

تعیین رابطه احساس تنهایی، سبک‌های هویت و خودکارآمدی با خود شفقت‌ورزی دانش آموزان

مهین سلمانی^۱، ندا صدیقی مورنانی^۲

^۱کارشناس ارشد روان شناسی دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب

^۲استادیار روان شناسی، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب

نویسنده مسئول:

ندا صدیقی مورنانی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین احساس تنهایی، سبک‌های هویت و خودکارآمدی با خود شفقت‌ورزی بود. این مطالعه از نوع همبستگی است که در زمرة تحقیقات توصیفی بر روی دانش‌آموزان انجام شد. تعداد ۲۸۵ دانش‌آموز، از بین دانش‌آموزان دختر دوره دوم دبیرستان پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم (۱۶ تا ۱۸ سال)، منطقه ۱۶ شهر تهران، در سال تحصیلی ۹۷-۹۸، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. افراد نمونه، سیاهه سبک‌های هویت برزونسکی (۱۹۹۲)، مقیاس خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲)، مقیاس تجدید نظر شده احساس تنهایی راسل، پیلا و فرگوسن (۱۹۸۷) و مقیاس شفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳)، را تکمیل نمودند و داده‌ها با آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین خود شفقت‌ورزی و احساس تنهایی ($r = -0.472$ و $P < 0.001$) و سبک‌های هویت مغشوش/اجتنابی ($r = -0.160$ و $P < 0.01$) رابطه منفی و معناداری وجود دارد، در حالیکه رابطه بین خود شفقت‌ورزی با خودکارآمدی ($r = 0.516$ و $P < 0.001$)، سبک‌های هویت اطلاعاتی ($r = 0.318$ و $P < 0.001$) و هنجاری ($r = 0.146$ و $P < 0.05$) بصورت مثبت و معنادار بود. بین خود شفقت‌ورزی با تعهد هویت ($r = 0.086$ و $P > 0.05$) رابطه معنادار مشاهده نشد. قابل ذکر است که تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت توانایی تبیین ۳۸ درصد از واریانس خودشفقت‌ورزی افراد را دارند. بنا براین به دلیل رابطه مثبتی که بین خودکارآمدی و سبک اطلاعاتی و رابطه منفی که بین احساس تنهایی و سبک هنجاری و مغشوش وجود دارد می‌توان گفت با افزایش خودکارآمدی و سبک هویت اطلاعاتی و نیز با کاهش احساس تنهایی و سبک هویت مغشوش می‌توان خود شفقت‌ورزی میان دانش‌آموزان را افزایش داد.

واژگان کلیدی: احساس تنهایی، سبک‌های هویت، خودکارآمدی، خود شفقت‌ورزی، دانش آموزان

مقدمه

در سال‌های اخیر محاورات بین فلسفه شرق - به خصوص بودیسم - و روان‌شناسی غربی افزایش یافته است [۱] و به راه‌های جدیدی از درک و ایجاد بهزیستی روانی منجر شده است. روان‌شناسی بودیسم که به طور گسترده‌ای روی تجزیه و تحلیل و فهم ماهیت خود متمرکز است، نشان داده است که بسیاری از ایده‌های آن به طور خاص برای محققان علاقه‌مند به فرآیندهای خود مفید است. یکی از جنبه‌های بودیسم که در محافل روان‌شناسی غربی کمتر شناخته شده است، اما با پژوهش‌هایی در خصوص مفاهیم خود (self-concepts) و نگرش‌های خود (self-attitude) مرتبط است، ساختار خود شفقت‌ورزی (self-compassion) است [۲].

در غرب، شفقت معمولاً در شرایط شفقت و مهربانی نسبت به دیگران مفهوم‌سازی شده، اما در روان‌شناسی بودیسم، اعتقاد بر این است احساس شفقت به خود نیز مثل شفقت نسبت به دیگران ضروری است. بر این اساس خود شفقت‌ورزی مستلزم سه مؤلفه اساسی است: ۱- گسترش درک و مهربانی به خود به جای خود انتقادی سخت و قضاوت. ۲- دیدن تجربیات شخصی به عنوان بخشی از تجربه انسانی بزرگ‌تر، نه به صورت جدا و منزوی. ۳- نگاه‌داشتن افکار و احساسات دردناک در آگاهی متوازن. این جنبه‌های خود شفقت‌ورزی که به طور جداگانه تجربه شده‌اند مفاهیم مجزایی هستند که تمایل به ایجاد یکدیگر دارند. اگر فرد سرزنش و قضاوت خود را متوقف کند برای تجربه مقداری مهربانی به خود کافی است. به همین نحو درک اینکه در درد و رنج و شکست برای دیگران هم هست، قضاوت و شماتت سخت نسبت به فرد را کاهش می‌دهد، همان‌طور که کاهش خود قضاوتی می‌تواند احساس انزوا را فرونشاند [۳].

یکی از محورهای ارزیابی سلامت جوامع، بهداشت روان آن جامعه است که با مولفه خود شفقت‌ورزی ارتباط دارد. سلامت روانی آن حالت بهزیستی است که افراد قادر می‌باشند به راحتی درون جامعه شان عمل کنند و پیشرفت‌ها و خصوصیات شخصی برایشان رضایت بخش باشد [۴]. به این ترتیب کسانی که نمره بالایی در خود شفقت‌ورزی کسب کرده‌اند، نمره کمتری در روان رنجور خویی و افسردگی می‌گیرند و نمره بالاتری در میزان رضایت از زندگی، پیوند اجتماعی و سلامت ذهنی حاصل می‌کنند [۵].

