

تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۲/۱۷

تاریخ تصویب مقاله: ۹۶/۱۰/۱

پیش‌بینی تنظیم هیجانی بر اساس شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره دانشجویان

صبری کریمی*، دکتر بهمن کرد**

چکیده

مطالعه حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی تنظیم هیجانی بر اساس شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه انجام گرفت. روش‌شناسی این پژوهش توصیفی-همبستگی است که از بین ۳۴۲ دانشجو (۱۲۷ دختر و ۲۱۵ پسر) در سال ۱۳۹۵ با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد. ابزارهای گردآوری شامل پرسشنامه‌های شفقت‌ورزی به خود (SCS) نف؛ مقیاس روابط چندبعدی خود-بدن (MSRQ) کش و مقیاس تنظیم هیجانی گروس-جان بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و آزمون t استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد، همه مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره به استثنای جهت‌گیری قیافه با تنظیم هیجان

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه

** استادیار گروه روان‌شناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد (نویسنده مسئول). Kord_b@yahoo.com

دانشجویان رابطه معنادار دارند. مؤلفه‌های مثبت شفقت‌ورزی به خود (خودمهربانی، حس اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی) و مؤلفه‌های جهت‌گیری تناسب اندام و رضایت بدنی در تن‌انگاره نقش معناداری در پیش‌بینی تنظیم هیجان دانشجویان دارند؛ یافته‌های این پژوهش نشان داد بین شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره براساس جنسیت تفاوت معناداری وجود ندارد؛ بنابراین، یافته‌های این مطالعه مؤید این موضوع است که ابعاد مثبت شفقت‌ورزی به خود (خودمهربانی، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی) و فقط مؤلفه‌های جهت‌گیری تناسب اندام و رضایت بدنی، نقشی اساسی در تنظیم و مدیریت هیجان دانشجویان دارند.

واژه‌های کلیدی: شفقت‌ورزی به خود، تن‌انگاره، تنظیم هیجان.

مقدمه

زندگی پر از چالش و تجربه هیجان‌های منفی، بخشی از شرایط گریزناپذیر زندگی انسان است. نظم‌بخشی هیجان‌ها یکی از مهم‌ترین کارکردهای مهم برای حفظ سلامت جسمانی و روان‌شناختی است. هر فردی ظرفیت و توانایی‌هایی درجهت کنترل، سنجش و تعدیل واکنش‌های هیجانی دارد که این قابلیت‌ها می‌تواند در ادراک و تنظیم هیجان‌ها مؤثر واقع شود (یو، لی، ژیو، یو، ژانگ، سونگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). گروس^۲ (۱۹۹۹)؛ به‌نقل از استوارد، پرز، متا و کانو^۳ (۲۰۱۶) تنظیم هیجان^۴ را مجموعه‌ای از راهبردهای متمایز و هدفمندی می‌داند که افراد برای کنترل و چگونگی ابراز هیجان‌های خود به کار می‌گیرند و شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که برای کاهش، حفظ و یا افزایش هیجان‌ها به کار برده می‌شود. تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از متغیرهای

¹. Wu, Zhou, Zhang, Song

². Grass

³. Steward, Perez, Mata, Cano

⁴. Emotion regulation

روان‌شناختی معرفی می‌شود که نقش بسزایی در کنترل هیجان‌ها و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان‌های مرتبط با فرایندهای اجتماعی- روانی افراد دارد.

شواهد نشان می‌دهند تنظیم هیجانی با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است و نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس‌زای زندگی دارد (زاهد، اله قلیلو، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۹). نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روان‌شناختی و روابط بین فردی تأثیر می‌گذارد و با بهزیستی روان‌شناختی افراد ارتباط دارد (جنابادی، ۱۳۸۸؛ گروس، ۱۹۹۹؛ ریف و سینگر^۱، ۱۹۹۶).

افراط و تفریط در هیجان‌ها و یا ناتوانی در مهارگری آن‌ها علاوه بر این که منجر به پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می‌شود، باعث ایجاد اختلال در فرایند سازگاری، بهداشت روانی و عاطفی افراد نیز می‌شود و آن‌ها را به شکل جدی تهدید می‌کند (لینلی و جوزف^۲، ۲۰۰۹). به این ترتیب، ناتوانی در کنترل‌گری و تنظیم هیجان‌ها و مدیریت آن‌ها، می‌تواند پیامدهایی مانند رفتارهای نامطلوب مربوط به تغذیه (راسپوپو و ماتسون^۳، ۲۰۱۳) افسردگی، اضطراب و مشکلات جسمی (نریمانی، آریاپوران، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۰) ناراحتی شدید، رفتارهای کنترل‌نشده و انزوا (اژه‌ای، لواسانی و ارمی، ۱۳۹۴) در پی داشته باشد.

برخی از ویژگی‌های روان‌شناختی از جمله شفقت‌ورزی به خود^۴ می‌تواند تأثیر بسزایی در تنظیم و کنترل هیجان داشته باشد. رایاس^۵ (۲۰۱۱) بر این باور است که این سازه

1. Ryff, Singer

2. Linley, Joseph

3. Raspopov, Matheson

4. Self-Compassion

5. Reyes

به‌مثابه یک راهبرد تنظیم هیجانی مؤثر عمل می‌کند و زمینه شکل‌گیری احساسات و عواطف مثبت بیشتری از قبیل مهرورزی را فراهم می‌سازد. شفقت‌ورزی به خود به معنای تجربه‌پذیری و تأثیرپذیر بودن از رنج دیگران به‌گونه‌ای که فرد مشکلات و رنج‌های خود را قابل تحمل‌تر تصور کند، تعریف شده است (نِف،^۱ ۲۰۱۱)؛ علاوه‌بر این، فردی که به‌درستی و به‌قدر کافی نسبت به خود شفقت بورزد و با خود مهربان باشد، از سلامتی و بهزیستی روانی بیشتری برخوردار خواهد بود. این موضوع به این معناست که فرد در شرایط سخت و استرس‌زای زندگی با ملایمت و آرامش، خود را برای تغییرات زندگی ترغیب کرده و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌کند. همچنین شفقت‌ورزی به خود را می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفت که در آن از تجربه هیجان‌های آزاردهنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود؛ بلکه تلاش می‌شود تا احساسات به‌صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع گردد و هیجان و احساسات منفی به هیجان‌های مثبت تغییر وضعیت پیدا کند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند؛ به دیگر سخن، شفقت‌ورزی به خود نه‌تنها توانایی نگهداری و حفظ احساسات جریحه‌دار و فشارزا را دارد؛ بلکه توانایی روبه‌رو شدن با شرایط سخت را نیز فراهم می‌سازد و با آغوشی گرم به استقبال مسائل و رویدادهای فشارزا می‌رود (کُرد و باباخانی، ۱۳۹۵).

