

مطالعه نقش پیش بینی کنندگی شفقت به خود بر جرأت وری و  
و قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم

Studying the predictive role of self-compassion on courage  
and ambiguity tolerance of mothers with autistic children in Jahrom city

Sahar Mohammad Ebrahimi Jahormi

Master's degree in General Psychology, Yasouj Azad University.

Email: [saharmejl@gmail.com](mailto:saharmejl@gmail.com)

سحر محمد ابراهیمی جهرمی\*

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد یاسوج.

Abstract

The purpose of this research was to study the predictive role of self-compassion on courage and ambiguity tolerance of mothers with autistic children in Jahrom city. This research is of applied and descriptive correlational type. The statistical population of this research is mothers with autistic children in The city of Jahrom has been. After data collection by Gambrill and Ritchie (1975), McLean Ambiguity Tolerance Questionnaire type 2 (2009) and Nef Self-Compassion Short Form (2003), data analysis The results of the Pearson test showed that there is a significant relationship between the independent variable of self-compassion and the dependent variable of assertiveness with a correlation coefficient of 0.645. The results of the coefficient of determination showed that the self-compassion variable can predict daring by 4%, and the regression coefficient showed that self-compassion with a beta of 0.645 expresses the stability of daring and has an effect on it. Also, there is a significant relationship between the independent variable of self-compassion and the dependent variable of ambiguity tolerance with a correlation coefficient of 0.576. The results of the coefficient of determination showed that the self-compassion variable can predict ambiguity tolerance by 3%, and the regression coefficient showed that self-compassion with a beta of 0.576 expresses the

چکیده

هدف از انجام این تحقیق مطالعه نقش پیش بینی کنندگی شفقت به خود بر جرأت وری و قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم بوده است. این تحقیق از نوع کاربردی و توصیفی همبستگی بوده است. جامعه آماری این پژوهش مادران دارای فرزند اوتیسم در شهر جهرم بوده است. پس از جمع آوری داده توسط پرسشنامه های جرات وری گمبریل و ریچی<sup>۱</sup> (۱۹۷۵)، پرسشنامه قدرت تحمل ابهام مک لین<sup>۲</sup> نوع ۲ (۲۰۰۹) و پرسشنامه فرم کوتاه شفقت به خود نف (۲۰۰۳)، تجزیه و تحلیل داده ها توسط نرم افزار تحلیل آماری spss نگارش ۲۶ انجام گردید. نتایج آزمون پیرسون نشان داد بین متغیر مستقل شفقت به خود و متغیر وابسته جرات وری، ارتباط معناداری با ضریب همبستگی ۰.۶۴۵ وجود دارد. نتایج ضریب تعیین نشان داد متغیر شفقت به خود، ۴ درصد قادر به پیش بینی جرات وری است و ضریب رگرسیون نشان داد شفقت به خود به میزان بتای ۰.۶۴۵، پایداری جرات وری را بیان کرده بر آن تاثیر دارد. همچنین بین متغیر مستقل شفقت به خود و متغیر وابسته قدرت تحمل ابهام، ارتباط معناداری با ضریب همبستگی ۰.۵۷۶ وجود دارد. نتایج ضریب تعیین نشان داد متغیر شفقت به خود، ۳ درصد قادر به پیش بینی قدرت تحمل ابهام است و ضریب رگرسیون نشان داد شفقت به خود به میزان بتای ۰.۵۷۶، پایداری قدرت تحمل ابهام را بیان کرده بر آن تاثیر دارد.

1 Gambrill.D.E,Richey.A.C.

2 McLain

واژه‌های کلیدی: شفقت به خود، جرات ورزی، قدرت تحمل ابهام، stability of ambiguity tolerance and has an effect on it.

