Contemporary Psychology
2013, 8(1), 91-102

روانشناسی معاصر
۱۳۹۲, ۸(۱), ۹۱-۱۰۲

اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه

The effect of inducing self-compassion and self-esteem on the level of the experience of shame and guilt

Zoha Saeedi
Clinical Psychology
Nima Ghorbani
University of Tehran
Mahdi Reza Sarafraz
Health Psychology
Mohammad Hosein Sharifian
Educational Psychology

ضحی سعیدی*
روانشناسی بالینی
نیما قربانی
دانشگاه تهران
مهدی رضا سرافراز
روانشناسی سلامت
محمدحسین شریفیان
روانشناسی تربیتی

Archive of SID

Abstract
The present study investigated the effect of inducing self-compassion and self-esteem on regulating shame and guilt by the experimental method. Eighty students of University of Tehran (26 males, 54 females) completed the Self-Compassion Scale (SCS), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and the Shame-Proneness and Guilt-Proneness subscales of Test of Self-Conscious Affect (TOSCA). Then the experience of shame and guilt were reconstructed for participants by reminding and writing slightly about an experience of personal fault. After that their emotions were measured by the scale of shame and guilt and the scale of unpleasant emotions. Then participants exposed to experimental treatment by random assignment to four groups of self-compassion induction, self-esteem induction, writing control group and control group. Again their emotions were measured by the scale of shame and guilt and the scale of unpleasant emotions. The results showed that participants of inducing self-compassion group reported lower shame and other unpleasant emotions rather than those who were in inducing self-esteem group. The two interventions reduced the same amount of guilt in participants. The present study provided additional evidence for different effectiveness of self-compassion and self-esteem in regulating unpleasant emotions related to fault experience. These results are discussed in terms of the differences in the nature of experiencing shame and guilt.
Keywords: self-compassion, self-esteem, self-conscious emotion, emotion regulation

چکیده
پژوهش حاضر به روش آزمایشی اثر القای شفقت خود و حرمت خود را در تنظیم‌گری هیجان شرم و گناه سنجید. ۸۰ دانشجو (۵۴ زن، ۲۶ مرد) از دانشگاه تهران به مقیاس‌های شفقت خود (SCS)، حرمت خود روزنبرگ (RSES) و زیرمقیاس آمادگی برای شرم و گناه مقیاس عاطفه خودآگاه (TOSCA) پاسخ دادند. سپس از طریق یادآوری و نوشتن جزیی یک اشتباه شخصی، در آنها تجربه شرم یا گناه بازسازی شده و هیجان‌های‌شان به‌وسیله مقیاس هیجان‌های ناخوشایند و پرسشنامه هیجان شرم و گناه اندازه‌گیری شد. شرکت‌کنندگان از طریق گمارش تصادفی در ۴ گروه القای شفقت خود، القای حرمت خود، کنترل نوشتن و کنترل بدون مداخله، در معرض مداخله آزمایشی قرار گرفتند و مجددا هیجان‌های‌شان از طریق پرسشنامه هیجان‌های ناخوشایند و پرسشنامه هیجان شرم و گناه سنجیده شد. نتایج پژوهش نشان داد که شرکت‌کنندگان گروه القای شفقت خود به نسبت گروه القای حرمت خود، هیجان شرم و هیجان‌های ناخوشایند دیگر را کمتر گزارش کردند و این دو مداخله به یک میزان سبب کاهش احساس گناه در شرکت‌کنندگان شد. این مطالعه شواهد جدیدی در تاثیرگذاری متفاوت دو سازه شفقت خود و حرمت خود در تنظیم هیجان‌های ناخوشایند مرتبط با تجربه اشتباه فراهم کرده است. همچنین تفاوت گروه‌های مداخله با توجه به ماهیت متفاوت دو هیجان شرم و گناه تبیین شده است.
واژه‌های کلیدی: شفقت خود، حرمت خود، هیجان خودآگاه، تنظیم هیجان

نشانی پستی نویسنده:* تهران، کوی نصر، دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی، **پست الکترونیکی: z_saeedi@yahoo.com
Received: 21 Apr 2013 **Accepted:** 14 Sep 2013
دریافت: ۹۲/۰۲/۰۱ **پذیرش:** ۹۲/۰۶/۲۳

www.SID.ir

مقدمه

در جامعه فوق‌العاده رقابت‌جوی امروز، متوسط بودن امری پذیرفتنی نیست. فرد باید برجسته و بالاتر از میانگین باشد تا احساس ارزشمندی کند و این غیرممکن است که همه افراد در یک زمان بالاتر از میانگین باشند (نف، ۲۰۱۱). این یعنی افراد تمایل دارند که در خود ارزیابی‌هایشان اغراق کنند (الیک و سدیکایدز[1]، ۲۰۰۹؛ به نقل از نف،۲۰۱۱) و دیگران را پایین‌تر ببینند تا در مقایسه با آن‌ها احساس برتری کنند (تسر[2]، ۱۹۹۹؛ به نقل از نف، ۲۰۱۱) و همه این‌ها برای حفظ حرمت خود است. در حالی‌که بدون تردید پایین بودن حرمت خود با بسیاری از پیامدهای منفی روان‌شناختی مانند فقدان انگیزه، افسردگی و تفکرات خودکشی (هارتر، ۱۹۹۹) و بالا بودن حرمت خود با پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند شادی، خوش‌بینی و انگیزه بیشتر (پیسیزینیسکی، گرینبرگ، سلمن، آرنت و شیمل، ۲۰۰۴) در ارتباط است، اما کمتر دیده شده است که افزایش حرمت خود در افراد موثر باشد. در سال‌های اخیر به استفاده از حرمت خود به عنوان شاخص اصلی سلامت روانی انتقادات زیادی شده است (بامیستر، اسمارت و بدن، ۱۹۹۶). برای مثال افزایش حرمت خود افراد بسیار دشوار است چرا که ثابت شده است حرمت خود در مقابل تغییر مقاوم است (سوان، ۱۹۹۶). علاوه بر این، حرمت خود بالا با همبسته‌های منفی نیز همراه است و تاکید بیش از اندازه بر ارزیابی و دوست داشتن خود می‌تواند به خودشیفتگی، غرق‌شدن در خود، خود میان بینی و بی‌توجهی به دیگران منجر شود (توانگ، کونراث، فاستر، کمپ‌بل و بوشمن، ۲۰۰۸).

