

The Canonical Analysis of Self-Compassion Relation with Emotional Self-Awareness among Students of Medical Sciences

Fatemeh Mohammadi Youzbashkandi ¹, Sholeh Livarjani ^{2,*}, Davoud Hoseini Nasab ³

¹ PhD Student of Educational Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

² Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

³ Professor, Department of Educational Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Received: 11 Jan 2019

Accepted: 04 Feb 2019

Keywords:

Self-compassion
Emotional Self-awareness
Self-kindness
Recognition

© 2019 Baqiatallah University of
Medical Sciences

Abstract

Introduction: The purpose of this study is to analyze the relationship between self-compassion and emotional self-awareness in medical students.

Methods: This descriptive correlational study was performed on students of Tabriz University of Medical Sciences. A number of 350 students (181 males and 169 females) who were selected through multi-stage sampling method completed the questionnaires of self-compassion by Neff and emotional self-awareness by Grant et al. The data were analyzed using canonical correlation method by SPSS software using the CANCELL plug-in.

Results: The findings of this study showed that self-compassion dimensions have a significant relationship with emotional self-awareness. The canonical analysis revealed a meaningful set between self-compassion and emotional self-awareness. In this set, self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, intelligence and increasing replication have a positive and significant relationship with recognition, identification, converting, contextualization and problem solving.

Conclusions: It can be concluded that the higher the degree of self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, intelligence and increasing replication of students, the higher their level of recognition, identification, converting, contextualization and problem solving will be.

تحلیل کانونی رابطه خوددلسوزی با خودآگاهی هیجانی در میان دانشجویان علوم پزشکی

فاطمه محمدی یوزباش کندی^۱، شعله لیوارجانی^{۲*}، داود حسینی نسب^۳

^۱ دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

^۲ استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

^۳ استاد، گروه روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، تحلیل کانونی رابطه خوددلسوزی با خودآگاهی هیجانی دانشجویان علوم پزشکی است. **روش کار:** در این مطالعه توصیفی همبستگی، دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز جامعه آماری را تشکیل دادند. تعداد ۳۵۰ نفر (۱۸۱ مرد و ۱۶۹ زن) به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های خوددلسوزی نف (Neff) و خودآگاهی هیجانی گرنٹ و همکاران (Grant et al) پاسخ دادند. داده‌ها با روش تحلیل همبستگی بنیادی و با استفاده از افزونه CANCEOR نرم افزار SPSS تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌های بدست آمده با استفاده از روش تحلیل همبستگی بنیادی نشان داد که ابعاد خوددلسوزی رابطه معناداری با بالا رفتن خودآگاهی هیجانی دارند. تحلیل کانونی مجموعه معناداری بین خوددلسوزی و خودآگاهی هیجانی را نشان داد. در این مجموعه مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، مشترکات انسانی، انزوا، به‌هوشمندی و همانندسازی فزاینده رابطه مثبت و معناداری با بازشناسی، شناسایی، تبدیل‌سازی، محیط‌گرایی و حل مسأله داشتند. **نتیجه‌گیری:** به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که هر چه میزان مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، مشترکات انسانی، انزوا، به‌هوشمندی و همانندسازی فزاینده دانشجویان بالا باشد، به همان نسبت میزان خودآگاهی هیجانی آنان یعنی بازشناسی، شناسایی، تبدیل‌سازی، محیط‌گرایی و حل مسأله آنان بالا خواهد بود.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۱/۲۸

واژگان کلیدی:

خوددلسوزی

خودآگاهی هیجانی

بازشناسی

خودمهربانی

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.

مقدمه

برای دیگران دلسوزی می‌کنیم، در واقع فرآیند آسیب دیدن را می‌شناسیم، آن را درک می‌کنیم و می‌دانیم که کامل نبودن بخشی از تجربیات انسانی است و نباید بیش از حد از یک انسان انتظار کامل بودن داشت. خوددلسوزی به معنای رفتار کردن با خود به همین روش است [۱].

خوددلسوزی مفهومی نسبتاً جدید در حوزه روان‌شناسی اجتماعی، شخصیت و بالینی است [۴، ۵]. نف (Neff) ساختار این سازه را تعریف و به صورت تجربی مطالعه کرده است. به نظر او خوددلسوزی شامل سه مؤلفه دوقطبی است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت نسبت به خود، مشترکات انسانی در مقابل انزوا و به‌هوشمندی در مقابل همانندسازی فزاینده [۶]. مؤلفه اول مستلزم گرمی و ملاحظت با خود به جای قضاوت‌های سخت‌گیرانه نسبت به خود است. مؤلفه دوم بر پذیرفتن مشکلات عاطفی به عنوان بخشی از تجربه‌های مشترک انسان‌ها اشاره دارد که این مشکلات فقط برای افراد خاصی اتفاق نمی‌افتد. مؤلفه سوم شامل آگاهی از افکار و احساسات دردناک به جای جذب شدن کامل در آن‌ها است. افرادی که مهربانانه با خود رفتار می‌کنند قضاوت یا نقد تنیدی نسبت به خودشان ندارند [۶، ۷]. نقد به خود شخص در دو فرایند مرتبط به هم شکل می‌گیرد. در فرایند اول خصومت و نقد جهت‌گیری

دلسوزی شامل داشتن احساسات مثبت توأم با همدلی نسبت به دیگران است اما در جنبه‌ای از دلسوزی، احساسات و افکار موجود به خود فرد برمی‌گردد. این مؤلفه تحت عنوان خوددلسوزی شناخته می‌شود. خوددلسوزی به معنای پذیرش عاطفی چیزی است که در یک لحظه در فرد رخ می‌دهد [۱]. یک شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی ما می‌باشد [۲]. خوددلسوزی با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست [۳]. در واقع دلسوزی برای خود تفاوت چندانی با دلسوزی برای دیگران ندارد. اولین نکته برای شناخت چگونگی احساس دلسوزی، در نظر گرفتن این موضوع است که در هنگام دلسوزی برای دیگران، انسان باید به این نکته که آن فرد در حال رنج بردن است، توجه نماید. نکته دوم این است که دلسوزی شامل درگیری احساسی با دیگران و پاسخ‌های عاطفی به رنج آنها می‌باشد. در واقع دلسوزی به این معناست که وقتی دیگران اشتباه می‌کنند به جای آنکه با دیدگاهی انتقادی و سخت‌گیرانه مورد قضاوت و بازخواست قرار گیرند، نسبت به شرایط بیرونی رخداد آن اشتباه، بینش حاصل شده و با فرد آسیب‌دیده با ملاحظت رفتار شود. نکته سوم این است که وقتی

