

The Relationship between Self-Compassion, Self-esteem and regulation of self-conscious emotions

Zoha Saeedi, Nima Ghorbani, Mahdi Reza Sarafraz, Mohammad Hossein Sharifian

رابطه‌ی شفقت خود، ارزش خود و تنظیم هیجانات خودآگاه

ضحی سعیدی^۱، نیما قربانی^۲، مهدی‌رضا سرافراز^۳، محمدحسین شریفیان^۴

پذیرش نهایی: ۹۲/۲/۳۱

پذیرش اولیه: ۹۲/۲/۱۵

تاریخ دریافت: ۹۱/۴/۴

Abstract

The present study examined the relationship between Self-Compassion, Self-esteem, Shame-Proneness and Guilt-Proneness with experiencing shame and guilt after reminding the experience of fault and transgression. To do so, in a quasi-experimental design, 80 students (26 males and 54 females) of the University of Tehran filled Self-Compassion and Self-Esteem Scales and Shame-Proneness and Guilt-Proneness subscales of the Test of Self-Conscious Affect-3. After shame and guilt induction by reminding and writing about an experience of fault and transgression, Participants reported their unpleasant emotions by the adjective-checklist of shame and guilt based on Tangney's theory and the scale of unpleasant emotions. The Results revealed that shame-proneness was positively and self-compassion was negatively associated with the unpleasant emotions. Self-esteem was correlated negatively with the shame only and guilt-proneness showed no significant relationship with the unpleasant emotions. As hypothesized, self-compassion predicted unpleasant emotions that are beyond the shame-proneness and guilt proneness, while self-esteem wasn't the predictor of the unpleasant emotions. The results were explained based on the different nature of self-compassion and self-esteem constructs.

Keywords: Self-Compassion, Self-esteem, Shame-proneness, Guilt-Proneness, Unpleasant Emotions.

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی ارتباط شفقت خود، ارزش خود و آمادگی برای شرم و گناه با تجربه‌ی شرم و گناه پس از بازسازی تجربه‌ی خطا و اشتباه پرداخته است. در این مطالعه شبه تجربی ۸۰ دانشجوی دانشگاه تهران (زن ۵۴، مرد ۲۶) به مقیاس‌های شفقت خود، ارزش خود و زیرمقیاس آمادگی برای شرم و گناه پرسشنامه‌ی عاطفه خودآگاه-۳ پاسخ دادند. بعد از القای هیجان شرم و گناه از طریق بازسازی تجربه‌ی خطا و اشتباه در این افراد، میزان هیجانات ناخوشایند آنها از طریق چک-لیست صفات شرم و گناه مبتنی بر نظریه‌ی تانگنی و پرسشنامه هیجانات ناخوشایند سنجیده شد. یافته‌ها نشان داد آمادگی برای شرم به صورت مثبت و شفقت خود به صورت منفی با هیجانات ناخوشایند ارتباط دارند. ارزش خود تنها با هیجان شرم ارتباط منفی داشت و آمادگی برای گناه با هیچکدام از هیجانات رابطه‌ای نشان نداد. همان‌طور که پیش‌بینی شده بود، شفقت خود توانست فراسوی آمادگی برای شرم و گناه، هیجانات ناخوشایند را پیش‌بینی کند. در حالی که ارزش خود توانایی پیش‌بینی هیجانات ناخوشایند را نداشت. یافته‌ها با توجه به ماهیت متفاوت سازه‌های شفقت خود و ارزش خود تبیین شده‌اند.

کلیدواژه‌ها: خوداظهاری، اعتماد به نفس، آمادگی برای شرم، آمادگی برای گناه، احساسات ناخوشایند.

۱. (نویسنده مسئول)، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه تهران، Z_saeedi@yahoo.com