**Keywords:** self-compassion, courage, ambiguity tolerance, autism disorder. اختلال اوتیسم.

پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۲

دریافت: بهمن ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

## مقدمه

زنان به عنوان جمعیتی از جهان، پایه و اساس کوچک ترین و بنیادی ترین رکن جامعه یعنی نهاد مقدس خانواده را تشکیل می دهند (دربان، رضوانی، قدیری و هاجری، ۱۳۹۸). از برنامه های موثر در افزایش تحمل بلا تکلیفی / ابهام، جرات ورزی<sup>۳</sup> و آموزش آن است به این علت که دانش، باورها، عزت نفس، خودکارآمدی و جرات ورزی را بهبود می بخشد و افراد قادر می شوند نگرش های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند. جرات ورزی فن مداخله ساختار یافته است که برای کمک به افراد در تغییر خودپنداره خود بکار می رود تا از این طریق نیازها، افکار و اندیشه های خود را به شکل متناسب بیان کنند. افراد جرات مند روابط نزدیکی با دیگران دارند، به دیگران اجازه نمی دهند که از آنها سو استفاده کنند و بدون احساس گناه، استرس، اضطراب، یا تخطی حقوق دیگران افکارهای منفی و مثبت مختلفی را می توانند بیان کنند. از طرفی نف<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) شفقت به خود<sup>۵</sup> را به عنوان سازه ای سه مولفه ای شامل مهربانی با خود<sup>۶</sup> در مقابل قضاوت کردن خود<sup>۷</sup>، اشتراکات انسانی<sup>۸</sup> در مقابل انزوا و ذهن آگاهی تعریف کرده است. بر این اساس، مهربانی با خود مستلزم ملامت، حمایت و درک خود به جای سرزنش و انتقاد از خود به خاطر کاستی ها و نقص ها و همچنین تسکین و آرامش به خود در مواقع پریشانی و نهایتا پذیرش بدون قید و شرط خود است، اشتراکات انسانی مستلزم درک این مساله است که همه انسان ها اشتباه می کنند و شکست می خورند (شفیعی و جزایری، ۱۳۹۶). شفقت به خود، استراتژی نظم جویی هیجانی است، برای زمانی که احساسات دردناک یا تنش زا اجتناب ناپذیرند. چون آنها را آگاهانه با مهربانی، درک و حس مشترک انسانی نگه می دارد. از سوی دیگر عدم تحمل ابهام، نداشتن ظرفیت تحمل پاسخ بیزار کننده است که به واسطه ادراک غیاب اطلاعات برجسته، کلیدی و مهم راه اندازی شده است و این باور وجود دارد که به واسطه ادراک بلا تکلیفی تقویت می شود. در واقع عدم تحمل ابهام معرف ترس از ناشناخته ها است. تحمل ابهام<sup>۹</sup> به عنوان روشی که یک فرد یا گروه با مجموعه ای از رویه ای نا آشنا و پیچیده و نامفهوم روبه رو می شود، تعریف می گردد. مطالعات مختلفی نشان داده، مؤلفه تحمل ابهام به عنوان عاملی مشترک و فراتشخیصی محسوب می شود که در انواع اختلالات هیجانی ایفای نقش می کند. جرات ورزی آگاهی افراد را افزایش داده و به آنها کمک می کند که حق دفاع از خود را در برابر رفتارهای پر خاشگرانه داشته باشند. جرأت ورزی یک مداخله اولیه و اصلی برای سازگاری با دنیای جدید است و با نیازهای مردم در محیط ناپایدار و پر هرج و مرج امروزی مطابقت دارد. جسارت و تبعات آن مانند افزایش قدرت ریسک پذیری و خطر کردن، عامل مهمی در توفیق اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... است. ویژگی فرهنگی نظام اجتماعی و به خصوص تمرکز بر انگیزه های بیرونی، مانع عمده ای برای جرأت ورزی است. کم جرأت از مهارت های ابزار وجود پائینی برخوردارند. این افراد تمایل دارند که از تعارض در همه شرایط جلوگیری کنند. آنها نگرانی هایشان را درونی می کنند تا خود

<sup>3</sup> assertiveness

<sup>4</sup> Neff, K. D.

<sup>5</sup> self compassion

<sup>6</sup> self kindness

<sup>7</sup> judge for yourself

<sup>8</sup> common humanity

<sup>9</sup> ambiguity tolerance

را به خطر نیندازند. اعتقاد زیربنای این افراد آن است که نیازهای افراد دیگر مهم تر از نیازهای خودشان است و اگر فرد نیازهای خودش را برآورده کند، دیگران او را طرد خواهند کرد. همچنین فرد کم جرأت می‌تواند افکار و احساسات خود را به شکل خصومت آمیز و پرخاشگرانه نیز نشان می‌دهد. این افراد از تهدید و کنترل در برآوردن نیازهایشان استفاده می‌کنند. از طرفی واکنش‌های افراد به موقعیت‌های مبهم به صورت شناختی (تمایل فرد به ادراک یک موقعیت مبهم بصورت سیاه و سفید)، واکنش‌های هیجانی (رنج، تنفر، ناراحتی، خشم و اضطراب در یک موقعیت مبهم) و پاسخ‌های رفتاری (اجتناب از موقعیت مبهم) می‌باشد. افراد دارای تحمل ابهام پایین در مواجهه با موقعیت‌های اضطراب‌زا به دلیل تحمل ابهام پایین به روش‌هایی از جمله سوء مصرف مواد و یا جرم‌روی می‌آورند. افرادی که دارای تحمل ابهام پایین تری هستند موقعیت مبهم را تهدیدکننده می‌دانند و از آن رنج می‌برند (دریادل، شریفی، حیدری راد و نبی دوست، ۱۳۹۷). فردی که دارای قدرت تحمل ابهام پایینی است به محض مواجه شدن با موقعیت پیچیده و دشوار احساس ناراحتی می‌کند و به دلیل معیوب بودن چرخه شناختی قادر نیست راه حل مناسب را پیدا کند و بعد از مدت زمانی از تکلیف‌کناره‌گیری می‌کند. این افراد در غالب موارد در موقعیت‌های مبهم دچار اضطراب و درگیری ذهنی شده و در پردازش شواهد جدید شکست می‌خورند. در مقابل، افراد دارای تحمل ابهام بالا درصد هستند راه حلی مناسب و منطقی برای رهایی از شرایط مبهم پیدا کنند (بهاروندی و همکاران، ۱۳۹۹). با توجه به مسائل بیان شده، تحمل یا عدم تحمل ابهام بر کیفیت زندگی افراد تاثیر می‌گذارد. مطالعات نشان داده است که افرادی که از شفقت به خود بالایی برخوردارند، شکست‌ها و ناکامی‌هایی که خود علت آن هستند را می‌پذیرند و معتقدند که تمامی انسان‌ها نیز می‌توانند دچار لغزش و اشتباه شوند (محمودی و سلیمانی، ۱۳۹۶). افراد با شفقت به خود در روابط دوستانه و عاشقانه خود به داشتن روابط حمایت‌گرانه و صادقانه با همسر خود گرایش دارند (جیکوبسون، ویلسون، سولومانکروز و کلوم، ۲۰۱۸). شفقت به خود باعث می‌شود افراد ترس کمتری از شکست داشته باشند و شایستگی خود را درک و ملاحظه کنند. در واقع شفقت به خود به عنوان یک میانجی، هنگامی که افراد با یک شکست مواجه می‌شوند، برای مداخله در ارزیابی منفی از خود و ارتباطشان کارساز است و توانایی مقابله فرد را در مواجهه با شکست‌ها بالا می‌برد. علاوه بر این افراد با شفقت به خود، تعارضات بین شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می‌کنند. بیماری اوتیسم به واسطه مجموعه‌ای از رفتارهای مشخص تعریف شده و به صورت یک طیف بوده که بر افراد مختلف به شکل و درجات متفاوت تاثیر می‌گذارد. درحالی که هیچ دلیل واحدی برای اوتیسم شناخته نشده، تشخیص‌های زودهنگام، به افراد، در دریافت حمایت و خدماتی که نیاز دارند کمک می‌کنند. این حمایت‌ها، کیفیت زندگی و فرصت‌های بیشتری را برای آنها فراهم می‌نمایند. اختلال طیف اوتیسم (ASD)، اختلال عصبی پیچیده‌ای است که روی چگونگی تعامل، ارتباط و رفتارهای روزمره فرد مبتلا تأثیر می‌گذارد. اوتیسم وضعیت مادام‌العمری است که در حال حاضر هیچ درمانی ندارد. اما تشخیص به موقع و کنترل علائم آن، به افراد مبتلا کمک می‌کند تا زندگی کاملی داشته باشند. علائم اوتیسم در هر فردی متفاوت است، اما اغلب شامل مشکلات اجتماعی، رفتارهای تکراری، چالش‌های ارتباطی و مشکل در پذیرش تغییر است. بعضی از افراد مبتلا به اوتیسم، سطوح پایینی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هم دارند. البته این کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، باعث ایجاد اوتیسم نمی‌شود. تحقیقات حاکی از آن هستند که حدود یک سوم افراد اوتیستیک، مشکلات جدی سلامت روان، مانند افسردگی و اضطراب هم دارند، که به نوبه خود، به رفتارهای تکانشی یا نوسانات خلقی منجر می‌شوند. از طرف دیگر، مطالعه‌ای روی کودکان و نوجوانان مبتلا به اوتیسم در ایالات متحده نشان داده که این بچه‌ها، بیشتر از همسالانشان قربانی آزار و خشونت می‌شوند. برای مقابله با این خطرات مرتبط با اوتیسم، اعضای خانواده می‌توانند با کمک پزشکان و متخصصان کنترل علائم اوتیسم، استراتژی‌هایی برای کمک به مدیریت رفتارهای تکانشی فرد مبتلا ایجاد کنند. با توجه به درگیری بودن مادران دانش‌آموزان دارای این اختلال، هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی شفقت به خود بر جرأت‌ورزی و قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم است.