خودشان داشته باشند. گلن، بویاتزیس و مک کی در ساتون (Goleman, Boyatzis & McGhee) چهارچوبی از صلاحیت هوش عاطفی ارائه می‌دهند که شاخه خودآگاهی را به عنوان "بازشناسی و فهم هیجان‌های کنونی خود و همچنین گرایش‌های فرد در طول زمان و شرایط در نظر می‌گیرند" [۱۴] خودآگاهی درجاتی از خودآشنایی را شامل می‌شود به طوری که ما می‌توانیم ارتباط مؤثر با دیگران را توسعه دهیم و زندگی کاربردی‌تری را از طریق به اشتراک‌گذاری و دریافت اطلاعات رهبری کنیم. هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌های درون و برون فردی است، در حالی که خودآگاهی بیشتر مهارت درون فردی است که با آگاهی و درک هیجان‌های خود شخص در ارتباط است [۱۵]. خودآگاهی هیجانی به یک فرایند توجه اشاره می‌کند که با تعدادی از عملکردهای تفسیری و ارزشی بهم پیوسته است. این فرایند توجه نه فقط ما را قادر می‌سازد تا از هیجان‌های خود آگاهی پیدا کنیم همچنین به ما کمک می‌کند بین هیجان‌های مختلف تمیز قائل شویم. ضمناً ما اظهار می‌کنیم که آگاهی هیجانی جنبه‌های نگرشی را هم شامل می‌شود: آیا شما احساسات را به عنوان بخش منفی یا مثبت خودتان ارزشیابی می‌کنید؟ آیا شما تجربیات حسی را به عنوان فرایندهای خصوصی در نظر می‌گیرید یا به عنوان فرایندهای بین‌فردی که باید با دیگران به اشتراک گذاشته شود؟ به طور آشکار، این جنبه‌های نگرشی به طور تنگاتنگ با فرایندهای توجه و تفسیری درهم آمیخته‌اند [۱۶] خودآگاهی هیجانی توانایی شناسایی و درک هیجان‌ها، نقاط قوت و ضعف، امیال، ارزش‌ها و اهداف و شناخت تأثیر آنها بر روی دیگران است. به طور ضمنی این قبیل درک یا آگاهی از خود برای هدایت تصمیم‌هایی که با احساس خستگی گرفته می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد [۱۴].

در عقیده کرک (Kirk) اگر هیجان "به یک دلیل برای بودن" نیاز دارد، خودآگاهی هیجانی درک و فهم آن دلیل خواهد بود و فهم و توانایی تشخیص، شناسایی و عمل بر روی نتیجه آن دلیل را شامل خواهد شد. خودآگاهی هیجانی توانایی تعبیر هیجان‌های خود و فهم نقاط قوت و ضعف خود می‌باشد. این آگاهی در بسیاری از موارد از جمله توانایی تشخیص چگونگی رفتار با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی، فراخوانی واکنش‌های فرد در هنگام ارتباط با دیگران و تأثیر و نفوذ فرد بر روی دیگران، سودمند است. توسعه خودآگاهی برای ارتباط‌های بهتر و زندگی کامل‌تر مهم است. از طریق درک تعامل‌های یک فرد با دیگران و تأثیر هیجانی مربوطه، رفتارها را می‌توان برای اطمینان از اینکه این تعامل‌ها مثبت‌تر و سازنده‌تر هستند، تنظیم کرد. به همین ترتیب، فهمیدن نقاط ضعف فرد، پایه‌ای برای توسعه این ضعف‌ها و چگونگی مدیریت مؤثر آنها فراهم می‌کند [۱۷]. دو دیدگاه مهم به بحث پیرامون خودآگاهی پرداخته‌اند. یکی از این دیدگاه‌ها، دیدگاه فاعلی یا اول شخص است. در این دیدگاه خودآگاهی زمانی روی می‌دهد که شخص بیش از آن که به محیط بیرونی توجه کند، بر محیط درونی متمرکز می‌شود. دیدگاه دیگر بیان می‌کند که خودآگاهی صرفاً مربوط به جنبه‌های خصوصی و فردی نیست بلکه جنبه‌های عمومی را هم دربر می‌گیرد [۱۸]. ابعاد این الگو شامل خودآگاهی عمومی یعنی آگاهی نسبت به خود به عنوان فردی اجتماعی و نسبت به دیدگاه دیگران؛ خودآگاهی خصوصی به معنای آگاهی فرد نسبت به احساسات، هدف‌ها و انگیزه‌های درونی و اضطراب اجتماعی و دربرگیرنده نگرانی و پریشانی