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت دانشگاه تهران

۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی



مقدمه

فزاینده^{۱۶}، تعریف کرده است. ترکیب این سه مؤلفه‌ی مرتبط، مشخصه‌ی فردی است که بر خود شفقت دارد. مهربانی با خود، توجه و درک خود به جای قضاوت یا انتقاد از کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این که همه‌ی انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه‌ی اشتراکات انسانی است. بهوشیاری در مقابل همانندسازی فزاینده، منجر به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌شود و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک نادیده گرفته نشود و در عین حال نیز مکرراً ذهن را اشغال نکند. افراد در حین تجربه‌ی رنج و هنگام مقابله با چالش‌های زندگی ممکن است به جای آن که با هشیاری به تماشای خود بنشینند و از چشم‌انداز بالاتری به تجربه‌ی خویش بنگرند که سبب واقع‌بینی و جامع‌بینی آنها شود، خود را به طور ناهشیار مورد ارزیابی منفی قرار دهند (نف، ۲۰۰۹). سازه‌ی شفقت خود با سبک‌های مقابله و تنظیم هیجانات نیز مرتبط است. تنظیم هیجانات به فرایندهایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آنها با منحرف کردن توجه خود از هیجانات‌شان، شدت و مدت زمان برانگیختگی هیجانات‌شان را تنظیم می‌کنند و در مواجهه با شرایط استرس‌زا و ناراحت‌کننده، ویژگی‌ها و معنای حالت‌های احساسی خود را تغییر می‌دهند (تامسون^{۱۷}، ۱۹۹۴). به طور سنتی سبک‌های مقابله هیجان محور، بیشتر به صورت اجتناب هیجانی مشاهده شده است، و واکنش به دشواری‌ها بیشتر به صورت مکانیزم‌های دفاعی برای انکار و دور کردن توجه فرد از مشکلات، به جای مواجهه‌ی مستقیم با آنها مطرح بوده است (لازاروس^{۱۸}، ۱۹۹۳). این در حالی است که اخیراً، روان‌شناسان تشخیص داده‌اند که سبک‌های مقابله‌ی هیجان‌محور نیز می‌تواند مفیدتر و مؤثرتر باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که راهبردهای مقابله با رویکرد هیجانی که در آن افراد، تلاش‌های مؤثری برای حفظ آگاهی، فهم و درک

ویلیام جیمز^۱ پایه‌گذار روان‌شناسی غربی، ارزش خود^۲ را به عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت روان معرفی می‌کند. ارزش خود که ارزیابی ارزشمندی خود است، به وسیله‌ی قضاوت و مقایسه شکل می‌گیرد (ویلیام جیمز، ۱۸۹۰ به نقل از نف، ۲۰۱۱). اما در سال‌های اخیر انتقادات زیادی به استفاده از ارزش خود به عنوان مقیاس اصلی سلامت روانی شده است (هیوت^۳، ۱۹۹۸). افزایش ارزش خود افراد، بسیار دشوار است چرا که ثابت شده است ارزش خود در مقابل تغییر مقاوم است (سوان^۴، ۱۹۹۶ به نقل از نف، ۲۰۱۱). علاوه بر این، ارزش خود بالا همبسته‌های منفی با خود دارد و تأکید بیش از اندازه بر ارزیابی و دوست داشتن خود می‌تواند به خودشیفتگی و بی‌توجهی به دیگران منجر شود (دیمون^۵، ۱۹۹۵). همچنین تلاش برای حفظ و افزایش ارزش خود به تحریف خودآگاهی منجر می‌شود (تیلور^۶ و براون^۷، ۱۹۸۸) که باعث می‌شود شناسایی حوزه‌هایی که نیاز به تغییر و بهبودی دارد با مشکل مواجه شود. بنابراین روان‌شناسان به مفهوم‌سازی‌های جایگزین برای معرفی نگرش و ارتباط سالم با خود پرداختند. یکی از این مفاهیم مهم، مفهوم "شفقت خود"^۸ است (بنت-گلمن^۹، ۲۰۰۱)، که اگرچه در روان‌شناسی غربی مفهوم جدیدی است، اما قرن‌هاست که در فلسفه‌ی شرقی وجود دارد.

نف^{۱۰} (۲۰۰۳a، ۲۰۰۳b) شفقت خود را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود^{۱۱} در مقابل قضاوت کردن خود^{۱۲}، اشتراکات انسانی^{۱۳} در مقابل انزوا^{۱۴} و بهوشیاری^{۱۵} در مقابل همانندسازی

1. James
2. Self-esteem
3. Hewitt
4. Swann
5. Damon
6. Taylor
7. Brown
8. Self-Compassion
9. Bennet-Goleman
10. Neff
11. Self-Kindness
12. Self-Judgment
13. Common Humanity
14. Isolation