تلاش برای حفظ و افزایش حرمت خود به تحریف خودآگاهی منجر می‌شود (تیلور و براون، ۱۹۸۸) که باعث می‌شود شناسایی حوزه‌هایی که نیاز به تغییر و بهبودی دارد، با مشکل مواجه شود. تمایل به داشتن حرمت خود بالا، باعث ایجاد تمایل به دیدن بدی‌ها در دیگران، به‌عنوان مقیاسی که خود در مقایسه با آن‌ها مطلوب در نظر گرفته می‌شود، می‌گردد (کروکر، تامسون، مک‌گرا و اینگرمن، ۱۹۸۷). همچنین حرمت خود بسیار بالا می‌تواند منجر به پرخاشگری و خشونت نسبت به کسی که فرد را تهدید می‌کند، بشود (بامیستر و همکاران، ۱۹۹۶). بنابراین، روان‌شناسان به مفهوم‌سازی‌های جایگزین برای معرفی نگرش و ارتباط سالم با خود پرداختند. یکی از این مفاهیم مهم، مفهوم شفقت خود[3] است (بنت- گلمن، ۲۰۰۱) که اگرچه در روان‌شناسی غربی مفهوم جدیدی است، اما قرن‌ها است که در فلسفه شرقی وجود دارد.

نف (۲۰۰۳ الف، ۲۰۰۳ ب) شفقت خود را به‌عنوان سازه‌ای سه مولفه‌ای شامل مهربانی با خود[4] در مقابل قضاوت کردن خود[5]، اشتراکات انسانی[6] در مقابل انزوا[7]، و بهشیاری[8] در مقابل همانندسازی افراطی[9] تعریف کرده است. ترکیب این سه مولفه مرتبط، مشخصه فردی است که به خود شفقت می‌ورزد. مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است. بهشیاری در مقابل همانندسازی افراطی در شفقت خود، به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌انجامد و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته نشود و مکررا ذهن را اشغال نکند (نف، ۲۰۰۹).

داشتن شفقت خود نیازمند این است که فرد به خاطر شکست‌ها یا نرسیدن به استانداردها، به انتقاد سخت‌گیرانه از خود نپردازد؛ این مفهوم به معنی توجه نکردن یا اصلاح نکردن این شکست‌ها نیست. زمانی که خود با این باور که انتقاد خود می‌تواند فرد را وادار به تغییر و پیشرفت کند، به خاطر اشتباهاتش به سختی مورد قضاوت قرار بگیرد، عملکردهای حمایتی خود برای تهدید نشدن حرمت خود فرد، در جهت پنهان کردن نواقص از خودآگاهی فرد عمل می‌کنند (هرنی، ۱۹۵۰). بدون آگاهی از خود، این ضعف‌ها مورد تردید قرار

1. Alick, M. D., & Sedikides, C.
2. Tesser, A.
3. self-compassion
4. self-kindness
5. self-judgment
6. common humanity
7. isolation
8. mindfulness
9. over-identification

Archive of SID

www.SID.ir

نمی‌گیرند. در مقابل، فرد از طریق شفقت ورزیدن به خود، یک امنیت هیجانی به وجود می‌آورد که بتواند بدون ترس از سرزنش خود، خودش را به وضوح ببیند و فرصت پیدا می‌کند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح کند (براون، ۱۹۹۹؛ قربانی و واتسن، ۱۳۸۵). بنابراین شفقت خود منجر به انفعال و سکون نمی‌شود.

افرادی که شفقت خود بالایی دارند نسبت به افرادی که شفقت خود کمی دارند سلامت روان‌شناختی بیشتری دارند زیرا در آن‌ها درد گریزناپذیر و احساس شکستی که همه افراد تجربه می‌کنند به‌وسیله یک سرزنش خود بی‌رحمانه (بلت، کوینلن، چورن، مک‌دونالد و زورف، ۱۹۸۲)، احساس انزوا (وود، سالزبرگ، نیل و استون ، ۱۹۹۰؛ طاهباز حسین‌زاده، قربانی و نبوی، ۱۳۹۰) و همانندسازی افراطی با افکار و هیجان‌ها (نولن-هوکسما، ۱۹۹۱) استمرار نمی‌یابد. این نگرش حمایت‌گرانه نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارضات بین شخصی، حل مساله سازنده، ثبات زندگی زناشویی (بیکر و مک‌نالتی، ۲۰۱۱؛ دادستان، عسگری و حاجی‌زادگان، ۱۳۸۸)، آمادگی برای شرم کمتر، ترس از شکست کمتر، خودارزیابی منفی کمتر (موسویچ، کوالسکی، سابیستون، سجویک و تریسی، ۲۰۱۱)، افسردگی و اضطراب کمتر (ریس، ۲۰۱۰، ۲۰۱۱)، کمال‌گرایی نوروتیک کمتر و رضایت از زندگی بیشتر در ارتباط است. سازه شفقت خود با سبک‌های مقابله و تنظیم‌گری هیجان‌ها نیز مرتبط است (برنر و سالووی، ۱۹۹۷). همچنین شفقت خود به‌صورتی معنادار با داشتن شفقت نسبت به دیگران همراه است (نف و پومیر، ۲۰۱۳).

افراد با شفقت خود بالا تعارضات بین شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می‌کنند (یارنل و نف، ۲۰۱۳). از آنجا که شفقت خود، نیازمند آگاهی هشیار از هیجان‌های خود است (بنت- گلمن، ۲۰۰۱)، دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه فرد 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 شرایط و انتخاب کارهای موثر برای تغییر خود یا شرایط به‌صورتی اثربخش و مناسب می‌دهند. لیری و همکاران (۲۰۰۷) در چند مطالعه آزمایشی در ارتباط با شفقت خود نشان دادند که شفقت خود یک سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های ناراحت‌کننده شامل شکست، طرد، خجالت و دیگر حوادث منفی است.

