

مقایسه کمال‌گرایی، مقابله پیش‌گستر و شفقت به خود در دانشجویان با خودهای احتمالی مثبت و منفی

مهسا بابا محمدی^۱، پرویز صباحی^۲، محمود نجفی^۳
 ۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه سمنان. سمنان. ایران.
 ۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه سمنان. سمنان. ایران.
 ۳. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه سمنان. سمنان. ایران.
 (تاریخ وصول: ۹۷/۰۸/۰۵ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۲/۳۱)

The Comparison of perfectionism, self-compassion and proactive coping in student with positive and negative possible selves

Mahsa Baba-Mohammadi¹, *Parviz Sabahi², Mahmmod Najafi³

1. MA. In General Psychology, Semnan University, Semnan. Iran.

2. Assistant professor of psychology, Semnan University, Semnan. Iran.

3. Associate professor of psychology, Semnan University, Semnan. Iran.

(Received: May. 20, 2020 - Accepted: Oct. 27, 2018)

Abstract

Objective: The concept self has been considered by psychologists as one of the important concepts. The concept of possible self is one of the dimensions of our knowledge, which plays an important role in people's thinking and decision about their future. Hence, it seems to be related to variables such as perfectionism, self-compassion, and proactive coping. The purpose of this study was to compare perfectionism, self-compassion, and proactive coping among students with positive and negative possible selves. **Method:** The research sample consisted of 300 students of Shahrood industrial University who were selected by convenience sampling method and answered to perfectionism, self-compassion, proactive coping and possible selves questionnaire. Of these, according to the criteria for entry and exit, two groups of 40 people with positive and negative possible selves were selected. Data were analyzed by using multivariable analysis of variance. **Results:** The results showed that between groups, in terms of perfectionism, subscale of community-oriented perfectionism, and in the variable of self-compassion, there is a meaningful difference in self-kindness, self-judgment and over-identification subscales. There was also a significant difference between the two groups in terms of proactive coping. **Conclusion:** Overall, the results of this study showed that self-compassion, perfectionism, and proactive coping have an important role in people's possible selves.

Keywords: Possible Selves, Perfectionism, Proactive Coping, Self-Compassion.

چکیده

مقدمه: مفهوم خود به‌عنوان یکی از مفاهیم مهم مورد توجه روانشناسان بوده. مفهوم خود احتمالی یکی از ابعاد دانش خود است که نقش مهمی در مورد تفکر و تصمیم‌گیری افراد راجع به آینده‌شان دارد. از این رو به نظر می‌رسد با متغیرهایی هم چون کمال‌گرایی، شفقت به خود و مقابله پیش‌گستر در ارتباط باشند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه کمال‌گرایی، شفقت به خود و مقابله پیش‌گستر در بین دانشجویان با خودهای احتمالی مثبت و منفی اجرا شد. روش: نمونه پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه صنعتی شاهرود بودند که به صورت در دسترس انتخاب و به پرسشنامه‌های خودهای احتمالی، شفقت به خود، مقابله پیش‌گستر و کمال‌گرایی چندبعدی پاسخ دادند. از این تعداد با توجه به ملاک‌های ورود و خروج دو گروه ۴۰ نفره دارای خودهای احتمالی مثبت و منفی انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین این دو گروه به لحاظ کمال‌گرایی در زیر مؤلفه کمال‌گرایی جامعه‌مدار و در متغیر شفقت به خود زیرمؤلفه‌های مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود و فزون‌خواهی تفاوت معنادار وجود دارد. هم‌چنین بین دو گروه به لحاظ مقابله پیش‌گستر نیز تفاوت معنادار وجود داشت. نتیجه‌گیری: در مجموع نتایج پژوهش حاضر نشان داد که متغیرهای شفقت به خود، کمال‌گرایی و مقابله پیش‌گستر نقش مهمی در خودهای احتمالی افراد دارند.

واژگان کلیدی: خود احتمالی، کمال‌گرایی، شفقت به خود، مقابله پیش‌گستر.

*نویسنده مسئول: پرویز صباحی

Email: p_sabahi@semnan.ac.ir

*Corresponding Author: Parviz Sabahi

مقدمه

خود و ۲- عامل^۷ که اشاره به قدرت یادگیری خودهای احتمالی برای هدایت رفتارهای خود دارد؛ به عبارت دیگر خودهای احتمالی پلی بین شناخت و انگیزش‌اند و در طول عمر تغییر می‌کنند (تی سه^۸، ین^۹ و سوتو^{۱۰}، ۲۰۱۴) و ممکن است برخی از آن‌ها شامل جزئیاتی باشند که چه زمانی و چگونه می‌توانیم به آن‌ها دست‌یابیم در حالی که برخی دیگر مهم باشند (اویسرمن^{۱۱} و جیمز^{۱۲}، ۲۰۰۹). آن‌ها با راهبردهای خاصی برای دستیابی یا اجتناب از این خودها همراه‌اند. آن‌هایی که پیچیده و دارای جزئیات می‌باشند، برای دستیابی و اجتناب احتمالاً سبب خودتنظیمی در رفتار می‌شوند (بامینستر^{۱۳}، براتزاسلواسکی^{۱۴}، فین کنهور^{۱۵} و وهس^{۱۶}، ۲۰۰۱) و روی رفتارهای ما تأثیر می‌گذارند و به‌عنوان منبعی از استانداردهای رفتاری در نظر گرفته می‌شوند (فن دلن^{۱۷} و هویله^{۱۸}، ۲۰۰۸). طبق مدل فرآیند دوگانه خودپنداره، خودهای احتمالی منبعی برای فهم این نکته است که چگونه سخت‌کوشی‌ها و نگرانی‌های کمال‌گرایانه روی رفتار تأثیر می‌گذارند (اسلاد^{۱۹} و اونزا^{۲۰}، ۲۰۰۸) مارکوس در

مهم‌ترین و اساسی‌ترین موضوع دنیای مرکزی هر فرد، مفهوم خود است. هر فرد با خودپنداره‌هایش به سازمان‌دهی اعمال و افکارش کمک می‌کند. خودپنداره متشکل از دو عنصر خود طرح‌واره^۱ و خودهای احتمالی^۲ است. طرح‌واره‌ها، شناخت‌های کلی درباره خود هستند و از تجربیات گذشته به دست آمده‌اند که سازمان‌دهی و هدایت پردازش اطلاعات مربوط به خود را در تجربیات اجتماعی در بر می‌گیرند (مارکوس^۳، ۱۹۷۷). شخصی که در حوزه خاصی خود طرح‌واره دارد، توانایی بهتری برای پیش‌بینی رفتارهای آینده‌اش در آن حوزه دارد (مارکوس، ۱۹۸۲) در نتیجه خود طرح‌واره پایه و اساسی برای رشد بازنمایی‌های شناختی خود در آینده است. مارکوس و نوریس^۴ (۱۹۸۶) مفاهیمی از خود را که گرایش به آینده دارند، خودهای احتمالی نامیدند. خودهای احتمالی ایده‌های فرد را در مورد آنچه در آینده می‌خواهد به آن تبدیل شود و امید و انتظار رسیدن به آن را دارد و آنچه ترس از تبدیل شدن به آن را دارد، بازتاب می‌دهند که می‌توانند مثبت یا منفی باشند (ورف^۵ و مارکوس، ۱۹۹۰). اریکسون^۶ (۲۰۰۷) مفهوم خودهای احتمالی را دوباره تعریف کرد و دو ویژگی جدید به آن اضافه کرد: ۱- خود روایتی از ویژگی‌های