یکی از اهداف پژوهش حاضر سنجش رابطه میان خود شفقت‌ورزی و احساس تنهایی در نوجوانان است. احساس تنهایی پدیده‌ای ذهنی و ناراحت کننده است که در گروه‌های مختلف اجتماعی، صرف نظر از سن، جنس، نژاد، مذهب و پایگاه اقتصادی به درجات مختلف دیده می‌شود. احساس تنهایی افراد درگیر را با احساس خلاء، غمگینی و بی‌تعلقی مواجه می‌کند و به شیوه‌های مختلف بر تعاملات اجتماعی با دیگران، نحوه زندگی و سلامت ایشان تاثیر می‌گذارد [۶]. احساس تنهایی تجربه‌ای منفور، پری‌شان‌کننده و ناخوشایند است که می‌تواند احساس حقارت و حالت‌های خلقی و هیجانی ناراحت کننده‌ای را برای افراد صرف نظر از سن آنها به همراه داشته باشد [۷]. با این حال به نظر می‌رسد برخی از گروه‌های سنی تنهایی را بیشتر تجربه می‌کنند.

یک تحقیق از دفتر آمار ملی که توسط کال استرود [۸] انجام شده نشان می‌دهد که جوانان بریتانیایی، نسبت به افراد مسن‌تر بیشتر احساس تنهایی می‌کنند. محققان یافته‌اند که تقریباً ۱۰ درصد از افراد در سنین ۱۶ تا ۲۴ سال، همواره یا اکثر اوقات تنها هستند که این بالاترین نسبت در میان تمامی گروه‌های سنی بوده است. پیامدهای احساس تنهایی برای نوجوان بسیار ناخوشایند است و می‌تواند پیش‌بینی کننده افسردگی [۹]، خواب‌آشفته و بد کارکردی روزمره، کاهش فعالیت جسمانی و شناخت و سلامت روان باشد. احساس تنهایی همچنین با سطوح پایین بهزیستی و سطوح بالای افسردگی [۹] در افراد تنها همراه است. اما از آن جایی که خود شفقت‌ورزی با بهزیستی روانی افراد رابطه‌ی مستقیمی دارد [۵]، می‌توان انتظار داشت که احساس تنهایی در نوجوانان خود شفقت‌ورزی را به صورت منفی پیش‌بینی کند. زیرا افرادی که احساس تنهایی را احتمالاً به عنوان تجربه‌ی مشترک انسانی و زودگذر می‌پذیرند و خود را برای داشتن چنین احساسی محکوم نمی‌کنند؛ در زمره افراد خود شفقت‌ورز قرار می‌گیرند [۱۰].

خود کارآمدی نیز که به باور افراد در مورد توانایی‌های خود برای انجام دادن فعالیت‌ها دلالت دارد، متغیر دیگری است که در این پژوهش مورد بررسی قرار خواهد گرفت و به عنوان یک عامل انگیزشی، فعال‌کننده و جهت‌دهنده رفتار افراد به سوی اهداف مورد نظر است که گاهی موجب پیدایش سطحی از اعتماد به نفس در افراد می‌گردد [۱۱]. به نظر بندورا [۱۲]، خود کارآمدی «باورهای شخص در مورد توانایی اعمال مقداری کنترل بر کنش‌وری شخصی و محیطی» است. شرر و آدامز [۱۳]، معتقدند که خود کارآمدی صرفاً اختصاص به موقعیت و رفتار خاصی ندارد، بلکه به نظر می‌رسد شاخه‌ای از فرایندهای شناختی برای سازش یافتگی است.

پژوهش‌ها همواره نشان می‌دهد خود شفقت‌ورزی با عملکرد شناختی-اجتماعی، بهزیستی روانی و اجتماعی فرد رابطه‌ی مستقیمی دارد [۳]. بنابراین می‌توان انتظار داشت که خود کارآمدی، خود شفقت‌ورزی را پیش‌بینی می‌کند، زیرا از آن جایی که نوجوانان توانمندی خود

را زیر سوال نمی برند، خود را انتقاد نمی کنند، اگرچه شکست ها را می بینند ولی فاجعه سازی و بزرگنمایی نمی کنند؛ نسبت به خود احساس بهتری دارند و خودشفقت ورز محسوب می شوند [۱۴].

از سوی دیگر متغیر دیگری که به صورتی ویژه به نوجوانان و مسئله هویت یابی آنان می پردازد و در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار خواهد گرفت، سبک های هویت است. سبک های هویت، تعیین کننده نوع باورهای افراد درباره توانایی های شان است. چنین باورهایی با انگیزه موفقیت و عزت نفس مربوطند [۱۵]. سبک های پردازش هویت برزونسکی به این معنا است که چگونه افراد اطلاعات مربوط به خود را پردازش می کنند، چگونه در باره اطلاعات مربوط به خود و موضوعات هویتی گفتگو می کنند و تصمیم می گیرند [۱۶]. برزونسکی صریحا بیان می کند که همه افرادی که از نظر روان شناسی سالم هستند باید بتوانند از هر کدام از این سه سبک طی دوران نوجوانی و بزرگسالی استفاده کنند [۱۷، ۱۸].

نوجوانان در رویارویی با مسائل مربوط به خود و هویت، سه جهت گیری متفاوت با سه سبک پردازشی هویتی مختلف را انتخاب می کنند: سبک اطلاعاتی: سبک هویتی که بیشترین انطباق با خود را به همراه دارد، سبک اطلاعاتی است. این سبک موارد زیر را لحاظ می کند: جستجوی اطلاعات و مقابله متمرکز بر مسئله، جستجوی فعال، تعهد انعطاف پذیر، نیاز به شناخت و سطح بالای عزت نفس [۱۹]. سبک هنجاری: معرف تقلید و همنوایی است که عبارت است از رویکردی با ذهنیت بسته، تعهد متعصبانه و شدید، خودپنداره با ثبات و سرکوب جستجوگری. افراد هنجاری وقتی با تصمیمات مهم روبه رو می شوند به جستجوی مشورت با منابع قدرت و افراد مهم دیگر می پردازند [۱۹].