از سوی دیگر همه انسان‌ها در زندگی روزمره‌شان با وقایعی مواجه می‌شوند که در آن‌ها احساس شکست، نقص و بی‌کفایتی را تجربه می‌کنند. به‌دنبال این تجارب و ارزیابی که افراد از خودشان دارند، هیجان‌هایی در انسان برانگیخته می‌شود. بعضی از این هیجان‌ها مانند شرم و گناه، هیجان‌های خودآگاه[1] هستند که به‌وسیله تامل در خود و خودارزیابی برانگیخته می‌شوند (تانگ‌نی، ۲۰۰۵). هیجان‌های خودآگاه در واقع هیجان‌های خود تنظیم‌گر هستند و از طریق ارایه بازخوردهایی به خود در مورد افکار، نیت‌ها و رفتار در هدایت رفتار، انگیزه‌مندکردن فرد برای توجه به استانداردهای اخلاقی، اجتماعی و پاسخ‌دهی مناسب نقش مهمی دارند. اغلب مردم واژه شرم و گناه را به یک معنا به کار می‌برند، این در حالی است که شرم و گناه تجارب هیجانی متمایزی هستند که در ابعاد شناختی، عاطفی و انگیزشی با هم تفاوت دارند (لویس، ۱۹۷۱). تفاوت شرم و گناه در تمرکز بر خود و تمرکز بر رفتار است. تجربه شرم مستقیما در مورد خودی 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). این مساله، منجر به تجارب هیجانی، الگوهای انگیزشی و رفتارهای متفاوت می‌شود (لویس، ۱۹۷۱). احساس شرم یک هیجان به‌شدت دردناک است که با کوچک شدن، خوار شدن، بی‌ارزشی یا ناتوانی همراه است و در آن یک خصومت معطوف به درون وجود دارد (تانگ‌نی، ۱۹۹۸). در مقابل، احساس گناه به نسبت احساس شرم کمتر مخرب است زیرا در احساس گناه دغدغه اصلی، یک رفتار خاص جدا از فرد است. بنابراین احساس گناه با وجود این‌که دردناک است به هویت اصلی فرد خدشه‌ای وارد نمی‌کند. احساس گناه شامل پشیمانی، تنش و حسرت برای کار بد انجام شده است (لویس،

---

1. self-conscious emotions

Archive of SID

www.SID.ir

۱۹۷۱) و افراد در حین تجربه گناه تمایل دارند همدلی معطوف به بیرون، خصوصا نسبت به قربانی اشتباه خود نشان دهند و معمولا 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 انطباقی است به‌ویژه زمانی که رفتارهای اجتماعی و سازگاری بین شخصی در نظر گرفته می‌شوند. هرچند که جنبه منفی گناه مربوط به زمانی است که به صورت سرزنش خود مزمن، نشخوار وسواس‌گونه یک خطا و احساس گناه حل‌نشده مشاهده شود، تمایل به تجربه گناه بدون شرم اساسا با نشانه‌های روانی بی‌ارتباط است. درحالی‌که افرادی که آمادگی بیشتری برای تجربه شرم دارند، آسیب‌پذیری بیشتری برای مشکلات روان‌شناختی نشان می‌دهند. شواهد پژوهشی رابطه بین آمادگی برای شرم و تمام نشانه‌های روان‌شناختی شامل افسردگی، اضطراب، علایم اختلال خوردن، نشانه‌های پیش‌بالینی ضداجتماعی و حرمت خود پایین را نشان داده‌اند (تانگنی و دیرینگ، ۲۰۰۲). احساس شرم و گناه دو هیجان دردناک و بعضا مخرب هستند و بی‌تردید نحوه مواجهه و تنظیم این دو هیجان در سازگاری و سلامت روانی افراد نقش مهمی خواهد داشت (قربانی و واتسن، ۱۳۸۵). همان‌گونه که اشاره شد، شفقت‌خود به نسبت حرمت خود، سازه‌ای انطباقی‌تر است. با توجه به ماهیت متفاوت این دو سازه، پیش‌بینی می‌شود شفقت خود در تنظیم هیجان شرم که سلامت روان فرد را به مخاطره می‌اندازد و لزوما به جبران اشتباه منتهی نمی‌شود، و هیجان گناه که یک هیجان اخلاقی انطباقی است و با اعتراف به اشتباه و جبران آن همراه است، نقش موثرتری از حرمت خود ایفا کند. با توجه به نو بودن سازه شفقت خود در روان‌شناسی و اهمیت آن برای عملکرد روانی بهینه، مطالعه حاضر قصد دارد اثر القای شفقت خود و حرمت خود را به صورت جداگانه و در مقایسه با یکدیگر در تنظیم هیجان شرم و گناه مورد ارزیابی قرار دهد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: طرح مطالعه حاضر آزمایشی است. جامعه آماری این مطالعه را دانشجویان دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ تشکیل دادند. تعداد ۸۰ نفر از آنها در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۲ سال (میانگین ۲۲/۸۵، انحراف استاندارد ۲/۵۲)، به شیوه نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. این ۵۴ دختر ۱۸ تا ۲۷ ساله (میانگین ۲۳، انحراف استاندارد ۲/۵۱) و ۲۶ پسر ۱۸ تا ۳۲ ساله (میانگین ۲۲/۵۲، انحراف استاندارد ۲/۵۶) از طریق گمارش تصادفی در چهار گروه آزمایشی قرار گرفتند.

شرکت‌کنندگان ابتدا یک دفترچه، شامل مقیاس شفقت خود[1] (نف، ۲۰۰۳ب)، حرمت‌خود روزنبرگ[2] (۱۹۶۵) و زیرمقیاس آمادگی برای شرم و آمادگی برای گناه مقیاس عاطفه خودآگاه- ۳[3] (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، بیاندیشند و به سوالاتی در مورد آن پاسخ دهند (بازسازی تجربه شرم یا گناه). سپس مقیاس هیجان‌های ناخوشایند (لیری و همکاران، ۲۰۰۷) و پرسشنامه محقق‌ساخته سنجش هیجان شرم و گناه را تکمیل کردند و به صورت تصادفی در۴ گروه جای‌گذاری شدند: ۱) گروه القای شفقت خود، ۲) گروه القای حرمت خود، ۳) گروه کنترل نوشتن، ۴) گروه کنترل (بدون مداخله).

شرکت‌کنندگانی که در شرایط القای شفقت خود قرار گرفتند از طریق پاسخدهی به سه سوال به شیوه‌ای خودشفقت‌گرانه در شرایط تجربه واقعه قرار گرفتند (لیری و همکاران، ۲۰۰۷). برای مثال، تصور کنید که این اتفاق برای یکی از صمیمی‌ترین دوستان‌تان افتاده‌است، به همان شیوه‌ای که نگرانی، محبت و همدلی‌تان را نسبت به او ابراز می‌کنید این احساسات را نسبت به خودتان در یک پاراگراف بیان کنید

1. Self Compassion Scale (SCS)
2. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)
3. Test of Self Conscious Affect (TOSCA)

Archive of SID

www.SID.ir

(تاکید بر مولفه مهربانی به خود). شرکت‌کنندگان گروه القای حرمت خود به مسیری هدایت شدند که منجر به تجربه احساسات مثبت راجع به خودشان می‌شد (لیری و همکاران، ۲۰۰۷). برای مثال، در یک پاراگراف توضیح دهید چطور آن‌چه اتفاق افتاده می‌تواند تماما ناشی از خطا یا اشتباه شما نباشد، واقعه را به شکلی تفسیر کنید که در شما احساسات بهتری راجع به خودتان ایجاد کند. گروه کنترل نوشتن به این منظور شکل گرفت تا اثراتی را که صرفا ناشی از نوشتن پیرامون وقایع ناخوشایند است کنترل کند. دستورالعمل در این گروه مطابق مطالعات پیشین در اثرات خود آشکار سازی بر هیجان (پن‌بیکر، کلدر و شارپ، ۱۹۹۰) بود. در گروه کنترل به‌دنبال توصیف واقعه ناخوشایند هیچ تکلیف نوشتاری دیگری به شرکت‌کننده محول نشد و از آزمودنی خواسته شد تا زمان تحویل برگه پاسخ دوم اندکی صبر کند. میانگین زمانی در همه گروه‌های آزمایشی برابر ۵ دقیقه بود. همه گروه‌ها بعد از این مرحله مجددا پرسشنامه سنجش هیجان شرم و گناه و مقیاس هیجان‌های ناخوشایند را تکمیل کردند.