براساس دیدگاه نِف (۲۰۱۱)، شفقت‌ورزی به خود شامل سه مؤلفه اصلی، خودمهربانی درمقابل خودقضاوتی؛ حس مشترک انسانی درمقابل انزوا و ذهن‌آگاهی درمقابل بیش همانندسازی است. این مؤلفه‌ها با هم ارتباط متقابل دو سویه دارند؛ بنابراین، شفقت‌ورزی به خود به‌عنوان یک سازه خودمراقبه‌ای و مثبت از دو بُعد مثبت (خودمهربانی، حس مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی) و بُعد منفی (خودقضاوتی، انزوا و بیش‌همانندسازی) تشکیل شده است. جنبه‌های مثبت آن با خوش‌بینی، شادکامی، خلاقیت فردی، آزادی تجربه‌کردن

^۱. Neff

و رفاه پیوند خورده است (نف، ۲۰۰۸؛ کورنر، کاپلند، گومز، آلبانی و زنگر^۱، ۲۰۱۵) و با استرس تحصیلی پایین‌تر و حمایت اجتماعی و تن‌انگاره^۲ (کُرد و شریفی، ۱۳۹۴؛ آکین^۳، ۲۰۱۰) ارتباط دارد و مؤلفه‌های منفی آن با اضطراب و علائم افسردگی (کورنر و همکاران، ۲۰۱۵)، عاطفه منفی (نریمانی و غفاری، ۱۳۹۵) روان‌رنجوری، خودانتقادی و خودارزیابی منفی رابطه دارد (تانگی، تانگ و پوستنر^۴، ۲۰۱۶).

یکی دیگر از عوامل روان‌شناختی که می‌تواند زمینه‌ساز بروز و تثبیت برخی از اختلالات در تنظیم هیجانی شود، درک نامناسب و یا نارضایتی از ویژگی‌های جسمانی است (گروس و جان^۵، ۲۰۰۳). تصورات و برداشت‌هایی که فرد نسبت به بدن خود معطوف می‌دارد، تحت عنوان «تن‌انگاره» معرفی می‌شود (پریزفینسکی، کش^۶، ۱۹۹۰). تن‌انگاره، ساختاری چندبُعدی است که شامل ادراک، شناخت، هیجان و رفتارهایی است که فرد نسبت به شکل ظاهر خود دارد (کنتراس، سابیستون، اولگلین و بلانگر^۷، ۲۰۱۵). شکل ظاهری هر فرد، بخش مهمی از هویت وی را تشکیل می‌دهد که در موقعیت‌های اجتماعی و در برخورد با دیگران به صورت هیجان‌های مثبت و منفی و یا رضایت یا نارضایتی نمایان می‌شود؛ از این رو، تن‌انگاره را می‌توان یک نگرش چندبُعدی راجع به شکل، اندازه و زیبایی بدن خود تعریف کرد. تن‌انگاره شش مؤلفه دارد که دربرگیرنده ارزشیابی قیافه، جهت‌گیری قیافه، ارزشیابی تناسب اندام، جهت‌گیری تناسب اندام، وزن ذهنی و رضایت بدنی است. بدون تردید تن‌انگاره نادرست و یا ادراک نامطلوب از بدن خود بر جنبه‌های روانی-اجتماعی و کیفیت زندگی اثرات و پیامدهای زیان‌باری خواهد

¹. Körner, Copeland, Gomez-Garibello, Albani, and Zenger

². Body image

³. Akin

⁴. Tangy, Tang and Posner

⁵. Gross, and John

⁶. Pruzinsk and Cash

⁷. Contreras, Sabiston, O'Loughlin and Bélanger

گذاشت و زمینه‌ساز هیجان‌های منفی از قبیل افسردگی، اضطراب، اختلالات جنسی، کاهش اعتماد به نفس، اشتغال ذهنی و کژکاری‌های فردی و اجتماعی خواهد شد (والتر و گولن^۱، ۰۱۷؛ لوئیس، آنا، ماکینون و مک کلن^۲، ۲۰۱۲ و کورنبلو، پیرسون و بریتکوف^۳، ۲۰۰۷)؛ از این رو، تن‌انگاره به‌عنوان یک حالت روان‌شناختی چندساحتی و پیچیده دربرگیرنده نگرش‌ها، ادراکات و تجارب افراد با تن و ظاهرشان است که معمولاً نارضایتی بدنی، زمانی اتفاق می‌افتد که بین بدن ادراک‌شده و بدن آرمانی ناهماهنگی وجود داشته باشد که این ناهماهنگی منجر به پریشانی روانی و آسیب‌های روان‌شناختی خواهد داشت.

در پیش‌بینی تنظیم هیجان، بررسی شفقت‌ورزی به خود و ادراک ویژگی‌های جسمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا این بررسی با گروه زیادی از دانشجویان در ارتباط است و همچنین شواهدی وجود دارد که بررسی ابعاد مثبت و منفی شفقت‌ورزی به خود و جهت‌گیری مطلوب از تناسب اندام و رضایت بدنی می‌توانند به‌عنوان شاخصی اثربخشی بر راهبردهای تنظیم هیجان و سازگاری هیجانی عمل کنند. هیجان‌های مثبت به‌عنوان یک ویژگی پایدار شفقت‌ورزی به خود (نف و گرم^۴، ۲۰۱۷) و ابعاد تن‌انگاره بر جسم و ظاهر ظاهر در ظرفیت تنظیم هیجان‌ها مؤثر است (استوارد و همکاران، ۲۰۱۶). این ظرفیت و توانمندی‌های مدیریت هیجان‌ها به‌نوبه خود می‌توانند خلق، منش و شخصیت آنان را تحت تأثیر قرار دهد. یافته‌های کورنر و همکاران (۲۰۱۵) نشان داده‌اند که بسترهای مثبت‌اندیشی و ادراک مثبت و رضایت از شرایط فیزیولوژیکی بدن به شیوه‌ای معنادار، خودآگاهی هیجانی^۵ را تبیین می‌کند؛ از این رو، چگونگی و کیفیت شفقت‌ورزی به خود به‌عنوان یک ویژگی خودمراقبه‌ای و همچنین برداشت‌های ذهنی مناسب از ویژگی‌های