15. Mindfulness
16. Over-Identification
17. Thompson
18. Lazarus



می‌کنند (نف و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین شفقت خود به طور معناداری با داشتن شفقت نسبت به دیگران همراه است (نف و پومیر^۸، ۲۰۱۲)؛ و افراد با شفقت خود بالا تعارضات بین فردی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می‌کنند (بارنل^۹ و نف، ۲۰۱۲). از طرف دیگر سرخوردگی‌ها و شکست‌ها بخش مهمی از طیف گسترده‌ی تجربیات روزمره‌ی بشری هستند (باقری، ۱۳۸۸). همه‌ی انسان‌ها در زندگی روزمره‌شان با وقایعی مواجه می‌شوند که در آنها با تجربه‌ی احساس شکست، نقص و بی‌کفایتی مواجه می‌شود. به دنبال این تجارب و ارزیابی که افراد از خودشان دارند، هیجاناتی مانند شرم و گناه در آنها برانگیخته می‌شود. شرم و گناه هیجان‌های خودآگاه^{۱۰} هستند که به وسیله‌ی تأمل به خود و خود ارزیابی منفی برانگیخته می‌شوند. این خود ارزیابی می‌تواند ضمنی یا آشکار باشد؛ به صورت هشیارانه تجربه شود و یا در فراسوی آگاهی ما رخ دهد، ولی در هر صورت اساساً در مورد خود است (تانگنی^{۱۱}، ۲۰۰۵). احساس شرم و گناه به عنوان هیجان‌های اخلاقی معرفی می‌شوند که رفتار اجتماعی را تنظیم می‌کنند و یا به عنوان تجارب عاطفی مشکل‌سازی که بالقوه در بسیاری از مشکلات روان‌شناختی وجود دارند (تانگنی، ۱۹۹۵). تفاوت شرم و گناه در مفهوم‌سازی لوییز در تمرکز بر "خود" و تمرکز بر "رفتار" است. تجربه‌ی شرم مستقیماً در مورد "خود" است که موضوع ارزیابی است (من این کار بد را انجام داده‌ام)، اما در احساس گناه، کاری که انجام شده است موضوع ارزیابی است نه "خود" (من این کار بد را انجام داده‌ام)، که این مسأله، منجر به تجارب هیجانی، الگوهای انگیزشی و رفتارهای متفاوتی می‌شود (لوییز^{۱۲}، ۱۹۷۱). احساس شرم، یک هیجان به شدت دردناک است که با کوچک شدن، خوار شدن، بی‌ارزشی یا ناتوانی همراه است و در آن یک خصومت معطوف به درون وجود دارد؛ در مقابل، احساس گناه به نسبت

هیجان‌های مثبت روان‌شناختی در ارتباط است (پنیکر^۱، ۱۹۹۳)، و از بسیاری جهات شفقت خود می‌تواند به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای هیجان محور مفید در نظر گرفته شود. از آنجا که شفقت خود، نیازمند آگاهی بهوشیارانه از هیجان‌های خود است (بنت-گلمن^۲، ۲۰۰۱)، دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آنها نزدیک می‌شویم. بنابراین هیجان‌های منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل می‌شوند و به ما فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط را، به صورتی اثربخش و مناسب می‌دهند. همچنین شفقت خود، به فعال‌سازی نظام تسکین خود کمک می‌کند و بنابراین به کاهش احساس ترس و کناره‌گیری در افراد منجر می‌شود (گیلبرت^۳ و آبرونز^۴، ۲۰۰۵). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد شفقت خود، تاب‌آوری هیجانی^۵ را نیز بالا می‌برد، چنان که افرادی که دارای درجات بالاتری از این خصیصه‌ی شخصیتی هستند، گرایش کمتری به فرونشانی یا نشخوار افکار دارند (نف، کیرک‌پاتریک^۶ کیرک‌پاتریک^۶ و رود^۷، ۲۰۰۷). شفقت خود علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. اگرچه شفقت خود با عواطف مثبت ارتباط دارد، اما این ویژگی صرفاً یک شیوه‌ی تفکر مثبت نیست، بلکه توانایی نگه‌داشتن هیجان‌های منفی در هشیارایی غیرقضاوتگر بدون فرونشانی یا انکار جنبه‌های منفی تجربه است. به‌عنوان مثال این طور نیست که افرادی که نسبت به خود شفقت دارند زمانی که نقاط ضعف‌شان را توصیف می‌کنند از کلماتی که بیانگر هیجان‌های منفی هستند کمتر استفاده کنند، آنها فقط زمانی که نقاط ضعف‌شان را از نظر می‌گذرانند، اضطراب کمتری را تجربه

1. Pennebaker

2. Bennet-Goleman

3. Gilbert

4. Irons

5. Emotional Resilience

6. Kirkpatrick

7. Rude

8. Pommier

9. Yarnell

10. Self-Conscious emotions

11. Tangney

12. Lewis



روان‌شناسی و علوم‌تربیتی دانشگاه تهران در محدوده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بودند، که به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۲۲/۸۵ و ۲/۵۲ بود. طرح پژوهش، به لحاظ روش‌شناسی شبه تجربی و به لحاظ آماری، زیرمجموعه‌ی طرح‌های همبستگی بود. شرکت‌کنندگان ابتدا یک دفترچه، شامل مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳b)، ارزش خود روزنبرگ^۳ (۱۹۶۵) و زیرمقیاس آمادگی برای شرم و آمادگی برای گناه، پرسشنامه‌ی عاطفه خودآگاه-۳ (تانگنی، ۱۹۸۹) را در موقعیت کلاسی تکمیل کردند. سپس از آنها خواسته شد تا در مورد یکی از اشتباهات یا بی‌توجهی‌های خود در زندگی که باعث شده بود، نسبت به خود یا آن رفتار، احساسات ناخوشایندی را تجربه کنند، بیندیشند و به سؤالاتی در مورد آن پاسخ دهند (بازسازی تجربه‌ی شرم یا گناه). سپس پرسشنامه‌ی هیجان‌ناخوشایند (لیری^۴، تیت^۵، آدامز^۶، آلن^۷ و هنکاک^۸، ۲۰۰۷) و پرسشنامه‌ی محقق ساخته سنجش هیجان شرم و گناه را تکمیل کردند.

