

# رابطه شفقت خود با تنظیم هیجان به واسطه اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی □

## The Relationship between Self-Compassion and Emotion Regulation through the Role of Experiential Avoidance and Intolerance of Uncertainty □

Najmeh Salarhaji, MSc  
Mohammad-Ali Goodarzi, PhD □  
Mohammad-Reza Taghavi, PhD

نجمه سالارحاجی<sup>۱</sup>  
محمدعلی گودرزی<sup>۱</sup>  
محمدرضا تقوی<sup>۱</sup>

### Abstract

Based on the transdiagnostic approach, various variables have been introduced and found. However, their relationships and interactions are still questionable. The four important and effective transdiagnostic factors introduced in researches are emotion regulation, experiential avoidance, intolerance of uncertainty, and self-compassion. The aim of the present study was to investigate the mediating role of experiential avoidance and intolerance of uncertainty in the relationship between self-compassion, and emotion regulation difficulties in students. This research was in the form of structural equation modeling, a variant of correlation method. For this purpose, 405 students of Shiraz University present in the second semester of 2018-2019 year were selected using multi-stage cluster random sampling. Participants, then, completed the Short Form of Self-Compassion Scale (SCS-SF), the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Data analysis was performed by structural equation modeling, using AMOS software. The path analysis method showed that self-compassion predicted emotion regulation both directly and indirectly through intolerance of uncertainty and experiential avoidance. Therefore, it can be concluded that self-compassion creates the ability in individual to manage their emotions by resorting to experiential confrontation and increasing the tolerance of uncertainty. Accordingly it is important to pay attention to the changes of these two variables in self-compassion-based interventions to regulate and manage emotions.

**Keywords:** self-compassion, emotion regulation, intolerance of uncertainty, experiential avoidance, Transdiagnostic approach.

□ Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Education, Shiraz, Iran

□ Email: mgoodarzi@rose.shirazu.ac.ir

چکیده  
بر اساس رویکرد فراتشخیصی متغیرهای گوناگونی معرفی و یافته شده اند که ارتباط و اثر آنها بر یکدیگر هنوز مورد سؤال است. چهار متغیر مهم و مؤثر فراتشخیصی معرفی شده در پژوهش ها عبارتند از تنظیم هیجان، اجتناب از تجربه، عدم تحمل بلا تکلیفی و شفقت خود. هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه ای اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی در ارتباط بین شفقت خود و مشکلات تنظیم هیجان در دانشجویان بود. این پژوهش در قالب مدل یابی از انواع روش های همبستگی بود. به این منظور ۴۰۵ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز در نیمسال دوم ۹۸-۹۷ به روش نمونه گیری تصادفی از نوع خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. سپس، شرکت کنندگان مقیاس شفقت خود (فرم کوتاه)، پرسشنامه پذیرش و عمل (II)، مقیاس عدم تحمل بلا تکلیفی و دشواری در تنظیم هیجان را تکمیل کردند. تحلیل داده ها به وسیله مدل یابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم افزار AMOS انجام گرفت. مدل تحلیل مسیر نشان داد که شفقت خود هم به صورت مستقیم و هم با واسطه عدم تحمل بلا تکلیفی و اجتناب از تجربه قادر به پیش بینی تنظیم هیجان بود. بنابراین، می توان نتیجه گرفت شفقت خود، این توانمندی را در افراد ایجاد می کند که با توسل به متغیرهای رویارویی با تجربه و افزایش تحمل بلا تکلیفی به مدیریت هیجان های خود بپردازند. بر این اساس، توجه به تغییرات این دو متغیر در مداخلات مبتنی بر شفقت خود برای تنظیم و مدیریت هیجان ها حائز اهمیت است.

**کلیدواژه ها:** شفقت خود، تنظیم هیجان، عدم تحمل بلا تکلیفی، اجتناب از تجربه، رویکرد فراتشخیصی

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۹/۴ تصویب نهایی: ۱۴۰۰/۱/۲۲

۱. گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، پردیس ارم، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

## ● مقدمه

پژوهش‌های سال‌های اخیر برای یافتن علل زیربنایی در اختلال‌های روانشناختی، تحت عنوان رویکرد فراتشخیصی، متغیرهای مختلفی را در این حیطه برشمردند. مشکلات تنظیم هیجان یکی از متغیرهای مهم در اکثر اختلالات روان‌شناختی است (بخ و همکاران، ۲۰۱۱ و گریتر، ویس و تال، ۲۰۱۵). دشواری در تنظیم هیجان متغیری مهم و قابل بحث برای فهم علل زیربنایی و مستعد کننده افراد برای ابتلا به آسیب‌های روانی است (آدلدا و دلوس ریز، ۲۰۱۵) و به‌عنوان یک متغیر فراتشخیصی در درمان و رویکردهای فراتشخیصی به اختلال‌های روان‌شناختی مورد توجه قرار گرفته است (فرناندز، جزایری و گروس، ۲۰۱۶ و آدلدا و دی لاس ریز، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان، فرایندی است که در آن افراد هیجانان خود را اصلاح و تعدیل می‌کنند تا بتوانند به‌صورت مناسبی با دنیای پیرامون خود ارتباط برقرار کنند (گروس، ۱۹۹۸ الف). این روند می‌تواند به‌صورت رفتار یا شناختی ناسازگارانه باشد که فرد را به سمت اختلالات روان‌شناختی سوق می‌دهد (گروس، ۱۹۹۸ ب؛ گروس و جان، ۲۰۰۳). پژوهش‌ها به دنبال یافتن نحوه عملکرد تنظیم هیجان و متغیرهای اثرگذار بر آن هستند تا سازوکاری را که می‌توان برای پیشگیری از بروز و عود بسیاری از اختلال‌های روانی به کاربرد را به دست آورد (گروس، ۲۰۱۵). البته برای این‌که به افراد کمک کنیم تا از راهکارهای مؤثرتری برای مدیریت هیجانان خود استفاده کنند، باید بستر مؤثر برای این راهکارها را بشناسیم (بولانگر، هیز و پیسترلو، ۲۰۱۰).