## مبانی نظری تحقیق

### جرات ورزشی

مفهوم جرأت ورزشی اولین بار توسط ولپه<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۳) به کار برده شد و آن را «ابزار مناسب هرگونه هیجان غیر از اضطراب به شیوه ای که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد»، تعریف کرد. لانگ و جاکوبوسکی<sup>۱۱</sup> (۱۹۷۶) جرأت ورزشی را به معنای گرفتن حقوق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب و صادقانه به طوریکه حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم تعریف می کنند. از نگاه آورکیوا، چایکا و گلوشکو<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۵)، رفتار جرأت ورزشی ابراز خالصانه نظرات، باورها و احساسات است و در آن حقوق فرد با شان و احترام حفظ می شود (صدیقی ارفعی، تابش و جعفری ده آبادی، ۱۳۹۹).

جرات مندی به معنای پرخاشگری، تنبیه، بی ادبی، تقلب، نیرنگ، شکار کردن، فریاد زدن، عیب جویی کردن، ناله کردن، تهدید کردن یا ایراد گرفتن و نیز دست کم گرفتن قدرت دیگران و رسیدن به خواسته خود در اثر تلاش دیگران نیست. با جرأت بودن به معنای رویارویی با خطرها و به دست آوردن چیزی است که شخص می خواهد (سپهوند و محمدیاری، ۱۳۹۹). مایکن بوم<sup>۱۳</sup>، چون الیس<sup>۱۴</sup> بر تشخیص افکار ناسازگار تأکید دارد؛ اما علاوه بر بینش مورد نظر الیس به مقابله نیز توجه دارد و همچنین متأثر از لوریا<sup>۱۵</sup>، احساس و رفتار را تبدیل به رابطه‌ای شناختی-زبانی می کند. تجربه اضطراب موجب برداشت های شناختی منفی از خود و خودگویی های منفی می شود». مثلاً مشاهده جمعیت زیاد در زمان سخنرانی فرد را دچار اضطراب می کند و با خود می گوید از عهده آن بر نخواهم آمد» در فرآیند درمان، با تغییر محتوای شناختی ناتوانی بیمار از او می خواهیم که به خودگویی های مثبت بپردازد. گفتار به علت توانایی در نظم بخشی رفتار، موجب تقویت درونی، توانمندی مقابله با مشکلات و وسایل و ایجاد افکار سازگار است (آج و همکاران، ۱۳۹۵). ابراز وجود یا رفتار جراتمندان یکی از مهارت های اجتماعی مهم است که فرد را قادر می سازد بدون احساس تنش یا اضطراب به منافع خود برسد و احساسات واقعی خود را به راحتی ابراز نماید، بدون آنکه سعی داشته باشد که حق دیگران را تضییع کند (اسپید، گلدشتاین و گلدفرد<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۸). در فرایند جرات ورزشی، انسان خواسته ها و افکار خویش را به شکل مطلوب و با توجه به حفظ حریم و حقوق دیگر افراد بیان می کند. در واقع، در جریان جرأت ورزشی، فرد ضمن احترام به حقوق دیگران، حقوق خود را مطالبه می کند. برخی مواقع، جرأت ورزشی ممکن است با پرخاشگری اشتباه گرفته شود. با این وجود، جرأت ورزشی بر مشکل و پرخاشگری بر هیجان متمرکز است. جرأت ورزشی برای شروع و حفظ روابط بین فردی امری ضروری و اجتناب ناپذیر است. جرات ورزشی یا ابراز وجود عبارت است از بیان احساسات حقیقی خود از جمله عشق و تحسین، ایستادگی برای دریافت حقوق مشروع و امتناع از پذیرش درخواست های غیر منطقی.