ابزار

۱. مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳b): شامل ۲۶ ماده است و پاسخ‌ها در آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مؤلفه‌ی ۲ قطبی را در قالب ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود، قضاوت خود (معکوس)، بهوشیاری، همانندسازی فزاینده (معکوس)، اشتراکات انسانی و انزوا (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند. نف (۲۰۰۳a) اعتبار و پایایی آن را مناسب ارزیابی کرده است. در این پژوهش نیز همسانی درونی مقیاس مناسب است.

۲. مقیاس ارزش خود روزنبرگ (۱۹۶۵): ۱۰ ماده دارد و پاسخ‌ها به آن از ۰ (عمدتاً نادرست) تا ۴

احساس شرم کمتر مخرب است زیرا در احساس گناه دغدغه‌ی اصلی، یک رفتار خاص است که از خود فرد جداست، بنابراین احساس گناه با وجود این که دردناک است، به هویت اصلی فرد خدشه‌ای وارد نمی‌کند. افراد در حین تجربه‌ی گناه تمایل دارند همدلی معطوف به بیرون، خصوصاً نسبت به قربانی اشتباه خود نشان دهند و معمولاً با اعتراف کردن، عذرخواهی و جبران آنچه که اتفاق افتاده است، همراه است (تانگنی، ۱۹۹۵). مطالعات زیادی نشان داده‌اند که احساس گناه متعادل، یک هیجان اخلاقی سازش یافته است، به ویژه زمانی که رفتارهای اجتماعی و سازگاری بین‌فردی در نظر گرفته می‌شود (تانگنی، ۱۹۹۵). خشم و غم به دلیل رابطه نزدیک با شرم، از عمده هیجان‌هایی هستند که جانشین شرم می‌شوند (گیلبرت و مایلز^۱، ۲۰۰۰). با این وجود جنبه‌ی منفی گناه، مربوط به زمانی است که به صورت سرزنش خود مزمن، نشخوار و سواس گونه‌ی یک خطا و احساس گناه حل نشده مشاهده شود، تمایل به تجربه‌ی گناه "بدون شرم" اساساً با نشانه‌ی بیماری روانی بی‌ارتباط است. شواهد پژوهشی ارتباط بین آمادگی برای شرم و تمام نشانه‌های روان‌شناختی شامل افسردگی، اضطراب، علائم اختلال خوردن، نشانه‌های بالینی ضداجتماعی و ارزش خود پایین را نشان داده‌اند (تانگنی و دیرینگ^۲، ۲۰۰۲).

احساس شرم و گناه دو هیجان دردناک، غیرقابل اجتناب و بعضاً مخرب هستند که بی‌تردید نحوه‌ی مواجهه و تنظیم این دو هیجان در سازگاری و سلامت روانی افراد نقش مهمی خواهد داشت. با توجه به انتقادات وارد شده به "ارزش خود" و پیشنهاد سازه‌ی جدید "شفقت خود"، این مطالعه قصد دارد به بررسی نقش شفقت خود و ارزش خود، در پیش‌بینی میزان شرم و گناه برانگیخته شده، بعد از بازسازی خاطره‌ی خطا و اشتباه، بپردازد.

روش

نمونه‌ی این پژوهش شامل ۸۰ (زن: ۵۴، مرد: ۲۶) دانشجوی کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشکده

۳. Rosenberg
۴. Leary
۵. Tate
۶. Adams
۷. Allen
۸. Hancock

۱. Miles
۲. Dearing



جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
شفقت خود	۳/۲۲	۰/۶۰	۰/۹۳
ارزش خود	۲/۹۹	۰/۶۶	۰/۸۵
آمادگی برای شرم	۲/۳۹	۰/۵۴	۰/۸۵
آمادگی برای گناه	۳/۹۹	۰/۴۹	۰/۷۸
هیجان شرم	۳/۹۵	۱/۳۵	۰/۸۴
هیجان گناه	۵	۱/۴۶	۰/۸۸
هیجان غم	۵/۱۴	۱/۰۹	۰/۸۱
هیجان خشم	۳/۲۷	۱/۷۶	۰/۹۲
هیجان اضطراب	۳/۵۵	۱/۷۴	۰/۹۰

(هابلیتز^۳، ۱۹۸۲) انتخاب شدند. در مطالعه‌ی مقدماتی، ۴۹ دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه تهران این کلمات را در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای در گروه شرم و گناه نمره‌گذاری کردند. سپس ۱۴ کلمه با بیشترین نمرات از گروه هیجان شرم و گناه و براساس نظریه‌ی تانگنی انتخاب شدند. در این پژوهش، آلفای کرونباخ برای هیجان شرم (۰/۸۴) و گناه (۰/۸۸) مناسب ارزیابی شده‌است.