ابزار سنجش

پرسشنامه سنجش هیجان شرم و گناه: یک پرسشنامه محقق ساخته ۱۴ گویه‌ای است که در آن آزمودنی در یک طیف ۷ درجه‌ای از ۱ (اصلا) تا ۷ (به شدت) شدت تجربه ذهنی خود را از هیجان شرم و گناه درجه بندی می‌کند. هیجان شرم از طریق کلمات شرمنده، سرافکنده، مقصر، احساس حماقت، خجالت‌زده، احساس مضحک‌بودن و انزوا، و هیجان گناه از طریق کلمات احساس گناه، عذاب وجدان، پشیمانی، تاسف، مسوول، عذرخواهی و جبران‌کردن سنجیده می‌شود. مواد انتخابی در این مقیاس، با توجه به کلمات پرکاربرد مرتبط در زمینه شرم و گناه در فرهنگ ایران، از پرسشنامه احساسات شخصی[1] (هاردر و لویس[2]، ۱۹۸۷؛ به نقل از هاردر و زالما، ۱۹۹۰) و مقیاس شرم و گناه سازگارشده[3] (هابلیتزل[4]، ۱۹۸۲؛ به نقل از هاردر و زالما، ۱۹۹۰) انتخاب شدند. در یک مطالعه 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 انتخاب شدند. همسانی درونی[5] این مقیاس با آلفای کرونباخ در این مطالعه برای هیجان گناه (میانگین ۵، انحراف استاندارد ۱/۴۶) ۰/۸۸ و برای هیجان شرم (میانگین ۳/۹۵، انحراف استاندارد ۱/۳۵) ۰/۸۴ به‌دست آمد.

مقیاس هیجان‌های ناخوشایند: مقیاس هیجان‌های ناخوشایند[6] توسط لیری و همکاران (۲۰۰۷)، برای سنجش چهار هیجان شادی، غم، خشم و اضطراب تهیه شده است. این مقیاس شامل ۱۶ گویه است و در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای، هر یک از این هیجان‌ها از طریق ۴ گویه مورد سنجش قرار می‌گیرند. در پژوهش لیری و همکاران (۲۰۰۷) همسانی درونی این مقیاس مناسب گزارش شد و نتایج تحلیل عاملی نشان داد که نمره هیجان‌های اندازه‌گیری‌شده به صورت یک عامل واحد ظاهر می‌شوند و مجموع نمرات این ابزار، بعد از معکوس‌شدن نمرات هیجان شادی می‌تواند مقیاسی برای سنجش هیجان‌های ناخوشایند باشد. در این مطالعه نیز با توجه به همبستگی بالای نمرات در هیجان‌های غم، اضطراب و خشم، از این نمرات تحت عنوان هیجان‌های ناخوشایند دیگری که در کنار شرم و گناه، با یادآوری تجربه خطا و اشتباه برانگیخته می‌شوند استفاده شده است (آلفا ۰/۹۰، میانگین ۳/۹۹، انحراف استاندارد ۱/۲۸).

مقیاس شفقت خود (SCS): مقیاس شفقت خود (نف، ۲۰۰۳ب) شامل ۲۶ گویه است و پاسخ‌ها در آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریبا هرگز) تا ۵ (تقریبا همیشه) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مولفه دوقطبی را در قالب شش زیرمقیاس مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (معکوس)، بهشیاری در مقابل همانندسازی افراطی (معکوس) و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند. مطالعات، روایی همگرا[7] (نف، کیرکپاتریک و رود، ۲۰۰۷)، روایی افتراقی[8]،

1. Personal Feeling Questionnaire-2 (PFQ-2)
2. Harder, D. W., & Lewis, S. J.
3. Adapted Shame and Guilt Scale (ASGS)
4. Hoblitzelle, W.

5. internal consistency
6. Unpleasant Emotions Scale
7. convergent validity

Archive of SID

افتراقی[1]، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی[2] مناسب این مقیاس را نشان داده‌اند (نف، ۲۰۰۳الف). در مطالعات ایرانی نیز همسانی درونی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ مناسب ارزیابی شده است (قربانی، واتسون، ژو و نوربالا، ۲۰۱۲).

مقیاس حرمت خود روزنبرگ (RSES): این مقیاس که توسط روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ساخته شده است، ۱۰ گویه دارد و پاسخ‌ها به آن از ۰ (عمدتا نادرست) تا ۴ (عمدتا درست) درجه بندی می‌شوند. مقیاس حرمت خود روزنبرگ مقیاس پرکاربردی برای ارزیابی حرمت خود است که دارای پایایی و روایی خوبی بوده است (گرینبرگر، چن، دمیتریوا و فاروگیا، ۲۰۰۳) و مطالعات قبلی پایایی مناسب آن را در جامعه ایرانی نشان داده‌اند (یمینی و تحریری، ۱۳۸۴).

مقیاس عاطفه خود آگاه (TOSCA): مقیاس عاطفه خود آگاه (تانگ‌نی، ۱۹۸۹) مربوط به بزرگسالان است و به شرح موقعیت‌های مختلفی که در زندگی روزمره ممکن است پیش بیاید، می‌پردازد. این مقیاس از ۱۶ سناریوی چند گویه‌ای (۱۱ سناریو منفی و ۵ سناریو مثبت) تشکیل شده است و شامل زیرمقیاس‌های آمادگی برای شرم[3] (۱۶ گویه)، آمادگی برای گناه[4] (۱۶ گویه)، برونی‌سازی[5] (۱۶ گویه)، انزوا[6] (۱۱ گویه) و غرور آلفا و بتا[7] (۱۰ گویه) است. هر زیرمقیاس نحوه متفاوت پاسخ‌دهی فرد را به یک مساله اخلاقی که در سناریو مطرح شده است، نشان می‌دهد و پاسخ به هر ماده در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. مطالعات همسانی درونی، روایی سازه و پایایی بازآزمایی مناسب این مقیاس را نشان داده‌اند (تانگ‌نی و دیرینگ، ۲۰۰۲؛ روشن، عطری‌فرد و نوری‌مقدم، ۱۳۸۶). در این مطالعه از زیرمقیاس آمادگی برای شرم (آلفا ۰/۸۵، میانگین ۲/۳۹، انحراف استاندارد ۰/۵۴) و آمادگی برای گناه (آلفا ۰/۷۸، میانگین ۳/۹۹، انحراف استاندارد ۰/۴۹) استفاده شده است.