یکی از متغیرهایی که به دلیل اثربخشی بر تنظیم هیجان، به‌عنوان یک مداخله فراتشخیصی در درمان اختلال‌های مختلف روان‌شناختی و اختلال‌هایی با همبودی زیاد مورد توجه قرار گرفته، شفقت خود است (برکینگ و لاکاس، ۲۰۱۵). این متغیر بستر مؤثری برای تنظیم هیجان در افراد است (جونز و لويس، ۲۰۱۷؛ فاینلی - جونز، ریس و کین، ۲۰۱۵). حتی به نظر می‌رسد وقتی اختلال شدت بیشتری دارد اثربخشی این متغیر بر تنظیم هیجان افزایش می‌یابد (دایریچ، گرت، هوفمن، هیلر و برکینگ، ۲۰۱۴).

با توجه به این‌که تاکنون متغیرهای بسیاری به‌عنوان متغیر فراتشخیصی در پژوهش‌های مختلف ارائه و معرفی شده‌اند برای توسعه و شفاف‌سازی پژوهش‌ها در حیطه فراتشخیص، نیازمند یافتن چگونگی سازوکار اثرگذاری متغیرهای فراتشخیصی یافته شده بر یکدیگر

هستیم (ساور-زاوالا و همکاران، ۲۰۱۷). برای یافتن نحوه اثر شفقت خود بر تنظیم هیجان، با توجه به تعریف نظری آن، به نظر می‌رسد پذیرش تجربیات درونی یکی از سازوکارهای زیربنایی این متغیر است (نف، ۲۰۰۳ ب و الف). شفقت خود به معنای پذیرش آسیب پذیری نوع بشر است (نف، ۲۰۰۳ الف). با وجود اینکه شفقت خود از عناصر نظری ACT (Acceptance Commitment Therapy) نیست، ارتباط تنگناگی با مفاهیم آن دارد به طوری که می‌توانیم بگوییم شفقت خود اثری مستقیم بر پذیرش تجربیات درونی در افراد دارد و افرادی که شفقت خود کمتری دارند اجتناب از تجربه بیشتری را نیز گزارش می‌کنند (ویلیامز، ۲۰۱۵). به علاوه، اجتناب از تجربیات یک راه غیر مؤثر برای فرار از افکار و هیجانات درونی است (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). اثر دیگر شفقت خود، افزایش تحمل و تاب‌آوری است (نف، هسیه و دیجیترات، ۲۰۰۵ و نف، رود و کیرکپاتریک، ۲۰۰۷). هرچه افراد شفقت خود کمتری داشته باشند، کمتر قادر خواهند بود که اتفاقات و اتفاقات غیر قابل پیش‌بینی را تحمل کنند (تانگ، ۲۰۱۹). برعکس، شفقت خود بالا حتی می‌تواند به تحمل دردهای مزمن هم کمک کند (رضایی، شریفی، غضنفری، افلاکی و بهرهدار، ۱۳۹۹). شفقت خود موجب افزایش کنجکاوی و گشودگی به وقایع زندگی شده (نف و رود و کیرکپاتریک، ۲۰۰۷) و این گشودگی و کنجکاوی موجب افزایش پذیرش و تحمل نسبت به موقعیت‌های مبهم می‌شود (فالتون، ۲۰۱۶؛ ویلسون و گیلبرت، ۲۰۰۹).