۵. پرسشنامه سنجش هیجانات ناخوشایند: این پرسشنامه مقیاسی است که توسط لیری و همکاران (۲۰۰۷)، برای سنجش ۴ هیجان شادی، غم، خشم و اضطراب ایجاد شده‌است. این مقیاس شامل ۱۶ ماده است و در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای، هر یک از این هیجانات از طریق ۴ ماده مورد سنجش قرار می‌گیرند. برای محاسبه‌ی هیجانات ناخوشایند نمرات معکوس هیجان شادی با ماده‌های مربوط به هیجان غم جمع زده می‌شوند. لیری و همکاران (۲۰۰۷) همسانی درونی این مقیاس را مناسب ارزیابی کرده‌اند.

یافته‌ها

جدول ۱، میانگین، انحراف استاندارد و همسانی درونی مقیاس‌های استفاده شده را نشان می‌دهد. همان‌گونه که از این جدول آشکار است ابزارهای به کار رفته همگی از همسانی درونی قابل قبول و بالایی برخوردارند. جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرها را نشان می‌دهد.

(عمدتاً درست) رده‌بندی می‌شود. این پرسشنامه، مقیاس پرکاربردی برای ارزیابی ارزش خود است که دارای پایایی و روایی خوبی بوده‌است و پژوهش‌های قبلی پایایی مناسب آن را در جامعه ایرانی نشان داده‌اند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۹).

۳. مقیاس عاطفه خود آگاه-۳ (تانگنی، ۱۹۸۹): از ۱۶ سناریو تشکیل شده‌است و شامل زیرمقیاس‌های آمادگی برای شرم (۱۶ ماده)، آمادگی برای گناه (۱۶ ماده)، برونی‌سازی (۱۶ ماده)، انزوا (۱۱ ماده) و غرور آلفا و بتا (۱۰ ماده) است. هر زیرمقیاس نحوه‌ی متفاوت پاسخ‌دهی فرد را به یک مسأله‌ی اخلاقی که در سناریو مطرح شده‌است، نشان می‌دهد. مطالعات حاکی از روایی مناسب این مقیاس است (تانگنی و دیرینگ، ۲۰۰۲؛ پورشه‌ریاری، ۱۳۸۸).

۴. پرسشنامه‌ی سنجش هیجان شرم و گناه: این پرسشنامه ۱۴ ماده‌ای به منظور سنجش هیجان شرم و گناه در این پژوهش ساخته شده‌است. آزمودنی برای پاسخ‌دهی به آن، در یک طیف ۷ درجه‌ای از ۱ (اصلاً) تا ۷ (به شدت) شدت تجربه‌ی ذهنی خود از هیجان شرم و گناه را رده‌بندی می‌کند. مواد انتخابی در این مقیاس، برپایه‌ی نظریه‌ی تانگنی و با توجه به کلمات پرکاربرد مرتبط در زمینه‌ی شرم و گناه در فرهنگ ایران، از پرسشنامه‌ی احساسات شخصی^۱ (هاردنر و لوبیز، ۱۹۸۷) و مقیاس شرم و گناه سازگار شده^۲

1. Personal Feeling Questionnaire-2 (PFQ-2)

2. Adapted Shame and Guilt Scale (ASGS)

3. Hoblitzelle



جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
								-	۱. شفقت خود
							-	۰/۷۰**	۲. ارزش خود
						-	۰/۵۴**	۰/۵۵**	۳. آمادگی برای شرم
					-	۰/۰۶	۰/۲۰	۰/۰۹	۴. آمادگی برای گناه
				-	۰/۱۱	۰/۳۹**	۰/۲۷*	۰/۴۶**	۵. هیجان شرم
			۰/۷۰**	-	۰/۰۹	۰/۴۰**	۰/۱۹	۰/۳۹**	۶. هیجان گناه
		-	۰/۵۰**	۰/۵۳**	۰/۱۰	۰/۳۴**	۰/۱۶	۰/۴۱**	۷. هیجان غم
	-	۰/۴۱**	۰/۴۰**	۰/۴۴**	۰/۰۷	۰/۱۵	۰/۱۹	۰/۳۱**	۸. هیجان خشم
-	۰/۵۸**	۰/۶۳**	۰/۴۲**	۰/۴۶**	۰/۱۵	۰/۲۴*	۰/۱۵	۰/۲۹**	۹. هیجان اضطراب

آمادگی برای شرم یا آمادگی برای گناه در معادله‌ی رگرسیون مقدار واریانس تبیین شده توسط آنها محاسبه می‌شود و در مرتبه‌ی دوم می‌توان نشان داد آیا با ورود سازه‌ی شفقت خود و ارزش خود به معادله، افزایش واریانس پیش‌بینی شده بر قدرت پیش‌بینی معادله می‌افزاید؟ این افزایش نشان دهنده‌ی جامعیت سازه‌ی شفقت خود یا ارزش خود به نسبت آمادگی برای تجربه‌ی شرم و گناه در پیش‌بینی میزان برانگیخته شدن و تنظیم این هیجانات ناخوشایند است.

