این آمادگی را دارد که میزان عصبانیت خود را نسبت به فردی که به صورت ناعادلانه و غیرمنصفانه موجب رنجش او شده است، واریسی کند. برای فرد رنجیده تشخیص این‌که تا چه اندازه عصبی است، بسیار دردناک است، ولی بخشیدن لازمه‌اش این نیست که وانمود کند چیزی اتفاق نیفتاده و یا این که خود را از درد و رنج ناشی از خلاف دیگران پنهان کند، بلکه فرد در اثر خطا کردن دیگران آسیب دیده است و لازم است درباره این آسیب‌ها با خودش روراست باشد تا بتواند او را ببخشد (انرایت و کویل<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). در خوددلسوزی نیز ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند تا بدون پیش‌داوری نسبت به موقعیت به افکار و احساس‌هایش همان‌گونه که هست نگاه کند و بدون این‌که آنها را سرکوب یا انکار کند، آنها را بپذیرد. بنابراین فرد با

<sup>2</sup> Leary<sup>3</sup> Arimitsu and Hofmann<sup>1</sup> Enright & Coyle

بسیاری از شاخص‌های روان‌شناسی مثبت، ارتباط مستقیم و با تنیدگی و آسیب روانی ارتباط منفی دارد. به علاوه از یک‌سو در فرهنگ ایرانی - اسلامی همواره بر عفو و بخشش تأکید می‌شود و بخشش یک فضیلت اخلاقی محسوب می‌شود و از سوی دیگر، این ویژگی قابل آموزش است. با توجه به این مباحث، پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت به آموزش بخشودگی در دانشگاه‌ها توجه بیشتری نشان دهند و حتی روان‌درمانگران و مشاوران نیز می‌توانند در درمان تعارض‌های بین فردی از بخشش درمانی و درمان شناختی مبتنی بر ذهن دلسوز (گیلبرت، ۲۰۰۵) بهره ببرند که بر مراقبت و توجه تأکید دارد و فرایندهای درونی دلسوزانه‌ای را پیشنهاد می‌کند.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بوده است؛ از جمله این‌که نمونه پژوهش به جامعه دانشجویان دانشگاه گیلان محدود می‌شد. بنابراین در تعمیم نتایج به سایر اقشار جامعه و دانشجویان سایر شهرها باید با احتیاط عمل کرد. جمع‌آوری داده‌ها بر اساس مقیاس‌های خودگزارش‌دهی انجام شده است که در این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی امکان تحریف وجود دارد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از جامعه غیردانشجویی نیز نمونه‌هایی انتخاب و بررسی شود و از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها مثل مصاحبه و مشاهده کمک گرفته شود تا به تعمق یافته‌ها افزوده شود. با توجه به این‌که متغیر خوددلسوزی، متغیر نسبتاً جدیدی در حیطه پژوهش‌های روان‌شناختی است، در مباحث روان‌شناختی پیشینه زیادی درباره این متغیر وجود ندارد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های

انتقاد بگیرد، نسبت به خودش مهربان است و خود را درک می‌کند و واقعیت را با مهربانی و همدلی می‌پذیرد. چنین فردی آرامش روانی بیشتری را تجربه می‌کند (نف، ۲۰۱۰) و همراه با این آرامش روانی، هیجان‌های مثبت و رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. هم‌چنین افراد با خوددلسوزی بالا احساس خوبی نسبت به خود و افراد با خوددلسوزی پایین احساس بدی نسبت به خود دارند (نف، ۲۰۰۳). نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان نیز نشان داد رضایت از زندگی و بخشش به طور مستقیم خوددلسوزی را پیش‌بینی می‌کنند که با توجه به رابطه مثبت معنادار بین رضایت از زندگی و بخشش با خوددلسوزی این قدرت پیش‌بینی دور از انتظار نیست. کسی که نتواند ببخشد خوددلسوزی کمتری نشان می‌دهد و نابخشیدن زمینه را برای تشدید مؤلفه‌های خودداوری، انزوا و بیش‌همانندسازی مقیاس خوددلسوزی فراهم می‌آورد (میسترل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

همان‌طور که بیان شد بین رضایت از زندگی و بخشش با خوددلسوزی رابطه مثبت وجود دارد. هم‌چنین خوددلسوزی سیستم تهدید را (که با احساس ناامنی و دفاع، مرتبط است) غیرفعال و خنثی و سیستم خودآرامش‌بخشی را (که با احساس دل‌بستگی امن، سالم و سیستم اوکسی توسین تسکین‌دهنده، مرتبط است) فعال می‌کند (گیلبرت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). با در نظر گرفتن این عوامل، پیشنهاد می‌شود با به‌کارگیری آموزش‌هایی مانند آموزش مهارت‌های زندگی در جهت افزایش رضایت از زندگی و به دنبال آن افزایش خوددلسوزی گام برداشته شود. انتقام‌گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطای دیگران است؛ اما مشخص شده است که بخشش با

<sup>1</sup> Mistler<sup>2</sup> Gilbert

نجاتی، و؛ ذبیح‌زاده، ع. و نیک‌فرجام، م. (۱۳۹۱)، رابطه بین ذهن‌آگاهی و کارکردهای توجهی پایدار و انتخابی، مجله پژوهش‌های علوم‌شناختی و رفتاری، سال دوم، شماره ۲، ص ۲-۳۱.