با وجود این‌که مطالعات گذشته به نقش شفقت خود بر افزایش تحمل (مثلاً، تانگ، ۲۰۱۹؛ مانتز، ویلسون، لینل و موریس، ۲۰۱۵؛ اسکونفلد و وب، ۲۰۱۳) و اجتناب از تجربه (باکر و همکاران، ۲۰۱۹؛ میرن، شریل و اورکات، ۲۰۱۵؛ گیلاندز و همکاران، ۲۰۱۵ و ویلیامز، ۲۰۱۵) تأکید داشته‌اند و نشان داده شده است که شفقت خود یکی از بهترین عوامل اثرگذار بر عدم تحمل بلا تکلیفی و اجتناب از تجربه است (فالتون، ۲۰۱۶)، هنوز مدل علی این ارتباط بر تنظیم هیجان آزمایش نشده است. با توجه به اینکه تغییر در میزان شفقت خود در افراد عادی نیز می‌تواند توانایی مدیریت و تنظیم هیجان در آنها را تبیین و پیش‌بینی کند (اینوود و فراری، ۲۰۱۸)، برای فهم مکانیزم زیربنایی چگونگی اثر شفقت خود بر تنظیم هیجان در جامعه افراد عادی به پژوهش پرداختیم. هدف اصلی این پژوهش تبیین مدل ارتباطی شفقت خود بر تنظیم هیجان با واسطه دو متغیر اجتناب از تجربه و عدم تحمل

بلا تکلیفی در جامعه افراد غیربالینی بود. فرضیه‌های پژوهش به قرار زیر بود: شفقت خود به صورت مستقیم بر تنظیم هیجان، عدم تحمل بلا تکلیفی و اجتناب از تجربه اثر گذار است و عدم تحمل بلا تکلیفی و اجتناب از تجربه بر تنظیم هیجان به صورت مستقیم و شفقت خود به واسطه عدم تحمل بلا تکلیفی و اجتناب از تجربه بر تنظیم هیجان اثر گذار است.

## ● روش

روش پژوهش حاضر پس رویدادی و از نوع همبستگی در قالب تحلیل مسیر بود. جامعه آماری تمام دانشجویان دانشگاه شیراز در نیمسال دوم ۹۷-۹۸ بودند. با توجه به این‌که حداقل نمونه مورد نیاز در پژوهش‌های تحلیل مسیر ۳۰۰ نفر عنوان شده است (گادانگولی و ولیسر، ۱۹۹۸)، نمونه انتخابی شامل ۴۴۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر در تمامی مقاطع تحصیل در نیمسال دوم ۹۷-۹۸ بودند. نمونه‌ها به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند به این نحو که ابتدا از فهرست تمامی دانشکده‌ها، ۵ دانشکده به صورت تصادفی (دانشکده‌های علوم تربیتی و روانشناسی، حقوق و علوم سیاسی، علوم پایه، اقتصاد و مدیریت و فنی و مهندسی) انتخاب شدند. سپس، از هر دانشکده نیز چهار کلاس به صورت تصادفی انتخاب و به تمامی دانشجویان هر کلاس پرسشنامه‌ها ارائه گردید. بعد از کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص پر شده، کل پرسشنامه‌های باقی مانده ۴۰۵ عدد بود. قبل از توزیع پرسشنامه‌ها به صورت شفاهی در مورد رازداری، حریم خصوصی، محرمانه ماندن اطلاعات و شیوه تکمیل پرسشنامه‌ها برای دانشجویان توضیح داده شد و در صورت رضایت دانشجویان از آنها خواسته می‌شد که پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند. به شرکت‌کنندگان اطلاع داده شد که در هر زمان از پژوهش اجازه ترک آن را دارند.

## ● ابزار

□ الف: مقیاس شفقت خود فرم کوتاه: (Self-Compassion Scale – Short Form SCS-SF) پرسشنامه شفقت خود اولین بار توسط نف (۲۰۰۳ب) ارائه شد، وی سه مؤلفه دو وجهی متقابل برای شفقت خود تعریف می‌کند. سه مؤلفه شامل مهربانی با خود در برابر قضاوت خود، ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی و حساسیت مشترک انسانی در برابر انزوا هستند. فرم اولیه پرسشنامه دارای ۲۶ گویه است که در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. رایس، نف، پمیر و گاچت (۲۰۱۱) فرم کوتاه این پرسشنامه را ارائه

دادند. به نظر می‌رسد نسخه کوتاه برای پژوهش‌هایی که تنها به نمره کل شفقت خود نیاز است مناسب‌تر از نسخه‌ی بلند باشد. این نسخه شامل ۱۲ گویه در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت است (۱ تا ۵) که نمره یک فرد می‌تواند بین ۱۲ تا ۶۰ تغییر کند. فرم ایرانی این مقیاس در این پژوهش استفاده شد که دارای ضریب پایایی مناسب برابر ۰/۸۶ است (خانجانی، فروغی، صادقی و بحرینیان، ۱۳۹۵). آلفای کرونباخ کلی در پژوهش حاضر برابر ۰/۷۹ به دست آمد.

#### □ ب: پرسشنامه پذیرش و عمل نسخه ۲: (The Acceptance and Action Questionnaire – II AAQ-II)

این پرسشنامه حاوی ۷ گویه و تک عاملی است که عدم تمایل به افکار و هیجانات، حضور در لحظه بر اساس تعهد به ارزش‌های درونی را اندازه‌گیری می‌کند که در طیف لیکرت ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). نمره هر فرد می‌تواند بین ۷ تا ۴۹ تغییر کند و نمره بالاتر نشان از عدم انعطاف‌پذیری روانی بیشتر است. میانگین همسانی درونی این مقیاس برابر ۰/۸۴ و ضریب بازآزمایی آن با فاصله ۳ تا ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ تا ۰/۷۹ بوده است. در این پژوهش، از نسخه فارسی این مقیاس استفاده شد که دارای پایایی مطلوب با آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و نیکویی برازش مناسب است (قاسمی، کلانتری، اصغری و مولوی، ۲۰۱۴). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۶ بود.