سبک سردرگم/اجتنابی: سبک سردرگم/اجتنابی نماد به تاخیر انداختن و شانه خالی کردن است و شامل راهبرد مقابله ای مبتنی بر هیجان می باشد. سبک سردرگم/اجتنابی با سطوح پایین تعهد و همچنین عزت نفس پایین و خودپنداره بی ثبات در ارتباط می باشد. به علاوه، برزونسکی مفهوم تعهد هویت را مطرح کرده است. مطالعات نشان داده اند که تعهد هویت با سبک های پردازش هویت رابطه دارد. افرادی که فرایندهای اطلاعاتی و هنجاری را به کار می گیرند تعهدات قوی تری نسبت به افراد دارای سبک سردرگم/اجتنابی دارند [۱۹].

از آنجا که شکل گیری افکار و باورهای افراد با شکل گیری هویت ایشان رابطه ای مستقیم دارد، چنانچه افراد باورها و افکار مثبتی داشته باشند، می توانند نسبت به خود احساس مثبتی داشته و پیرو آن از خود شفقت ورزی برخوردار گردند. به این ترتیب سبک های هویت، خودشفقت ورزی را پیش بینی می کنند. ما نیز در این تحقیق به دنبال آنیم که چگونه سبک های هویت ممکن است با خودشفقت ورزی در ارتباط باشند. با این حال در این راستا تحقیقات زیادی صورت نگرفته است در صورتی که بنظر می رسد رابطه بین سبک های هویتی اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی با خودشفقت ورزی وجود دارد که ما درصدد یافتن جهت این رابطه هستیم.

با توجه به آنچه گفته شد در ایران، پژوهش های قابل توجهی در مورد بررسی رابطه بین خودشفقت ورزی و متغیرهای ذکر شده در نوجوانان و دیگر جمعیت ها وجود ندارد و پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال است که آیا احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک های هویت با خودشفقت ورزی دانش آموزان رابطه دارند؟

روش پژوهش

جامعه آماری و حجم نمونه و روش نمونه برداری

با توجه به هدف پژوهش که رابطه بین احساس تنهایی، سبک های هویت و خودکارآمدی با خودشفقت ورزی می باشد، پژوهش حاضر در زمره تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی قرار می گیرد و از لحاظ جمع آوری اطلاعات مقطعی است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش آموزان دوره دوم مقطع دبیرستان منطقه ۱۶ شهر تهران است. نمونه پژوهش حاضر ۲۸۵ نفر از دانش آموزان دبیرستانی منطقه ۱۶ تشکیل می دهند که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شده اند به این نحو که از ۱۲ دبیرستان دخترانه دوره دوم منطقه ۱۶ به صورت تصادفی دو مدرسه انتخاب شدند و سپس از بین ۱۶ کلاس در هر مدرسه، ۴ کلاس در هر مدرسه به صورت تصادفی (۸ کلاس در مجموع) انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش:

مقیاس خود شفقت‌ورزی: مقیاس خود شفقت‌ورزی (Self-Compassion Scale) [۵] سه مولفه دو قطبی را در قالب ۶ زیر مقیاس مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (معکوس)، بهشیاری در مقابل همانند سازی افراطی (معکوس)، و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (معکوس) اندازه گیری می کند.

این مقیاس شامل ۲۶ سوال ۵ گزینه ای است و پاسخ ها در آن در یک دامنه ۵ درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) قرار می گیرد. نمره بالاتر سطح بالاتر خود شفقت‌ورزی را نشان می دهد.

در تحقیقات گذشته [۲۰]، روایی افتراقی، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی مناسب این مقیاس را نشان داده اند. آلفای کرونباخ آن ۰/۷۰ است [۵]. در مطالعات ایرانی نیز همسانی درونی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ مناسب ارزیابی شده است [۲۲، ۲۱]. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۵ می باشد.

سیاهه تجدید نظر شده سبک‌های هویت: سیاهه سبک‌های هویت (Identity Styles Inventory, ISI)، باهدف بررسی رابطه سبک های هویت (سه سبک اطلاعاتی، هنجاری و مغشوش/اجتنابی و نیز تعهد) اولین بار توسط برزونسکی [۱۶] ساخته شد و سپس دوباره توسط خود او مورد تجدید نظر قرار گرفت [۲۳]. این سیاهه ۴۰ پرسش ۵ گزینه ای دارد، که ۱۱ پرسش آن با سبک‌های اطلاعاتی، ۱۰ پرسش با سبک‌های مغشوش/اجتنابی و ۹ پرسش با سبک‌های هنجاری مرتبط است. علاوه بر سه سبک‌های هویت، ۱۰ پرسش نیز با تعهد هویت مرتبط است. پاسخ ها نیز بر پایه مقیاس لیکرت پنج درجه ای (۱=کاملاً مخالف تا ۵=کاملاً موافق) تنظیم شده است.

وایت و همکاران [۲۴]، برای نسخه تجدید نظر شده سیاهه سبک‌های هویت، آلفای کرونباخ ۰/۵۹، ۰/۶۴، ۰/۷۸ را برای سبک های هویت اطلاعاتی و هنجاری و مغشوش/اجتنابی و آلفای ۰/۷۶ برای تعهد به دست آوردند. غضنفری [۲۵]، در پژوهش خود در ایران، آلفای کرونباخ کل سیاهه را ۰/۷۳ و برای ابعاد اطلاعاتی، سردرگم یا اجتنابی، هنجاری و تعهد به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۶۷، ۰/۵۲، ۰/۶۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده است. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۱ است. برای ابعاد اطلاعاتی، سردرگم یا اجتنابی، هنجاری و تعهد به ترتیب ۰/۶۰، ۰/۷۴، ۰/۵۹ و ۰/۶۹ است.

مقیاس خود کارآمدی: مقیاس خود کارآمدی (Self-efficacy Scale) [۱۳]، سه جنبه از رفتار را می سنجد: آغازگری رفتار، تلاش جهت ادامه رفتار و مقابله با مشکلات و محدودیت ها. این پرسشنامه دارای ۱۷ پرسش ۵ گزینه ای است. نمره گذاری این مقیاس بر پایه مقیاس لیکرت (۱=کاملاً مخالف تا ۵=کاملاً موافق) است. امتیازات بالاتر بیانگر خودکارآمدی قوی تر و امتیازات پایین تر بیانگر خودکارآمدی ضعیف تر هستند.