7. Agency
8. Tse
9. Yuen
10. Suto
11. Oyserman
12. Jams
13. Baumeister
14. Bratslavsky
15. Finkenbauer
16. Vohs
17. vanDellen
18. Hoyle
19. Slade

1. Self-schema
2. Possible selves
3. Markus
4. Nuriuse
5. Worf
6. Erikson

دارد. در نوع بهنجار اشخاص از کارهای سخت لذت می‌برند، با نیت دستیابی به موفقیت برانگیخته می‌شوند و علاوه بر تأکید به معیارهای بالای عملکردی می‌توانند محدودیت‌های اجتماعی و شخصی را بپذیرند. در مقابل در نوع کمال‌گرایی نابهنجار افراد به واسطه ترس از شکست برانگیخته می‌شوند و به خاطر انتظارات غیر واقع‌گرایانه هرگز از عملکرد خویش راضی نخواهند شد (علیزاده، صحرایی، خسروی و بشارت، ۱۳۸۹).

طبق پژوهش‌های اخیر کمال‌گرایی ممکن است در تمایز ابعاد سازگاران که سخت‌کوشی کمال‌گرایانه نامیده می‌شود و بعد ناسازگاران که نگرانی‌های کمال‌گرایانه نامیده می‌شود، مفید باشد (استوبر^{۱۱} و اتو^{۱۲}، ۲۰۰۶). در این چهارچوب نظری افرادی که گرایش بالایی به سخت‌کوشی کمال‌گرایانه دارند بیشتر به واسطه تقویت‌های مثبت برانگیخته می‌شوند و گرایش به موفقیت دارند در حالی که افرادی که نگرانی‌های کمال-گرایانه دارند بیشتر توسط تقویت‌های منفی برانگیخته می‌شوند و ترس از شکست دارند (دیلی، توفانین و پالت، ۲۰۱۲).

از دیگر عواملی که در تنظیم هیجان‌ات آینده تأثیرگذار است شفقت به خود^{۱۳} است. نف^{۱۴} (۲۰۰۳)، به نقل از سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان، ۱۳۹۲) مفهوم شفقت به خود را به‌عنوان یکی از اشکال سازش یافته پذیرش خود معرفی

پژوهش خود نشان داد که خودهای احتمالی مثل جنبه‌های آینده‌گرا از خودپنداره که امیدوار به تحقق آن هستیم یا ترس از تحقق آن‌ها را داریم عملکرد واسطه‌ای در روابط بین کمال‌گرایی و تنظیمات رفتاری را بر عهده دارند (دیلی^۲، توفانین^۳، پالت^۴، ۲۰۱۲). کمال‌گرایی^۵ از دیدگاه فراست و همکاران (فراست^۶، مارتن^۷، لاهارت^۸ و روزنبولت^۹، ۱۹۹۰) سازه‌ای مربوط به انگیزش است که پیشرفت طرح‌واره‌های عاطفی، ادراکی و رفتاری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ابتدا این مفهوم به‌عنوان مجموعه‌ای از ملاک‌های بالای عملکردی تعریف شد که با انتقاد و سرزنش خود و هم‌چنین خودارزیابی-های منفی همراه است این یک تعریف تک‌بعدی از کمال‌گرایی است. در تعریفی دیگر کمال‌گرایی گرایشی چندبعدی از شخصیت است که با ویژگی‌هایی همچون خودانتقادی افراطی، تلاش برای بی‌عیبی و تنظیم استانداردهای بالا برای خود شناخته می‌شود (دیلی، توفانین و پالت، ۲۰۱۲).

نخستین بار هامچاک^{۱۰} (۱۹۷۸)، نقل از بدری گرگری، کاظمی و عبداللهی، ۱۳۹۴) دو بعد برای کمال‌گرایی مطرح کرد. وی معتقد بود دو نوع کمال‌گرایی بهنجار و نابهنجار وجود

1. Owens
2. Dalley
3. Toffanin
4. Pollet
5. Perfectionism
6. Frost
7. Marten
8. Lahart
9. Rosenblate
10. Hamachek

11. Stoeber
12. Otto
13. Self - Compassion
14. Neff

خودشفقت‌ورز در مواجهه با استرس اجتناب کمتری دارند و بیشتر از راهبردهای مسئله مدار استفاده می‌کنند (نف، ۲۰۱۱). کارانیکا^۱ و هاگ^۲ (زیر چاپ) در پژوهش خود راهبردهای خاصی را برای خودشفقت‌ورزی شناسایی کردند و مقایسه‌های زمانی- اجتماعی (هیل^۳، مارتین^۴ و چاپلین^۵، ۲۰۱۲) را به‌عنوان منبعی برای این نوع مقابله مورد تأکید قرار دادند که تعیین‌کننده رضایت از زندگی است. هم‌چنین فرآیندهای مقابله‌ای اغلب ساختار خودهای احتمالی را تشکیل می‌دهند و به طور فزاینده‌ای به‌عنوان عناصر شکل‌دهنده در مقابله نقش دارند (نوریس، ۲۰۰۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عدم وجود خودهای احتمالی مثبت با مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف در افرادی که بحران را در زندگی‌شان تجربه می‌کنند در ارتباط است (پنلانده^۶، ماستن^۷، زلهارت، فورنت و کالاهان، ۱۹۹۹).

مقابله به تلاش‌های شخصی در مدیریت اهداف منوط است که شناسایی و استفاده از منابع اجتماعی را برای کسب اهداف تعیین می‌کند (گرینگلاس^۸، ۲۰۰۲). در پژوهش‌های گذشته در مورد مقابله، به احساسات و هیجانات منفی همراه با ارزشیابی مقدماتی موقعیت‌های استرس‌آور با شکست در

نمود. شفقت به خود نوعی راهبرد در بین انواع راهبردهای مختلف تنظیم هیجان است که در آن از تجربه کردن هیجان‌های نامطلوب و آزاردهنده جلوگیری نمی‌شود بلکه سعی می‌شود تا احساسات به صورتی مهربانانه و مشفقانه موردپذیرش واقع شوند بنابراین احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر شکل می‌دهند و فرد راه‌هایی جدید برای مقابله پیدا می‌کند. شفقت به خود با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (نف، ۲۰۱۱). این مفهوم سه جزء اساسی دارد: ۱- مهربانی و درک درست نسبت به خود بدون دیدگاه خود انتقادگر و قضاوتی؛ ۲- داشتن دیدگاهی مبنی بر اینکه تجربیات شخص جزئی از تجارب همه افراد است؛ یعنی سایرین نیز این تجربیات را بدون داشتن احساس انزوا و تمایز از دیگران، در زندگی خود دارند و ۳- احساسات و تجربیات خود را متعادل نگریسته بدون بزرگنمایی کردن آنها. این جنبه‌ها در عین تفاوت مکمل و دربرگیرنده همدیگر نیز هستند.