#### □ ج: مقیاس عدم تحمل بلا تکلیفی: (The Intolerance of Uncertainty Scale IUS)

مقیاس ابتدایی آن به زبان فرانسوی توسط فریستون و همکاران (۱۹۹۴) برای سنجش این‌که بلا تکلیفی چقدر ناراحت‌کننده و رنج‌آور است، طراحی و تدوین شد. در سال ۲۰۰۲ این مقیاس توسط باهر و دوگاس به زبان انگلیسی مجدداً اعتباریابی شد. با وجود اینکه در نسخه‌ی اولیه، پنج عامل استخراج شده بود، بررسی‌های باهر و داگاس تنها چهار عامل را گزارش دادند. این پرسشنامه حاوی ۲۷ گویه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است و نمره کل هر فرد بین ۲۷ تا ۱۳۵ قابل تغییر است. ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۴ و پایایی بازآزمایی پنج‌هفته‌ای آن ۰/۷۴ گزارش شده است (باهر و داگاس، ۲۰۰۲). در فرم ایرانی آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی هشت هفته‌ای برابر ۰/۷۲ به دست آمده است (موسوینیا، گلزاری و برجعلی، ۱۳۹۳). ضریب آلفای کرونباخ پژوهش حاضر برابر ۰/۹۳ بود.

## د: مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (DERS) توسط گرتز و رومر (۲۰۰۴) حاوی ۳۶ گویه با ۶ خرده مقیاس است. این ابزار نقص و نارسایی در تنظیم هیجان را در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌سنجد و میانگین ضریب آلفای کرونباخ بین مؤلفه‌ها ۰/۸۵ گزارش شده است. نسخه فارسی این مقیاس دارای پایایی مطلوب با میانگین آلفای کرونباخ ۰/۷۰ در خرده مقیاس‌ها بوده است (کرمانی‌مازندری و طالع پسند، ۱۳۹۷). آلفای کرونباخ کل در پژوهش حاضر برابر ۰/۹۴ به دست آمد.

### ● یافته‌ها

در این پژوهش ۴۰۵ نفر (۲۳۳ زن و ۱۷۲ مرد) با میانگین سنی ۲۲/۴۸ سال شرکت داشتند که از این تعداد ۲۹۵ نفر در دوره کارشناسی، ۹۴ نفر در دوره کارشناسی ارشد و ۱۶ نفر در دوره دکتری مشغول به تحصیل بودند. متغیرهای جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی

جنسیت	مرد	زن	مقطع	کارشناسی	کارشناسی ارشد	دکتری
تعداد	۱۷۲	۲۳۳	تعداد	۲۹۵	۹۴	۱۶
درصد	۴۲/۵	۵۷/۵	درصد	۷۲/۸	۲۳/۲	۴/۰
دانشکده	علوم پایه	علوم تربیتی و روانشناسی اقتصاد، مدیریت و علوم اجتماعی	حقوق	فنی و مهندسی		
تعداد	۸۴	۹۰	۴۴	۹۷	۹۰	
درصد	۲۰/۷	۲۲/۲	۱۰/۹	۲۴/۰	۲۲/۲	

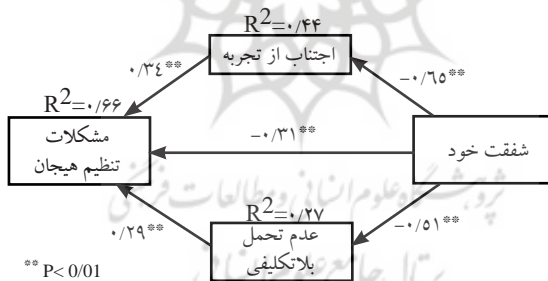
جدول ۲. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی شفقت خود، اجتناب از تجربه، عدم تحمل بلا تکلیفی و مشکلات تنظیم هیجان

متغیر	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
۱- شفقت خود	۱				۳۷/۹۸	۷/۲۴	-۰/۰۸	-۰/۰۲
۲- اجتناب از تجربه	**۰/۶۶-	۱			۲۲/۵۴	۷/۶۱	۰/۱۷	-۰/۴۹
۳- عدم تحمل بلا تکلیفی	**۰/۵۰-	**۰/۵۴	۱		۶۸/۵۶	۱۸/۸۰	۰/۴۲	-۰/۴۶
۴- مشکلات تنظیم هیجان	**۰/۶۳-	**۰/۶۳	**۰/۵۲	۱	۸۹/۵۰	۲۲/۷۶	۰/۳۲	۰/۰۷

آزمون T مستقل نشان داد که جنسیت بر متغیرها اثری ندارد. آزمون F برای بررسی اثر گرایش و مقطع تحصیلی بر متغیرهای مورد پژوهش معنی دار نبود.