تحقیقات بوچر و اسمیت [۲۶]، آلفای کرونباخ را ۰/۶۹ نشان داد. در مطالعه جعفری ثانی و همکاران [۲۷]، ضریب آلفا در پیش آزمون ۰/۸۶ و در پس آزمون ۰/۸۳ به دست آمده است. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۷ است.

مقیاس تجدید نظر شده احساس تنهایی: مقیاس تجدید نظر شده احساس تنهایی (Revised University of California Los Angeles Loneliness Scale, UCLA) [۲۸]، به وسیله راسل و همکاران [۲۸]، به منظور سنجش میزان احساس تنهایی افراد ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال چهار گزینه ای است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت تنهایی بیشتر است. نمره گذاری این مقیاس بر پایه مقیاس لیکرت (۱=هرگز تا ۴=همیشه) است.

گزارش ها و شواهد بیانگر اعتبار همزمان این ابزار سنجش است. پایایی آزمون به روش بازآزمایی از سوی راسل ۰/۸۹ گزارش شده است. در پژوهش سودانی، شجاعیان و نیسی [۲۹]، به منظور تعیین پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸۱ به دست آمد. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۹۲ است.

یافته ها

با توجه به اینکه تعیین رابطه خود شفقت‌ورزی با احساس تنهایی و سبک‌های هویت و خودکارآمدی مورد نظر است؛ یافته های به دست آمده از طریق آماری نیز مورد بررسی قرار گرفت به این نحو که داده ها و اطلاعات حاصل از این پژوهش، با استفاده از روش های آماری توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (همبستگی و رگرسیون چند متغیری گام به گام) از طریق نرم افزار SPSS بررسی گردیده است. در جدول شماره ۱ شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش آن ارائه می گردد:

جدول ۱ خلاصه یافته‌های توصیفی خود شفقت‌ورزی، احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت (n=۲۷۵)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	کجی	کشیدگی
خود شفقت‌ورزی	۸۰/۸۴	۱۳/۵۱۶	۴۳	۱۱۷	-۰/۱۶۰	-۰/۰۲۸
احساس تنهایی	۴۲/۷۰	۱۲/۲۸۸	۲۱	۷۵	۰/۴۱۰	-۰/۵۶۶
خودکارآمدی	۶۴/۳۲	۱۰/۱۲۸	۳۳	۸۴	۰/۴۳۷	۰/۱۲۹
سبک اطلاعاتی	۳۹/۵۲	۵/۱۴۱	۲۵	۵۱	-۰/۱۸۳	-۰/۱۷۱
سبک مغشوش/اجتنابی	۲۳/۶۳	۶/۲۷۱	۱۰	۴۰	۰/۲۰۶	-۰/۳۵۱
سبک هنجاری	۳۱/۲۵	۴/۸۸۴	۱۸	۴۳	-۰/۱۱۰	-۰/۱۵۴
تعهد هویت	۳۲/۱۳	۳/۲۱۶	۲۳	۴۲	۰/۰۲۹	-۰/۰۸۴

نتایج حاصل در جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین خود شفقت‌ورزی در گروه نمونه برابر ۸۰/۸۴ است که بالاتر از نمره متوسط ابزار است (دامنه ۲۶ تا ۱۳۰ و نمره متوسط ۷۸). افزون بر آن میانگین‌های احساس تنهایی و خودکارآمدی گروه نمونه نیز به ترتیب برابر ۴۲/۷۰ و ۶۴/۳۲ است که بالاتر از نمره متوسط ابزار هستند (نمره متوسط ابزارهای احساس تنهایی و خودکارآمدی به ترتیب برابر ۴۰ و ۵۱). در سبک‌های هویت نیز میانگین سبک‌های هویت اطلاعاتی، هویت مغشوش/اجتنابی، هویت هنجاری و تعهد هویت به ترتیب برابر ۳۹/۵۲، ۲۳/۶۳، ۳۱/۲۵ و ۳۲/۱۳ است. هیچ یک از متغیرهای پژوهش انحراف جدی از توزیع بهنجار ندارند. بر اساس اغلب منابع کجی توزیع نمره‌ها در دامنه (۲ و -۲) و کشیدگی در دامنه (۳ و -۳) را می‌توان بهنجار فرض کرد. توزیع داده‌های هیچ یک از متغیرهای پژوهش از این دامنه‌ها تخطی نکرده است. بنا بر این می‌توان توزیع داده‌ها را بهنجار فرض کرد [۳۰].

پس از اطمینان از برقراری مفروضه‌های آزمون همبستگی پیرسون به منظور بررسی رابطه خود شفقت‌ورزی با احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت (هویت اطلاعاتی، هویت مغشوش/اجتنابی، هویت هنجاری و تعهد هویت) آزمون اجرا و نتایج حاصل از آن در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲ ضرایب همبستگی خود شفقت‌ورزی، احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- خود شفقت‌ورزی	-					
۲- احساس تنهایی	-۰/۴۷۲**	-				
۳- خودکارآمدی	۰/۵۱۶**	-۰/۳۹۵**	-			
۴- سبک اطلاعاتی	۰/۳۱۸**	-۰/۲۰۳**	۰/۴۱۴**	-		
۵- سبک مغشوش/اجتنابی	-۰/۱۶۰**	۰/۱۶۵**	۰/۴۱۳**	-۰/۱۶۰**	-	
۶- سبک هنجاری	۰/۱۴۶*	-۰/۲۸۶**	۰/۳۰۳**	۰/۳۲۱**	-۰/۱۱۸	-
۷- تعهد هویت	۰/۰۸۶	-۰/۰۰۳	۰/۰۴۰	۰/۳۳۸**	۰/۰۹۹	۰/۱۳۵*

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان می‌دهد بین خود شفقت‌ورزی با احساس تنهایی ($r=-۰/۴۷۲$ و $P<۰/۰۰۱$) و سبک هویت مغشوش/اجتنابی ($r=-۰/۱۶۰$ و $P<۰/۰۰۱$) رابطه منفی معنادار وجود دارد. افزون بر آن خودشفقت‌ورزی با خودکارآمدی ($r=۰/۵۱۶$ و $P<۰/۰۰۱$) و سبک‌های هویت اطلاعاتی ($r=۰/۳۱۸$ و $P<۰/۰۰۱$) و هنجاری ($r=۰/۱۴۶$ و $P<۰/۰۰۵$) نیز رابطه مثبت معنادار دارد اما بین خودشفقت‌ورزی با تعهد هویت ($r=۰/۰۸۶$ و $P>۰/۰۰۵$) رابطه معنادار مشاهده نمی‌شود.