مفهوم شفقت به خود هم‌چنین با خودتنظیم‌گری مؤثر برای مقابله با استرس رابطه دارد. داشتن احساس شفقت به خود دلالت بر این دارد که فرد سعی می‌کند از تجربه رنج جلوگیری کند که این امر باعث شکل‌گیری سبک‌های فعال مقابله در جهت پیشبرد و حفظ سلامتی می‌شود. افراد

1. Karanika
2. Hogg
3. Hill
4. Martin
5. Chaplin
6. Penland
7. Masten
8. Gringlas

خودکارآمدی با مقابله پیش‌گستر رابطه دارد (اوهند^۶، ریدر^۷ و بنسینگ^۸، ۲۰۰۶). افرادی که از این نوع سبک مقابله‌ای استفاده می‌کنند خودراهربند و در فرآیندهای خودنظم‌دهی و برنامه‌ریزی استقلال دارند (گرینگلاس، ۲۰۰۲).

در پژوهشی پِنلاند و همکاران (۱۹۹۹) دریافتند که رابطه مستقیم معناداری بین نمرات مقیاس خودطرحواره منفی و مقیاس افسردگی بک وجود دارد که با راهبردهای مقابله‌ای کمتر مؤثر نیز در ارتباط است، (تی سه، ین و سوتته، ۲۰۱۴) که هم سو با پژوهش‌های پیشین است (نوریس و مارکوس، ۱۹۹۱؛ پِنلاند، ماستن، زلهارت، فرونت و کالاهان، ۲۰۰۰). هم‌چنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند فعالیت‌های انتخابی کودکان و نوجوانان نه فقط به تجربیات گذشته آن‌ها بستگی دارد بلکه به انتظاراتشان در مورد آینده و هم‌چنین فرضیات ذهنی‌شان در مورد پاسخ‌های احتمالی محیطی نیز بستگی دارد (آیدان^۹، مارگالیت^{۱۰}، ۲۰۱۳). دنبال کردن موفقیت‌آمیز اهداف میل به ایجاد هیجان‌ات مثبت و شکل دادن خودهای احتمالی مثبت را خصوصاً هنگام روبرویی با مشکلات بیشتر می‌کند. در بین تشویق‌های الگوها (مثل والدین، معلمان و یا دوستان) کودکان امیدوار یاد می‌گیرند که برای رسیدن به اهدافشان، هر زمان که به مشکل برخوردند از تفکر عامل و گذرگاه

تلاش‌های مقابله‌ای تأکید شده است در حالی که در پژوهش‌های اخیر به نقش هیجان‌ات مثبت در کنار مقابله تأکید می‌شود (شوارزر^۱ و تابرت^۲، ۲۰۰۲). این احساسات مثبت برای معنا دهی به رویدادهای چالش‌انگیز و تنش‌زا نقشی مهم دارد. لازاروس در سال ۱۹۹۳ مقابله را این‌چنین تعریف می‌کند: تغییر اعمال شناختی- رفتاری برای مدیریت روانی استرس و تنش. بر اساس نظر شوارزر (۲۰۰۰) چهار نوع مقابله وجود دارد که عبارت‌اند از: مقابله واکنشی، مقابله در حال انتظار، مقابله پیشگیرانه و مقابله پیش‌گستر. ورسوا^۳ و مالا^۴ (۲۰۱۲) در پژوهش خود بیان نمودند که کسانی که از رویکرد پیش‌گستر استفاده می‌کنند در زمینه‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی با استرس مؤثرتر برخورد می‌کنند. تلاش برای تقویت منابعی که دستیابی به اهداف چالش‌انگیز و پیشبرد رشد فردی را آسان می‌نماید مقابله پیش‌گستر^۵ نام دارد و با سه ویژگی اساسی تعیین می‌گردد: ۱- یکپارچه کردن راهکارهای برنامه‌ریزی و پیش‌گیری با دستیابی به هدف خودنظم‌بخشی پیش‌گستر ۲- یکپارچه کردن دستیابی به اهداف پیش‌گستر با شناسایی و استفاده از منابع اجتماعی و ۳- کاربرد مقابله هیجانی پیش‌گستر برای کسب اهداف خودنظم‌دهی. تفاوت‌های گرایشی مانند گرایش اشخاص در زندگی به آینده (مثلاً برنامه‌ریزی آینده فرد)، خوش‌بینی و

6. Owehand
7. Ridder
8. Benesing
9. Idan
10. Margalit

1. Schwarzer
2. Tobert
3. Versova
4. Mala
5. Proactive Coping

ورزشی تعدیل می‌کند. همچنین پژوهش‌ها در مورد ارتباط کمال‌گرایی و خودهای احتمالی حاکی از آن است که بین ابعاد کمال‌گرایی و خویش‌داری در رژیم غذایی در بین زنان مبتلا به بی‌اشتهایی روانی رابطه‌ای پیچیده برقرار است. به عبارتی هم سخت‌کوشی کمال‌گرایانه و هم نگرانی کمال‌گرایانه در اجتناب از خود احتمالی چاق که زنان مبتلا به بی‌اشتهایی روانی از احتمال کسب آن در آینده می‌ترسند، تأثیرگذار است ولی نقش میانجی نگرانی‌های کمال‌گرایانه قوی‌تر است (دیلی، توفانین و پالت، ۲۰۱۲). گبر^۷، تولماز^۸ و دورونگ^۹ (۲۰۱۵) اخیراً در پژوهشی نشان دادند که شفقت به خود و شکل‌های نگرانی برای دیگران به جنبه‌هایی از عملکردهای روان‌شناختی مربوط می‌شود. جنبه‌هایی از شفقت به خود که منفی است با نگرانی‌های آسیب‌شناسانه^{۱۰} همراه می‌شود و با نگرانی‌های سالم همراه نمی‌شود. نگرانی‌های آسیب‌شناسانه به مشکلات هیجانی و بین فردی و فقدان بهزیستی^{۱۱} اشاره دارد، درحالی‌که نگرانی‌های سالم^{۱۲} و شفقت به خود به عملکرد بهتر هیجانی و میان فردی و هم‌چنین بهزیستی بیشتر اشاره دارد. نتایج مطالعات نشان داده که نگرانی‌های آسیب‌شناسانه از سوی دیگر به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای با حس شکنندگی

استفاده کنند (اسنایدر، راند^۱ و سیگمون، ۲۰۰۲)؛ بنابراین کودکان امیدوار ممکن است واقعاً هنگام رویارویی با مشکلات غیرقابل‌دسترس و جزئی توسط خودهای احتمالی‌شان حمایت شوند. با رشد کودکان و کسب تجربیات متفاوت، آن‌ها درک بیشتری از جایگاه خودشان در جهان پیرامون به دست می‌آورند. نقش‌های گوناگون، رضایت‌مندی‌ها و هم‌چنین چالش‌ها ساختار سبک‌های مقابله‌ای‌شان را می‌سازند. آن‌ها ممکن است که طرح‌واره‌های جدیدی را شکل دهند که نقش‌های جدیدی را در حوزه‌های مختلف زندگی با حس امیدواری مختلف نسبت به آن‌ها بازتاب دهند (فولکمن^۲، ۲۰۱۰). کودکان امیدوار برای سازگاری مؤثرتر با مشکلات توانمندی‌هایی دارند تا به اهدافشان دست یابند و شایستگی بیشتری در طول انجام فعالیت‌ها و تلاش‌های گوناگون دارند و به عبارتی قبل از رسیدن به اهداف راهبردهایی را برای رسیدن به آن‌ها به کار می‌گیرند (اسنایدر، راند^۳ و سیگمن^۴، ۲۰۰۲). مورا^۵ و مارتین‌گینیس^۶ در پژوهشی که در سال ۲۰۱۰ در مورد تأثیر ایجاد تغییرات در خودهای احتمالی بر خودتنظیمی رفتاری انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که برنامه‌ریزی برای خودکارآمدی تاندازه‌ای اثر تغییرات خودهای احتمالی را بر تمرین‌های