برای بررسی مدل مفهومی پژوهش، ابتدا ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها محاسبه شد. همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، همبستگی بین تمام متغیرها معنی‌دار بود. بیشترین همبستگی بین شفقت خود و اجتناب از تجربه ( $r = -0/66$ ) و بعد از آن، ارتباط بین مشکلات تنظیم هیجان و اجتناب از تجربه ( $r = 0/63$ ) بیشترین همبستگی را داشتند. مقادیر کشیدگی و چولگی توزیع نمرات نیز در بازه نرمال قرار داشتند. ضمناً ارزش تمام شاخص‌های تحمل بالاتر از  $0/1$  و شاخص‌های VIF کمتر از  $10$  بود که این شاخص‌ها با این بازه برای بررسی عدم همخطی بین متغیرهای پیشین مناسب هستند (استیونس، ۲۰۱۲).

بر اساس نتایج به‌دست آمده از مدل تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار AMOS نسخه ۲۲، شفقت خود اثر مستقیم منفی و معنی‌داری بر عدم تحمل بلا تکلیفی ( $\beta = -0/51, p < 0/001$ )، اجتناب از تجربه ( $\beta = -0/65, p < 0/001$ ) و مشکلات تنظیم هیجان ( $\beta = -0/31, p < 0/001$ ) داشت. اجتناب از تجربه نیز اثر مستقیم و معنی‌داری بر مشکلات تنظیم هیجان ( $p < 0/001$ ) داشت. همچنین، عدم تحمل بلا تکلیفی اثر مستقیم و معنی‌داری بر مشکلات تنظیم هیجان ( $\beta = 0/34, p < 0/001$ ) داشت. شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل، به همراه واریانس تبیین شده را نشان می‌دهد.



برای بررسی معنی‌داری اثرات غیرمستقیم از شیوه‌های باز نمونه‌گیری از دستور بوت استرپ در نرم افزار AMOS استفاده شد. با توجه به این‌که مقدار تکرار تصادفی باز نمونه‌گیری مقدار  $500$  مرتبه مناسب است (چیونگ و لو، ۲۰۰۸)، در این مطالعه همین مقدار در نظر گرفته شد. همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، شفقت خود با اثر منفی معنی‌دار بر اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی به صورت غیرمستقیم بر تنظیم هیجان ( $p < 0/001$ ) اثر داشته است. ( $\beta = -0/38$ )

جدول ۳. آزمون نقش واسطه‌گری اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی در رابطه میان شفقت خود و تنظیم هیجان با استفاده از روش بوت استراپ

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	حد پایین	حد بالا	P
شفقت خود به مشکلات تنظیم هیجان	-۰/۳۱	-۰/۳۸	-۰/۶۹	-۰/۳۹	-۰/۲۰	۰/۰۰۷

برازش مدل با شاخص‌های مختلفی مورد سنجش واقع شد: AGFI, IFI, CFI, GFI, NFI, SRMR, RMSEA و  $\chi^2/df$ . مقادیر بزرگتر از ۰/۹۵ برای AGFI, IFI, CFI, GFI و مقدار کمتر از ۰/۰۸ برای SRMR و کمتر از ۰/۰۶ برای RMSEA قابل قبول است (هیو و بنتلر، ۱۹۹۹). هر چقدر مقدار  $\chi^2/df$  کمتر باشد، مطلوبتر است و مقدار قابل قبول عددی کمتر از ۳ است (اسچرمل-اینگل، موبراگر و مولر، ۲۰۰۳). همان‌طور که شاخص‌های برازش در جدول ۴ نشان می‌دهند مدل بر داده‌ها برازش مطلوبی داشته است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	X <sup>2</sup> /df	P	GFI	CFI	IFI	NEI	AGFI	RAMSEA	SRMR	P-close
	۱/۴۷	۰/۰۸	۰/۹۸	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۹۶	۰/۳۰	۰/۰۲	۰/۸۳

## ● بحث

هدف اصلی این پژوهش مشخص کردن بستر روان‌شناختی ساخته شده از شفقت خود برای اثر بر تنظیم هیجان با نگاهی فراتشخیصی بود. نتایج پژوهش‌های گذشته از اثر شفقت خود، به‌عنوان متغیر مؤثر بر تنظیم هیجان (مثلاً، دایدریچ و همکاران، ۲۰۱۷، ویلیتز، ۲۰۱۵ و لوئس، ۲۰۱۵، فانلی-جونز، ریس و کین، ۲۰۱۵)، اجتناب از تجربه (مثلاً، باکر و همکاران، ۲۰۱۹، میرن و همکاران، ۲۰۱۵، فولتن، ۲۰۱۶ و کریگر و همکاران، ۲۰۱۳) و عدم تحمل بلا تکلیفی (مثلاً، تانگ، ۲۰۱۹، ماتریو، ویلسون، لینل و موریس، ۲۰۱۵) تأکید و حمایت کرده‌اند. با وجود این، مدل ارتباطی این عامل‌ها هنوز در تحقیقات گذشته بررسی نشده است و هدف این تحقیق بررسی مدل ارتباطی این سازه‌ها بود.