آموزش مهارت های جرأت ورزشی، دانش، باورها، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزشی افراد را بهبود می بخشد و آنها را قادر می سازد تا نگرش های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند. برنامه آموزشی جرأت ورزشی یک شیوه مداخله ای ساختار یافته است که به افراد کمک می کند تا خود پنداره خود را تغییر دهند و از این طریق نیازها، افکار و اندیشه های خود را به شکل متناسب بیان کنند. افراد جراتمند روابط نزدیکی با دیگران دارند، به دیگران اجازه نمی دهند از آنها سو استفاده کنند و بدون احساس گناه و اضطراب یا تخطی از حقوق دیگران، می توانند افکارهای منفی و مثبت خودشان را بیان کنند. مهارت جرأت مندی فرد را قادر می سازد که افکار، احساسات و عقاید خود را بطور مناسب، مستقیم، صادقانه و بدون بی احترامی به حقوق دیگران بیان کند (سپهوند و محمدیاری، ۱۳۹۹). شخص جرات ورز، ضمن مواجهه مناسب با مسائل

<sup>10</sup> Wolpe

<sup>11</sup> Lange & jakuboski

<sup>12</sup> Averkieva, Chayka & Glushkov

<sup>13</sup> Mayken Boom

<sup>14</sup> Ellis

<sup>15</sup> Luria

<sup>16</sup> Speed, Goldstein & Goldfried

خانوادگی، از نظر شناختی و هیجانی خود را به صورت مثبت ارزیابی می نماید و از روابط حمایتگرانه بالایی برخوردار است. شخص جرأت‌ورز، مسئولیت انتخاب ها و رفتارهای خود را می پذیرد و از اعتماد به نفس خوبی برخوردار است. در نتیجه از روش های مناسبی برای برقراری ارتباط استفاده می کند که ضمن حفظ عزت نفس خود در بین دیگران، رسیدن به اهداف و خواسته هایش را با سرعت بیشتری پیگیری می کند. افراد کم جرات یا بی جرات، تمایل دارند از تعارض در همه شرایط جلوگیری کنند. این افراد نگرانی ها را درونی می کنند تا خود را به خطر نیندازند (پودینه، جناآبادی و پورقاز، ۱۳۹۵). افراد کم جرات معتقدند که نیازهای افراد دیگر مقدم بر نیاز خودشان می باشد. چرا که اگر نیاز خودشان را مرتفع کنند ممکن است توسط دیگران طرد شوند. این افراد احساسات خود را به شکل خصومت آمیز و توأم با پرخاشگری ابراز می کنند و برای رسیدن به اهدافشان از روش های ناکارآمد مانند تهدید و کنترل استفاده می کند. همچنین صحبت با صدای بلند و خشن، خصمانه نگاه کردن به دیگران، صحبت در رابطه با اتفاقات گذشته به صورت ملامت کننده، سرزنش کننده و تحقیر آمیز، بیان تند و خودخواهانه احساسات و عقاید در یک الگوی تعصبی، ارزش های خود را مهمتر از ارزش های دیگران قلمداد کردن و صدمه زدن به دیگران برای اجتناب از صدمه شخصی، از ویژگی های این افراد است (پودینه و همکاران، ۱۳۹۵).

برمبنای نظریه لانگ<sup>۱۷</sup> در تبیین سازوکار اختلال، در برخورد با محرک و موقعیت اضطراب انگیز، سه عنصر محرک، پاسخ و معنابخشی با هم مرتبط و تداعی می شوند. مثلاً در خصوص اضطراب اجتماعی و رفتار غیر جرأت ورز، اولاً محرک و موقعیت اضطراب انگیزی مانند فردی نفوذ و مقتدر قابل تصویر است که توان انجام دادن هر کاری را دارد. ثانیاً فرد تصور می کند قدرت و یارای انجام دادن رفتار مخالفی را در برابر او ندارد. ثالثاً در معنا بخشی تعبیر ناتوانی از رفتار خویش می کند و بنابراین رفتار گریز و رفتار اجتنابی، ترس از مظهر قدرت و مجاحله و تبعیت از او ضروری است. در فرایند درمان لازم است میان این سه مقوله تفکیک شود و تداعی میان آنها بر هم بخورد. مثال اگر فرد، مقتدر، ذی نفوذ، زورگو و پرخاشگراست، چرا باید از او رسید و رفتار اجتنابی پیشه کرد و از انجام دادن رفتار مخالفی باز ایستاد. در حقیقت به نظر لانگ در درمان، پاسخ و معناداری پاسخ ما تغییر می کند و در وضعیت مخاطب تغییری صورت نمی گیرد. این نظریه درمانی که با حافظه نیز مربوط می شود، بر تغییر کدگذاری از محرک و موقعیت-صرف نظر از وضعیت آنها- تأکید دارد و ربط، تداعی و چسبندگی میان محرک ترسناک و پاسخ ترس را از میان می برد. به این ترتیب هر چند هنوز موقعیت ترس آواراست، اما پاسخ مقابله و رویارویی با آن تداعی می گردد، نه گریز و اجتناب (آج و همکاران، ۱۳۹۵). برنامه آموزشی جرات ورزی بدین منظور طرح ریزی می شود تا عقاید و رفتارهای جراتمندانه افراد را بهبود بخشد؛ به طوری که آنها بتوانند با دیدی بهتر به خود نگرین، به خود اعتمادی برسند، به طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند و در نتیجه روابط بین فردی مؤثرتری را با دیگران داشته باشند. اهمیت مهارت جراتورزی در روابط اجتماعی به اندازه ای است که می توان کم جراتی را یک معلولیت اجتماعی دانست.