1. Walter and Golan

2. Louise, Anna, Mackinnon and Maclellan

3. Kornblau, Pearson, and Breitkopf

4. Germer

5. emotional self-awareness

جسمانی، به میزان زیادی، تنظیم و مدیریت هیجانی دانشجویان را بهبود می‌بخشد (برایون، پارک و گورین^۱، ۲۰۱۶ و والتر و همکاران، ۲۰۱۷)؛ زیرا این امر هم موجب احساس رضایت، شایستگی و کفایت بیشتر در آنها می‌شود و هم پیامدهایی مانند بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد مؤثر هیجانی را در پی خواهد داشت.

در مطالعه حاضر، با بررسی و مرور متون نظری و پژوهشی مشخص شد که در پژوهش‌های قبلی بررسی‌های لازم بر روی همه ابعاد شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره با تنظیم هیجان دانشجویان صورت نگرفته است و کمبود و خلأ پژوهشی به چشم می‌خورد. به این ترتیب، ضروری است مطالعه حاضر به منظور پرکردن این خلأها انجام شود. مسأله‌ای که امروزه برخی از دانشجویان با آن دست به گریبان هستند، عدم فعالیت و کم‌تحركی است که دانشجویان را به سمت افزایش وزن و فربهی ناموزون سوق داده است. این مسأله به‌عنوان یکی از جنبه‌های تأثیرگذار بر تصورات منفی و نارضایتی از تن خود، باعث ازدیاد نگرانی و فشارهای روانی دانشجویان شده است؛ از این رو، با توجه به نارضایتی‌هایی که از تن‌انگاره در بین جمعیت دانشجویان رایج شده است، ضروری است برنامه‌های آگاهانه‌ای برای ایجاد و تثبیت متغیرهای خودمراقبه‌ای از قبیل خودشفقت‌ورزی و ارتقای پنداشت‌های مثبت از بدن خود در جهت تنظیم و مدیریت هیجان‌ها ارائه شود تا زمینه‌ساز موفقیت، سازگاری و سلامت همه‌جانبه دانشجویان به‌عنوان قشری اثرگذار و جمعیتی مهم از آینده‌سازان جامعه فراهم سازد.

مقاله حاضر با عنایت به اهمیت موضوع و اهداف پژوهش، درصدد شناسایی پیش‌بینی تنظیم هیجانی دانشجویان براساس مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره است تا پاسخی درخور فرضیه‌های زیر ارائه شود:

^۱. Braun, Park and Gorin

- ۱- بین مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود با تنظیم هیجانی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد.
- ۲- بین مؤلفه‌های تن‌انگاره با تنظیم هیجانی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد.
- ۳- سهم هریک از مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره در پیش‌بینی تنظیم هیجانی دانشجویان معنادار است.
- ۴- بین شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

روش

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه مورد پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه می‌باشند که براساس آمار و اطلاعات حوزه امور دانشجویی این دانشگاه تعداد ۴۱۳۰ دانشجو کارشناسی در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند. بر مبنای جدول پیشنهادی کرجسی و مورگان^۱ و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، تعداد ۳۴۲ دانشجو (۱۲۷ دختر و ۲۱۵ پسر) انتخاب شدند؛ به این صورت که از بین دانشکده‌ها، دو دانشکده ادبیات و علوم انسانی و دانشکده فنی و مهندسی به تصادف انتخاب و از بین این دو دانشکده، سه گروه آموزشی به تصادف انتخاب و سرانجام از هر گروه آموزشی چهار کلاس به شکل تصادفی از میان ورودی‌های مختلف انتخاب شدند و دانشجویان آنها به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. برای جمع‌آوری داده‌ها و سنجش متغیرها از سه پرسشنامه شفقت‌ورزی به خود، پرسشنامه روابط چندبُعدی بدن- خود و پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان استفاده شد. در این پژوهش متغیرهای شفقت‌ورزی به خود و

^۱: Krejcie and Morgan

تن‌انگاره به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و متغیر تنظیم هیجان به‌عنوان متغیر ملاک مورد مطالعه قرار گرفت.

ابزارها

پرسشنامه شفقت‌ورزی به خود: مقیاس شفقت‌ورزی به خود یک ابزار خودگزارش‌دهی ۲۶ گویه‌ای است که توسط نف (۲۰۰۳) به‌منظور سنجش شفقت‌ورزی به خود ساخته شد که از دقت و اعتبار مطلوب برخوردار است. ابزار خودگزارشی شفقت‌ورزی به خود شامل شش کیفیت اصلی که مشتمل بر سه مؤلفه مثبت «خودمهربانی، حس مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی» و سه مؤلفه منفی «خودقضاوتی، انزوا و بیش‌هماندسازی» است که مؤلفه‌های منفی به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. مقیاس شفقت‌ورزی به خود ۲۶ سؤال دارد که به‌صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) پاسخ داده می‌شود. نف (۲۰۰۳) ضرایب پایایی شش خرده‌مقیاس را به‌ترتیب، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۲، ۰/۸۰، ۰/۷۴، ۰/۷۴ و ضرایب پایایی خرده‌مقیاس‌ها از طریق بازآزمایی را ۰/۶۹، ۰/۵۹، ۰/۶۶، ۰/۶۰، ۰/۹۰ و ۰/۵۶ گزارش کرده است. مقیاس شفقت‌ورزی به خود شواهد قوی درخصوص پایایی و ثبات درونی (بالای ۰/۹۰) را نشان می‌دهد (نف، ۲۰۰۳). در همین راستا، آکین (۲۰۱۴) ضرایب پایایی شش خرده‌مقیاس را ۰/۶۶ تا ۰/۸۷ گزارش کرده که درمجموع حاکی از همسانی درونی ابزار است. تحلیل عاملی این ابزار با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی^۱ و چرخش واریماکس^۲ درمجموع ۷۵/۱۱ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کند (نف، ۲۰۰۳).