1. discriminant validity
2. test-retest reliability
3. shame-proneness
4. guilt-proneness
5. externalization
6. detachment/unconcern
7. alpha pride & beta pride

یافته‌ها

در این پژوهش نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف نشان داد که توزیع نمرات نرمال است. نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها در ادامه آمده است. جهت بررسی اثر متغیرهای کنترل خصیصه‌ای شفقت خود، حرمت خود، آمادگی برای گناه و آمادگی برای شرم از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد، گروه‌های مورد بررسی از نظر این متغیرها با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند.

داده‌ها از نظر تاثیر احتمالی متغیر جنس بر الگوی رابطه متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری (مانووا) مورد بررسی قرار گرفت. در این روش آزمون ام باکس[8] این فرض صفر را که ماتریس کوواریانس متغیرهای پژوهش در دو گروه شرکت‌کنندگان زن و مرد یکسان است، آزمود و نتیجه، آزمون فرض صفر را تایید کرد (پیش‌آزمون: ۰/۷۹ =α، ۰/۵۳ =F، Box`s M= ۳/۳۶، پس‌آزمون: ۰/۰۸ =α، ۱/۳۲ =F، ۶۷/۸۳ =Box`s M) و نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرها در دو گروه مرد و زن تفاوتی ندارد و متغیر جنس در نتیجه این آزمایش نقشی نخواهد داشت، بنابراین شرکت‌کنندگان بدون توجه به متغیر جنس مورد تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون هیجان‌ها به تفکیک گروه‌های مداخله نشان می‌دهد.

8. Box`s M

Archive of SID

www.SID.ir

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها

متغیر/ گروه	نمره آزمودنی‌ها											
	احساس شرم				احساس گناه				هیجان ناخوشایند			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
شفقت خود	۴/۱۷	۱/۳۵	۲/۴۰	۱/۱۶	۵/۱۶	۱/۴۲	۲/۸۵	۱/۱۸	۴/۱۸	۱/۲۲	۲/۶۰	۱/۰۳
حرمت خود	۳/۶۵	۱/۱۶	۲/۷۹	۱/۱۷	۴/۸۱	۱/۴۳	۳/۲۹	۱/۳۱	۴/۳۷	۱/۱۶	۳/۱۸	۰/۹۹
نوشتن	۴/۱۵	۱/۴۸	۳/۵۳	۱/۷۱	۵/۰۰	۱/۲۰	۴/۱۴	۱/۶۵	۳/۹۲	۱/۴۸	۳/۳۱	۱/۴۷
کنترل	۳/۸۲	۱/۴۳	۳/۶۷	۱/۴۸	۵/۰۴	۱/۸۲	۴/۸۳	۱/۹۰	۳/۴۸	۱/۵۳	۳/۳۰	۱/۲۶
کل	۳/۹۵	۱/۳۵	۳/۰۹	۱/۴۷	۵/۰۰	۱/۴۶	۳/۷۸	۱/۷۰	۳/۹۹	۱/۲۸	۳/۰۹	۱/۲۱

برای بررسی میزان تفاوت اثر گروه‌های مداخله از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا) استفاده شد، در این آزمون مداخله آزمایشی با چهار سطح (القای شفقت خود، القای حرمت خود، نوشتن و کنترل) متغیر مستقل و نمرات پس‌آزمون هیجان‌های برانگیخته شده بعد از یادآوری تجربه خطا و اشتباه (احساس شرم، گناه و هیجان‌های ناخوشایند دیگر) متغیر وابسته درنظر گرفته شد و واریانس مربوط به متغیرهای پیش‌آزمون هیجان‌های برانگیخته‌شده بعد از یادآوری تجربه خطا و اشتباه (احساس شرم، گناه و هیجان‌های ناخوشایند دیگر)، کنترل شد. آزمون ام باکس (Box`s M) نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای پژوهش در چهار گروه با یکدیگر تفاوتی ندارند (α = ۰/۱۷، F = ۱/۳۲، Box`s M = ۲۵/۵۲)، بنابراین می‌توان برای بررسی این فرض آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری را انجام داد. همچنین آزمون لوین، نشان داد که واریانس گروه‌های مداخله در این پژوهش از نظر پس‌آزمون گناه (α= ۰/۲۵، F= ۱/۳۹) و پس‌آزمون هیجان‌های ناخوشایند (α = ۰/۴۴، F = ۰/۹۱) تفاوت معناداری ندارند اما از نظر پس آزمون شرم (α = ۰/۲، F = ۳/۴۱) با یکدیگر متفاوت هستند، که با در نظر گرفتن حجم مساوی گروه‌ها و میزان F، می‌توان به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استناد کرد (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۷). نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که متغیر وابسته ترکیبی جدید (شرم، گناه و دیگر هیجان‌های ناخوشایند) در سطوح چهارگانه متغیر مستقل (مداخله آزمایشی) متفاوت است (η^2 = ۰/۱۷[1]، α = ۰/۰۰۰، $F_{9,173}$ = ۴/۷۷، Wilks` Lambda = ۰/۵۸).

تحلیل هر یک از متغیرهای وابسته به تنهایی با استفاده از تصحیح آلفای بونفرونی (p = ۰/۰۱۶) نشان‌داد چهار گروه مورد بررسی از نظر احساس شرم (η^2 = ۰/۳۱، α = ۰/۰۰۰، $F_{3,73}$ = ۱۰/۹۵)، احساس گناه (η^2 = ۰/۳۴، α = ۰/۰۰۰، $F_{3,73}$ = ۱۲/۵۲) و دیگر هیجان‌های ناخوشایند (η^2 = ۰/۲۸، α = ۰/۰۰۰، $F_{3,73}$ = ۹/۴۲) با یکدیگر متفاوت بوده‌اند. برای بررسی دقیق‌تر تفاوت‌های گروه‌ها از نظر این سه متغیر، از مقایسه طرح‌ریزی شده استفاده شد. جدول ۲ نتایج آزمون معناداری تفاوت‌های بین‌گروهی را بعد از تعدیل متغیرهای مداخله‌گر نشان می‌دهد.