7. Gerber

8. Tolmacz

9. Doron

10. Pc- Pathological Concerns

11. Well-being

12. Health Concerns

1. Rand

2. Folkman

3. Rand

4. Sigmon

5. Murru

6. Martin Ginis

و ضعف خود عمل می‌کند. با توجه به اینکه تاکنون در ایران پژوهشی در زمینه خودهای احتمالی و تأثیر آن‌ها در تصمیم‌گیری‌های مربوط به خود، انجام نگرفته است، بررسی خودهای احتمالی به همراه هر یک از متغیرهای پژوهش حاضر می‌تواند به درک برنامه‌های تنظیم رفتاری و شناختی افراد و همچنین نوع تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌هایشان در مورد سبک زندگی و تحقق اهداف و خواسته‌هایشان کمک کند. بر اساس شواهد پژوهشی، خودهای احتمالی می‌توانند فعالیت‌های درسی و پافشاری بر انجام آن‌ها را انگیزه بخشند. در طی دوران مختلف رشدی افراد ممکن است که یاد بگیرند انتظارات امیدوارانه را در خود رشد بدهند، اهداف معنادار، خرده هدف‌ها و راهبردهای تأثیرگذار انتخاب کنند. والدینی که باور دارند تفکرات امیدوارانه و مثبت برای رشد کودکانشان ارزشمند است، از ارتباطات امیدوارانه در روابط خانوادگی‌شان استفاده می‌کنند. مثل مشارکت در تجربیات خوشایند و تشویق به سبک زندگی امیدوارانه در بین اعضای خانواده (آیدان و مارگالیت، ۲۰۱۳). در کل پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا در مؤلفه‌های کمال‌گرایی، شفقت به خود و مقابله پیش‌گستر در دانشجویان با خودهای احتمالی مثبت و منفی تفاوتی معناداری وجود دارد؟

روش

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان

مشغول به تحصیل مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه صنعتی شاهرود در نیمسال دوم تحصیلی ۹۵-۹۴ تشکیل می‌دادند. از بین دانشجویان دانشگاه صنعتی شاهرود ۳۰۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شده و به پرسشنامه خودهای احتمالی پاسخ دادند. ۱۰۰ نفر از آن‌ها در مقطع ارشد و ۲۰۰ نفر در مقطع کارشناسی بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان پژوهش ۲۳ سال بود که ۱۷۳ نفر از آن‌ها را دانشجویان زن و ۱۲۷ نفر را دانشجویان مرد تشکیل می‌دادند. همچنین ۲۶۰ نفر مجرد و ۴۰ متأهل بودند. سپس بر اساس میانگین و انحراف معیار، تعداد ۴۰ نفر از افرادی که در مؤلفه خودهای احتمالی مثبت حداقل یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بودند به‌عنوان گروه دارای خودهای احتمالی مثبت انتخاب شدند و همچنین تعداد ۴۰ نفر از افرادی که در مؤلفه خودهای احتمالی منفی حداقل یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بودند به‌عنوان گروه دارای خودهای احتمالی منفی انتخاب شدند. با توجه به اینکه تمام پرسشنامه‌های این پژوهش از نوع خودگزارشی بود، روش اجرای پرسشنامه‌ها به صورت فردی صورت گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر علاوه بر انحراف معیار از میانگین (برای گروه خودهای احتمالی مثبت و گروه خودهای احتمالی منفی) عدم وجود نقایص حسی و حرکتی و اختلالات روانی (شامل اختلالات سایکوتیک، خلقی و اضطرابی) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل واریانس چند متغیری با نرم‌افزار SPSS

نسخه ۱۹ انجام شد. ابزارهای پژوهش عبارت-
اند از:

۱- پرسشنامه خودهای احتمالی امیدوارانه و شکست‌مندانه: این پرسشنامه ابزاری خودگزارشی است که در آن از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود تا به فهرستی از همه خودهایی که احتمال تبدیل شدن به آن یا دوری از آن را در آینده‌شان می‌دهند، پاسخ دهند. این پرسشنامه نرخ احتمال هر خود احتمالی را در یک مقیاس ۷ درجه‌ای می‌سنجد. روایی همگرای آن به وسیله همبستگی معنادار با جنبه‌های مثبت و کلی عزت‌نفس مشخص شده است (مارکوس و نوریوس، ۱۹۸۶). این پرسشنامه توسط طباطبایی و همکاران (چاپ‌نشده، به نقل از بابا محمدی، ۱۳۹۵) به فارسی برگردانده شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای این پرسشنامه ۰/۸۹ است. روایی همگرا و واگرایی مقیاس خودهای احتمالی با اجرای پرسشنامه‌های افسردگی بک و عزت‌نفس کوپر اسمیت محاسبه شد و نتایج نشان داد که با پرسشنامه افسردگی بک همبستگی منفی معناداری (۰/۶۱-) داشت و همچنین با پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت نیز همبستگی معناداری (۰/۶) نشان داد.

۲- مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی هویت فلت MPS (بشارت- تهران): مقیاس کمال‌گرایی ابعادی تهران ۳۰ ماده دارد که سه بعد خودمدار (۱۰ سؤال اول)، دیگرمدار (۱۰ سؤال دوم) و جامعه مدار (۱۰ سؤال سوم) کمال‌گرایی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت می‌سنجد. کمترین و

بیشترین نمره آزمودنی‌ها در زیر مؤلفه‌های سه‌گانه این مقیاس به ترتیب ۱۰ تا ۵۰ خواهد بود (بشارت، ۱۳۸۶). بشارت (۱۳۸۴) برای سنجش اعتبار مقیاس کمال‌گرایی ابعادی تهران ضرایب همبستگی بین نمرات آزمودنی‌ها را در دو مرحله و با فاصله چهار هفته برای زیر مؤلفه کمال‌گرایی خودمدار، ۰/۸۵، دیگرمدار، ۰/۷۹ و جامعه مدار، ۰/۸۴ گزارش کرده است. همچنین برای سنجش همسانی درونی نمرات آزمودنی‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرد که برای هر یک از زیر مؤلفه‌های کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه مدار به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۹۱ و ۰/۸۱ بود. این ضرایب حاکی از همسانی درونی رضایت‌بخش مقیاس کمال‌گرایی ابعادی تهران است. علاوه بر این روایی محتوایی مقیاس کمال‌گرایی ابعادی تهران بر طبق داوری ۱۰ نفر از کارشناسان روانشناسی بررسی شد. ضرایب توافقی کندال برای زیرمؤلفه‌های کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه مدار به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۷۲ و ۰/۶۹ محاسبه شد.