به‌منظور پیش‌بینی خود شفقت‌ورزی با احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه (به شیوه هم‌زمان) با ۲۷۵ آزمودنی اجرا و خلاصه نتایج آن در جدول ۳ نمایش داده شده است.

جدول ۳ خلاصه مدل (خود شفقت‌ورزی)

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	SE	F	sig
احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت	۰/۶۱۲	۰/۳۷۵	۱۰/۸۰۵	۲۶/۷۹۵*	۰/۰۰۱

* $P < ۰/۰۰۱$

نتایج حاصل از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه در جدول ۳ نشان می‌دهد احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت پیش‌بینی کننده معناداری ($F=۲۶/۷۹۵$ و $P<۰/۰۰۱$) برای خودشفقت‌ورزی هستند. نتایج بیانگر آن است که احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت توانایی تبیین ۳۸ درصد از واریانس خودشفقت‌ورزی افراد را دارند. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان جهت تعیین نقش هر یک از متغیرهای احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت (هویت اطلاعاتی، هویت مغشوش/اجتنابی، هویت هنجاری و تعهد هویت) در پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴ ضرایب رگرسیون خودشفقت‌ورزی با احساس تنهایی، خودکارآمدی و سبک‌های هویت

متغیرهای پیش‌بین	B	SEB	β	t	sig	R ²
مقدار ثابت	۵۱/۶۵۱	۱۰/۰۷۳		۵/۱۲۸**	۰/۰۰۱	
احساس تنهایی	-۰/۳۶۷	۰/۰۵۹	-۰/۳۳۴	-۶/۲۲۵**	۰/۰۰۱	۰/۱۲۶
خودکارآمدی	۰/۵۲۰	۰/۰۸۲	۰/۳۹۰	۶/۳۵۶*	۰/۰۰۱	۰/۱۳۱
سبک اطلاعاتی	۰/۳۱۲	۰/۱۵۲	۰/۱۱۹	۲/۰۵۵*	۰/۰۴۱	۰/۰۱۶
سبک مغشوش/اجتنابی	۰/۱۲۶	۰/۱۱۵	۰/۰۵۹	۱/۰۹۴	۰/۲۷۵	۰/۰۰۵
سبک هنجاری	-۰/۲۸۶	۰/۱۴۷	-۰/۱۰۴	-۱/۹۶۷	۰/۰۵۰	۰/۰۱۴
تعهد هویت	۰/۱۵۹	۰/۲۲۰	۰/۰۳۸	۰/۷۲۴	۰/۴۷۰	۰/۰۰۲

* $P < ۰/۰۵$ ** $P < ۰/۰۰۱$

نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه استاندارد در جدول ۴ نشان می‌دهد احساس تنهایی ($t=-۶/۲۲۵$ و $P<۰/۰۰۱$) به صورت منفی و خودکارآمدی ($t=۶/۳۵۶$ و $P<۰/۰۰۱$) و سبک هویت اطلاعاتی ($t=۲/۰۵۵$ و $P<۰/۰۵$) به صورت مثبت سهم یگانه و معناداری در تبیین خودشفقت‌ورزی افراد را دارند. اما سبک‌های هویت مغشوش/اجتنابی ($t=-۱/۲۲۵$ و $P>۰/۰۵$)، هویت هنجاری ($t=-۱/۲۲۵$ و $P>۰/۰۵$) و تعهد هویت ($t=-۱/۲۲۵$ و $P>۰/۰۵$) سهم یگانه معناداری در تبیین خودشفقت‌ورزی افراد ندارند.

بحث

این مقاله سعی داشت که با استناد به پژوهش های پیشین رابطه خود شفقت ورزی را با سه متغیر احساس تنهایی، سبک های هویت و خودکارآمدی روشن سازد. براساس نتایج به دست آمده خود شفقت ورزی با هر سه متغیر رابطه دارد (به صورت مثبت با خودکارآمدی و سبک اطلاعاتی و هنجاری و به صورت منفی با احساس تنهایی و سبک مغشوش). مقدماتی باید گفت تعریف شفقت در منابع بودیسم این سازه را با مفاهیم دیگری از جمله همدردی، همدلی، شادی، خودکارآمدی و نودو سستی مرتبط می سازد. نف در سال ۲۰۰۳ با اقتباس از مفهوم بودایی شفقت، خود شفقت ورزی را به عنوان گزینه ای دیگر برای ارزیابی وضعیت روانشناختی افراد معرفی کرد [۵]. وی در مقاله ای نوشت که معتقد است خود شفقت ورزی ممکن است نقش واسطه ای در بهزیستی روانی شخص ایفا کند. نف همچنین در مقالات متعددی رابطه خود شفقت ورزی را با مولفه های روان شناختی مورد توجه قرار داد [۳۱]. از جمله در خصوص خود شفقت ورزی و رابطه آن با احساس تنهایی به بررسی پرداخت. نف، در مقاله جدید تری از خود، در پاسخ به موریس، اتگار و پتروچی؛ در خصوص رابطه خود شفقت ورزی با احساس تنهایی می نویسد خود شفقت ورزی با خود قضاوتی و تنهایی رابطه منفی دارد [۳۲]. دی یانگ گیرولد [۳۳] که در زمینه احساس تنهایی تحقیقاتی به عمل آورده است، بر این باور است که احساس تنهایی به عنوان یکی از نشانه های افسردگی و نیز به عنوان یک عامل مستقل در ایجاد آسیب های روان شناختی مورد توجه بوده است. در این میان، خود شفقت ورزی به عنوان یک سازه روان شناختی می تواند از احساس تنهایی بکاهد و فرد را به فعالیت ها و تعاملات اجتماعی بیشتر سوق دهد.