^۱: principal components

^۲: varimax

همچنین نسخه فارسی این مقیاس در بین دانشجویان ایرانی توسط کُرد، شریفی و میرهاشمی (۱۳۹۰) مورد هنجاریابی قرار گرفته است و به طور کلی، ضریب آلفای آن در حد مطلوبی ($\alpha=0/91$) به دست آمده است.

پرسشنامه روابط چندبُعدی بدن-خود (MBSRQ)^۱: این پرسشنامه ۴۶ سؤالی توسط کش (۱۹۹۹) تهیه شده است. سؤال‌های آزمون شامل ارزشیابی قیافه، جهت‌گیری قیافه، ارزشیابی تناسب اندام، جهت‌گیری تناسب اندام، وزن ذهنی و رضایت بدنی است و برحسب مقیاس ۵ درجه‌ای طیف لیکرت (کاملاً مخالف ۱ تا کاملاً موافق ۵) تنظیم شده است. کش (۱۹۹۹) همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها را بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ گزارش کرده است. در مطالعه (صادقی، غرابی، فتی و مظهری (۱۳۸۷)؛ به نقل از کریمی، ۱۳۹۵) پایایی بازآزمایی خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۹ بوده است. در مطالعه حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای زیرمقیاس‌های ارزشیابی قیافه ۰/۸۸، جهت‌گیری قیافه ۰/۸۵، ارزشیابی تناسب اندام ۰/۸۳، جهت‌گیری تناسب اندام ۰/۷۹، وزن ذهنی ۰/۹۱ و رضایت بدنی ۰/۹۴ به دست آمد (کریمی، ۱۳۹۵).

پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان (۲۰۰۳): این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) به منظور اندازه‌گیری تنظیم هیجانی تهیه شده است. سؤالات درباره زندگی هیجانی فرد است؛ به‌ویژه درباره این‌که افراد چگونه هیجان‌های خود را کنترل (تنظیم و مدیریت) می‌کنند. گروس و جان (۲۰۰۳) روایی همگرایی این پرسشنامه را با بررسی ارتباط آن با چهار سازه موفقیت تنظیم هیجانی ادراک‌شده، سبک مقابله‌ای، مدیریت خلق و غیرقابل اعتماد بودن مورد بررسی قرار داده و روایی واگرایی آن را با بررسی ارتباط آن با ابعاد پنج عامل بزرگ شخصیت، کنترل تکانه، توانایی شناختی و مطلوبیت اجتماعی بررسی

^۱. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire

کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (گروس و جان، ۲۰۰۳). نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم هیجانی گروس و جان در فرهنگ ایرانی توسط قاسم‌پور، ایل بیگی و حسن‌زاده (۱۳۹۱) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این پژوهش، اعتبار مقیاس براساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده‌مقیاس (۰/۱۳ = r) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است.

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی و انسانی، پرسشنامه‌ها به‌صورت بسته‌های بدون نام در اختیار دانشجویان قرار گرفت و از آنان درخواست شد به دقت به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. داده‌های به‌دست آمده با نرم‌افزار *spss20* مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

براساس داده‌های به‌دست آمده، از مجموع ۳۴۲ پرسشنامه تکمیل شده ۲۱۵ نفر (۶۲/۹ درصد) از شرکت‌کنندگان دانشجویان پسر و ۱۲۷ نفر (۳۷/۱ درصد) از دانشجویان دختر بودند. دامنه سنی افراد مورد مطالعه بین ۱۸ تا ۴۹ سال و میانگین و انحراف استاندارد سن آنان به ترتیب ۲۲/۳۱ و ۴/۷۵ بود.

شاخص‌های توصیفی و نتایج حاصل از تحلیل ماتریس همبستگی مرتبه صفر بین متغیرها در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی بین متغیرها (N=۳۴۲)

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. خودمهربانی	۳/۲۱	۰/۸۲							
۲. خودقضاوتی	۳/۶	۱/۲۷	-۰/۰۲						
۳. حس اشتراک انسانی	۳/۱۷	۰/۷۲	۰/۵۵**	۰/۰۹					
۴. انزوا	۳/۰۲	۰/۹۷	-۰/۲۱**	۰/۳۵**	۰/۰۱				
۵. ذهن آگاهی	۳/۳۴	۰/۸۱	۰/۱۸**	-۰/۰۴	۰/۴۲**	-۰/۲۴**			
۶. پیش همانندسازی	۲/۹۶	۰/۶۴	-۰/۳۶**	۰/۴۸**	-۰/۲۴*	۰/۴۹**	-۰/۱۸**		
۷. تنظیم هیجان	۴/۰۰	۰/۸۷	۰/۱۸**	۰/۳۳**	۰/۷۳**	۰/۲۰**	۰/۲۵*	-۰/۱۳*	

ادامه جدول ۱. ماتریس همبستگی بین متغیرها (N=۳۴۲)

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. ارزشیابی قیافه	۳/۸۰	۰/۷۰							
۲. جهت گیری قیافه	۳/۸۲	۰/۵۷	۰/۱۸**						
۳. ارزشیابی تناسب اندام	۳/۷۸	۰/۸۱	۰/۵۴**	۰/۱۶**					
۴. جهت گیری تناسب اندام	۳/۵۷	۰/۶۲	۰/۲۶**	۰/۱۵**	۰/۶۵**				
۵. وزن ذهنی	۲/۹۰	۰/۷۹	۰/۰۳	-۰/۰۹	-۰/۱۷**	۰/۰۵			
۶. رضایت بدنی	۳/۷۶	۰/۶۸	۰/۶۶**	۰/۱۲*	۰/۴۱**	۰/۴۰**	-۰/۰۳		
۷. تنظیم هیجان	۴/۰۰	۰/۸۷	۰/۱۶**	۰/۰۷	۰/۱۸**	۰/۲۲**	-۰/۱۲*	۰/۲۲**	

*P<۰/۰۵ و **P<۰/۰۱

همان‌طورکه در جدول ماتریس همبستگی بالا ملاحظه می‌شود، داده‌های زیر قطر ماتریس، همبستگی بین ابعاد متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک پژوهش را نشان می‌دهد. مقادیر پراکندگی مشترک (همبستگی‌ها) بین متغیرها همگی معنادارند، به استثناء مؤلفه جهت‌گیری قیافه. بالاترین ضریب همبستگی مربوط به رابطه بین حس اشتراک انسانی و تنظیم هیجان (۰/۷۳) است. وزن ذهنی و تنظیم هیجان (۰/۱۲-) نیز کمترین ضریب را دارا هستند. همچنین جدول بالا حاکی از آن است که همه ابعاد متغیرها دوه‌دو با هم رابطه و همبستگی معنادار دارند. بر این اساس، دو فرضیه نخست پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت بین شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره با تنظیم هیجان به استثناء جهت‌گیری قیافه رابطه معنادار وجود دارد و رابطه معناداری بین آن‌ها با تنظیم هیجان برقرار است. برای بررسی فرضیه‌های دیگر از تحلیل رگرسیون چندگانه و آزمون t استفاده می‌شود.