۳- پرسشنامه شفقت به خود (SCS): این مقیاس ابزاری از نوع خودگزارش‌دهی است که ۲۶ گویه دارد و توسط نف (۲۰۰۳) برای سنجش میزان شفقت به خود ساخته شده است. سؤالات آن در ۶ زیر مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساسات مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و فزون همانندسازی طبقه‌بندی می‌شود که کیفیت رابطه فرد را با تجربیات خود می‌سنجد. نمره‌گذاری آن در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت، تعیین می‌گردد.

به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه چهار مؤلفه دارد که از کاملاً درست تا کاملاً غلط درجه‌بندی می‌شود. گرینگلاس در سال ۱۹۹۹، پایایی درونی (آلفای کرونباخ) این پرسشنامه را در دو نمونه ۰/۸۵ و ۰/۸۰ درصد برآورد کرده است (وو، چن و یائو، ۲۰۰۸؛ چراغی، ۱۳۹۲). در ایران اولین بار این پرسشنامه توسط چراغی ترجمه و اعتباریابی شده (اعتبار سازه و صوری) و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۹ درصد برآورد شد. همچنین دو روانشناس اعتبار صوری ابزار را تأیید کردند.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه در جدول ۱ ارائه شده است.

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه ارائه شده است. چنانچه مشاهده می‌شود در رابطه با زیرمقیاس‌های شفقت به خود شامل مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساس مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و فزون همانندسازی میانگین برای گروه خودهای احتمالی مثبت به ترتیب برابر با ۳/۱۴، ۳/۳۱، ۳/۲۲، ۳/۳۶، ۳/۰۸ و ۳/۵۰ و برای گروه با خودهای احتمالی منفی به ترتیب برابر با ۲/۷۸، ۲/۸۹، ۳/۰۰، ۳/۰۷، ۲/۹۸ و ۳/۱۵ است. در رابطه با سایر متغیرها میانگین و انحراف معیار در جدول قابل مشاهده است.

پژوهش نف (۲۰۰۳)، به نقل از سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان، (۱۳۹۲)، پایایی و روایی بالایی را برای این مقیاس گزارش کرده است. پایایی کلی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. علاوه بر این هرکدام از زیر مؤلفه‌ها نیز همسانی درونی خوبی داشتند (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ درصد) همچنین پایایی بازآزمایی با فاصله زمانی دو هفته نیز ۰/۹۳ درصد گزارش شد. مقیاس شفقت به خود روایی افتراقی و همگرایی نسبتاً بالایی دارد. در ایران این مقیاس توسط مؤمنی و همکاران (۱۳۹۲) در بین دانشجویان شهر تهران بررسی شد و نتایج به دست آمده نشان داد که در تحلیل عاملی، ۴ فاکتور برای مقیاس شفقت به خود استخراج شد که حدوداً ۴۷ درصد از کل واریانس را تبیین می‌کرد. تحلیل عاملی تأییدی صحت عوامل استخراجی را تأیید کرد. روایی همگرا و واگرایی مقیاس شفقت به خود با اجرای مقیاس حرمت خود و پرسشنامه‌های اضطراب و افسردگی بک محاسبه شد و نتایج معنی‌دار بود ($P < 0/01$). همسانی درونی مقیاس شفقت به خود نیز طبق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و با ضریب همبستگی ۰/۷۰ تأیید شد. آزمون ضریب همبستگی معنی‌دار ۰/۸۹ درصد با فاصله ۱۰ روز، بین نمره‌های دو مرحله نشان‌دهنده پایایی بازآزمایی بالا است.

۴- پرسشنامه مقابله پیش‌گستر (PCS): پرسشنامه مقابله پیش‌گستر توسط گرینگلاس و همکارانش در سال ۱۹۹۹ ساخته شد که دارای ۱۴ سؤال چهارگزینه‌ای است. سؤالات ۲، ۹ و ۱۴

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها

گروه خودهای احتمالی منفی		گروه خودهای احتمالی مثبت		تعداد	متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۰/۶۸	۲/۷۸	۰/۷۰	۳/۱۴	۴۰	مهربانی با خود
۰/۵۳	۲/۸۹	۰/۷۶	۳/۳۱	۴۰	قضاوت در مورد خود
۰/۸۳	۳/۰۰	۰/۸۴	۳/۲۲	۴۰	احساس مشترک انسانی
۰/۶۱	۳/۰۷	۰/۸۰	۳/۳۶	۴۰	انزوا
۰/۵۱	۲/۹۸	۰/۷۵	۳/۰۸	۴۰	ذهن‌آگاهی
۰/۶۸	۳/۱۵	۰/۶۷	۳/۵۰	۴۰	فزون همانندسازی
۷/۹۴	۴۳/۳۹	۸/۲۳	۴۵/۲۹	۴۰	کمال‌گرایی خودمدار
۲/۱۱	۱۰/۰۷	۲/۳۲	۹/۰۶	۴۰	کمال‌گرایی جامعه‌مدار
۶/۱۹	۳۰/۱۷	۴/۵۲	۲۹/۰۱	۴۰	کمال‌گرایی دیگرمدار
۵/۷۴	۳۶/۳۴	۴/۶۳	۳۹/۳۲	۴۰	مقابله پیش‌گستر

همچنین به منظور بررسی پیش‌فرض برابری ماتریس کوواریانس‌ها از آزمون ام باکس استفاده شد که F برابر با ۰/۶۱۹ در سطح ($p > ۰/۰۵$) معنادار نیست و پیش‌فرض مذکور مورد تأیید قرار می‌گیرد. همچنین به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

به منظور مقایسه دو گروه از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. پیش از انجام تحلیل پیش‌فرض همبستگی درونی یا متقابل متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون کرویت بارتلت محاسبه گردید که میزان خنثی دو برابر با ۱۶/۴۸۴ بود که در سطح معناداری ۰/۰۴۵ بوده و نشان‌دهنده همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته بود.

جدول ۲. آزمون لون به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها

متغیر	F	df1	df2	سطح معناداری
مهربانی با خود	۰/۰۱	۱	۷۸	۰/۹۱
قضاوت در مورد خود	۴/۰۱	۱	۷۸	۰/۰۴
احساس مشترک انسانی	۰/۰۸	۱	۷۸	۰/۷۷
انزوا	۱/۹۷	۱	۷۸	۰/۱۶
ذهن‌آگاهی	۷/۳۷	۱	۷۸	۰/۰۰۸
فزون‌خواهی	۰/۲۰	۱	۷۸	۰/۶۵
کمال‌گرایی خودمدار	۰/۱۳	۱	۷۸	۰/۷۱
کمال‌گرایی دیگرمدار	۳/۸۳	۱	۷۸	۰/۰۶
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۰/۱۵	۱	۷۸	۰/۶۹
مقابله پیش‌گستر	۰/۷۸	۱	۷۸	۰/۳۷

چنانچه جدول ۲ نشان می‌دهد تنها در رابطه با زیرمقیاس قضاوت در مورد خود و ذهن آگاهی پیش فرض همگنی واریانس‌ها رعایت نشده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری به منظور مقایسه دو گروه در متغیرهای پژوهش

مقدار	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلایی	۱۰	۲/۱۱	۰/۰۳۴	۰/۲۲۲	۰/۸۶۶