نتایج نشان داد شفقت خود اثر مستقیم و منفی بر دشواری در تنظیم هیجان دارد. این نتیجه مطابق با پایه‌های نظری عنوان‌شده توسط نف (۲۰۰۳ الف) درباره شفقت خود است، چراکه وی عنوان می‌کند که شفقت خود مکانیزمی برای تنظیم هیجان‌ات در مواقع سخت و دشوار است و به فرد کمک می‌کند تا هیجان منفی خود را درک کند تا بدون سرزنش خود و قضاوت خود از آن هیجان و موقعیت فرار نکند. نگاه غیرقضاوتی به هیجان‌ات در موقعیت‌های



دشوار، می‌تواند به تنظیم آن‌ها کمک کند (رامر و همکاران، ۲۰۰۹). شفقت خود قادر است با افزایش هیجان‌ات مثبت و کاهش در هیجان‌ات منفی به دلیل ایجاد توانمندی برای همانندسازی کمتر و گسلس با هیجان‌ات و احساسات منفی، مدیریت هیجان‌ات را بهبود بخشد (نف و همکاران، ۲۰۰۷). درواقع، نگاه غیرقضاوتی فرد را قادر به تنظیم و مدیریت هیجان‌اتش میکند. شفقت خود با «کاهش نقص در فهم و آگاهی نسبت به هیجان‌ات، پذیرش بیشتر هیجان‌ات، خودداری از پاسخ‌های تکانشی، دادن توانمندی به فرد برای دسترسی بیشتر و بهتر برای تنظیم هیجان‌ات و ایجاد وضوح بیشتر درباره هیجان‌ات ایجادشده به افراد کمک می‌کند تا بهتر به مدیریت و تنظیم هیجان‌ات خود پردازند» (ویلتز، ۲۰۱۵). علاوه براین، وقتی افراد تصور کنند که آنها نیز مانند دیگران دچار هیجان‌ات منفی می‌شوند، موجب احساس تعلق و ارتباط بیشتر با جهان و دیگران می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند راحت‌تر به مدیریت هیجان‌ات خود پردازند. به نظر می‌رسد شفقت خود حتی در راهبردهای به کار گرفته شده توسط افراد در موقع هیجان‌ات هم اثرگذار باشد و موجب می‌شود بیشتر به بازاریابی شناختی و روش‌های کارآمدتر برای تنظیم هیجان‌ات خود پردازند (دیدرک و همکاران، ۲۰۱۶ و فانلی - جونز، ریس و کین، ۲۰۱۵).

علاوه براین، نتایج نشان داد شفقت خود به صورت مستقیم و منفی بر عدم تحمل بلا تکلیفی و اجتناب از تجربه اثر دارد. در تبیین این یافته باید گفت، شفقت خود که برآمده از احساس امنیت و ایمنی است (ووی، لیو، کیو و شافر، ۲۰۱۱) بستر روان‌شناختی ایمن، همراه با سلامتی را مهیا می‌کند و فرد در سایه آن در جهان درونی و پیرامونی سرشار از خوش‌بینی، پذیرش و امیدوار به توانایی برای ابتکار عمل در خود برای زمان‌های سخت و دشوار زندگی به سر می‌برد (نف، راد و کیرکپاتریک، ۲۰۰۷). وقتی شفقت خود افزایش می‌یابد فرد بر این باور است که همچون تمام انسان‌ها لحظات و موقعیت‌هایی در زندگی وجود دارد که او از پس آن برنمی‌آید. پس در برابر موقعیت‌هایی که پیچیده و گنگ یا جدید و ناآشنا ارزیابی می‌کند توان و قدرت رویارویی بیشتری دارد. به علاوه، شفقت خود موجب ایجاد بستری از پذیرش در افراد می‌شود تا از تجربیات مطلوبی که به وقوع نیبوستند یا ناخوشایندند گریزی نداشته باشند (ژانگ و چن، ۲۰۱۶). درواقع، شفقت خود ابزار روان‌شناختی است که به افراد کمک می‌کند به جای اجتناب، به نزدیکی و پذیرش تجربیات درونی و وقایع پیش رو پردازند.

اثر اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی بر دشواری در تنظیم هیجان مستقیم و مثبت بود. اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی به عنوان دو مکانیزم زیربنایی برای تنظیم هیجان، بستری روان شناختی در مشکلات تنظیم هیجان ایجاد می کنند (بولانگر، هیز و پیسترلو، ۲۰۱۰). در واقع، اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی به عنوان بستری آسیب زای برای تنظیم هیجان موجب می شود افراد به سمت روش های ناکارآمد تنظیم هیجان سوق پیدا کنند. وقتی فرد نمی تواند تجربیات درونی آزارنده و ناخوشایند خود را بپذیرد و آن ها را تحمل کند، طبیعتاً نخواهد توانست برای مدیریت هیجانات حاصل از این تجربیات هم راهکارهایی پیدا کند و به صورت مؤثر با تجربیات خود و محیط پیرامون خود ارتباط برقرار کند (ونت، هارت و شارپ، ۲۰۱۲). افرادی که تمایل بیشتری به کشف محیط دارند و رفتارهای اجتنابی کمتری نشان می دهند راحت تر قادرند هیجانات خود را تنظیم کنند (نوذری، فرهادی و یارمحمدی واصل، ۱۴۰۰). به علاوه، افرادی که تحمل بلا تکلیفی پایینی دارند در استفاده از روش های مناسب تنظیم هیجان دچار مشکل هستند. مثلاً، نمی توانند کمبود مهارت های مقابله ای خودشان را ادراک کنند و بیشتر گرایش به درک و توجه بر هیجانات منفی دارند (بجورک و سند، ۲۰۱۸).