جدول ۲

آزمون معناداری تفاوت‌های بین‌گروهی بعد از تعدیل متغیرهای مداخله‌گر

گروه	احساس شرم	احساس گناه	هیجان ناخوشایند
	p (t)	p (t)	p (t)
شفقت خود * حرمت خود	۰/۰۱۵ (-۲/۴۹)	۰/۰۷۷ (-۱/۸)	۰/۰۲۳ (-۲/۳۱)
حرمت خود * نوشتن	۰/۱۳ (-۱/۵۲)	۰/۰۶۸ (-۱/۸۵)	۰/۱۷ (-۱/۳۸)
نوشتن * کنترل	۰/۱۵ (-۱/۴۵)	۰/۰۲۸ (-۲/۲۴)	۰/۱۷ (-۱/۳۹)

1. partial eta

Archive of SID

www.SID.ir

بحث

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که مداخله در گروه شفقت خود و حرمت خود اثرات متفاوتی بر واکنش هیجانی شرکت‌کنندگان گذاشت. شرکت‌کنندگان گروه القای شفقت خود سطوح پایین‌تری از هیجان شرم و هیجان‌های ناخوشایند دیگر را در مقایسه با شرکت‌کنندگان گروه القای حرمت خود گزارش کردند. اما در مورد احساس گناه در این دو گروه تفاوتی مشاهده نشد. بعد از بازسازی تجربه خطا و اشتباه، القای شفقت خود برای شرکت‌کنندگان فرصتی را فراهم کرد تا به این توجه کنند که در واقع این آن‌ها بودند که مرتکب اشتباه شدند، اما با این حال اشتباه یک تجربه مشترک انسانی است و قضاوت سخت‌گیرانه در مورد آن بی‌فایده است، بلکه بهتر است آن را هشیارانه به‌عنوان تجربه‌ای از زندگی‌شان بپذیرند و نسبت به احساس ناخوشایندی که تجربه کرده‌اند بر خود شفقت روا دارند. بنابراین، همان‌طور که نمرات هیجان این افراد نشان داد، آنها کمتر دفاعی و برآشفته شدند (نف، ۲۰۰۳الف، ۲۰۰۹).

یافته‌های این پژوهش همخوان با مطالعاتی است که نشان می‌دهند وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آنها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه این احساس بر ترس از طرد غلبه نمایند (نف و مک‌گی، ۲۰۱۰). بنابراین، افرادی که شفقت خود بالاتری دارند در تجربه وقایع ناخوشایند، خصوصا تجاربی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، با در نظر گرفتن این‌که انسان ممکن است خطا کند و همه انسان‌ها مرتکب اشتباه می‌شوند، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند (مولفه اشتراکات انسانی). همچنین

مولفه بهشیاری 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 هیجان‌های منفی که افراد تجربه می‌کنند ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن آنها ایجاد می‌شود (بشارت، موحدی نسب و علی بخشی، ۱۳۸۹؛ نولن‌هوکسما، ۲۰۰۰)، می‌توان گفت مولفه بهشیاری با کاهش نشخوارگری افراد، منجر به کاهش هیجان‌های منفی در آنها می‌شود. در واقع 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 زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌هایشان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه 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.

بر اساس یافته‌های لیری و همکاران (۲۰۰۷) شفقت خود در ۳ موقعیت مواجهه با حوادث منفی واقعی، به یاد آوردن حوادث منفی گذشته و تصور حوادث منفی خیالی با سطوح پایین‌تر عواطف منفی در ارتباط است و منجر به تسهیل توانایی افراد در مقابله با عواطف منفی می‌شود. افرادی که شفقت خود بالایی دارند تمایل بیشتری برای پذیرش نقش و مسوولیت خود در حوادث منفی دارند، می‌توانند اتفاقات منفی را با آن‌چه که هستند در ارتباط ببینند، اما همین حوادث منفی را کمتر نشخوار می‌کنند و در نتیجه در مواجهه با اشتباهات‌شان کمتر هیجان‌های منفی را تجربه می‌کنند.

در مقابل در گروه القای حرمت خود، شرکت‌کنندگان در راستای القای حرمت خود، به صورت تلویحی به تمرکز بر خود ترغیب می‌شدند. این تمرکز بر خود حالتی دفاعی و ناهمخوان با موقعیت پیش‌رو داشت. زیرا در بازسازی تجربه از شرکت‌کنندگان خواسته شده بود که از اشتباه و خطای خود بگویند و در زمان مداخله آنها باید به این فکر می‌کردند که در اشتباهی که توصیف کرده‌اند، نقشی نداشته‌اند. در واقع در این گروه، افراد به بهای حفظ حرمت خود به انکار آنچه اتفاق افتاده بود می‌پرداختند. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد همان‌طور که دوست دارند بازخورد مثبت نسبت به خودشان دریافت کنند، همین طور هم مایل هستند که این بازخورد با واقعیت و یا باوری که از خودشان دارند، همخوانی داشته باشد (سوان، ۱۹۹۲). پس با وجود این‌که ترغیب افراد در گروه حرمت خود منجر به تایید تصویرخود مثبت شرکت‌کنندگان می‌شد، اما با این حال به‌جای این‌که چشم‌انداز آن‌ها را از خودشان به افراد دیگر گسترش بدهد، تمرکز افراد را بر خودشان نگاه می‌داشت و شاید به همین دلیل گروه حرمت خود به اندازه گروه شفقت

Archive of SID

www.SID.ir

خود اثرات مفید نداشت. همان‌طور که تحقیقات نشان داده‌اند، تاکید بیش از اندازه بر ارزیابی و دوست داشتن خود می‌تواند به خودشیفتگی و بی‌توجهی به دیگران منجرشود و حرمت خود بر پایه ارزیابی‌های مثبت افراد از خودشان قرار دارد (هارتر، ۱۹۹۹).