به‌منظور بررسی فرضیه سوم پژوهش حاضر که «سهم هریک از مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود در پیش‌بینی تنظیم هیجانی دانشجویان معنادار است»، از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه براساس مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود

مؤلفه‌ها	b	Std. error	Beta	t	sig	F	P	R	R ²
عدد ثابت	۱/۶۰	۰/۳۷	-	۴/۲۷	۰/۰۰۰				
خودقضاوتی	۰/۰۴۷	۰/۰۶۲	۰/۰۴۴	۰/۷۵	۰/۴۴۹				
خودمهربانی	۰/۳۱۵	۰/۰۷۲	۰/۲۶۰	۴/۳۷	۰/۰۰۰				
حس اشتراک انسانی	۰/۰۱۹	۰/۰۷۲	۰/۲۱۶	۰/۲۷	۰/۰۰۷	۱۱/۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸	۱۴/۴۴
انزوا	۰/۰۴۷	۰/۰۶۵	۰/۰۴۴	۰/۷۲	۰/۴۷				
ذهن آگاهی	۰/۲۹۵	۰/۰۶۴	۰/۲۷۰	۴/۶۱	۰/۰۰۰				
بیش‌هماندسازی	۰/۰۳۰	۰/۰۸۶	۰/۰۲۲	۰/۳۴	۰/۷۲				

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ضریب بتای خودمهربانی، حس اشتراک انسانی و ذهن آگاهی به ترتیب برابر با ۰/۲۶۰، ۰/۲۱۶ و ۰/۲۷۰ است که در سطح (۰/۰۱) $P \leq$ معنی‌دار است؛ بنابراین، از میان مؤلفه‌های شش‌گانه شفق‌ورزی به خود، تنها مؤلفه‌های خودمهربانی، حس اشتراک انسانی و ذهن آگاهی در تنظیم هیجانی دانشجویان نقش معناداری دارد. در مجموع این مؤلفه‌ها ۱۴/۴۴ درصد واریانس تنظیم هیجان را تبیین می‌کنند.

به همین ترتیب، بررسی سهم پیش‌بینی مؤلفه‌های تن‌انگاره در تنظیم هیجان از تحلیل رگرسیون به روش همزمان استفاده شد.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون چندگانه براساس مؤلفه‌های تن‌انگاره

مؤلفه‌ها	b	Std. error	Beta	t	sig	F	P	R	R ²
عدد ثابت	۲/۷۹	۰/۴۸	-	۵/۷۳	۰/۰۰۰				
ارزشیابی قیافه	۰/۱۷۴	۰/۱۰۲	۰/۱۴۱	۱/۷۰	۰/۰۹				
جهت‌گیری قیافه	۰/۰۶۴	۰/۰۸۷	۰/۰۴۲	۰/۷۳۹	۰/۴۶۰				
ارزشیابی تناسب‌اندام	۰/۰۰۹	۰/۰۹۰	۰/۰۰۸	۰/۰۹۴	۰/۹۲۵				
جهت‌گیری تناسب اندام	۰/۲۵۷	۰/۱۰۶	۰/۱۹۰	۲/۴۲۰	۰/۰۱	۴/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۲۱۵	۴/۶۲
وزن ذهنی	-۰/۱۱۶	۰/۰۶۳	-۰/۱۰۶	-۱/۸۴	۰/۰۶۶				
رضایت بدنی	۰/۰۶۸	۰/۰۹۸	۰/۲۰۸	۰/۶۹	۰/۰۰۸				

یافته‌های حاصل از جدول ۳ نشان داد که میزان F محاسبه شده (۴/۴۸) در سطح (P ≤ ۰/۰۰۱) معنادار است؛ بنابراین، مؤلفه‌های تن‌انگاره در تبیین تنظیم هیجان تفاوت معناداری دارند. همچنین نتایج نشان دادند مؤلفه‌های جهت‌گیری تناسب اندام و رضایت بدنی به ترتیب ۰/۱۹۰ و ۰/۲۰۸ (P ≤ ۰/۰۱) معنادار است.

برای بررسی این فرضیه که «بین شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد»، از آزمون t گروه‌های مستقل استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. آزمون t مستقل برای شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره در بین دختران و پسران

متغیرها	F	Sig	نتایج آزمون t			
			گروه	M	SD	t
تن‌انگاره	۰/۴۹	۰/۴۸	پسر	۳/۶۴	۰/۴۲	۰/۵۹
شفقت‌ورزی به خود	۰/۷۵	۰/۳۸	پسر	۳/۱۴	۰/۳۹	-۰/۷۱
تن‌انگاره	۰/۴۸	۰/۴۸	دختر	۳/۱۱	۰/۳۶	-۰/۶۹
تن‌انگاره	۰/۴۹	۰/۴۸	دختر	۳/۶۱	۰/۴۰	۰/۵۸
تن‌انگاره	۰/۴۹	۰/۴۸	پسر	۳/۶۴	۰/۴۲	۰/۵۹

همان‌گونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، ابتدا به منظور بررسی برابری و تساوی واریانس گروه‌ها از آزمون لوین استفاده شد. براساس نتایج آن مشاهده شد که شرط همگنی واریانس‌ها در بین همه متغیرها برقرار است ($p > ۰/۰۵$)؛ همچنین نتایج آزمون t نشان داد بین نمره‌های کلی شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره دختران و پسران تفاوت