شده به خود ظاهر می‌شود به صورت نفرت شدید از خود. در فرایند دوم فرد به ملاحظت، تسکین دادن، اطمینان‌بخشی، خوددوستی یا خودتنظیمی قادر نیست. به طور خلاصه مردم با خوددلسوزی بالا این هیجان‌ات منفی را تجربه نمی‌کنند. در مقابل افرادی که به تندی از خود انتقاد می‌کنند در گرفتن امداد و کمک تعارض پیدا می‌کنند [۸، ۹]. دلسوزی به حال خود برای برخورد با احساسات دشوار ابزاری به شدت قدرتمند است. به طوری که می‌تواند ما را از چرخه مخرب واکنش احساسی که اغلب بر زندگی ما حکومت می‌کند نجات بخشد. امتیازات دلسوزی به حال خود عبارت است از: ۱. انعطاف‌پذیری عاطفی: بررسی‌ها نشان می‌دهند کسانی که دلسوز خود هستند، در مقایسه با آنهایی که نیستند، با احساسات منفی از قبیل ترس، تحریک‌پذیری، خصومت یا پریشانی کمتر روبه‌رو می‌شوند. البته این احساسات در مواقعی بروز می‌کنند، اما تناوب و دوام‌شان کم‌تر است. وقتی درباره عواطف و افکار منفی داوری نمی‌کنیم، می‌توانیم بدون اینکه منفجر شویم به آنها توجه کنیم. ۲. ترک کردن بازی عزت‌نفس: دلسوزی به حال خود بر این باور است که همه ما نقاط ضعف و قوتی داریم. به جای اینکه در اندیشه خوب یا بد بودن غرق شویم، به لحظه اکنون خود توجه می‌کنیم. این بدان معناست که برخلاف عزت‌نفس، احساسات خوش دلسوزی به حال خود بستگی به این ندارد که خاص باشید یا از سطح متوسط بالاتر قرار بگیرید و یا اینکه به هدف‌های ایده‌آل برسید. احساس خوش دلسوزی به حال خود وقتی شرایط مطابق دلخواه ما نیست از بین نمی‌رود. در واقع دلسوزی به حال خود زمانی قدم به میان می‌گذارد که عزت‌نفس، ما را به حال خود رها می‌کند- هرگاه که شکست می‌خوریم یا احساس نابسندگی و بی‌کفایتی می‌کنیم. ۳. انگیزه و رشد شخصی: بررسی‌ها نشان می‌دهند که شکست و ناکامی روی باورهای کارایی شخصی اشخاص دلسوز به حال خود کم‌تر تأثیر می‌گذارد. علتش این است که وقتی شکست می‌خورند، کمتر به خودشان سخت می‌گیرند. آن‌ها به توانمندی‌های خود اطمینان دارند تا از جای خود بلند شوند و از نو شروع کنند. اشخاص دلسوز به حال خود کمتر تعلل و مسامحه می‌کنند زیرا این موضوع که دیگران درباره آن‌ها چه می‌گویند برایشان اهمیتی ندارد [۱۰]. علاقه همزمان به کنترل عواطف، همچنین پیشنهاد کاربردهایی در زمینه آسیب شناسی روانی، نویدبخش بهبود دیدگاه‌های نوین در عرصه رشد هیجانی است [۱۱]. هیجان‌ها الگوهای عملکردی خودکار را که برای بقاء مهم هستند، مشخص می‌سازند [۱۲]. اسزس-زیگی، بوسزنی و بازیسکا (Szczygie, Buczny & Bazinska) خودآگاهی هیجانی را به عنوان یک توانایی تعریف کرده‌اند که مشخص‌کننده و توصیف‌کننده هیجان‌های خود و دیگران است [۱۳]. در ارزش مفهومی، خودآگاهی هیجانی وسیله‌ای است برای فهم این که چگونه هیجان‌ات توجه و فعالیت را سازماندهی و کنش‌های راهبردی، دیرپا یا قدرتمند را تسهیل می‌کنند تا بر موانع فائق آیند، مسائل را حل کنند و همزمان منجر به حفظ بهزیستی و رضایت شوند؛ همانطور که در عین حال ممکن است استدلال و برنامه‌ریزی را دچار نقص کنند، تعاملات و روابط بین‌فردی را بفرنج ساخته و سلامت را به مخاطره اندازند [۱۴]. سینگ (Singh) ذکر می‌کند که خودآگاهی توانایی تشخیص عواطف خود شخص و بازشناسی تأثیر آنها بر هدایت تصمیم‌ها است. ضروری است که افراد خودآزمایی دقیقی از طریق شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌های

امكان پذير نبود. همچنين به جهت نبود سابقه پژوهش در زمينه بررسي رابطه خوددلسوزي با خودآگاهي هيچاني، تحليل همبستگي كانوني امکان كشف روابط جالب و پيچيده را بين متغيرهاي ملاك و پيش بين فراهم مي آورد. بنا بر اين، از روش تحليل همبستگي بنيادي براي بررسي رابطه مجموعه يا ابعاد خوددلسوزي با مجموعه خودآگاهي هيچاني استفاده شد. براي تحليل از افزونه CANCORR (Plug in) نرم افزار SPSS استفاده شد.

جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی تبریز بودند. بر این اساس، در این مطالعه که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ انجام شد، ۳۵۰ نفر (از بین ۲۳۰۶ نفر) بر اساس جدول مورگان به عنوان نمونه انتخاب شدند. از روش نمونه گیری چندمرحله ای برای انتخاب نمونه ها استفاده شد. به این ترتیب که بر اساس حجم جامعه هر دانشکده و درصدی که در کل جامعه دانشجویان به خود اختصاص داده بود، سهم آن در نمونه مشخص شد. سپس با توجه به حجم هر یک از رشته ها، سهم آن در نمونه مربوط به رشته نیز مشخص گردید. ۴۲ نفر از نمونه مطالعه از دانشکده بهداشت، ۱۱۳ نفر از دانشکده پرستاری و مامائی، ۲۳ نفر از دانشکده تغذیه و علوم غذایی، ۶۰ نفر از دانشکده پیراپزشکی، ۴۲ نفر از دانشکده توانبخشی، ۳ نفر از دانشکده دندانپزشکی، ۴۴ نفر از دانشکده علوم پزشکی سراب و ۲۳ نفر از دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی انتخاب شدند. لازم به گفتن است که تمام رشته های موجود در دانشکده ها جزو نمونه نهایی بودند. محقق در کلاس ها حاضر شد و بعد از جلب رضایت و توجیه آنان اقدام به توزیع و جمع آوری پرسشنامه ها در همان زمان و مکان نمود. در مدت چهار هفته تمامی داده ها گردآوری شدند. حضور محقق در کلاس درس و تأکید به دانشجویان باعث شد که تمامی دانشجویان به سؤالات پرسشنامه ها با دقت تمام و کامل پاسخ دهند و این مطالعه پرسشنامه ناقص و ریزشی نداشت. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش به ترتیب توضیح داده می شود.