افراد با حرمت خود بالا دایما به ارزیابی خود در موقعیت‌های متعدد می‌پردازند و این ارزیابی منجر به ایجاد اضطراب و احساس ناراحتی در این موقعیت‌ها خواهد شد (لیری، ۲۰۰۴) و میزان هیجان منفی افراد، افزایش خواهد یافت. با توجه به این‌که تلاش برای حفظ و افزایش حرمت خود به تحریف خودآگاهی منجر می‌شود (تیلور و براون، ۱۹۸۸)، باید دید که آیا در درازمدت نیز افزایش حرمت خود، کارآمدی خود را در تنظیم هیجان‌های ناخوشایند نشان می‌دهد؟ و همراه با خود چه همبسته‌های منفی را به دنبال خواهد داشت؟ تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که حفظ حرمت خود بالا با مشکلاتی همراه است (کروکر و پارک، ۲۰۰۴) و افزایش حرمت خود باعث می‌شود شناسایی حوزه‌هایی که در فرد نیاز به تغییر و بهبودی دارد با مشکل مواجه شود. تمایل به داشتن حرمت خود بالا، باعث ایجاد تمایل به دیدن بدی‌ها در دیگران به عنوان مقیاسی که خود در مقایسه با آنها مطلوب در نظر گرفته می‌شود، می‌گردد (کروکر و همکاران، ۱۹۸۷). افراد با حرمت خود بالا زمانی‌که در مواجهه با وقایع منفی زندگی قرار می‌گیرند برای حفظ ارزش خویش تمایل به بالاتر دیدن خود و برداشت‌های خودمحورانه پیدا می‌کنند، چون این واکنش‌ها کمک می‌کند نسبت به خودشان احساس بهتری داشته باشند (تیلور و براون، ۱۹۸۸؛ سدیکایدز و گرگ، ۲۰۰۸). برای مثال، تحقیقات نشان داده است که بیشتر مردم تصور می‌کنند که بامزه‌تر، منطقی‌تر، محبوب‌تر، زیباتر، صادق‌تر، خردمندتر و باهوش‌تر از سایر مردم هستند (الیک و گورون، ۲۰۰۵).

درواقع هر دو سازه شفقت خود و حرمت خود راهبردهایی هستند که به افراد کمک می‌کنند که از احساسات منفی در مورد خودشان اجتناب کنند، اما شفقت خود فوایدی دارد که حرمت خود از آنها بی‌بهره است. همان‌طور که بسیاری از نظریه‌پردازان به آن اشاره کرده‌اند، افراد معمولا برای حفظ احساس مثبت در مورد خود دچار تصوری اشتباه به نفع خود می‌شوند (لیری، ۲۰۰۴) و این تصورات اشتباه، ناخودآگاه با قضاوت منفی دیگران و سطوحی از فریب خود همراه می‌شود. این تصورات اشتباه منفعت‌طلبانه، نه تنها به توانایی ما در دیدن دقیق خود و دیگران کمک نمی‌کند (لیری، ۲۰۰۴؛ لیری و همکاران، ۲۰۰۷) بلکه در تحمل مواجه شدن با شواهد غیرقابل انکار نقاط ضعف‌مان ما را یاری نمی‌کند. اما در شفقت خود، بدون این تصورات اشتباه و دفاعی‌شدن، یک درک درست از ویژگی‌های فرد چه خوب و چه بد وجود دارد. این‌که ما این نقاط ضعف را تشخیص بدهیم برای ما مفیدتر از انکار آنها است، زیرا باعث می‌شود آنها را مشفقانه بپذیریم و برای اصلاح آن‌ها در راستای رفتاری موثرتر گام برداریم.

خودارزیابی افراد خودشفقت‌گر مستقیما وابسته به نتیجه رفتارشان نیست، بلکه چه روند زندگی خوب به پیش رود چه بد، این افراد نسبت به خود پذیرش و نگرشی مشفقانه دارند. این در حالی است که بالا بودن حرمت خود نیازمند نبود شکست، اشتباه و طرد در مسیر زندگی است، و این امکان ناپذیر است، زیرا این تجربیات، جزء جدانشدنی از زندگی انسانی هستند. این یافته همخوان با مطالعاتی است که نشان می‌دهد شفقت خود بیشتر از حرمت‌خود منجر به ثبات و تاب‌آوری هیجانی می‌شود (نف، ۲۰۱۱).

همچنین تفاوت ایجاد شده در نمرات شرم شرکت‌کنندگان می‌تواند به دلیل تمرکز بر رفتاری باشد که در القای شفقت خود اتفاق افتاده است. در این القا، شرکت‌کنندگان علاوه بر آن‌که در معرض القای مولفه‌های شفقت خود قرار گرفتند، به‌صورت ضمنی در معرض این باور بودند که حادثه توصیف شده صرفا یک تجربه و رفتار بوده است و تمرکزشان از ارزیابی منفی معطوف بر خود که اغلب در احساس شرم اتفاق می‌افتد، برداشته و متمرکز بر تجربه یاد شده، گردید. شاید به‌همین دلیل القای شفقت خود در احساس گناه که خود به دلیل ارزیابی منفی رفتار ایجاد می‌شود، نتوانست با القای حرمت خود تفاوتی ایجاد کند.

در مورد احساس گناه نیز با وجود اثربخشی بیشتر گروه شفقت خود به نسبت گروه‌های کنترل، تفاوتی میان دو گروه شفقت خود و حرمت خود مشاهده نشد. این داده می‌تواند با ماهیت متفاوت احساس گناه و احساس شرم در ارتباط باشد که

Archive of SID

www.SID.ir

در قسمت مقدمه به آن اشاره شد. احساس گناه هیجان سازش یافته‌ای است که به‌عنوان یک هیجان اخلاقی، رفتار اجتماعی را تنظیم می‌کند و می‌تواند از طریق فراهم کردن بازخوردهای انتقادی به خود در هدایت رفتار و ایجاد انگیزه برای توجه به استانداردهای اخلاقی و اجتماعی نقش داشته باشد (تانگ‌نی، ۱۹۹۵). در واقع در گروه شفقت خود، افراد با توجه به پذیرش این‌که اشتباه جزیی گریزناپذیر از زندگی انسانی است، اشتباه خود را می‌پذیرند و تجربه احساسات ناخوشایند برانگیخته شده را هشیارانه، با کنجکاوی و بدون سوگیری در نظر می‌گیرند، و احساس گناه خود را تجربه می‌کنند و این برخورد مشفقانه با احساس گناه در تخفیف این هیجان مؤثر خواهد بود و در این مطالعه باعث ایجاد تفاوت با گروه‌های کنترل شده‌است. اما شفقت خود با توجه به ماهیت احساس گناه به دنبال حذف کامل این هیجان اخلاقی نبوده است، بنابراین همان‌طور که ذکر شد با گروه حرمت خود در کاهش احساس گناه، تاثیر یکسانی داشته است.

همبستگی بالای شفقت خود و حرمت خود همواره در مورد روایی افتراقی این دو سازه تردید ایجاد کرده‌است (نف، ۲۰۰۳الف؛ نف، اچزی و دجیت‌هیرات، ۲۰۰۵). این مطالعه شواهد جدیدی در تاثیرگذاری متفاوت این دو سازه در تنظیم هیجان‌های ناخوشایند مرتبط با تجربه اشتباه فراهم کرده‌است. در ادبیات پژوهشی شواهد متعددی مبنی بر کارکردهای مثبت حرمت خود در زمینه تنظیم هیجان‌ها و ضربه‌گیری در مقابل وقایع منفی، وجود دارد (بامیستر، کمپبل، کروگر و وز، ۲۰۰۳)، با توجه به قرابت ساختاری دو سازه شفقت خود و حرمت خود، شاید بتوان گفت آن‌چه سابقا تحت عنوان مفهوم حرمت‌خود توضیح داده می‌شد به شکل بهتری در مفهوم شفقت خود خلاصه می‌شود (لیری و همکاران، ۲۰۰۷).