معناداری وجود ندارد ($p > 0/05$). به عبارت دیگر، اختلاف معناداری بین نمرات شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره دختران و پسران در این مطالعه مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به هدف پژوهش حاضر که پیش‌بینی تنظیم هیجان براساس شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره و بررسی تفاوت شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره در بین دانشجویان دختر و پسر است، نتایج تحلیل‌ها نشان می‌دهد بین مؤلفه‌های مثبت شفقت‌ورزی به خود (خودمهربانی، حس اشتراک انسانی و ذهن آگاهی) با تنظیم هیجان دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد و سهم قابل‌ملاحظه‌ای در پیش‌بینی تنظیم هیجان دانشجویان دارد. شفقت‌ورزی به خود به‌مثابه یک صفت روان‌شناختی مثبت در جهت بهبود شرایط، پذیرش توانایی‌ها و بهزیستی روانی افراد عمل می‌کند. دانشجویانی که از سطح بالاتری از شفقت‌ورزی برخوردارند، معمولاً از خودمهرورزی، حس اشتراک انسانی و ذهن آگاهی فزون‌تری بهره‌مند بوده و در تنظیم و تعادل هیجان‌ها کارآمدتر هستند و معمولاً در برخورد با مسائل و شرایط استرس‌زای زندگی از هیجان‌های مثبت و راهبردهای سازگارانه‌تری استفاده می‌کنند؛ علاوه بر این، مانع بروز برخی هیجان‌های منفی از جمله اضطراب و استرس خواهند شد. این یافته همسو با یافته‌های پژوهشی است که شفقت‌ورزی به خود را سازه‌ای اساسی برای تنظیم هیجانی معرفی می‌کنند؛ زیرا شفقت‌ورزی به خود اساساً نوعی ذهن آگاهی است که به فرد اجازه می‌دهد دردآورترین هیجان‌های زندگی را درک کند و بپذیرد، بدون آن‌که به‌واسطه آن‌ها ریشه‌کن و سرخورده شود (نف، ۲۰۱۱ و ۲۰۰۳؛ نف و گرم، ۲۰۱۷؛ کورنر و همکاران، ۲۰۱۵؛ گرد و باباخانی، ۱۳۹۵؛ نریمانی و همکاران، ۱۳۹۵ و آکین، ۲۰۱۴). به همین ترتیب، این یافته با نتایج تانگی و همکاران (۲۰۱۶) تحت این عنوان «ذهن آگاهی، تنظیم هیجان‌ها را بهبود می‌بخشد و نقش ذهن آگاهی در کاهش واکنش‌پذیری و بهبود خودنظم‌بخشی هیجان در برابر موقعیت‌های استرس‌زا تأیید شده

است»، سازگاری و همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین استدلال کرد که ذهن آگاهی موجب افزایش آگاهی فرد نسبت به خود و دیگران در زمان حال می‌شود و این افزایش خودآگاهی هیجانی و حضور در لحظه حاضر، می‌تواند بر تنظیم هیجان اثرگذار باشد. افزایش سطح آگاهی و هشیاری فراگیر، فرد را نسبت به شرایط خود هشیار کرده تا بتواند در هر شرایطی در زمان حال حضور داشته و در جهت بهبود و ارتقاء هیجان‌ها عمل کند؛ بنابراین، شفقت‌ورزی به خود در افزایش هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی اثربخش بوده و بر تنظیم کارآمد هیجان‌ها مؤثر است (برایون و همکاران، ۲۰۱۶).

از یافته‌های دیگر این مطالعه، ارتباط بین مؤلفه‌های تن‌انگاره و تنظیم هیجان بود که نتایج حاکی از آنست که مؤلفه‌های جهت‌گیری تناسب اندام و رضایت بدنی از سازه تن‌انگاره با تنظیم هیجان رابطه معناداری دارد؛ به این معنا، ادراک، تصورات و پنداشت‌های مطلوب و رضایت‌بخش از ویژگی‌های جسمانی و فیزیولوژیکی می‌تواند منجر به هیجان‌های مثبت فرد نسبت به بدن خود شود. گیلبا- اسکچمن، اونون، زوبری و جکزمین^۱ (۲۰۰۶) دریافتند که زنان دارای اختلال خوردن در قیاس با زنان گروه سالم، آگاهی کمتری از هیجان‌های خود داشته و در کنترل هیجان خود معمولاً با مشکل مواجه می‌شدند؛ بر همین اساس، گروس و جان (۲۰۰۳) بر این عقیده‌اند که درک نامناسب و یا نارضایتی از ویژگی‌های جسمانی می‌تواند منجر به تصورات منفی فرد نسبت به بدن خود شود که زمینه‌ساز تکوین هیجان‌های منفی و پریشانی روان‌شناختی و مشغولیت ذهنی در فرد خواهد شد؛ بنابراین، با توجه به این که مؤلفه‌های جهت‌گیری تناسب اندام و رضایت بدنی در سازه تن‌انگاره با تنظیم هیجان رابطه مثبت و معنادار دارد و می‌توان استنباط کرد که ادراک‌های شناختی و هیجانی مثبت که معمولاً متمرکز بر بدن و تجربه‌های رضایت‌بخش از بدن هستند، منجر به سازگاری و توانمندی بیشتری در تنظیم هیجان آنان

^۱. Gilboa – schechtman, Avnon, Zuberly, and Jeczmiem

می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های (لوئیس و همکاران، ۲۰۱۲؛ گروس و همکاران، ۲۰۰۳؛ والتر و همکاران، ۲۰۱۷ و قاسم‌پور و همکاران، ۱۳۹۱) همسویی دارد.