مقیاس خوددلسوزی: این مقیاس توسط نف (Neff) طراحی شده است که دارای ۲۶ آیتام است و به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه ای پاسخ داده می شود. دارای ۶ خرده مقیاس مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، مشترکات انسانی، انزوا، بهوشمندی و همانندسازی فزاینده است. مهربانی با خود (با ۵ سؤال، وقتی که دچار درد عاطفی می شوم، تلاش می کنم تا خودم را دوست داشته باشم)، قضاوت در مورد خود (با ۵ سؤال، من درباره اشتباهات و بی کفایتی های خود به قضاوت می نشینم و آنها را تأیید نمی کنم)، مشترکات انسانی (با ۴ سؤال، سعی می کنم شکست هایم را به عنوان بخشی از شرایط زندگی انسانی بدانم)، انزوا (با ۴ سؤال، وقتی احساس اندوه می کنم، معمولاً احساس می کنم که ممکن است بیشتر افراد از من خوشبخت تر باشند)، بهوشمندی (با ۴ سؤال، وقتی چیزی باعث بر آشفته شدنم می شود، سعی می کنم در هیجان های خودم تعادل ایجاد کنم)، همانندسازی فزاینده (با ۴ سؤال، وقتی چیزی مرا آشفته می کند، احساسات مرا به شدت جریحه دار می کند). بشریور و عیسی زادگان ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس ها و نمره کلی مقیاس را در جمعیت دانشجویی ایرانی در دامنه ۰/۶۱ تا ۰/۸۹ گزارش کرده است [۲۴] در پژوهش فعلی آلفای کرونباخ ۰/۷۰ برای کل مقیاس و برای زیرمقیاس های آن به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۷۶، ۰/۷۸، ۰/۷۶، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ است.

فرد از قرار داشتن در حضور دیگران است [۱۹]. نف (۲۰۰۳) نشان داد که خوددلسوزی می تواند به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجانی عمل کند که در آن مواجهه با احساسات منفی از طریق بهیشاری مهربانانه و احساسات مشترک انسانی صورت می گیرد. این بدان معنی است که خوددلسوزی، می تواند در تسکین احساسات منفی و تبدیل آن ها به احساسات مثبت مؤثر باشد. بر اساس این دیدگاه، انتظار می رود که خوددلسوزی در ارتقاء بهیستی ذهنی به افراد کمک کند. خوددلسوزی یکی از جنبه های هوش هیجانی است که دربردارنده توانایی برای ثبت هیجان ها و استفاده از اطلاعات برای هدایت افکار و اعمال است [۲۰].

مطالعه اخیر نف و همکاران نشان داده است که خوددلسوزی نقش مؤثری در تنظیم هیجان ها دارد. در واقع وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آن ها کمک می کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه این احساس پیوند و وابستگی بر ترس از طرد و منزوی شدن غلبه نمایند. افرادی که خوددلسوزی بالاتری نسبت به خود دارند در تجربه وقایع و رویدادهای ناخوشایند، هیجان های منفی کمتری را بر خود تحمیل می کنند و در هیجان های خود می توانند تعادل برقرار سازند [۲۱]. زیرا شفقت ورزی به خود اساساً نوعی ذهن آگاهی است که به فرد اجازه می دهد درآورترین هیجان های زندگی را درک کند و بپذیرد، بدون آنکه به واسطه آن ها ریشه کن و سرخورده شود [۲۲، ۲۳]. با توجه به مطالبی که بیان شد و اهمیت تأثیر خوددلسوزی بر خودآگاهی هیجانی، تاکنون پژوهشی رابطه خوددلسوزی با خودآگاهی هیجانی را بررسی نکرده است. پژوهش حاضر اولین کوشش در این راستا است و با گردآوری داده هایی در زمینه خوددلسوزی و خودآگاهی هیجانی دانشجویان به دنبال یافتن پاسخی برای چگونگی ارتباط بین خوددلسوزی با خودآگاهی هیجانی است. به ویژه این پژوهش در پی روشن کردن این موضوع است که برای فهم و تبیین رابطه بین دو مجموعه از متغیرهای مورد بررسی، یعنی خوددلسوزی (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، مشترکات انسانی، انزوا، بهوشمندی و همانندسازی فزاینده) و خودآگاهی هیجانی (بازشناسی، شناسایی، تبدیل سازی، محیط گرایی و حل مسأله) چند بعد این روابط احتمالی ضروری است. پرسش اصلی این پژوهش عبارت است از: آیا ابعاد خوددلسوزی قادر به پیش بینی خودآگاهی هیجانی دانشجویان است؟ و اینکه چند بعد به منظور روشن کردن رابطه احتمالی بین دو مجموعه از متغیرهای پژوهش لازم است؟ بدین ترتیب فرضیه پژوهش بدین صورت بیان می شود که: بین ابعاد خوددلسوزی (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، مشترکات انسانی، انزوا، بهوشمندی و همانندسازی فزاینده) و خودآگاهی هیجانی (بازشناسی، شناسایی، تبدیل سازی، محیط گرایی و حل مسأله) رابطه وجود دارد.

روش کار

روش اجرای پژوهش حاضر توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح پژوهشی همبستگی از نوع همبستگی بنيادي يا كانوني (Canonical Correlation) بود؛ زیرا هدف این پژوهش، پی بردن به تغییرات چندین متغیر ملاک "خودآگاهی هیجانی" بر اساس متغیرهای پیش بین "خوددلسوزی" بود. از آنجایی که متغیر ملاک از یک مجموعه پنج متغیری از خودآگاهی هیجانی تشکیل شده که از لحاظ نظری با یکدیگر ارتباط دارند، در این حالت استفاده از روش رگرسیون

پژوهش فعلی اعتبار مقیاس خودآگاهی هیجانی بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۰ بود.

یافته‌ها

قبل از بررسی رابطه متغیرهای تحقیق در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرها، اعم از میانگین، انحراف استاندارد و چولگی و کشیدگی جهت بررسی پراکندگی و نرمال بودن توزیع متغیرها گزارش شده است.

با توجه به جدول ۱ شاخص‌های چولگی و کشیدگی نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها می‌باشند. زیرا قدر مطلق این شاخص‌ها برای تمامی متغیرها کمتر از یک می‌باشد. در جدول ۲ نیز ماتریس همبستگی متغیرها گزارش شده است.