چنانچه جدول ۳ نشان می‌دهد نتایج آزمون اثر پیلایی حاکی از این است که در متغیرهای پژوهش بین دو گروه خودهای احتمالی مثبت و منفی دست‌کم در یکی از متغیرها، تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس تک متغیری به منظور مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
مهربانی با خود	۲/۶۹	۱	۲/۶۹	۵/۶۱	۰/۰۲۰	۰/۰۶۳	۰/۶۴۹
قضاوت در مورد خود	۳/۶۸	۱	۳/۶۸	۸/۶۸	۰/۰۰۴	۰/۰۹۵	۰/۸۳۰
احساس مشترک انسانی	۰/۹۵	۱	۰/۹۵	۱/۳۴	۰/۲۵۰	۰/۰۱۶	۰/۲۰۹
انزوا	۱/۷۰	۱	۱/۷۰	۳/۳۴	۰/۰۷۱	۰/۰۳۹	۰/۴۴۰
ذهن آگاهی	۰/۱۹	۱	۰/۱۹	۰/۴۶	۰/۴۹۶	۰/۰۰۶	۰/۱۰۴
فزون‌خواهی	۲/۴۷	۱	۲/۴۷	۵/۲۸	۰/۰۲۴	۰/۰۶۰	۰/۶۲۲
کمال‌گرایی خودمدار	۷۵/۹۱	۱	۷۵/۹۱	۱/۱۶	۰/۲۸۹۴	۰/۰۱۴	۰/۱۸۷
کمال‌گرایی دیگرمدار	۲۸/۴۶	۱	۲۸/۴۶	۰/۹۴	۰/۳۳۳	۰/۰۱۱	۰/۱۶۱
کمال‌گرایی جامعه مدار	۲۱/۴۷	۱	۲۱/۴۷	۴/۳۵	۰/۰۴۰	۰/۰۵۰	۰/۵۴۱
مقابله پیش‌گستر	۲۲۰/۲۵	۱	۲۲۰/۲۵	۶/۸۰	۰/۰۱۱	۰/۰۷۶	۰/۸۳۲

چنانچه جدول ۴ نشان می‌دهد در رابطه با زیرمقیاس‌های شفقت به خود با توجه به مقدار F و سطح معناداری، بین دو گروه به لحاظ زیرمقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود و فزون‌خواهی تفاوت معناداری وجود دارد (p < ۰/۰۵). همین‌طور در رابطه با کمال‌گرایی تنها در زیرمقیاس کمال‌گرایی جامعه مدار بین دو

نتیجه‌گیری و بحث

هدف پژوهش حاضر مقایسه متغیرهای

خودهای احتمالی مثبت و منفی تفاوت وجود دارد. همچنین در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت در هسته سبب‌شناسی کمال‌گرایی، دو عامل ترس از شکست و دنبال کردن اهداف برای رسیدن به موفقیت وجود دارد. عامل ترس از شکست یکی از عواملی است که افراد برای در نظر گرفتن خودهای احتمالی مدنظر قرار می‌دهند. برای افراد کمال‌گرا هر نوع شکست در انجام تکالیفشان منجر به خود انتقادگری و نگاه منفی نسبت به خودشان می‌گردد. این مسئله این طرز فکر را در افراد کمال‌گرا تقویت می‌کند که برای رسیدن به اهدافشان باید تلاش بیشتری کنند و در نتیجه در شکل‌گیری و یا انتخاب خودهای احتمالی تأثیرگذار است. همچنین مطالعات اخیر وجود یک رابطه منفی بین عامل ترس از شکست و عزت‌نفس نشان می‌دهد و اینکه کمال‌گرایی خودمدار با ناتوانی در تحمل شکست و ترس از شکست مرتبط است.

طبق آنچه از نتایج پژوهش حاضر به دست آمد رابطه بین کمال‌گرایی خودمدار و خودهای احتمالی معنادار نبود، در حالی که در نتایج پژوهش‌های پیشین به طور ضمنی بیان شده است که بین ترس از شکست که یکی از عوامل در نظر گرفتن خودهای احتمالی است با کمال‌گرایی خودمدار رابطه وجود دارد به نظر می‌رسد در افرادی که بعد کمال‌گرایی خودمدار در آن‌ها دیده می‌شود به جای تمرکز بر رسیدن به خودهای احتمالی در آینده به شکست‌های گذشته خود تمرکز می‌کنند تا در آینده دوباره با شکست مواجه نشوند و به عبارتی عامل ترس از شکست

کمال‌گرایی، شفقت به خود و مقابله پیش‌گستر در دانشجویان با خودهای احتمالی مثبت و منفی بود. طبق نتایجی که به دست آمد در زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی فقط در کمال‌گرایی جامعه مدار تفاوت معناداری بین دو گروه دانشجویان دیده شد. نتیجه پژوهش حاضر همسو با پژوهش مارکوس نیز در پژوهش خود نشان داد که خودهای احتمالی مثل جنبه‌های آینده‌گرا از خودپنداره که امیدوار به تحقق آن هستیم یا ترس از تحقق آن‌ها را داریم عملکرد واسطه‌ای در روابط بین کمال‌گرایی و تنظیمات رفتاری را بر عهده دارند (به نقل از دیلی، توفانین، پالت، ۲۰۱۲). این بعد کمال‌گرایی از ابعاد بین فردی دیگران ساخته شده است. عقیده‌ای وجود دارد که دیگران توقعات و انتظارات غیرواقعی و اغراق‌آمیز را بر فرد اعمال می‌کنند که هرچند برآورده کردن آن‌ها سخت است ولی فرد باید به این معیارها دست یابد تا موردپذیرش و تأیید دیگران قرار بگیرد (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). طبق نظریه فروید در مورد کمال‌گرایی، فراخود انسان را به سوی کوشش‌هایی سوق می‌دهد که به منظور نیل به کمال است. اکثر روانکاوان فراخود را به دو جزء تقسیم می‌کنند: خود آرمانی و وجدان اخلاقی. الگوهای خود آرمانی رفتار افراد را بر پایه خواسته‌های اجتماعی تبیین می‌کند که یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد که در شکل‌گیری خودهای احتمالی افراد زیرمقیاس کمال‌گرایی جامعه مدار یا نوعی از کمال‌گرایی که نظرات و خواسته‌های اجتماعی در آن بسیار پررنگ‌تر است، در دو گروه دانشجویان با

سبب می‌شود که افراد با ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی خودمدار به سمت تحقق تصمیم‌های آینده‌شان گام بردارند. این یافته با نتایج پژوهش حاضر ناهم‌سو است. در این بعد کمال‌گرایی افراد انگیزه قوی برای کمال، معیارهای سطح بالای غیرواقعی و تلاش اجباری دارند و همچنین نسبت به موفقیت‌ها و شکست‌ها تفکر همه یا هیچ دارند. این افراد بر عیب‌ها و شکست‌های گذشته خویش تمرکز می‌کنند و معیارهای شخصی غیرواقعی را در سرتاسر حوزه رفتاری خود تعمیم می‌دهند. در پژوهشی فلت و همکاران (۱۹۹۱) به بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و سطوح افسردگی غیربالینی پرداختند، آن‌ها هماهنگ با یافته‌های پژوهشی گذشته، دریافتند که کمال‌گرایی جامعه مدار رابطه بسیار نزدیکی با افسردگی دانشجویان دانشگاه دارد؛ بدین معنی که ادراک اینکه دیگران انتظارات کمال‌گرایانه از شخص دارند با افزایش شدت افسردگی مرتبط است. با توجه به آنچه در بالا ذکر شد می‌توان تبیین نمود افرادی که برای خود اهداف و معیارهای کمال‌گرایانه در نظر می‌گیرند به‌خصوص در زمینه معیارهایی که اجتماع‌محور است، خودهای احتمالی را برای خود متصور می‌شوند که به آن دست یابند یا از آن‌ها دوری کنند و اگر این اهداف کمال‌گرایانه در تحقق اهدافشان میسر واقع نشود دچار حالات افسردگی و آشفتگی‌های روانی می‌شوند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در زیرمقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود و همچنین فزون‌خواهی تفاوت افراد با خودهای احتمالی مثبت و منفی معنادار است.