همچنین مطالعات نشان می دهد خود شفقت ورزی با خودکارآمدی رابطه مثبت دارد به این نحو که خود شفقت ورزی بالا خودکارآمدی را افزایش می دهد. نخست این بندورا [۱۲] بود که نقش خودکارآمدی را در رفتار انسان برجسته کرد و منظور او از خودکارآمدی، احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است [۳۴]. ایسکندر نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که سه قطب مثبت خود شفقت ورزی با خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری دارد [۳۵]. بر این اساس افرادی که دارای احساس خودکارآمدی، هماهنگ و تقریباً با ثبات هستند، از سلامت روان بیشتری برخوردارند.

در تبیین رابطه خود شفقت ورزی و خودکارآمدی، باید اشاره کرد ابتدایی ترین ریشه و پیوندی که در میان آنها می توان بازشناسی کرد مفهوم "خود" است، که نقش مهمی در رشد شخصیت فرد دارد. از نظر راجرز [۳۶]، هر فرد، تجارب را از پیرامون خود دریافت می کند و به آنها معنا می بخشد. این مجموعه ادراکی و معنایی، میدان پدیداری فرد را به وجود می آورد، بخش هایی از این میدان پدیداری، که انسان آنها را به عنوان «خود» یا «من» می شناسد، خویشتن فرد را به وجود می آورد. در این میان، فرد هنگامی که با مفهوم خود آشنا گردید ناگزیر است با سایر جنبه های خود نیز بیشتر آشنا شود، از همین رو ما شاهد پنج مولفه مربوط به خود در خودکارآمدی هستیم که عبارتند از: ۱- خودباوری شامل اعتماد به نفس، حل مساله، تفکر مثبت و خودپنداره. ۲- خود تنظیمی شامل خویشتنداری، نظم بخشی به افکار و رفتار خود در ارتباط با رسیدن به هدف مورد نظر. ۳- خود سنجی شامل خود ارزشیابی. ۴- خود رهبری شامل مثبت گرایی، کنترل رفتارهای خود به منظور رسیدن گام به گام به هدف مورد نظر. ۵- خود تهییجی شامل ایجاد انگیزه در خود، مبارزه با شکست است [۳۷].

خود تنظیمی، خودسنجی و خود راهبری که در ویژگی های خودکارآمدی مطرح می شود مفاهیم نزدیک و مرتبط با خود نظم جویی هیجانی است، در نتیجه مولفه های خودکارآمدی مرتبط با خود نظم جویی هیجانی است و خود نظم جویی هیجانی نیز با خود شفقت ورزی ارتباط سازه ای دارند، و در اثبات این ادعا می توان به عنوان مثال از پژوهش تامسون [۳۸] یاد کرد. تامسون، در پژوهش خود دریافت که سازه شفقت خود با سبک های مقابله و تنظیم هیجانات نیز مرتبط است.

در این راستا نف [۲۰] در نتایج پژوهش خود نشان دادند که تاب آوری هیجانی می تواند موجب افزایش خود شفقت ورزی شود. از خیلی لحاظ های گوناگون، خود شفقت ورزی را می توان به عنوان یک رویکرد هیجانی مفید در نظر گرفت. خود شفقت ورزی نیازمند آگاهی از احساسات خویشتن است، از این رو، احساسات منفی به یک وضعیت احساسی مثبت تر تغییر می یابند، درک روشن تری از موقعیت آنی فرد به دست می دهند و فرد اعمالی را انجام می دهد که سبب تغییر فرد و محیط به شکلی مناسب و موثر می گردد. پس به عبارت خلاصه، مولفه هایی در خودکارآمدی وجود دارند که منجر به پدید آیی خود نظم جویی هیجانی می شوند و خود نظم جویی هیجانی ارتباط مستقیم و سازه ای با خود شفقت ورزی دارد که در بالا ذکر گردید.

سبک های هویت را نخستین بار برزونسکی مطرح کرد [۱۶]. پژوهش های انجام شده نشانگر آن است که میان نحوه شکل گیری هویت و باورهای افراد رابطه مستقیم وجود دارد. به واقع کسانی که افکار و اندیشه های مثبتی دارند به همان نسبت افرادی خود شفقت ورز هستند. در

یکی از پژوهش‌ها، برور به بررسی رابطه خودشفقت‌ورزی با سبک‌های هویت پرداخت و نشان داد از میان سبک‌های هویت، تعهد هویت با خودشفقت‌ورزی رابطه مثبت و معنادار دارد [۳۹].