همان‌گونه که در جدول ۳ منعکس است، شفقت خود قادر به پیش‌بینی هیجان شرم و هیجانات ناخوشایندی است که با احساس شرم برانگیخته می‌شوند و ارزش خود قادر به پیش‌بینی هیچکدام از هیجانات یادشده نیست. میزان افزایش R^2 پس از ورود شفقت خود در معادله در هیجان شرم و غم معنادار است. در پیش‌بینی هیجان شرم، غم، خشم و اضطراب پس از ورود شفقت خود، دیگر نقش آمادگی برای شرم در این معادله معنادار نیست. این داده حکایت از اهمیت ویژگی شخصیتی شفقت خود به نسبت آمادگی برای شرم و ارزش خود، در تنظیم هیجان شرم دارد.

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، تنها شفقت خود قادر به پیش‌بینی احساس گناه و هیجانات ناخوشایندی است که با این احساس برانگیخته می‌شوند. به علاوه، آمادگی برای گناه و ارزش خود قادر به پیش‌بینی هیچکدام از هیجانات یادشده نیستند. میزان افزایش R^2 پس از ورود شفقت خود در معادله در مورد هیجانات گناه، غم و

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، شفقت خود با ارزش خود همبستگی مثبت و با آمادگی برای شرم و تمام هیجانات ناخوشایند همبستگی منفی دارد، که نشان می‌دهد شفقت خود، سازه‌ای سازش یافته است. ارزش خود با آمادگی برای شرم و هیجان شرم رابطه منفی دارد و با دیگر هیجانات اندازه‌گیری شده رابطه‌ای ندارد. آمادگی برای شرم با تمام هیجانات به جز خشم رابطه مثبت دارد و میان آمادگی برای گناه و هیچکدام از متغیرهای پژوهش رابطه‌ای مشاهده نشده است.

با توجه به ماهیت متفاوت هیجان شرم و گناه که در مقدمه نیز به آن اشاره شد، جهت پیش‌بینی هیجان شرم، آمادگی برای شرم و جهت پیش‌بینی هیجان گناه، آمادگی برای گناه به صورت جداگانه در مرتبه‌ی اول تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی وارد شده‌اند. جدول ۳ و ۴ به ترتیب نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی این ویژگی‌های شخصیتی را بر هیجان شرم و گناه به همراه هیجانات ناخوشایند دیگری که با این دو هیجان تجربه می‌شوند (غم، خشم و اضطراب)، نشان می‌دهد. انتخاب روش سلسله مراتبی به این دلیل صورت پذیرفت که هدف از پژوهش، مشخص کردن اعتبار افزایشی "شفقت خود" و "ارزش خود" در پیش‌بینی میزان هیجانات برانگیخته شده بعد از بازسازی تجربه‌ی خطا و اشتباه است. به عبارتی در این روش، برای پیش‌بینی میزان هیجان شرم یا گناه و هیجاناتی که اغلب به همراه این دو هیجان برانگیخته می‌شوند، در مرتبه‌ی اول با وارد کردن



جدول ۳. تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی ویژگی‌های شخصیتی بر احساس شرم و هیجانات ناخوشایند دیگر

مرتبۀ اول			مرتبۀ دوم		
آمادگی برای شرم	Adjusted R ²	بنای (میزان t)	شفقت خود	ارزش خود	F (سطح معناداری)
آمادگی برای شرم	۰/۱۴***	۰/۳۹ (۳/۶۹)***	بنای (میزان t) بنا	بنای (میزان t) بنا	۶/۸۶ (۰/۰۰۰)
			۰/۲۴ (۱/۹۲)	۰/۱۳ (۰/۸۸)	
			۰/۲۳ (۱/۸۷)	۰/۲۹ (۱/۹۷)	۶/۲۰ (۰/۰۰۰)
			۰/۰۱ (-۰/۰۹)	۰/۰۴ (۰/۲۷)	۲/۱۱ (۰/۰۹)
			۰/۱۵ (۱/۰۷)	۰/۰۵ (۰/۷۲)	۲/۲۲ (۰/۰۸)

* p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

جدول ۴. تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی ویژگی‌های شخصیتی بر احساس گناه و هیجانات ناخوشایند دیگر