### شفقت به خود

در طول دهه اول قرن حاضر، کاربرد و تحقیق پیرامون مفهوم شفقت و شفقت با خود، به عنوان فرایندی فعال در جریان روان درمانی رو به فزونی یافته است. شفقت برای حداقل ۲۶۰۰ سال قبل، محور تمریناتی جهت شفای هیجانی بوده است. همانطور که بودا در آموزه های علمی خود ترویج و پرورش شفقت را عامل تغییر ذهن معرفی نموده است. در حیطه روان درمانی و با شروع فعالیت های راجرز<sup>۱۸</sup> (۱۹۶۵) نیز به مدت ۶۰ سال همدلی کلیدی اصلی در روان درمانی معرفی شده است. درمان های شناختی رفتاری به جای اینکه شفقت را افزایش دهد باعث می شود که فرد بعضی اوقات نسبت به خود نامهربان تر گردد و میزان شفقت فرد نسبت به خود کاهش پیدا کند. مفهوم خودشفقت ورزی را به عنوان یکی از اشکال سازش یافته پذیرش خود

<sup>17</sup> Long

<sup>18</sup> Rogers

نیز معرفی نموده اند و بسیاری از مطالعات صورت گرفته نیز خودشفقت ورزی را پیش بینی کننده قوی برای ارتقای سلامت روانی دانسته اند. به عنوان مثال خودشفقت ورزی با خودانتقادی، افسردگی، اضطراب، نشخوارگری، سرکوب افکار و کمال گرایی نوروپیک رابطه منفی داشته و با رضایت از زندگی و روابط اجتماعی، رابطه مثبت داشته است (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۷). شفقت به خود با سبک های مقابله و تنظیم هیجانات نیز مرتبط است. تنظیم هیجانات به فرآیندهایی اطلاق می شود که افراد از طریق آنها با منحرف کردن توجه خود از هیجانات، شدت و مدت زمان برانگیختگی هیجانات شان را تنظیم می کنند و در مواجهه با شرایط استرس زا و ناراحت کننده، ویژگی ها و معنای حالت های احساسی خود را تغییر می دهند. به طور سنتی سبک های مقابله هیجان محور، بیشتر به صورت اجتناب هیجانی مشاهده شده است و واکنش به دشواری ها بیشتر به صورت مکانیزم های دفاعی برای انکار و دور کردن توجه فرد از مشکلات به جای مواجهه مستقیم با آنها دیده می شد. خودشفقت ورزی را تمایل کلی فرد به درک و مهربانی به خود در مواجهه با تجارب منفی و مرکب از شش بعد می دانند که مهربانی به خود<sup>۱۹</sup>، اشتراکات انسانی<sup>۲۰</sup> و ذهن آگاهی<sup>۲۱</sup> ابعاد مثبت آن را منعکس می کنند و خودداوری<sup>۲۲</sup>، انزوا<sup>۲۳</sup> و همانندسازی افراطی<sup>۲۴</sup> نشان دهنده ابعاد منفی آن هستند (یعقوبخانی غیاثوند اسدزاده و سعدی پور، ۱۳۹۷).

مهربانی به خود، به معنی درک خود به جای قضاوت درباره خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی ها و بی کفایتی های خود، به ویژه در موقعیت های دربرگیرنده تجارب دردناک و توأم با شکست مطرح می شود. خودداوری به انتقاد از خود و انکار تجربه های جاری فرد (مانند افکار و احساسات) اشاره دارد. اشتراکات انسانی اعتراف به این است که همه انسان ها رنج، شکست و کاستی هایی را تجربه می کنند و این تجارب بخشی از تجربه انسانی است. با درک چنین مواردی، انسان ها به هم پیوند می یابند. این باور موجب می شود، وقتی اتفاقی منفی برای افراد رخ می دهد، احساس انزوا نکنند. ذهن آگاهی بیانگر حالتی است که در آن تجارب کنونی فرد به صورت غیرقضاوتی و غیرواکنشی برداشت می شوند. چنین حالتی به نوعی آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می انجامد و باعث می شود با فرون همانندسازی غرق در مشکل نشوند و به نشخوار افکار و هیجانات در ذهن نپردازند (یعقوبخانی غیاثوند و همکاران، ۱۳۹۷). شفقت به خود به عنوان سازه ای سه مولفه ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و بهشیاری در برابر همانندسازی فزاینده، تعریف می شود. ترکیب این سه مولفه مرتبط، مشخصه فردی است که با خود شفقت دارد. شفقت شامل در تماس بودن با رنج دیگران، آگاه شدن از درد دیگران و اجتناب نکردن از آن، احساس مهربانی نسبت به دیگران و تمایل برای کاهش رنج آنهاست که نیازمند یک فهم بدون قضاوت از شکست یا اشتباه است، پس اعمال یا رفتارها در یک زمینه مشترک جایز الخطا بودن انسانی در نظر گرفته می شوند. افرادی که سابقه مورد بدرفتاری قرار گرفتن دارند، از شفقت به خود پایین تری برخوردارند، در تنظیم هیجانات خود با مشکل مواجه می شوند، نسبت به خود قضاوت منفی داشته و مشکلات را درونی سازی می کنند. نگرش حمایت نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روانشناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارضات بین شخصی، حل مساله سازنده، ثبات زندگی زناشویی، افسردگی، اضطراب و کمال گرایی کمتری رضایت از زندگی بیشتر ارتباط دارد. افراد شفقت ورز در زمان حل تعارضات بین شخصی احساس اعتماد بیشتری را نسبت به آنها می کنند که نسبت به خود شفقت ورز نبودند دارند. تجربه نشان می دهد که افراد نسبت به خودشان تا دیگرانی که برای آنها اهمیت قائل هستند یا افراد غریبه سخت گیرتر و نامهربان تر هستند. در حالی که چنین سخت گیری نسبت به خود، ممکن است در ترس از خودخواهی یا خود مرکز بینی ریشه داشته باشد. مشفق