ضمن اینکه در بررسی پیش‌بینی‌پذیری خودشفقت‌ورزی براساس سبک‌های هویت یابی شاهد آن بودیم که سبک‌های اطلاعاتی و تا حدودی سبک هنجاری توانست بخشی از شفقت‌ورزی را پیش‌بینی کند. در تبیین این رابطه همانطور که در خصوص رابطه خود شفقت‌ورزی با خودکارآمدی ذکر گردید، مفهوم "خود" نقش کلیدی را بازی می‌کند، عده‌ای از محققان معتقدند (مفهوم) خود یک فرآیند است اما نه یک فرآیند ایستا و راکد. اما به نظر می‌رسد در وجود ما یک هسته ثابت و پایدار وجود دارد که هویت حقیقی و تغییرناپذیر است. همین قضیه که انسان‌ها در طول زندگی خویش بارها تغییر می‌کنند، گواهی است بر این ادعا که می‌توانند در خود نوسازی کنند و موجودات کمال یافته تری شوند [۴۰]. بدین ترتیب می‌توان گفت، سبک‌هویت از ترکیب "من" و استمرار و ویژگی فردی شکل می‌گیرد و هویت فرد با رشد فکر و احساس وی درباره خود همراه است [۴۱]. در همین راستا افرادی که از سبک اطلاعاتی استفاده می‌کنند به طور فعال به جستجو و ارزیابی اطلاعات مربوط به خود می‌پردازند. آنها تمایل دارند به بررسی راه حل‌های چندگانه و جستجو درباره نقش‌های گوناگون قبل از اینکه به آنها متعهد شوند بپردازند در نتیجه می‌توان با اطمینان گفت سبک‌هویتی که بیشترین انطباق با خود به همراه دارد، سبک اطلاعاتی است و دیگر سبک‌ها که افراد نقش فعالانه در هویت‌یابی خویش ندارند و یا در آن مردد هستند و نمی‌توانند به آن هویت دست یافته استمرار دهند، کمترین انطباق را دارند. افراد با سبک‌هویت هنجاری وقتی با تصمیمات مهم رو به رو می‌شوند، به جستجوی مشورت با منابع قدرت و افراد مهم دیگر می‌پردازند در نتیجه آن هنگام که نیاز به شفقت‌ورزی را احساس می‌کند. منتظر آن است که شفقت را از منابع قدرتی که هویتش را کسب کرده است، دریافت کند.

از سوی دیگر افراد با سبک‌هویت اطلاعاتی که براساس واقعیت‌های خود و پیرامون خود هویت خود را طرح‌ریزی می‌کنند به خود، تصمیم‌های خود و آنچه که متعلق به مفهوم خود است احترام بی‌قید و شرط می‌گذارند و این همان «احترام مثبت بدون شرط» نسبت به خویش، معرفتی شده توسط راجرز [۳۶] است که از ویژگی‌های آن می‌توان یک پذیرش بدون قضاوت، بخشندگی و مامحبت از خویش نسبت به خویش را نام برد که این ویژگی‌ها دقیقاً از ویژگی‌های افراد خودشفقت‌ورز است و بدین صورت رابطه بین سبک‌هویت اطلاعاتی و هنجاری با خود شفقت‌ورزی و عدم رابطه آن با سایر سبک‌های هویتی تبیین می‌شود.

محدودیت‌های پژوهش

هر پژوهشی بویژه اگر پیشینه برخی از متغیرهای آن کم باشد، با محدودیت‌های علمی و اجرایی مواجه می‌شود. پژوهش حاضر نیز از این امر مستثنی نیست. یکی از محدودیت‌ها ابزار مورد استفاده یعنی پرسشنامه بود. حوصله نوجوان پاسخ دادن به ۱۰۳ گویه را برنمی‌تابد و همین امر احتمال بی‌دقتی در پاسخ‌ها را بالایی برد.

این پژوهش بر روی دانش‌آموزان شهر تهران صورت گرفته و برای تعمیم آن به استان‌های دیگر باید جانب احتیاط را رعایت نمود. ضمن اینکه این پژوهش بر روی دختران دبیرستانی صورت گرفته و نمی‌توان آن را به پسران یا مقاطع دیگر تحصیلی سرایت داد.

پیشنهادهای پژوهش

ابزار این پژوهش صرفاً پرسشنامه بوده و برای اعتماد بیشتر به نتایج به دست آمده لازم است از ابزارهای دیگری مانند مصاحبه نیز استفاده شود. این پژوهش باید دردانش‌آموزان مقاطع دیگر تحصیلی و نیز دانشجویان و همچنین پسران انجام شود.

انجام این مطالعه در سایر شهرها با توجه به تفاوت‌های اقلیمی و فرهنگی نیز مفید خواهد بود.

در کنار این پژوهش، پرداختن به مباحث مرتبطی چون ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی و مولفه‌های روان‌شناختی دیگر به تکمیل این پژوهش کمک خواهد کرد.

همچنین نتایج به دست آمده در برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان و سیاست‌گذاری‌های وزارت آموزش و پرورش از جمله تدوین کتب درسی لحاظ گردد.

به طور خلاصه این پژوهش نشان داد که میان احساس تنهایی و خودشفقت‌ورزی رابطه منفی وجود دارد به این معنا که هرچه این احساس کمتر شود خودشفقت‌ورزی افزایش می‌یابد. همچنین افزایش خودکارآمدی منجر به این امر می‌شود که خودشفقت‌ورزی نمود بیشتری پیدا کند. از سوی دیگر اتخاذ سبک‌هویتی اطلاعاتی میزان خودشفقت‌ورزی را فزونی می‌بخشد این در حالی است که سبک‌هویتی مغشوش منجر به کاهش خودشفقت‌ورزی در نوجوانان می‌شود.