مرتبۀ اول			مرتبۀ دوم		
آمادگی برای گناه	Adjusted R ²	بنای (میزان t)	شفقت خود	ارزش خود	F (سطح معناداری)
آمادگی برای گناه	۰/۰۵	۰/۰۹ (۰/۷۹)	بنای (میزان t) بنا	بنای (میزان t) بنا	۳/۵۹ (۰/۰۰۷)
			۰/۰۹ (۰/۸۵)	۰/۲۱ (۱/۳۹)	۵/۳۳ (۰/۰۰۱)
			۰/۰۹ (۰/۷۹)	۰/۰۳ (۰/۸۸)	۲/۲۸ (۰/۰۷)
			۰/۱۶ (۱/۴۲)	۰/۰۴ (۰/۲۶)	۲/۴۶ (۰/۰۵)

* p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

ترس از طرد غلبه نمایند (نف و مک‌گی^۱، ۲۰۱۰)، بنابراین افرادی که شفقت خود بالاتری دارند در تجربه‌ی وقایع ناخوشایند، خصوصاً تجاری که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، از طریق عادی‌سازی تجربه، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند (مؤلفه اشتراکات انسانی). همچنین مؤلفه بهوشیاری شفقت خود، به فرد کمک می‌کند که از شکل‌گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی پیشگیری کند (نف، ۲۰۰۹)؛ و از آنجا که بخش عمده‌ای از هیجانات منفی که افراد تجربه می‌کنند، ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن آنها ایجاد می‌شود، می‌توان گفت مؤلفه‌ی بهوشیاری با کاهش نشخوارگری افراد، منجر به کاهش هیجانات منفی در آنها می‌شود. مطالعات، ارتباط منفی بهوشیاری را با اضطراب، افسردگی و علائم جسمی نشان داده‌اند (مهدی‌رضا سرافراز و همکاران، ۱۳۸۹). در دیدگاه لیری و همکاران (۲۰۰۷) شفقت خود، همانند یک ضربه‌گیر در مقابل اثرات وقایع منفی عمل می‌کند. افرادی که شفقت خود بالایی دارند از آنجا که با سخت‌گیری کمتر، خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی در زندگی را راحت‌تر

خشم معنادار است. این داده حاکی از اهمیت ویژگی شخصیتی شفقت خود به نسبت آمادگی برای گناه و ارزش خود، در تنظیم احساس گناه است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش، اعتبار افزایشی شفقت خود را نسبت به آمادگی برای شرم و گناه، در پیش‌بینی تجربه‌ی شرم، گناه و هیجانات ناخوشایند دیگری که با این دو هیجان تجربه می‌شوند، نشان داد. همچنین شفقت خود در مورد تمام متغیرهای ملاک، و رای آمادگی برای شرم و گناه اعتبار پیش‌بینی دارد. این در حالی است که ارزش خود قادر به پیش‌بینی هیچکدام از هیجانات یادشده نبود.

این یافته از این جهت حائز اهمیت است که نشان می‌دهد عوامل دیگری غیر از صفت هیجانی، در پیش‌بینی حالت هیجانی نقش دارند. تحقیقات نشان داده است شفقت خود، که اخیراً به عنوان جایگزینی برای ارزش خود در نگرش و ارتباط سالم با خود مطرح شده است، نقش مؤثری در تنظیم هیجانات دارد. در واقع وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آنها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه‌ی این احساس بر

¹. McGehee



به ثبات و تاب‌آوری هیجانی می‌شود (نف، ۲۰۱۱). با توجه به ماهیت متفاوت شرم و گناه انتظار می‌رفت که شفقت خود در مورد این دو هیجان، متفاوت عمل کند. به این صورت که شفقت خود بیشتر پیش‌بین هیجان شرم باشد، چرا که گناه، یک هیجان اخلاقی سازش یافته است که باید در پاسخ طبیعی به اشتباه و بی‌توجهی تجربه شود و این با ماهیت شفقت خود در تضاد نیست، اما شرم، دردناک‌تر و مخرب‌تر است و بیشتر با خودانتقادگری و سخت‌گیری نسبت به خود همراه می‌شود تا با شفقت خود. با توجه به این که یافته‌های این پژوهش چنین نتیجه‌ای را نشان نداده است، پیشنهاد می‌شود مطالعاتی با نمونه‌ی بیشتر و با طرح‌های تمام تجربی که دارای گروه کنترل و پیش‌آزمون هستند، به بررسی این مسأله بپردازند. همچنین، مطالعاتی که به ارتباط شفقت خود با غرور (به عنوان هیجان خودآگاه خوشایند) و رابطه‌ی آنها با خودشیفتگی بپردازد، یا مطالعاتی که مستقیماً شفقت خود را در ارتباط با هیجان‌ات ناخوشایندی به جز شرم و گناه بررسی کند، پیشنهاد می‌شود.