به طور کلی، نتایج به دست آمده، مدل علی پژوهش را تأیید کرد. شفقت خود به واسطه افزایش تحمل بلا تکلیفی و توانمندی برای رویارویی با تجربیات درونی، موجب پیدایش بستر مناسب روان شناختی برای مدیریت بهتر هیجانات می شود. شفقت خود تصویری ذهنی از توانمندی و به اندازه کافی خوب بودن برای فرد ایجاد می کند که موجب می شود فرد از تجربیات درونی و بیرونی ناخوشایند گریزی نداشته باشد. وقتی فرد تجربیات درونی و شرایط مبهم پیش رو را بپذیرد، توانمندی بیشتری برای مدیریت هیجانات خود دارد، چراکه مکانیزم استفاده از روش های تنظیم هیجانات به کار گرفته شده از جانب او مطلوب تر است (بولانگر، هیز و پیسترلو، ۲۰۱۰). این افراد کمتر از روش های ناکارآمد تنظیم هیجانی مثل نگرانی، نشخوار فکری یا افکار خودآیند منفی استفاده می کنند (مثلاً، کریب، مالدز و کارتر، ۲۰۰۶؛ سانتالو و گاردنر، ۲۰۰۷). هرچقدر افراد از مکانیزم اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی بیشتر فاصله بگیرند، راحت تر می توانند از راهکارهای تنظیم هیجان کارآتر و مفیدتر استفاده کنند و شفقت خود بستر این مسیر را هموار می کند.

## ● نتیجه گیری

نتایج این پژوهش می تواند بستر روانشناختی مؤثری برای مدیریت بهتر هیجانات را مشخص کند و به پژوهشگران و درمانگران کمک کند تا با شناسایی این بستر روانشناختی برای مداخلات خود بر گروه غیربالینی، از روش های کارآمدتر و مؤثرتری استفاده کنند. در واقع، در مداخلات مبتنی بر شفقت خود برای بهبود و مدیریت هیجانات، توجه به تغییرات اجتناب از تجربه و عدم تحمل بلا تکلیفی حائز اهمیت است. علاوه بر این، نتایج پژوهش می تواند راهنمایی برای تلفیق درمان های برآمده از این متغیرها و بررسی اثر آن بر گروه بیماران باشد.

با توجه به اینکه روابط به دست آمده در این پژوهش از داده های جمع آوری شده از دانشجویان بوده است، یافته ها را نمی توان به سایر جمعیت ها از جمله بیماران تعمیم داد. پیشنهاد می شود مدل مفهومی ارائه شده در این تحقیق در مورد بیماران نیز مورد ارزیابی قرار گیرد. متغیرهای فراتشخیصی بسیاری معرفی و شناخته شده اند که ارتباط و اثرگذاری آنها بریکدیگر و بر متغیرهای بررسی شده در این پژوهش مورد سؤال و مهم است. علاوه بر این، پیشنهاد می شود اثر متغیرهای فراتشخیصی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته اند، در حین درمان های مرتبط با این متغیرها نیز مورد سنجش و ارزیابی قرار گیرد تا به تغییر و تحول این متغیرها حین درمان بیماران نیز توجه شود.

این پژوهش با محدودیت هایی نیز روبرو بوده است. اول این که آزمودنی ها به صورت مقطعی مورد بررسی قرار گرفته اند و تمام محدودیت هایی که ناشی از مطالعات مقطعی است متوجه این پژوهش است. استفاده از ابزارهای خودگزارش دهی یکی دیگر از نقایص این پژوهش است که روایی درونی پژوهش را کاهش می دهد.

## ● منابع

خانجانی، سجاد، فروغی، علیاکبر، صادقی، خیرالله و بحرینیان، سیدعبدالمجید (۱۳۹۵). ویژگی های روانسنجی نسخه ایرانی پرسشنامه شفقت خود (فرم کوتاه). *پژوهنده*، ۱۱۳(۵)، ۲۸۲ - ۲۸۹.