مقیاس خودآگاهی هیجانی: پرسشنامه خودآگاهی هیجانی دارای ۳۳ سؤال است که توسط گرت و همکاران (Grant, Franklin & Langford) در سال ۲۰۰۲ ساخته شد. خرده مقیاس‌های آن شامل بازشناسی (با ۶ سؤال، برایم سخت است که بگویم الان داری چه خلقی هستم)، شناسایی (با ۵ سؤال، برایم مشکل است خلق و خویم را توصیف کنم)، تبدیل‌سازی (با ۷ سؤال، بیان کردن هیجانات، برایم آسان است)، محیط‌گرایی (با ۱۰ سؤال، من شخصیتم را تحلیل می‌کنم تا سعی کنم علت ناراحتیم را بفهمم) و حل مسئله (با ۵ سؤال، من احساساتم را ارزیابی می‌کنم و سپس برای انجام کاری تصمیم می‌گیرم) هستند که با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از هرگز تا خیلی زیاد) اندازه‌گیری می‌شوند. در پژوهش مهتا و طالع‌پسند اعتبار مقیاس خودآگاهی هیجانی بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ بوده است [۲۵]. در

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
مهربانی با خود	۱۵/۴۰	۴/۳۶	-۰/۳۳	-۰/۱۵
قضاوت در مورد خود	۱۴/۸۱	۴/۰۶	-۰/۰۱	۰/۳۹
مشترکات انسانی	۱۲/۱۰	۳/۳۸	۰/۱۴	۰/۰۵
انزوا	۱۲/۷۰	۳/۳۷	۰/۱۶	-۰/۰۲
به‌هوشمندی	۱۲/۲۹	۳/۱۴	-۰/۴۹	۰/۱۲
هماندسازی فزاینده	۱۱/۵۵	۳/۵۶	-۰/۱۹	-۰/۶۸
بازشناسی	۱۲/۸۸	۴/۴۶	-۰/۵۲	۰/۲۹
شناسایی	۱۰/۸۰	۳/۸۴	-۰/۰۱	۱/۱۳
تبدیل‌سازی	۱۶/۳۸	۶/۲۸	-۰/۱۴	۰/۲۱
محیط‌گرایی	۲۱/۰۱	۶/۶۰	-۰/۹۰	۰/۹۶
حل مساله	۱۰/۵۲	۳/۹۳	-۰/۵۳	-۰/۰۱

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق

شماره	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱	مهربانی با خود	۱										
۲	قضاوت در مورد خود	۰/۴۷**	۱									
۳	مشترکات انسانی	۰/۴۷**	۰/۳۷**	۱								
۴	انزوا	۰/۲۵**	۰/۴۶**	۰/۲۸**	۱							
۵	به‌هوشمندی	۰/۵۵**	۰/۴۶**	۰/۳۸**	۰/۳۱**	۱						
۶	هماندسازی فزاینده	۰/۳۵**	۰/۳۶**	۰/۳۱**	۰/۲۶**	۰/۲۹**	۱					
۷	بازشناسی	۰/۱۳*	۰/۱۱*	۰/۲۲**	۰/۰۷	۰/۱۶**	۰/۰۱	۱				
۸	شناسایی	۰/۰۱	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۰۳	۰/۰۶	-۰/۱۶**	۰/۲۲**	۱			
۹	تبدیل‌سازی	۰/۲۱**	۰/۱۱*	۰/۱۴**	۰/۱۸**	۰/۳۰**	۰/۰۶	۰/۴۲**	۰/۲۷**	۱		
۱۰	محیط‌گرایی	۰/۱۲*	۰/۱۴**	۰/۲۴**	۰/۱۱*	۰/۲۳**	۰/۰۱	۰/۴۱**	۰/۲۲**	۰/۳۶**	۱	
۱۱	حل مساله	۰/۳۴**	۰/۱۴**	۰/۳۶**	۰/۱۲*	۰/۳۶**	۰/۱۴**	۰/۳۵**	۱۴۲۰**	۰/۴۷**	۰/۴۷**	۱

** P < ۰/۰۱

(۰/۲۳) و حل مساله (۰/۳۶) مثبت و معنی‌دار می‌باشد. رابطه هماندسازی فزاینده با شناسایی (۰/۱۶-) منفی و با حل مساله (۰/۱۴) مثبت و معنی‌دار می‌باشد. برای بررسی رابطه مجموعه خوددلسوزی (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، مشترکات انسانی، انزوا، به‌هوشمندی و هماندسازی فزاینده) با مجموعه خودآگاهی هیجانی (بازشناسی، شناسایی، تبدیل‌سازی، محیط‌گرایی و حل مساله) از تحلیل همبستگی بنیادی استفاده شد. نتایج تحلیل نشان داد که رابطه متغیر کانونی خود دلسوزی با متغیر کانونی خودآگاهی هیجانی ۰/۴۷ می‌باشد. شاخص لامدای ویکلز برای این ارتباط ۰/۶۶ بدست آمد که

با توجه به جدول ۲، رابطه مهربانی با خود با بازشناسی (۰/۱۳)، تبدیل‌سازی (۰/۲۱)، محیط‌گرایی (۰/۱۲) و حل مساله (۰/۳۴) مثبت و معنی‌دار می‌باشد. رابطه قضاوت در مورد خود با بازشناسی (۰/۱۱)، تبدیل‌سازی (۰/۱۱)، محیط‌گرایی (۰/۱۴) و حل مساله (۰/۱۴) مثبت و معنی‌دار می‌باشد. رابطه مشترکات انسانی با بازشناسی (۰/۲۲)، تبدیل‌سازی (۰/۱۴)، محیط‌گرایی (۰/۲۴) و حل مساله (۰/۳۶) مثبت و معنی‌دار می‌باشد. رابطه انزوا با تبدیل‌سازی (۰/۱۸)، محیط‌گرایی (۰/۱۱) و حل مساله (۰/۱۲) مثبت و معنی‌دار می‌باشد. رابطه به‌هوشمندی با بازشناسی (۰/۱۶)، تبدیل‌سازی (۰/۳۰)، محیط‌گرایی

عامل‌ها در تحلیل عاملی است. برای بررسی دقیق‌تر نحوه ارتباط این دو مجموعه در جدول ۳ نتایج تحلیل همبستگی بنیادی گزارش شده است.