Anav, W. (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 (3), 759-770.

Arimitsu, K., and Hofmann, S. G. (2015), Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41- 48.

Diener, E. (1984), Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (2000), Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985), The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

Diener, E., Suh, E., and Oishi, S. (1997), Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24 (1), 25- 41.

Enright, R. D., and North, J. (1998), *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.

Enright, R. D., and Coyle, C. T. (1998), *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. In Worthington, E. L. Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press, 139-161.

Exline, J. J., Baumeister, R. F., Zell, A. L., Kraft, A., and Witvliet, C. V. O. (2008), Not so innocent: Does seeing one's one capability for wrongdoing predict

بعدی رابطه این متغیر با سایر متغیرهای روان‌شناختی را بررسی کنند تا دید وسیع‌تری درباره این متغیر و متغیرهای همگون آن به دست آید.

### قدردانی

از این طریق از دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش و تمام کسانی که به انجام این پژوهش یاری رساندند، قدردانی می‌شود.

### منابع

بشرپور، س. و عیسی‌زادگان، ع. (۱۳۹۱)، بررسی

نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش در پیش‌بینی شدت افسردگی دانشجویان، *تحقیقات علوم رفتاری*، سال دهم، شماره ۶، ص ۴۶۱-۴۵۲.

پوراسمعلی، ا. (۱۳۸۹)، *رابطه عامل‌های شخصیتی و زیرمؤلفه‌های بخشش در بین دانشجویان دانشگاه تبریز*، پایان‌نامه منتشرنشده کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.

سلطانی‌زاده، م؛ کشاورز، ا. و مهربانی، ح. (۱۳۸۵)، پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس نگرش‌های دینی، سلامت روان و متغیرهای فردی مردم شهر اصفهان، همایش نقش دینی در بهداشت روان، دانشگاه اصفهان.

ناطقیان، س؛ ملازاده، ج؛ گودرزی، رحیمی، چ. (۱۳۸۷)، بخشایش و رضایت زناشویی در مردان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و همسران آنان، *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، سال دهم، شماره ۳۷، ص ۴۶-۳۳.

- Life Satisfaction Among The Elderly: A Structural Model Examination. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48 (3), 291-295.
- Mistler, B. (2010), *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. A dissertation presented to the graduate school of the University of Florida in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy, University of Florida.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., and Rivie`re-Shafighi, S. (2003), Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71 (1), 1-19.
- Neff, K. D. (2003), Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy Attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102.
- Neff, K. D., and Pommier, E. (2012), The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12 (2), 160-176.
- Neff, K.D. (2003), Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.
- Neff, K. D. (2010), Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., and Rude, S. S. (2007), Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41 (1), 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., Hsieh, Y. (2008), Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwa. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39 (3), 267-285.
- Neto, F., Mullet, E., Chiaramello, S., and Suwartono, C. (2013), Seeking forgiveness: Factor structure in samples from Latin America, Africa, Asia, and forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (3), 495-515.
- Fehr, R., Gelfand, M., and Nag, M. (2010), The road to forgiveness: Ameta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136 (5), 894-914.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., and Kane, R. T. (2015), Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian Psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS One*, 10 (7), e0133481.
- Gilbert, P. (2005), Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert, *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Hove: Routledge, 9-74.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., and Hinton, D. E. (2011), Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Allen, A. B., Adams, C. E., and 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 (5), 884-907.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., and Rachal, K. C. (1997), Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321-336.
- McCullough, M. E., Mullet, E., Neto, F., and Riviere, J. A. (2003), Forgiveness, forbearance and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 540-557.
- McDowell, I. (2010), Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychology Research*. 69 (1), 69-79.
- Melendez, J. C., Tomas, J. M., Oliver, A., and Navaro, E. (2009), Psychological And Physical Dimensions Explaining

- forgivingness: A Southern-Asia-Western Europe comparison. *Personality and Individual Differences*, 42 (3), 513-523.
- Snyder, C. R. (2002), *Forgiveness among Individuals: Models and Theories of Forgiveness. Introduction of a New Model of Forgiveness: Measurement and Intervention*. Department of Psychology at the University of Kansas.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. L., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C. and Roberts, D. E. (2005), Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73 (2), 313-359.
- Worthington, E. L. Jr., and Wade, N. G. (1999), The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 385-418.
- Yang, X. (2016), Self-compassion, relationship harmony, versus self-enhancement: different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese. *Personality and Individual Differences*, 89, 24-27.
- Yang, Y., and Yu Kou, MZ. (2016), Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98 (2016), 91-95.
- Southern Europe. *Universitas Psychologica*, 12 (3), 663-669.
- 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.
- Roxas, M., David, A., and Caligner, E. (2014), Examining the Relation of Compassion Forgiveness among Filipino Counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3 (1), 53-62.
- Rungduin, D. C., and Rungduin, T. T. (2013), The emergence of Filipino values among forgiveness studies. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 2 (4), 17-34.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., and Cordova, M. (2005), Mindfulness-based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12 (2), 164-176.
- 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.
- Suwartono, C., Prawasti, C. Y., and Mullet, E. (2007), Effect of culture on