<sup>19</sup> self kindness

<sup>20</sup> common humanity

<sup>21</sup> mindfulness

<sup>22</sup> self-judgment

<sup>23</sup> isolation

<sup>24</sup> over-identification

بودن نسبت به خود، منجر به خود مرکز بینی نخواهد شد. بلکه شفقت به خود منجر به افزایش شفقت و دغدغه نسبت به دیگران می شود. شفقت به خود باعث می شود فرد تجربیات خود را در منظر تجربیات مشترک انسانی ببیند و دریابد که رنج، شکست و نقص اقتضای انسان بودن است و همه ی افراد که من هم یکی از آنها هستم ارزش شفقت کردن دارند. کمتر قضاوت کردن خود، منجر به کمتر قضاوت کردن دیگران می شود، پس مانند مقایسه خود با دیگران نیازی به افزایش یا دفاع از ارزش خود وجود ندارد. شفقت به خاطر اینکه خود برتر یا شایسته تر است او را بزرگ نمی کند، بلکه افراد، ارتباطشان با یکدیگر و برابریشان را تشخیص می دهند.

### عناصر تشکیل دهنده شفقت به خود

#### انزوا:

رفتار انزواطلبی، یکی از رفتارهای نسبتاً شایع است که افراد را به شدت آزار داده و اگر درمان نشود آنان را به سمت مشکلات دیگری مثل افسردگی، اضطراب، زود رنجی و عدم اعتماد به نفس سوق خواهد داد. عدم احساس توانمندی و کمی عزت نفس و نیز ناتوانی در بروز احساسات، بیان افکار و نظریات، خود باعث جدایی فرد از فعالیت های گروهی و روابط اجتماعی می شود (مصلی نژاد، ۱۳۹۹).

#### ذهن آگاهی:

ذهن آگاهی تمرینی برای آگاه شدن از زمان «حال» و «حضور در لحظه» است، بدون قضاوت و با تمامیت، بدون چرخه زدن در گذشته یا موکول کردن به آینده؛ روشی برای افزایش آگاهی و تمرکز روی تنفس، حس کردن تک تک اجزای بدن در یک راستا و به طور پیوسته. ریشه ذهن آگاهی به فلسفه شرق برمی گردد، هیچ محدودیتی ندارد و هر کسی با هر عقیده ای می تواند از مزایای تمرینات ذهن آگاهی لذت ببرد.

#### مهربانی به خود:

مهربان بودن با خود، به معنای پذیرفتن خود به عنوان انسانی جایز الخطا و نگریستن به شکست، به عنوان بخشی از زندگی است. هر انسانی در زندگی روزانه خودش با رویدادهایی مواجه می شود که ممکن است احساس شکست، نقص و بی کفایتی را تجربه کند. ارزیابی که شما از خودتان می کنید، باعث برانگیخته شدن احساساتی در شما می شود. در صورتی که با خود مهربان نباشید؛ هیجان هایی مانند احساس شرم و گناه را تجربه می کنید. این شرم و گناه برخاسته از عدم بخشش خود، تاثیرات منفی بسیاری بر سلامت روان شما بر جای می گذارد و منجر به اختلال های روانی مانند اضطراب و افسردگی می شود (نجاران طوسی و همکاران، ۱۳۹۸).

#### قدرت تحمل ابهام

در تحمل ابهام به تمایل افراد در نوع تفسیر موقعیت های مبهم که منبعی برای خطر و ناراحتی هستند اشاره شده است. قدرت تحمل ابهام<sup>۲۵</sup> از ویژگی های مهمی است که در آغاز و ادامه پذیری ریسک شوند، نقش هایی که منجر به موفقیت می شوند، نقش اساسی دارد. قدرت تحمل ابهام، پذیرش عدم قطعیت است و به عنوان بخشی از زندگی، توانایی ادامه حیات با دانشی ناقص درباره محیط و تمایل به آغاز فعالیتی مستقل، بی آن که شخص بداند موفق خواهد شد یا نه مطرح می شود (بابایی، مکتبی، بهروزی و آتش افروز، ۱۳۹۵). ابهام به هر وضعیتی که بیش از یک تعبیر و تفسیر و تلقی دارد و یا به هر موضوعی که برای فرد، نامطمئن و غیر قطعی محسوب می شود، اطلاق می گردد. ابهام را نبود اطلاعات ضروری برای فهم موقعیت یا تشخیص پیامدهای ممکن، تعریف می کند. تحمل ابهام نیز سازه ای است که چگونگی پردازش، تفسیر و واکنش فرد را به

<sup>25</sup> tolerance of ambiguity

مطالعه نقش پیش بینی کنندگی شفقت به خود بر جرأت ورزی و قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم

اطلاعات مبهم، توصیف می کند. شدت واکنش به ابهام ادراک شده، نشان دهنده سطح تحمل ابهام فرد می باشد. فقدان اطلاعات، سبب ایجاد تنش و اضطراب می گردد و این شروع تلاش شناختی فرد، برای رفع ابهام می باشد. تحمل ابهام به این معناست که اگر فرد در یک وضع نامعلوم قرار گرفت و با مسأله مواجه شد تعادل روانی و عاطفی او به هم نخورد و با صبر و حوصله به شناخت وضع مبهم و پیدا کردن راه حل بپردازد. منظور از تحمل ابهام این است که افراد در تطبیق خود با تغییرات محیطی تا چه اندازه احساس تهدید می کنند. هنگامی که تغییرات به صورت سریع و غیر قابل پیش بینی رخ می دهد، اطلاعات ناکافی و غیرشفاف بوده و تفاوت نگرش افراد در نوع واکنش آنها اثر می گذارد (داوری، جعفرزاده و حسینی نیا، ۱۳۹۹).