رضایی، علی محمد، شریفی، طیبه، غضنفری، احمد، افلاکی، الهام، و بهره دار، محمدجعفر (۱۳۹۹). نقش ایجاد الگوهای منعطف رفتار از طریق مواجهه ارزش محور در فرآیند رواندمانگری. *مجله روانشناسی*،

- کرمانی مازندی، زهرا و طالع پسند، سیاوش (۱۳۹۷). ویژگی های روانسنجی مقیاس دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه سمنان. *آموزش و ارزشیابی*، (۴۲)، ۱۱۷ - ۱۴۲.
- موسوی نیا، رؤیا، گلزاری، محمود، برجلی، احمد (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تحمل بلا تکلیفی به شیوه شناختی رفتاری بر اختلال اضطراب فراگیر. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۳۱ (۳)، ۷ - ۲۳.
- نوذری، علی، فرهادی، مهران، و یارمحمدی اصل، مسیب (۱۴۰۰). تبیین ذهن آگاهی بر اساس تنظیم هیجان و فعالیت نظام های بازداری - فعالسازی رفتاری در دانشجویان. *مجله روانشناسی*، ۲۵ (۱)، ۵۰-۶۶.
- Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2015). Commentary: A practical guide for translating basic research on affective science to implementing physiology in clinical child and adolescent assessments. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44(2), 341-351. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.895942>
- Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R. L. (2019). Emotion Regulation as a Mediator of Self-Compassion and Depressive Symptoms in Recurrent Depression. *Mindfulness*, 10(6), 1169-1180.
- Bekh Bradley, D., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, M. J., Fani, M. N., Ressler, K. J., & Westen, d. (2011). Emotion Dysregulation and Negative Affect: Association with Psychiatric Symptoms. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(5), 685-691.
- Berking, M., & Lukas, C. A. (2015). The Affect Regulation Training (ART): A transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.02.002>
- Björk, G., & Sand, S. (2018). *Confronting the Unknown: Pain Catastrophizing, Emotion Regulation, Psychopathy, and Associations with Uncertainty*. Örebro University.
- Bond, F. W., Hayes, S., Bear, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Boulanger, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2010). Experiential Avoidance as a Functional Contextual Concept. *In Emotion Regulation and Psychopathology* (pp. 107-136). New York: Guilford Press.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research*

*Methods*, 11(2), 296-325.

- Cribb, G., Moulds, M. L., & Carter, S. (2006). Rumination and Experiential Avoidance in Depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165–176.
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 247–263.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-Compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1–10.
- Fernandez, K. C., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2016). Emotion Regulation: A Transdiagnostic Perspective on a New RDoC Domain. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 426–440.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS ONE*, 10(7).
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802.
- Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, Self-Compassion, and Counselor Characteristics and Session Variables. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(4), 360–374.
- Ghasemi, N., Kalantari, M., Asghari, K., & Molavi, H. (2014). Factor Structure, Validity and Reliability of the Persian version of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II-7). *International Journal of Education and Research*, 2(9), 85–96.
- Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M., & Jardine, K. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 300–311.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2015). Examining emotion regulation as an

- outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Current Opinion in Psychology*, 3, 85–90.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J. J. (1998a). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. *In Handbook of Emotion Regulation* (second edition, pp. 3–14). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Guadagnoli E, Velicer WF. (1988). Relation of sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103(2), 265-75.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235.
- Jones, F., & Louise, A. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21, 90–103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations with Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501–513.
- Loess, P. (2015). Self-Compassion as a Moderator of the Relationship between Emotion Dysregulation and Borderline Personality Disorder Symptoms (Master of Arts degree). University of Montana, Missoula, MT.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., Linnell, M., & Morris, P. (2015). The Role of Negative Cognition, Intolerance of Uncertainty, Mindfulness, and Self-Compassion in Weight Regulation among Male Army Recruits. *Mindfulness*, 6(3), 545–552.
- Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37–41.

- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure Self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
- Neff, K., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. I. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gucht, D. V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250 – 255.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142–154.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Therapy and Research*, 31(3), 319–332.
- Sauer-Zavala, S., Gutner, C. A., Farchione, T. J., Boettcher, H. T., Bullis, J. R., & Barlow, D. H. (2017). Current definitions of “transdiagnostic” in treatment development: A search for consensus. *Behavior Therapy*, 48(1), 128–138.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Schoenefeld, S. J., & Webb, J. B. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors*, 14(4), 493–496.
- Stevens JP. (2012). Applied multivariate statistics for the social sciences. Routledge.
- Tang, W. K. (2019). Resilience and Self-Compassion Related with Achievement Emotions, Test Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Academic Achievement. *Psychological Studies*, 64(1), 92–102.
- Venta, A., Hart, J., & Sharp, C. (2012). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical Child Psychology*, 18(3), 398–410.

- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adult. *Journal of Personality, 79*(1), 191–221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Williams, E. C. (2015). *Self-Compassion and Self-Forgiveness as Mediated by Rumination, Shame-Proneness, and Experiential Avoidance: Implications for Mental and Physical Health* (Doctoral dissertation). University of East Tennessee State. Retrieved from <http://dc.etsu.edu/etd/2562>
- Willits, E. (2015). Does Self-Compassion Protect Against Emotional Dysregulation, Anxiety, and Other Negative Emotions? (Master's thesis). University of South Carolina, Aiken.
- Wilson, T., & Gilbert, D. (2009). The Feeling of Uncertainty Intensifies Affective Reactions. *Emotion, 9*(1), 123–127.
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 42* (2), 244–258.