آماره مجذور خی بارلت مربوط به آن نیز ۱۴۰/۱۶ می‌باشد که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است. بنابراین این دو مجموعه ارتباط معنی‌داری با یکدیگر دارند. شایان ذکر است که در تحلیل همبستگی بنیادی هر مجموعه همانند متغیرهای مکنون در مدل‌یابی معادلات ساختاری یا

جدول ۳: نتایج تحلیل همبستگی بنیادی رابطه خود دلسوزی با خودآگاهی هیجانی

متغیر	ضرایب کانونی	ضرایب ساختاری	ضریب اشتراک کانونی
مجموعه خود دلسوزی			
مهربانی با خود	۰/۲۹	۰/۷۲	۰/۵۲
قضاوت در مورد خود	-۰/۳۰	۰/۳۳	۰/۱۱
مشترکات انسانی	۰/۵۱	۰/۷۷	۰/۵۹
انزوا	۰/۰۶	۰/۳۲	۰/۱۰
به‌هوشمندی	۰/۵۹	۰/۸۲	۰/۶۷
هماندسازی فزاینده	-۰/۰۴	۰/۳۱	۰/۱۰
اشتراک		۰/۳۵	
همپوشی		۰/۰۸	
مجموعه خودآگاهی هیجانی			
بازشناسی	۰/۱۰	۰/۴۸	۰/۲۳
شناسایی	-۰/۱۱	۰/۶۷	۰/۴۵
تبدیل‌سازی	۰/۱۷	۰/۶۲	۰/۳۸
محیط_گرایی	۰/۰۹	۰/۶۷	۰/۴۵
حل مساله	۰/۸۳	۰/۹۷	۰/۹۴
اشتراک		۰/۳۸	
همپوشی		۰/۰۹	

مجموعه از خودآگاهی هیجانی نیز، متغیرهای معنی‌دار شامل بازشناسی (۰/۴۸)، شناسایی (۰/۶۷)، تبدیل‌سازی (۰/۶۲)، محیط‌گرایی (۰/۶۷) و حل مسأله (۰/۹۷) می‌باشند. با توجه به این یافته نتیجه می‌گیریم که هر چه میزان مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، مشترکات انسانی، انزوا، به‌هوشمندی و همانندسازی فزاینده دانشجویان بالا باشد، به همان نسبت میزان خود آگاهی هیجانی آنان یعنی بازشناسی، شناسایی، تبدیل‌سازی، محیط‌گرایی و حل مساله آنان بالا خواهد بود.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه خوددلسوزی با خودآگاهی هیجانی دانشجویان بود. نتایج بررسی همبستگی متغیرها نشان داد که تمامی ابعاد خوددلسوزی (مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، مشترکات انسانی، انزوا، به‌هوشمندی و همانندسازی فزاینده) رابطه مثبت و معناداری با خودآگاهی هیجانی (بازشناسی، شناسایی، تبدیل‌سازی، محیط‌گرایی و حل مسأله) داشتند. همچنین نتایج تحلیل همبستگی کانونی نشان داد که ابعاد خوددلسوزی قادر به پیش‌بینی خودآگاهی هیجانی هستند. رابطه مثبت ابعاد خوددلسوزی با ابعاد خودآگاهی هیجانی نشانه آن است که خوددلسوزی می‌تواند به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجانی عمل کند که در آن مواجهه با احساسات منفی از طریق به‌بیشاری مهربانانه و احساسات مشترک انسانی صورت می‌گیرد. این بدان معنی است که خوددلسوزی، می‌تواند در تسکین احساسات منفی و تبدیل آن‌ها به احساسات مثبت مؤثر باشد [۷]. بررسی‌ها نشان می‌دهند کسانی که دلسوز خود هستند، در مقایسه با آنهایی که نیستند، با احساسات منفی از قبیل ترس، تحریک‌پذیری، خصومت یا

در جدول ۳ ضرایب ساختاری، نشانگر همبستگی هر متغیر با متغیر کانونی مجموعه خودش می‌باشد، ضرایب کانونی نیز همانند ضرایب رگرسیون استاندارد شده در تحلیل رگرسیون می‌باشند. ضریب اشتراک کانونی نیز نشانگر سهم هر متغیر در تبیین متغیر کانونی خودش می‌باشد. مثلاً مهربانی با خود ۵۲ درصد، قضاوت در مورد خود ۱۱ درصد، مشترکات انسانی ۵۹ درصد، انزوا ۱۰ درصد، به‌هوشمندی ۶۷ درصد و همانندسازی فزاینده ۱۰ درصد در تبیین متغیر کانونی خود دلسوزی سهم دارند. در متغیر کانونی خودآگاهی هیجانی نیز، بازشناسی ۲۳ درصد، شناسایی ۴۵ درصد، تبدیل‌سازی ۳۸ درصد، محیط‌گرایی ۴۵ درصد و حل مساله نیز ۹۴ درصد در تبیین این متغیر سهم دارند. همچنین در جدول ۳ اشتراک، میزان واریانس که هر تمامی متغیرها، متغیر کانونی خودشان را تبیین می‌کنند که به آن واریانس استخراج شده نیز می‌گویند. همپوشی نیز نشانگر میزان واریانس است که مجموعه مقابل، متغیر کانونی مقابل را تبیین می‌کند [۲۶]. مثلاً میزان واریانس استخراج شده متغیر کانونی خود دلسوزی ۳۵ درصد می‌باشد. خودآگاهی هیجانی نیز ۸ درصد از واریانس خود دلسوزی را تبیین می‌کنند. میزان واریانس استخراج شده متغیر کانونی خودآگاهی هیجانی ۳۸ درصد می‌باشد. خود دلسوزی نیز ۹ درصد از تغییرات خودآگاهی هیجانی را تبیین می‌کند.