لازم به ذکر است که با توجه به محدودیت‌هایی همچون نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن افراد نمونه به دانشجویان دانشکده روان‌شناسی، حجم نمونه و استفاده از ابزار خودسنجی، تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج نیز با محدودیت روبه‌رو خواهدشد. همچنین با توجه به دردناک بودن تجربه به یاد آورده شده و احساس شرمندگی افراد، عده‌ای از شرکت‌کنندگان حاضر به نوشتن پیرامون تجربه دردناک مورد نظرشان نبوده و به نگارش در مورد اشتباهات شخصی دیگری پرداختند که در آنها هیجان‌های دردناک کمتری را برانگیخته بود. بنابراین بررسی نحوه عکس‌العمل افراد خودشفقت‌گر به وقایع واقعی و نه بازسازی شده در زندگی نیز می‌تواند بسیار اثربخش باشد، زیرا احتمالا هیجان‌های بازسازی شده در این پژوهش به نسبت هیجان‌هایی که افراد در زمان رخ دادن یک اشتباه یا واقعه منفی در زندگی روزانه تجربه می‌کنند کمتر بوده است. بررسی افراد در حین این تجربیات می‌تواند نشان دهد که آیا برخورد مشفقانه با خود در سختی‌ها و چالش‌های شدید زندگی روزمره نیز می‌تواند مانند یک ضربه‌گیر عمل کند یا خیر. همچنین این مطالعه به بررسی اثر القای موقت شفقت خود و حرمت خود در تنظیم هیجان شرم و گناه پرداخته است، انجام مطالعاتی که به آموزش دراز مدت شفقت خود و بررسی مکانیسم اثر این آموزش‌ها در تنظیم هیجان‌های خودآگاه و دیگر هیجان‌های ناخوشایند می‌پردازند، توصیه می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش میزان تعمیم‌پذیری نتایج، پژوهش‌های مشابه در نمونه‌های دیگر و با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی متفاوت اجرا شود.

مراجع

بشارت، م. ع.، موحدی نسب، ع. ا.، و علی بخشی، س. ز. (۱۳۸۹). تاثیر واسطه‌ای نشخوار خشم بر رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با سلامت و بیماری جسمی. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر، ۱۰*، ۱۴-۳.

دادستان، پ.، عسگری، ع.، و حاجی‌زادگان، م. (۱۳۸۸). خانواده راهبردهای مقابله‌ای: تحلیل عاملی تاییدی سلسله مراتبی مقیاس ایرانی مقابله. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر، ۷*، ۱۸-۳.

روشن‌چسلی، ر.، عطری‌فرد، م.، و نوری‌مقدم، ث. (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و پایایی سومین نسخه تجدیدنظر شده

Archive of SID

www.SID.ir

مقیاس عاطفه خودآگاهی برای بزرگسالان Tosca-3. *دانشور رفتار، ۲۵*، ۳۱-۴۶.

طاهباز حسین زاده، س.، قربانی، ن.، و نبوی، س. م. (۱۳۹۰). مقایسه گرایش شخصیتی خودتخریبی و خودشناسی انسجامی در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروز و افراد سالم. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر، ۱۲*، ۴۴-۳۵.

قربانی، ن.، و واتسن، جی. پی. (۱۳۸۵). بررسی خودشیفتگی ناسالم در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی و آمریکایی. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر، ۱*، ۲۸-۲۰.

یمینی، ی.، و تحریری، ع. (۱۳۸۴). اضطراب کلاس زبان خارجی در بین فراگیران زبان انگلیسی و ارتباط آن با عزت نفس. *مجله روانشناسی کاربردی، ۹*، ۱۰۱-۱۲۹.

References

Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The better-than-average effect. In M. D. Alicke, D. A. Dunning, & J. I. Krueger (Eds.), *The Self in Social Judgment* (pp. 85-106). New York: Psychology Press.

Baker, L., & McNulty, J. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology, 100,* 853-873.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, *4,* 1-44.

Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review, 103,* 5- 33.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart.* New York: Three Rivers Press.

Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50,* 113-124.

Brenner, E., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional literacy and emotional development* (pp. 168-192). New York: Basic Books.

Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within.* Boston: Shambala.

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130,* 392-414.

Crocker, J., Thompson, L. L., McGraw, K. M., & Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. *Journal of Personality & Social Psychology, 52,* 907-916.

Ghorbani, N., Watson, P. J., Zhuo, C., & Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with Integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion, 22*, 106-118.

Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farruggia, S. P. (2003). Item-wording and dimensionality of the Rosenberg Self-esteem Scale: Do they matter? *Personality and Individually Differences, 35,* 1241- 1254.

Harder, D. H., & Zalma, A. (1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. *Journal of Personality Assessment, 55,* 729-745.

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective.* New York: Guilford Press.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization.* New York: Norton.

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,* 887-904.

Archive of SID

www.SID.ir

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

Mosewich, A., Kowalski, K., Sabiston, C., Sedgwick, W., & Tracy, J. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33,* 103-123.

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,* 1-12.

Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.

Neff, K. D., & McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225 - 240.

Neff, K. D., Pommier , E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing mediators. *Self and Identity, 12,* 160-176.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100,* 569–582.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109,* 504-511.

Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology, 58,* 528–537.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin, 130,* 435–468.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences. 48,* 757-761.

Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness, 2,* 33-36.

Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science, 3,* 102-116.

Swann, W. B. (1992). Seeking "truth'', finding despair: Some unhappy consequences of a negative self-concept. *Current Directions in Psychological Science, 1,* 15-18.

Swann, W. B. (1996). *Self-traps: The elusive quest for higher self-esteem.* New York: Freeman.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Fifth ed.). New York: Pearson.

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

Tangney, J. P. (1998). *How does guilt differ from shame? In guilt and children.* New York: Academic Press.

Tangney, J. P. (2005). Self-Relevant Emotions. In M. R. Leary, & J. P. Tangney (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). Positive illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103,* 193–210.

Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Campbell, W. K., & Bushman, B. J. (2008). Egos inflating over time: A cross-temporal meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality, 76,* 875–902.

Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., & Stone, A. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality & Social Psychology, 58,* 1027–1036.

Yarnell, L., Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity, 12,* 1-14.

Archive of SID

www.SID.ir