شایان ذکر است که یافته‌های دیگر این مطالعه نشان داد، بین شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود ندارد. به عبارت دیگر، شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره در بین دانشجویان دختر و پسر یکسان است. براساس پیشینه موجود، شفقت‌ورزی به خود به مثابه یک سازه خودمراقبه‌ای با سلامت هیجانی و پیوستگی‌های اجتماعی و ارتباطات مهرورزانه رابطه مثبت دارد و با خودانتقادی، اشتغال ذهنی، بازداری‌های فکری، کمال‌گرایی روان‌نژندی و خودشیفتگی رابطه‌ای منفی و معنادار دارد؛ بنابراین، در تبیین این یافته می‌توان اذعان داشت، افراد شفقت‌ورز به خود، فارغ از جنسیت، چون درکی عمیق و مشفقانه‌ای نسبت به خود و دیگران دارند و توانمندی‌های مطلوبی در برخورد با تعارضات و شرایط استرس‌زا و مدیریت آن شرایط را دارند؛ درک و ارتباط دقیق‌تری از ظرفیت‌های روانی و پتانسیل‌های مثبت خود دارند. این یافته با مطالعه سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان (۱۳۹۲) همسویی دارد. همچنین کش (۱۹۹۹) عنوان می‌کند، زنان در مقایسه با مردان برای داشتن تصویر بدنی منفی بیشتر مستعد هستند، اما باید خاطر نشان کرد که مردان نیز در مقابل مشکلات تن‌انگاره، ایمن نیستند. وی ابزار می‌کند مردم به اشتباه می‌پندارند که این تنها زنان هستند که فکرشان پیرامون نفرت از بدن‌شان اشتغال دارد؛ این پنداشت غلط تا حدی ریشه در این امر دارد که زنان آسان‌تر نگرانی‌های تصویر بدنی خود را بیان می‌کنند و بروز می‌دهند و بیان این نارضایتی‌ها را امری بهنجار می‌دانند، اما مردان به صورتی آرام و خاموش به خاطر بیان نکردن تصویر بدنی خود رنج می‌برند. یافته به دست آمده در این پژوهش با نتایج پژوهش‌های آندرسون، ارین، ریلی، گورل، شامبرگ و آندرسون^۱ (۲۰۱۶)؛ یاریاری، دهقان و حسینی (۱۳۹۴) و ریاحی

^۱. Anderson, Erin, Reilly, Gorrell, Schaumberg, Anderson


(۱۳۹۰) همسویی دارد و آن‌ها نیز در پژوهش‌های خود نشان دادند که مردان و زنان در رضایت از تن‌انگاره خود تفاوت معناداری ندارند؛ همچنین پژوهش حیدری و خدادادی (۱۳۹۱) نشان دادند شفقت‌ورزی به خود و نگرانی‌های مرتبط با تن‌انگاره در هر دو جنس وجود دارد. البته شایان ذکر است، یافته‌های پژوهشی حاکی از این موضوع هستند که ادراک و پنداشت‌های مثبت و قابل پذیرش از ویژگی‌های جسمانی در بین مردان و زنان به مانند شاخص‌های اثرگذار بر سازگاری و تنظیم هیجان عمل می‌کنند که این سازگاری‌های هیجانی می‌تواند پیامدهایی از قبیل اعتماد به نفس، شادمانی، احساس شایستگی و بهزیستی روان‌شناختی در پی داشته باشد (والتر و همکاران، ۲۰۱۷؛ کورنر و همکاران، ۲۰۱۵ و برایون و همکاران، ۲۰۱۶).

لازم به ذکر است، یافته‌های این مطالعه حاصل یک پژوهش توصیفی است؛ از این رو، نمی‌توان گفت که متغیرهای این مطالعه، تنها متغیرهایی هستند که در پیش‌بینی تنظیم هیجان نقش دارند، بلکه عوامل دیگری نیز می‌توانند در تبیین آن تأثیرگذار باشند؛ همچنین پژوهش حاضر از نوع همبستگی است؛ بنابراین، استنباط نتایج علی باید با احتیاط صورت بگیرد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، این مطالعه در قالب طرح آزمایشی و مداخله‌ای مورد مطالعه قرار گیرد و یافته‌های آن با نتایج مطالعه حاضر مقایسه شود. از آنجاکه گروه نمونه پژوهش حاضر دانشجویان کارشناسی است، در تعمیم نتایج آن به دانش‌آموزان و دانشجویان تحصیلات تکمیلی یا دانش‌آموزان با نیازهای ویژه لازم است با احتیاط صورت بگیرد. محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به قلمرو مکانی پژوهش (شهر ارومیه) است که تعمیم به دانشجویان دانشگاه‌ها و شهرهای دیگر با ویژگی‌های فرهنگی دیگر باید با احتیاط صورت گیرد؛ بنابراین، انجام پژوهش با حجم نمونه بزرگ‌تر و محدوده جغرافیایی وسیع‌تر توصیه می‌شود. در پایان، با توجه به یافته‌های این مطالعه توصیه می‌شود مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی در دانشگاه‌ها سازوکارهایی تدارک ببینند که دانشجویان توانایی‌ها و ظرفیت‌های خودمراقبه‌ای مثبت خود از قبیل خودمهربانی، حس

اشتراک انسانی و ذهن آگاهی را آموزش ببینند و آن‌ها را در خود بیشتر پرورش دهند و برنامه‌های آگاهانه‌ای برای ارتقای پنداشت‌های مثبت از بدن خود برای جلوگیری از پریشانی روان‌شناختی در جهت تنظیم هیجان‌ها ارائه شود تا زمینه موفقیت، سازگاری و سلامت همه‌جانبه دانشجویان را فراهم سازد.

قدردانی

در پایان از دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش و مسئولان دانشگاه که در انجام این فعالیت پژوهشی ما را همکاری کردند، تشکر و قدردانی به‌عمل می‌آید.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- ۱- اژه‌ای، جواد؛ غلام‌علی‌لواسانی، مسعود؛ ارمی، حسن. (۱۳۹۴). مقایسه تنظیم هیجان میان افراد دارای سوء مصرف مواد و عادی. *مجله روان‌شناسی*، شماره ۲ (۷۴ پیاپی)، ۱۴۶-۱۳۷.
- ۲- جناآبادی، حسین. (۱۳۸۸). بررسی رابطه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از مؤلفه‌های هوش هیجانی با استعداد اعتیاد دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه. *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، شماره ۹ (۶)، ۱۲-۱.
- ۳- حیدری، علیرضا؛ خدادادی، شهلا. (۱۳۹۱). مقایسه اضطراب اجتماعی و نگرانی تصویر بدنی در دانشجویان زن و مرد. *مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی*، شماره ۲۲ (۷)، ۸۳-۹۵.
- ۴- ریاحی، محمداسماعیل. (۱۳۹۰). بررسی تفاوت‌های جنسیتی در میزان رضایت‌مندی از تصویر بدن. *فصلنامه زن در توسعه و سیاست*، شماره ۳ (۹)، ۳۳-۵.
- ۵- زاهد، عادل؛ اله قلیلو، کلثوم؛ ابولقاسمی، عباس؛ نریمانی، محمد. (۱۳۸۹). ارتباط بین راهبردهای تنظیم هیجان و رفتار بین فردی در سوء مصرف‌کنندگان مواد. *اعتیادپژوهی*، ۱۱، ۹۹-۱۱۳.
- ۶- سعیدی، ضحی؛ قربانی، نیما؛ سرافراز، مهدی؛ رضا؛ شریفیان، محمدحسین. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. *مجله روان‌شناسی معاصر*، شماره ۸ (۱)، ۱۰۲-۹۱.
- ۷- قاسم‌پور، عبدالله؛ ایل‌بیگی، رضا؛ حسن‌زاده، شهناز. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گروس و جان در یک نمونه ایران. *ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان*، ۷۲۴-۷۲۲.
- ۸- کریمی، صبری. (۱۳۹۵). بررسی نقش خوددلسوزی و تن‌انگاره در پیش‌بینی مدیریت هیجان دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه*.