برای شناسایی متغیرهای معنی‌دار در مجموعه‌های کانونی، تاباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) پیشنهاد می‌کنند که ضرایب ساختاری ۰/۳۰ و بیشتر هر متغیر نشانگر معنی‌دار بودن آن در مجموعه خودش است. بنابراین متغیرهای معنی‌دار در مجموعه خود دلسوزی، مهربانی با خود (۰/۷۲)، قضاوت در مورد خود (۰/۳۳)، مشترکات انسانی (۰/۷۷)، انزوا (۰/۳۲)، به‌هوشمندی (۰/۸۲) و همانندسازی فزاینده (۰/۳۱) می‌باشند. در

است. در دیدگاه برخی از پژوهشگران، دلسوزی به خود مانند یک ضربه‌گیر در مقابل اثرات وقایع منفی عمل می‌کند و افرادی که دلسوزی به خود بالایی دارند، از آن‌جا که با سخت‌گیری کمتر خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی در زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌های آن‌ها دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی‌شان است [۵]. دانشجویانی که از سطح بالاتری از خوددلسوزی برخوردارند، معمولاً در تنظیم و تعادل هیجان‌ها کارآمدتر هستند و معمولاً در برخورد با مسائل و شرایط استرس‌زای زندگی از هیجان‌های مثبت و راهبردهای سازگارانه‌تری استفاده می‌کنند؛ این یافته با یافته پژوهشی که نشان می‌دهد خوددلسوزی در افزایش هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی اثربخش بوده و بر تنظیم کارآمد هیجان‌ها مؤثر است، همسو می‌باشد [۳۳]. در پایان باید خاطر نشان کرد که پژوهش حاضر اولین کوشش برای بررسی رابطه خوددلسوزی با خودآگاهی هیجانی بود. بنابراین، توصیه می‌شود برای افزایش قابلیت کاربرد نتایج، این پژوهش با سایر گروه‌های دانشجویان و دانش‌آموزان و حتی اساتید و معلمان مدارس نیز تکرار شود. همچنین با توجه به گسترده بودن موضوع هوش هیجانی، پیشنهاد می‌شود با استفاده از روش‌های کیفی مانند مطالعه موردی به بررسی نحوه تأثیر عوامل شخصیتی بر هوش هیجانی دانشجویان در محیط دانشگاه اقدام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود با استفاده از روش‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری به بررسی روابط بین خوددلسوزی، خودآگاهی هیجانی و متغیرهای مرتبط با هوش هیجانی دانشجویان اقدام شود.

نخستین محدودیت مطالعه حاضر مربوط به طرح آن است. این مطالعه از نوع همبستگی است. لذا، نمی‌توان روابط به دست آمده را به صورت علی تفسیر کرد. این مطالعه بر روی دانشجویان کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام شده است؛ لذا، نتایج آن قابل تعمیم به همین جامعه است. همچنین در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شد. با توجه به اینکه پرسشنامه‌ها جنبه خودسنجی دارد، ممکن است در پاسخ‌ها سوگیری وجود داشته باشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش مصاحبه و مشاهده هم برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شود.

نتیجه‌گیری

خوددلسوزی مفهوم به نسبت جدیدی است که می‌تواند رشد مداخله‌ای و پژوهشی را در حوزه روان‌درمانی به دنبال داشته باشد. همچنین، اهمیت مقابله با رویدادهای منفی برای ارتقای سلامت روانی را برجسته می‌سازد. با توجه به نتایج بدست آمده برای افزایش خودآگاهی هیجانی در بین دانشجویان لازم هست جلسات آموزش خوددلسوزی شناختی به دانشجویان برگزار شود.

سپاسگزاری

بر خود لازم می‌دانیم تا بدینوسیله از کلیه دانشجویان و مسؤولین دانشگاه که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، مراتب تقدیر و تشکر را به عمل آوریم.

تعارض در منافع

بین نویسندگان هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود ندارد. این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول برگرفته شده است.

پیشانی کمتر روبرو می‌شوند. البته این احساسات در مواقعی بروز می‌کنند، اما تناوب و دوام‌شان کم‌تر است. وقتی درباره عواطف و افکار منفی داوری نمی‌کنیم، می‌توانیم بدون اینکه منفجر شویم به آنها توجه کنیم. داشتن حضور ذهن در لحظه سبب می‌شود تا بدانیم که عواطف و افکار منفی در نهایت عواطف و اندیشه هستند و لزوماً ارتباطی با واقعیت ندارند. بنابراین بهای زیادی به آن‌ها نمی‌دهیم. آن‌ها را ملاحظه می‌کنیم، اما لزوماً آن‌ها را باور نمی‌کنیم. این‌گونه اندیشه‌های منفی جهت‌دار، بدون اینکه مقاومتی وجود داشته باشد، می‌آیند و می‌روند. در نتیجه با آنچه زندگی در سر راهمان قرار می‌دهد بهتر کنار می‌آییم [۹].