به عبارت دیگر تحمل ابهام، توانایی زندگی کردن بدون داشتن اطلاعات کامل از محیط است و تحمل آنها در این شرایط زیاد است.

### ویژگی های شخص دارای قدرت تحمل ابهام

افرادی که تحمل ابهام بالایی دارند، معمولاً درک مناسبی از رویدادها دارند و برعکس وجود تحمل ابهام پایین، کارآمدی افراد را در رویارویی با چالش ها به شدت کاهش می دهد. به همین دلیل افزایش تحمل ابهام، افراد را در مقابله با مشکلات و استرس های ناشی از بحران ها توانمندتر می سازد. کسی که تحمل ابهام بالایی دارد در تطبیق خود با محیط جدید و تازه احساس تهدید و مشکل نمی کند، چرا که وجود حدی از ابهام را به عنوان یکی از اصول زندگی پذیرفته است و می داند هیچ گاه اطلاعات ما برای تصمیم گیری کامل نیست. تحمل ابهام به مقدار زیادی به داشتن روحیه تحقیق بستگی دارد. کسی که روحیه تحقیق دارد آگاه است که در جریان کسب دانش وجود سؤالات گوناگون و داشتن افق های فکری مبهم امری طبیعی است. همین آگاهی موجب تقویت تحمل ابهام می شود. قدرت تحمل ابهام، از صفات شخصیتی است که بر خلاقیت نقش دارد. پنج صفت شخصیتی افراد خلاق عبارتند از: تحمل ابهام، پشتکار مداوم، اراده، خطر پذیری و استقلال فردی. تحمل ابهام یکی از مهمترین زیر بناهای شخصیتی است که با آموزش مهارت حل مسئله، توانمندی فرد برای رویارویی با شرایط مبهم و غیر قابل پیش بینی را افزایش می یابد (هاوکس<sup>۲۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). هر چه فرد قدرت تحمل ابهام بیشتری داشته باشد، موقعیت های پیچیده تر را دوست خواهد داشت. معمولاً افراد با قدرت تحمل پایین موقعیت های ساده و دستوری را دوست دارند و موقعیت های ساده تر، ابعاد ذهنی کمتری از انسان را درگیر می کنند. بنابراین، خلاقیت فرد کمتر نمود پیدا می کند (بابایی و همکاران، ۱۳۹۵).

دوگاس و ساوارد<sup>۲۷</sup> (۲۰۰۷)، تحمل ابهام را باورهایی در مورد نگرانی، جهت گیری مسئله منفی و سبک مقابله ای اجتنابی تعریف می کنند و بر این عقیده اند که این سه عامل با شدت مشکل فرد رابطه دارند. تحمل آشفتگی اغلب به عنوان توانایی ادراک شده خودسنجی یک فرد برای تجربه و تحمل حالت های هیجانی منفی یا توانایی رفتاری در مداومت بر رفتار معطوف به هدف در زمان تجربه پریشانی عاطفی تعریف می شود. بر طبق نظریه سیمونز و گاهر<sup>۲۸</sup> (۲۰۰۵)، تحمل ابهام را به عنوان توانایی فرد برای تحمل حالت های هیجانی منفی مفهوم سازی کردند. و آن را دارای ماهیت چند بعدی می دانند. ابهام و آشفتگی ممکن است ماحصل فرایندهای فیزیکی و شناختی باشد، لیکن بازنمایی آن به صورت حالت هیجانی است که در اغلب موارد با تمایل به انجام عمل در جهت رهایی از آن تجربه هیجانی مشخص می گردد. تحمل ابهام از عوامل مهم در کنار آمدن با سختی ها است. تحمل ابهام که به معنای ظرفیت تجربه و تحمل حالت روانی منفی است می تواند نتیجه فرایندهای شناختی یا جسمانی باشد

<sup>26</sup> Hawks

<sup>27</sup> Dogas and Savard

<sup>28</sup> Simmons and Gahr



و به صورت یک حالت هیجانی تجربه شود که اغلب با تمایلات عمل برای تسکین تجربه هیجانی مشخص می شود (هاوکس<sup>۲۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۱)

### مشکلات مادران دارای کودکان اختلال اوتیسم

مطالعات گسترده نشان داده است که، مادران کودکان دارای نارسایی رشدی و هوشی در مقایسه با پدران، به دلیل اینکه زمان بیشتری را به مراقبت از فرزند معلول خود اختصاص می دهند و به علت شرایط و مسئولیت های مادام العمری که نارسایی های رشدی و هوشی از لحاظ شناختی، اجتماعی و هیجانی دارد، تنش بیشتری را متحمل می شوند و در معرض آسیب های روانی قرار می گیرند. تنش های ناشی از فرزندپروری و مدیریت رفتارهای چالش برانگیز این گونه کودکان باعث شده است که فشار بسیار زیادی بر روی این گونه مادران بوجود بیاید. فشارهای وارد شده بر مادران باعث شده مشکلات افسردگی و اضطراب در این دسته از افراد بسیار مشخص باشد. در صورتی که مدیریت لازم در این زمینه انجام نگردد نگهداری این دسته از کودکان به دلیل سختی های مربوط به خود، باعث بروز آسیب های روحی و روانی بیشتری در زمینه های جرات ورزی و یا قدرت تحمل ابعام به همراه خواهد داشت.