۹-گُرد، بهمن؛ شریفی، حسن پاشا؛ میرهاشمی، مالک. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خوددلسوزی در بین دانشجویان. مجله اندازه‌گیری تربیتی، شماره ۱۶ (۴)، ۷۶-۹۲.

۱۰-گُرد، بهمن؛ شریفی، حسن پاشا. (۱۳۹۴). نقش خوددلسوزی در پیش‌بینی استرس تحصیلی دانشجویان: با واسطه‌گری انگیزش درونی و بیرونی. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، شماره ۲۱ (۱۲)، ۱۴۴-۱۲۷.

۱۱-گُرد، بهمن؛ باباخانی، آرزو. (۱۳۹۵). نقش خوددلسوزی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، شماره ۱۳ (۲۴)، ۱۰۹-۱۲۶.

۱۲-نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس؛ احدی، بتول. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان بر بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی جانبازان شیمیایی. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه (بهبود)، شماره ۵ (۱۵)، ۳۴۷-۳۵۷.

۱۳-نریمانی، محمد؛ غفاری، مظفر. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط حس انسجام، خوددلسوزی و هوش شخصی با افسردگی پس از زایمان زنان. پژوهش پرستاری، شماره ۱ (۱۱)، ۳۲-۲۵.

۱۴-یاریاری، فریدون؛ دهقان، مجتبی؛ حسینی، امین. (۱۳۹۴). مقایسه برخی از علل گرایش به استفاده از این شبکه‌های اجتماعی (رضایت از تصویر بدن، تنظیم هیجان و احساس تنهایی) براساس جنسیت. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، شماره ۳ (۳۵)، ۴۲-۳۴.

15-Akin, U. (2014). Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 103-111.

16-Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences (IOJES)*, 2(3), 702-718.

17-Anderson, L.M., Erin, E., Reilly, E.E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D.A. (2016). Gender- Based Differential Item

- Function for the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Personality and Individual Differences, 92, 87–91.*
- 18-Braun, T.D., Park, C.L., & Gorin, A. (2016). *Selfcompassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. Body Image, 17, 117–131.*
- 19-Cash, T. F. (1999). *The psychosocial consequences of androgenetic alopecia: A review of the research literature. British Journal of Dermatology, 141(3), 398-405.*
- 20-Contreras, G. Sabiston, C., O'Loughlin, E., & Bélanger, M. (2015). *Body image emotions, perceptions, and cognitions distinguish physically active and inactive smokers. Preventive Medicine Reports, 2, 141–145.*
- 21-Gilboa–schechtman, E., Avnon, L., Zubery, E., & Jeczmiem, P. (2006). *Emotional processing in eating disorders: specific impairment or general distress related deficiency? Journal of Depression and Anxiety, 23(6), 339-331.*
- 22-Gross, J.J (1999). *Emotion regulation: Past present, future. Cognition and Emotion. 13(5), 551-537.*
- 23-Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362.*
- 24-Linley, P.A., & Joseph, S. (2009). *Positive psychology in practice. John Wiley & Sons, Inc, Canada.*
- 25-Louise, W., Anna, L., Mackinnon, M. & Maclellan, M. (2012). *Exploring the link between self-compassion and body image in university women. department of psychology. Body image, 9(2), 236-245.*
- 26-Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & et al. (2015). *The Role of Self-Compassion in Buffering Symptoms of Depression in the General Population. PLoS ONE, 10(10), PMID: 26430893.*
- 27-Kornblau, IS., Pearson, HC. & Breitkopf, CR. (2007). *Demographic, behavioral, and physical correlates of body esteem among low-income female adolescent. Journal of Adolescent Health, 41(6): 566–570.*
- 28-Neff, K.D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 223–250.*
- 29-Neff, K. D. (2008). *Self-Compassion and Other-Focused Responding. Paper presented at the 8th Annual Convention of the Society for*

Personality and Vredenburg, Krames, & Flett. Psychological Reports, 57, 625-626.

30-Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, Self-esteem, and well-being. Social and personality psychology compass, 5, 1-12.*

31-Neff, K.D., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.*

32-Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (1990). *Integrative themes in body image development, deviance, and change. Guilford press, New York.*

33-Raspow, K., Matheson, K., Abizaid, A., & Anisman, H. (2013). *Unsupportive social interactions influence emotional eating behaviors. The role of coping styles as mediators. Appetite, Elsevier Ltd, 62, 143-149.*

34-Reyes, D. (2011). *Self-Compassion: A Concept Analysis, Journal of Holistic Nursing American Holistic Nurses Association, 10(5), 1-9.*

35-Ryff, C.D; Singer, B. (1996). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. Psychology and Psychosomatics, 65, 14-23.*

36-Steward, T., Perez, M., Mata, F., Zalacain, I., Cano, M., Rodriguez, O., Ardana, F., Yucel, M., Soriano, C., & Garcia, A. (2016). *Emotion Regulation and Excess Weight: Impaired Affective Processing Characterized by Dysfunctional Insula Activation and Connectivity. PLoS One, 11(3), e0152150. (2017/06/05); <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>*

37-Tangy, Y.Y., Tang, R., & Posner, M. (2016). *Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. Published by Elsevier Leland ltd, 1(163), S13-S18.*

38-Walter O., & Golan, V.Sh. (2017). *Effect of the Parent-Adolescent Relationship on Adolescent Boys' Body Image and Subjective Well-Being. American Journal of Men's Health, 11(4), 920-929.*

39-Wu, Y.l., Li, H., Zhou, Y., Yu, J., Zhang, Y., Song, M., Qin, W., Yu, C., & Jiang, T. (2016). *Sex-specific neural circuits of emotion regulation in the centromedial amygdale. Scientific Reports, 6(23112), 1-10.*