از آن‌جا که دلسوزی به خود، نیازمند آگاهی هوشیار از هیجان‌های خود است، دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی به آن‌ها نزدیک می‌شود. بنابراین، هیجان‌های منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل می‌شوند و به فرد فرصت درک دقیق‌تر و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط به صورتی اثربخش و مناسب را می‌دهد. فرد از طریق دلسوزی به خود نوعی امنیت هیجانی را به وجود می‌آورد که بتواند بدون ترس از سرزنش خود، خودش را به وضوح ببیند و فرصت پیدا کند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح کند [۲۷]. سازه خوددلسوزی از بسیاری جهات می‌تواند نوعی راهبرد مقابله‌ای هیجان‌محور باشد؛ چرا که به آگاهی بهوشیارانه از هیجان‌های خود، عدم اجتناب از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده و احساس اشتراک‌های انسانی نیازمند است. در واقع، افراد ابتدا با استفاده از بهوشیاری، تجربه هیجانی خود را می‌شناسند و سپس نگرش مشفقانه‌ای نسبت به احساسات منفی خود پیدا می‌کنند [۴]. خوددلسوزی می‌تواند چگونگی واکنش‌های شناختی هیجانی فرد مثل سبک‌های مقابله‌ای را پیش‌بینی کند و به واسطه خوددلسوزی فرد می‌تواند از افکار و احساسات منفی جلوگیری کند [۲۶]. طی یک تحقیق همبستگی که توسط نف و همکاران بر اساس تئوری خوددلسوزی نف انجام شد، مشخص شد که خوددلسوزی با شادی، خوش‌بینی، انگیزش، عواطف مثبت و خودآگاهی در ارتباط است و خوددلسوزی نقش مؤثری در تنظیم هیجان‌ها دارد [۹]. تاکنون پژوهش‌های زیادی در رابطه با خوددلسوزی و تأثیر آن بر هیجان‌ها صورت گرفته است، از جمله گراتز (Gratze) و رومر (Roemer) در پژوهش خود نشان می‌دهند که بین خوددلسوزی و مشکلات تنظیم هیجانی در میان افراد بزرگسال رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد [۲۸]. در مطالعات دیگری که به بررسی ارتباط بین دلسوزی به خود و تنظیم هیجان پرداخته شده است نیز گزارش می‌شود که ارتباط منفی بین دلسوزی به خود و استراتژی‌های غیرانطباقی تنظیم هیجان وجود دارد [۲۹]. نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد که خوددلسوزی به طور منفی و معنی‌داری نقص در تنظیم هیجان‌ها را پیش‌بینی می‌کند [۳۰]. نتایج پژوهش در راستای این یافته تری (Terry) و لری (Leary) قرار دارد که افرادی که با خود با مهربانی بیشتری رفتار می‌کنند، به احتمال کمتری خود را مورد سرزنش قرار می‌دهند و به احتمال بیشتری به مراقبت از خود و بهبود سلامتی خود اهمیت می‌دهند [۳۱]. همچنین، با یافته گاس Goss که افزایش خوددلسوزی منجر به کاهش سرزنش خود، بهبود سلامت روان و رفتارهای سالم می‌شود [۳۲]. همخوان

References

1. Germer C. The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions: Guilford Press; 2009.
2. Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self Identity*. 2003;2(2):85-101. doi: 10.1080/15298860309032
3. Neff KD. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Soc Pers Psychol Compass*. 2011;5(1):1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
4. Gilbert P, Irons C. Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptual Res Use Psychother*. 2005:263-325.
5. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Allen AB, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol*. 2007;92(5):887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887 pmid: 17484611
6. Neff KD, Hsieh Y-P, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self Identity*. 2005;4(3):263-87.
7. Neff K. Self-compassion: An altern conceptualization healthy attitude toward oneself. *Self Identity*. 2003;2(2):85-101.
8. Gilbert P, Clarke M, Hempel S, Miles JN, Irons C. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *Br J Clin Psychol*. 2004;43(Pt 1):31-50. doi: 10.1348/014466504772812959 pmid: 15005905
9. C. N. Compassion. Tehran: Pub Zehn avizh; 2014.
10. Thompson RA, Meyer S. Socialization of emotion regulation in the family. *Handbook emotion regul*. 2007;249:249-68.
11. Rieffe C, Terwogt MM, Petrides KV, Cowan R, Miers AC, Tolland A. Psychometric properties of the Emotion Awareness Questionnaire for children. *Pers Individ Differ*. 2007;43(1):95-105. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.015
12. Szczygiel D, Buczny J, Bazińska R. Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Pers Individ Differ*. 2012;52(3):433-7. doi: 10.1016/j.paid.2011.11.005
13. Zhu H. Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Soc Indicat Res*. 2015;124(2):671-81.
14. Igbinoia MO. Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel. *Library Inf Sci Commons*. 2016.
15. Singh K. Developing human capital by linking emotional intelligence with personal competencies in Indian business organizations. *Int J Busin Sci Appl Manag*. 2010;5(2).
16. Rieffe C, Oosterveld P, Miers AC, Terwogt MM, Ly V. Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised. *Pers Individ Differ*. 2008;45(8):756-61.
17. R P. High Self-Awareness as a Desirable Trait for Medical Practice Leaders. 2016.
18. Morin A. Possible links between self-awareness and inner speech theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *J Conscious Stud*. 2005;12(4-5):115-34.
19. Leary MR, Tangney JP. *Handbook of self and identity*: Guilford Press; 2011.
20. F M, Sh S, Moutabi F, M H. [Psychometric Properties of the Persian Version of Self-Compassion Scale]. *J Contemp Psychol*. 2014;8(2):27-40.
21. B K. [The Prediction of Mental Well-being of Nursing Students Based on Self-Compassion]. *Iran J Med Educ*. 2017;16(34):273-82.
22. Korner A, Coroiu A, Copeland L, Gomez-Garibello C, Albani C, Zenger M, et al. The Role of Self-Compassion in Buffering Symptoms of Depression in the General Population. *Plos One*. 2015;10(10). doi: 10.1371/journal.pone.0136598 pmid: 26430893
23. Akin U. Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *Int Online J Educ Sci*. 2014;6(1).
24. Basharpour S, Issazadeghan A. Role of self-compassion and forgiveness in prediction of depression severity among university students. *J Res Behav Sci*. 2012;10(6):452-61.
25. S M, S T. [The Relationship between Environmental Protection and Emotional Self-Awareness with Academic Engagement by Mediating Academic Well-Being]. *Iran J Med Educ*. 2017;4(16):31-42.
26. Gilbert P, Baldwin MW, Irons C, Baccus JR, Palmer M. Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *J Cogn Psychother*. 2006;20(2):183.
27. Brown B. *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*: Shambhala Publications; 1998.
28. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess*. 2004;26(1):41-54.
29. Boellinghaus I, Jones FW, Hutton J. Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of practicing loving-kindness meditation. *Train Educ Prof Psychol*. 2013;7(4):267.
30. Finlay-Jones AL, Rees CS, Kane RT. Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLoS One*. 2015;10(7):e0133481. doi: 10.1371/journal.pone.0133481 pmid: 26207900
31. Terry ML, Leary MR. Self-compassion, self-regulation, and health. *Self Identity*. 2011;10(3):352-62.
32. Goss K. *The compassionate-mind guide to ending overeating: using compassion-focused therapy to overcome bingeing and disordered eating*: Read How You Want; 2011.
33. Diac AE, Constantinescu N, Seftor II, Raşia EL, Târgoveţu E. Self-compassion, Well-being and Chocolate Addiction. *Rom J Cogn Behav Ther Hypn*. 2017;4(1-2).