همان‌طور که قبلاً نیز بیان شد، شفقت به خود سه جزء اساسی را شامل می‌شود: ۱- مهربان بودن و داشتن درک درست نسبت به خویش بدون داشتن دیدگاه قضاوت‌گرایانه و خود انتقادی؛ ۲- داشتن این نگرش که تجربیات فرد جزئی از تجربیات همه افراد است؛ به عبارت دیگر، سایر افراد نیز این تجربیات را در زندگی خویش دارند بدون اینکه احساس تمایزی با دیگران حس کنند؛ ۳- متعادل نگریستن تجربیات و احساسات خود طوری که آن‌ها را بزرگنمایی نکنند. طبق نظر نف (۲۰۱۱) این جنبه‌های خود شفقت‌ورزی متفاوت از همدیگرند اما به نظر می‌رسد که مکمل و دربرگیرنده یکدیگر نیز هستند. مثلاً حالت پذیرا بودن ذهن‌آگاهی باعث کاهش قضاوت در مورد خویش می‌شود. آنچه نتایج این پژوهش نیز نشان داد نیز ارتباط معنادار این سه ویژگی اصلی شفقت به خود با خودهای احتمالی بود. هر سه ویژگی مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود و فزون‌خواهی یا بزرگنمایی نسبت به سه متغیر دیگر بیشتر جنبه شخصی داشته و در انتخاب و تصمیم‌گیری برای خودهای احتمالی در آینده افراد تأثیرگذارند. تا به حال شواهد پژوهشی حاکی از این ارتباط یافت نشده است. ولی آنچه در پژوهش‌های تقریباً مشابه نظیر پژوهش نف، هسیه^۱ و دیجیترات^۲ (۲۰۰۵) نشان داده شد این بود که شفقت به خود با اهداف اجرایی - اجتنابی به مدت کوتاهی پس از شکست تحصیلی، همبستگی منفی و معناداری دارد. این یافته‌ها به تأیید و تبیین رابطه بین خودهای احتمالی و

1. Hsieh

2. Dejitterat

خودهای احتمالی مربوط به سلامتی که ترس از دستیابی آن را داریم یا آنهایی که امیدوار به کسب آن هستیم راهبردهای تنظیم رفتاری ایجاد می‌کنند یا نه؟ آن‌ها ظرفیت خودتنظیمی را برای نیمی از شرکت‌کنندگان پژوهش در نظر گرفتند و متوجه شدند که آزمودنی‌هایی که خودهای احتمالی‌شان مربوط به ترس از سلامتی بود نسبت به آزمودنی‌هایی که خودهای احتمالی امیدوارانه داشتند شواهد بیشتری از خودتنظیمی نشان دادند. همچنین آزمودنی‌هایی که خودهای احتمالی‌شان مربوط به ترس از سلامتی بود نسبت به گروه کنترل (هیچ خود احتمالی نداشتند) خودتنظیمی بالاتری داشتند. این یافته‌ها تأییدی است بر این نکته که افراد با خودهای احتمالی مربوط به سلامتی، با تولید راهبردهای تنظیم رفتاری و به‌نوعی سبک مقابله‌ای پیش‌گستر به کار گرفته بودند. اویسرمن و جیمز (۲۰۰۸) هم‌چنین دریافتند که بسته به حالت خودهای احتمالی که پیچیده باشند و یا با راهبردهای دستیابی مرتبط باشند احتمال تأثیرگذاری در فرآیند تنظیم رفتاری بیشتر می‌شود. خودتنظیمی فعالیت‌هایی از قبیل برنامه‌ریزی، زمان‌بندی، راهبردهای توسعه‌یافته برای مواجهه با موانع و هدف‌گذاری را در بر می‌گیرند (بارونه^۷، مادوکس^۸ و اسنایدر، ۱۹۹۷؛ بامینستر، هسرتون^۹ و تیس^{۱۰}، ۱۹۹۴). عملکرد این فعالیت‌ها بر خودکارآمدی تأثیرگذار است.

شفقت به خود کمک می‌نماید زیرا افراد خود شفقت ورز زمانی که شکست می‌خورند نسبت به خودشان مهربان‌ترند، آن‌ها می‌دانند که شکست بخشی از تجربیات انسان است و نسبت به احساسات و هیجانات منفی ذهن‌آگاهی بیشتری دارند، آن‌ها توانایی بیشتری دارند که شکست‌هایشان را به‌عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد در نظر بگیرند.

بین شفقت به خود و مقابله (با درک شکست تحصیلی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که عدم وجود خودهای احتمالی مثبت با مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف در افرادی که بحران را در زندگی‌شان تجربه می‌کنند در ارتباط است (پنلاند^۱، ماستن^۲، زلهارت^۳، فورنت^۴ و کالاهان^۵، ۱۹۹۹). به نظر می‌رسد که خودهای احتمالی به‌عنوان منبعی برای معیارهای رفتاری در نظر گرفته می‌شوند و با چشم‌انداز (وضعیت) فعلی فرد مقایسه می‌شوند و فاصله بین این دو وضعیت (ایده‌آل‌ها و واقعیت‌ها) با تغییرات رفتاری جبران می‌شود (کراس و مارکوس، ۱۹۹۱؛ هویلهو شریل^۶، ۲۰۰۶). تغییرات رفتاری با راهبردهای تنظیم هیجان تسهیل می‌شود که در نهایت منجر به خواستن و در نظر گرفتن خودهای احتمالی می‌شود (مارکوس و کراس، ۱۹۹۱). هویله و شریل این پرسش را بررسی کردند که آیا فعالیت

7. Barone
8. Maddux
9. Heatherton
10. Tice

1. Penland
2. Masten
3. Zelhart
4. Fournet
5. Callahan
6. Sherrill

مثلاً باور به امید و معاد می‌تواند در نحوه انتخاب خودهای احتمالی و راه‌های مقابله‌ای تأثیرگذار باشد که در این پژوهش کنترل نشده است. با توجه به محدودیت‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، متغیرهای فرهنگی در پژوهش‌های بعدی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود موضوع پژوهش در دیگر گروه‌های سنی به‌خصوص گروه کودکان و نوجوانان نیز بررسی شود و از نتایج حاصله در زمینه تصمیم‌گیری‌های تربیتی و آموزشی استفاده گردد. در زمینه بررسی ارتباط متغیرهایی هم چون مقابله پیش‌گستر با خودهای احتمالی بهتر است در پژوهش‌های آینده امید، اعتقادات مذهبی و باورهای دینی مورد بررسی قرار گیرد. در پایان از تمامی دانشجویان دانشگاه صنعتی شاهرود که ما را در این پژوهش یاری نمودند قدردانی می‌شود.