همبستگی بالای شفقت خود و ارزش خود همواره در مورد اعتبار افتراقی این دو سازه تردید ایجاد کرده است (نف، ۲۰۰۳ a). این مطالعه شواهد جدیدی از رابطه‌ی متفاوت این دو سازه با میزان هیجان‌ات ناخوشایند برانگیخته شده بعد از یادآوری تجربه‌ی اشتباه، فراهم کرده است.

منابع

- Bagheri, F. (2009). The effect of Cognitive Saturation on Failure-Behavior and its relation to mode of Action Control. *Research in Psychological health*, 2(3), 47-62. [Persian].
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Damon, W. (1995). *Greater expectations: Overcoming the culture of indulgence in America's homes and schools*. New York: Free Press.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.

می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌های شان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه‌ی عملکرد واقعی‌شان است، چرا که قضاوت خود در این افراد نه به سمت یک خود انتقادی اغراق‌آمیز میل می‌کند و نه به سمت یک تورم خود دفاعی. تحقیقات نشان داده‌است که افراد مشفق با خود بهتر می‌توانند در عین حال که با خود مهربان هستند، مسئولیت شخصی خود را در حوادث منفی که به وجود آوردند، بپذیرند.

این در حالی است که ارزش خود بر پایه‌ی ارزیابی‌های مثبت افراد از خودشان قرار دارد، بنابراین افراد با ارزش خود بالا دائماً به ارزیابی خود در موقعیت‌های متعدد می‌پردازند و این ارزیابی منجر به ایجاد اضطراب و احساس ناراحتی در این موقعیت‌ها خواهد شد و طبیعتاً میزان هیجان منفی افراد، افزایش خواهد یافت. همان‌طور که بسیاری از نظریه‌پردازان به آن اشاره کرده‌اند، افراد معمولاً برای حفظ احساس مثبت در مورد خود دچار تصویری اشتباه به نفع خود می‌شوند و این تصورات اشتباه، ناخودآگاه با قضاوت منفی دیگران و سطوحی از فریب خود همراه می‌شود. این تصورات اشتباه منفعت طلبانه، نه تنها به توانایی ما در دیدن دقیق خود و دیگران کمک نمی‌کند (لیری، ۲۰۰۴)، بلکه در تحمل مواجه شدن با شواهد غیرقابل انکار نقاط ضعف‌مان نیز ما را یاری نمی‌کند. اما در شفقت‌خود، بدون این تصورات اشتباه و دفاعی‌شدن، یک درک درست از ویژگی‌های فردیِ چه خوب و چه بد وجود دارد. این که ما این نقاط ضعف را تشخیص بدهیم، برای ما مفیدتر از انکار آنهاست، چراکه باعث می‌شود آنها را مهربانانه بپذیریم و برای اصلاح آنها در راستای رفتاری مؤثرتر گام برداریم. همچنین خودارزیابی افراد خودشفقت‌گر مستقیماً وابسته‌ی نتیجه‌ی رفتارشان نیست، بلکه چه روند زندگی خوب به پیش رود چه بد، این افراد نسبت به خود پذیرش و نگرشی مهربانانه دارند. این در حالی است که بالابودن ارزش خود نیازمند نبود شکست، اشتباه و طرد در مسیر زندگی است، در حالی که این مسأله نشدنی است و این تجربیات، جزء جدایی‌ناپذیر از زندگی انسانی هستند. یافته‌های این پژوهش همخوان با مطالعاتی است که نشان می‌دهد شفقت خود بیشتر از ارزش خود منجر



46. [Persian].

Sarafraz, M., Bahrami Ehsan, H., & Zarandi, A. (2010). Self-Awareness Process and Biopsychosociospiritual Health. *Research in psychological health*, 4 (3, 4), 33-42. [Persian].

Tangney, J. P. (1995). Recent empirical advances in the study of shame and guilt. *American behavioral scientist*, 38, 1132-1145.

Tangney, J. P. (2005). Self-Relevant Emotions. In Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp.384-400). New York: Guilford Press.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Yarnell, L., Neff, K. D. (2012). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 1-14.

Gilbert, P., & Miles, J.N.V. (2000). Sensitivity to put-down: Its relationship to perceptions of shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29, 757-774.

Ghorbani, N., Watson, P. J., & Weathington, B. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-cultural structural complexity and parallel relationship with psychological adjustments. *Current Psychology*, 28, 211-224. [Persian].

Hewitt, J. P. (1998). *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. New York: St. Martin's Press.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. New York: Oxford University Press.

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(5), 887-904.

Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5/1, 1-12.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

Neff, K.D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9: 3, 225 — 240.

Neff, K. D., Pommier, E. (2012). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Under graduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 1-17.

Pennebaker, J. W (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539-548.

Pourshahriari, M. (2009). The relation of shame with the aspects of anger in college students in Tehran. *Journal of Psychological study*, 5(3), 27-