مراجع

- [1] M. Epstein, "Psychotherapy From a Buddhist Perspective Thoughts Without a Thinker," 1995.
- [2] S. Bent and T. Goleman, "Emotional alchemy: How the mind can heal the heart." New york: three rivers press, 2001.
- [3] K. D. Neff, "Self-compassion, self-esteem, and well-being," *Soc. Personal. Psychol. Compass*, vol. 5, no. 1, pp. 1-12, 2011.
- [4] "رابینسون، ج، ومک کورمیک، د ۱۳۹۵، راهنمای جامع بهداشت روانی و سلامت جسمانی. ترجمه ش. پزشکی. وژ. هاشمی آذر. تهران: ارجمند."
- [5] K. D. Neff, "The development and validation of a scale to measure self-compassion," *Self identity*, vol. 2, no. 3, pp. 223-250, 2003.
- [6] L. M. Heinrich and E. Gullone, "The clinical significance of loneliness: A literature review," *Clin. Psychol. Rev.*, vol. 26, no. 6, pp. 695-718, 2006.
- [7] A. A. M. Elhageen, "Effect of interaction between parental treatment styles and peer relations in classroom on the feelings of loneliness among deaf children in Egyptian schools," 2004.
- [8] C. Strode, "Loneliness more likely to affect young people," 2018. .
- [9] J. T. Cacioppo et al., "Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective," *J. Res. Pers.*, vol. 40, no. 6, pp. 1054-1085, 2006.
- [10] T. A. Lyon, "Self-compassion as a predictor of loneliness: The relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection," 2015.
- [11] M. Dowson and D. M. McInerney, "The development and validation of the Goal Orientation and Learning Strategies Survey (GOALS-S)," *Educ. Psychol. Meas.*, vol. 64, no. 2, pp. 290-310, 2004.
- [12] A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan, 1997.
- [13] M. Sherer and C. Adams, "Construct validity of the self-efficacy scale *Psychological Reports*," 1983.
- [14] P. Gilbert, K. McEwan, M. Matos, and A. Ravis, "Fears of compassion: Development of three self-report measures," *Psychol. Psychother. Theory, Res. Pract.*, vol. 84, no. 3, pp. 239-255, 2011.
- [15] M. Killen and R. J. Coplan, *Social development in childhood and adolescence: A contemporary reader*. John Wiley & Sons, 2011.
- [16] M. D. Berzonsky, "Identity style: Conceptualization and measurement," *J. Adolesc. Res.*, vol. 4, no. 3, pp. 268-282, 1989.
- [17] M. D. Berzonsky, "Self construction across the life-span: A process view of identity development," *Adv. Pers. Constr. Psychol.*, vol. 1, pp. 155-186, 1990.
- [18] ارزانی، غ، ۱۳۹۲، "رابطه بین ابعاد هویت، نظام ارزشها و معنای زندگی در دانشجویان،" پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم تحقیقات تهران.
- [19] M. D. Berzonsky and J. R. Ferrari, "Identity orientation and decisional strategies," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 20, no. 5, pp. 597-606, 1996.
- [20] K. D. Neff, K. L. Kirkpatrick, and S. S. Rude, "Self-compassion and adaptive psychological functioning," *J. Res. Pers.*, vol. 41, no. 1, pp. 139-154, 2007.
- [21] N. Ghorbani, P. J. Watson, Z. Chen, and F. Norballe, "Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation," *Int. J. Psychol. Relig.*, vol. 22, no.

- [22] “سعیدی، ض، قربانی، ن، سرافراز، م، ر، شریفیان، م ح (۱۳۹۲) اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. روان شناسی معاصر، دوره هشتم، شماره ۱، ص ۹۱-۱۰۲.”
- [23] M. D. Berzonsky, “Identity style and coping strategies,” *J. Pers.*, vol. 60, no. 4, pp. 771–788, 1992.
- [24] J. M. White, R. S. Wampler, and K. I. Winn, “The identity style inventory: A revision with a sixth-grade reading level (ISI-6G),” *J. Adolesc. Res.*, vol. 13, no. 2, pp. 223–245, 1998.
- [25] “غضنفری، ا (۱۳۸۳). ‘اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه سبک هویت (ISI-6G) مطالعات تربیتی و روانشناسی، جلد ۱۷، ۹۶-۸۱’.”
- [26] R. J. Bosscher and J. H. Smit, “Confirmatory factor analysis of the General Self-Efficacy Scale,” *Behav. Res. Ther.*, vol. 36, no. 3, pp. 339–343, Mar. 1998.
- [27] جعفری ثانی، ح، پاک مهر، ع، عقیلی، ع، ۱۳۹۰، “اثربخشی الگوی تدریس کاوشگری بر باورهای خود کارآمدی دانش آموزان در حل مسائل درس فیزیک،” فصلنامه روان شناسی تربیتی، دوره هفتم، جلد ۷، شماره ۲۲، ۲۰-۱.
- [28] D. Russell, L. A. Peplau, and M. L. Ferguson, “Developing a measure of loneliness,” *J. Pers. Assess.*, vol. 42, no. 3, pp. 290–294, 1978.
- [29] “سودانی، م، شجاعیان، م، نیسی، ع (۱۳۹۱). اثربخشی معنا درمانی گروهی در احساس تنهایی مردان بازنشسته. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، جلد ۲، شماره ۱، ۴۳-۵۴.”
- [30] D. Howitt, *Introduction to forensic and criminal psychology*. Pearson Education, 2006.
- [31] K. D. Neff, “The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself,” *Hum. Dev.*, vol. 52, no. 4, p. 211, 2009.
- [32] K. D. Neff, “Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016),” *Mindfulness (N. Y.)*, vol. 7, no. 3, pp. 791–797, 2016.
- [33] J. de Jong Gierveld, “A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences,” *Rev. Clin. Gerontol.*, vol. 8, no. 1, pp. 73–80, 1998.
- [34] “شولتز، د پ، وشولتز، س ا (۱۹۸۹). نظریه های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی- تهران.”
- [35] M. Iskender, “The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students,” *Soc. Behav. Personal. an Int. J.*, vol. 37, no. 5, pp. 711–720, 2009.
- [36] C. R. Rogers, “Carl Rogers on encounter groups,” 1970.
- [37] پورجعفر دوست، ک، ۱۳۸۶، “پیش بینی خود کارآمدی و رضایت از زندگی دانش آموزان دبیرستانی بر اساس سرمایه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی،” پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- [38] R. A. Thompson, “Emotion regulation: A theme in search of definition,” *Monogr. Soc. Res. child Dev.*, vol. 59, no. 2-3, pp. 25–52, 1994.
- [39] R. Bruser and S. L. Beaumont, “The link between identity processing style and compassionate love: Are mindfulness and self-compassion key components,” in Poster presented at the 6th Biennial International Meaning Conference, Vancouver, BC, 2010.
- [40] “وود، ج (۱۳۷۹). ارتباطات میان فردی (روانشناسی تعامل اجتماعی). ترجمه مهرداد فیروز بخت. تهران: انتشارات مهتاب.”
- [41] “لطف آبادی، ح (۱۳۸۰). عواطف و هویت نوجوانان. تهران: انتشارات نسل سوم.”