افرادی که به توانمندی‌های خود برای عملکرد در تکالیف خودتنظیمی برای کسب هدف یا پیامد خاصی اطمینان دارند، احتمالاً راهبردهای تنظیم رفتاری بیشتری نسبت به آن‌هایی که در نقطه مقابل قرار دارند را به کار می‌برند. یافته‌های این پژوهش تأییدی است بر اینکه خودهای احتمالی نقش مهمی در تأثیر بر فرآیندهای تنظیم رفتاری دارند (هوyle و شریل، ۲۰۰۶).

از محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم در نظر گرفتن متغیرهای فرهنگی در جمعیت دانشجویان است. همچنین جامعه آماری انتخاب شده در پژوهش فقط گروه سنی دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته‌اند و قابل‌تعمیم به سایر گروه‌های سنی نیست؛ و اینکه با توجه به ماهیت متغیرها به‌خصوص مقابله پیش‌گستر، عواملی همچون باورها و اعتقادات مذهبی افراد

منابع

- بابا محمدی، م. (۱۳۹۵). مقایسه کمال‌گرایی، مقابله پیش‌گستر و شفقت به خود در دانشجویان با خودهای احتمالی مثبت و منفی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه سمنان: چاپ‌نشده.
- سدیدی، ض؛ قربانی، ن؛ سرافراز، م؛ شریفیان، م. (۱۳۹۲). «اثر القای شفقت به خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه». *روانشناسی معاصر*، ۸(۱)؛ ص ۹۱-۱۰۲.
- علیزاده صحرايي، م؛ خسروی، ز؛ بشارت، م. (۱۳۸۹). «رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر». *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۲)؛
- بدری گرگری. ر؛ کاظمی، ف؛ عبداللهی، ف. (۱۳۹۴). «رابطه کمال‌گرایی، وسواس بی‌اختیاری اعمال و ویژگی‌های شخصیتی با تعلق ورزی دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان». *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۲)؛

- Barone, D.F., Maddux, J.E. & Snyder, C.R. (1997). *Social cognitive psychology: History and current domains*. NY: Plenum Press.
- Baumeister, R.F. Bratslavsky, E. Finkenauer, C. & Vohs, K.D. (2001). "Bad is stronger than good". *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. & Tice, D.M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Dalley, S.E., Toffanin, P. & Pullet, T.V. (2012). "Dietary restraint in college women: Fear of an imperfect fat self is stronger than hope of a perfect thin self". *Body Image*, 9, 441-447.
- Erikson, M.G. (2007). "The meaning of the future: toward a more specific definition of possible selves". *Review of General Psychology*, 348.11-54.
- Flett, G.I., Hewitt, P.L., Blanksteion, K.R. & O'Brien, S. (1991). "Perfectionism and learned resource fullness in depression and self-esteem". *Personality and individual differences*, 12, 61-68.
- Folkman, S. (2010). "Stress, coping, and hope". *Psycho-oncology*, 9(19), 901-908.
- Frost, R.O., Lahart, C.M. & Rosenblate, R. (1990). "The development of perfectionism: A study daughters and their parents". *Cognitive therapy and research*, 15, 469-489.
- Gerber, Z., Tolmacz, R. & Doron, Y. (2015). "Self-compassion and forms of concern for others". *Personality and Individual Differences*, 86, 394-400.
- Green-glass, E. (2002). Proactive coping. In E. Fry den berg (Ed.). *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (Chapter 3, pp. 37-62). London: Oxford University Press.
- Hill, R.P., Martin, K.D. & Chaplin, L.N. (2012). "A tale of two marketplaces: Consumption restriction, social comparison, and life satisfaction". *Marketing Letters*, 23(3), 731-744.
- Hoyle, R.H. & Sherrill, M.R. (2006). "Future orientation in the self-system: Possible selves, self-regulation, and behavior". *Journal of Personality*, 74, 1673-1696.
- Idan, O. & Margalit, M. (2013). "Hope Theory in Education Systems". *Peres Academic Center: Rehovot*.
- Karanika, K. & Hogg, M.K. (In press). "Being kind to ourselves: Self-compassion, coping, and consumption".
- Markus, H. & Nurius, P. (1984). "Possible selve"s". *American Psychology*. 954: 41-69.
- Markus, H. (1977). "Self-schemata and processing information about
-

- the self". *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H. (1982). "Self-knowledge: An expanded view". *Journal of Personality*, 51(3), 543-565.
- Markus, H., Cross, S.E. & Wurf, E. (1990). *The role of the self-system in competence*. In R. J. Sternberg & J. Kolligian, Jr. (Eds.), *Competence considered* (pp. 205-226). New Haven, CT: Yale University Press.
- Murru. E.C. & Martin Ginis. K.A. (2010). "Imagining the Possibilities: The Effects of a Possible Selves Intervention on Self-Regulatory Efficacy and Exercise Behavior". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 537-554.
- Neff, K.D. (2003a). "The development and validation of a scale to measure Self compassion". *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K.D. (2008). "Self-Compassion and Other-Focused Responding". Paper presented at the 8th Annual Convention of the Society for Personality and Social Psychology, Albuquerque, New Mexico.
- Neff, K.D. (2011). "Self-compassion, Self-esteem and well-being". *Social and personality psychology compass*, 5, 1-12.
- Neff, K.D., Hsieh, Y.P. & Dejitterat, K. (2005). "Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure". *Self and Identity*, 4, 263 - 287.
- ۲۵
Nurius, P.S. (2000). *Coping Handbook of Social Work Direct Practice*. Thousand Oaks.
- Ouwehand, G., deRidder, T.D. & Bensing, J.M. (2007). "A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy". *Clinical Psychology Review*, 27, 873-844.
- Oyserman, D. & James. L. (2009). Possible selves: from content to process. In Markman KD, Klein WM, Suhr JA, editors. *Handbook of imagination and mental simulation*. New York, NY: Psychology Press;: 94-373.
- Penland, E.A., Masten, W. G., Zelhart, G., Fournet, G.P. & Callahan, T.A. (1999). "Possible selves, depression and coping skills in university Students". *Personality and Individual Differences*, 29, 963-969.
- Schwarzer, R. & Taubert, S. (2002). *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping*. In E. Frydenberg (Ed.), *beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp.19-35). London: Oxford University Press.
- Slade, P.D. & Owens, R.G. (2008). "So perfect it's positively harmful: Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism". *Behavior Modification*, 32, 928-937.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). "Adaptive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence and challenges". *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
-

- Tse, S., Yuen, T. & Suto, M. (2014). "Expected Possible Selves and Coping Skills among Young and Middle-aged Adults with Bipolar Disorder". *East Asian Arch Psychiatry*, 11, 24-34.
- Van Dellen, M.R. & Hoyle, R.H. (2008). "Possible selves as behavioral standards in self-regulation". *Self and Identity*, 7, 295-304.
- Verešová, M. & Malá. D. (2012). "Stress, Proactive Coping and Self-Efficacy of Teachers". *Procardia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 294-300.