### پیشینه پژوهش

لزومی گرمودی (۱۴۰۰) در پژوهش خود با هدف بررسی رابطه جرات ورزی و اضطراب که بر روی دانش آموزان شهر تهران انجام دادند روش پژوهش، از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری، شامل همه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران است که در سال ۹۸-۹۹ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۸۵ نفر تعیین شد. این دانش آموزان از دو منطقه ۶ و ۱۲ و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. داده ها با استفاده از روش همبستگی، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که پرسشنامه جرات ورزی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران از اعتبار مناسبی برخوردار است. برای بررسی روایی سازه، از روش تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد و نتایج به دست آمده نشان داد که بین جرات ورزی و اضطراب همبستگی معناداری وجود دارد. حیدریان میری و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود، بر تحمل ابهام و ارتباط با مدرسه در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر قوچان بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر قوچان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. نتایج نشان داد که تحمل ابهام و ارتباط با مدرسه در دانش آموزان شرکت کننده در گروه آزمایش، به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل بود. به عبارت بهتر آموزش شفقت به خود باعث افزایش توانایی تحمل ابهام و ارتباط با مدرسه در دانش آموزان می شود. بنابراین این روش آموزشی روشی موثر جهت کاهش مشکلات روانشناختی و افزایش سازگاری دانش آموزان می شود.

یگانه راد و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی با هدف مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و شفقت درمانی بر تاب آوری و تحمل ابهام در زنان متقاضی طلاق بود. این پژوهش از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۱۸۵ نفر از زنان متقاضی طلاق که در ۳ ماه اول سال ۹۷-۹۸ به مراکز مشاوره در سطح شهر نیشابور مراجعه کردند بود که تعداد ۳۶ نفر از آنان با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. یافته ها نشان داد که هر دو نوع درمان در شاخص تاب آوری و تحمل ابهام اثربخش بوده است. اثربخشی شفقت درمانی در مقایسه

مطالعه نقش پیش بینی کنندگی شفقت به خود بر جرأت ورزی و قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم

با طرحواره در متغیر تاب آوری محسوس و معنادار است اما اثربخشی طرحواره درمانی در مقایسه با درمان شفقت ورزی در متغیر تحمل ابهام برتری داشته است.

اسلمی و پرونده (۱۳۹۹) پژوهشی با هدف بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه والد-فرزندی و شفقت ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز در سال ۱۳۹۸ که بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۴۰ نفر انتخاب شده بودند، انجام دادند. ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش، برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس را در ۸ جلسه دریافت کردند. در حالی که برای گروه کنترل این آموزش ارائه نشد. از مقیاس سازگاری زناشویی، مقیاس رابطه والد-فرزند و پرسشنامه شفقت به خود استفاده شد. یافته‌های به دست آمده از تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد رضایت زوجی، توافق زوجی و ابراز محبت زوجی در مقیاس سازگاری زناشویی تأثیر معناداری داشت. در مقیاس رابطه والد-فرزندی نیز، مداخله مورد نظر، بر زیر مقیاس وابستگی و تعارض تأثیر معناداری داشت و یافته‌ها تأثیر این مداخله را بر ابعاد بهوشیاری، همانندسازی افراطی، اشتراکات انسانی و انزوا در مقیاس شفقت خود نشان دادند. یافته‌های پژوهش نشانگر اهمیت ذهن آگاهی به عنوان یکی از مداخله‌های مؤثر در رابطه با سازگاری زناشویی، تعامل رابطه والد-فرزند و شفقت ورزی به خود است.

افتخاری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود با هدف درمان متمرکز بر شفقت به خود بر ناگویی هیجانی، سازش یافتگی فردی-اجتماعی و تاب آوری که بر روی ۳۰ نفر از زنان در معرض طلاق مناطق ۵ و ۶ شهر تهران در سال ۱۳۹۸، انجام دادن به این نتیجه دست یافتند که مداخلات صورت گرفته موجب بهبود ناگویی هیجانی، سازش یافتگی فردی و اجتماعی و تاب آوری در اعضای گروه آزمایش در مقایسه با اعضای گروه کنترل شده است و این تفاوت از نظر آماری معنادار است. با توجه به یافته‌های تحقیق می‌توان گفت که درمان متمرکز بر شفقت برای زنان در معرض طلاق قابلیت کاربرد داشته و بر بهبود ناگویی هیجانی، سازش یافتگی فردی-اجتماعی و تاب آوری آن‌ها اثربخش است.

حیدری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی باهدف تعیین ارتباط شفقت به خود با علائم افسردگی در دانشجویان انجام گرفت. کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. نتایج ضریب همبستگی ارتباط منفی معنی‌داری بین شفقت به خود با افسردگی آشکار کرد. براساس نتایج این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که شفقت به خود می‌تواند عامل حفاظتی مهمی در برابر افسردگی دانشجویان به حساب بیاید.

آدریان و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان تأثیر ذهن آگاهی و خود شفقت بر اضطراب و افسردگی با نقش میانجی تاب آوری که بر روی ۸۶۰ شرکت کننده در جمعیت عمومی اسپانیا انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که همبستگی قابل توجهی بین متغیرهای مطالعه، در جهت مورد پیدا شد. مدل‌های تجزیه و تحلیل مسیر اثرات مستقیم معنادار و خود شفقتی بر علائم اضطراب و افسردگی را نشان داد، اما تنها اثرات غیرمستقیم قابل توجه از طریق تاب آوری بر افسردگی مشاهده شد. در نتیجه تاب آوری ممکن است تا حدی تأثیر ذهن آگاهی و شفقت به خود را بر افسردگی واسطه بگذارد، اما بر اضطراب تأثیر ندارد.

ناخوستین<sup>۳۰</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود با هدف مقایسه تحمل ابهام در بین دانشجویان پزشکی داخل کشور و خارج از کشور پس از توزیع پرسشنامه و بررسی تجزیه و تحلیل داده‌های آماری به این نتیجه رسیدند که دانشجویان پزشکی نسبت به دانشجویان پزشکی خارج از کشور در برابر ابهام تحمل بیشتری دارند. نتایج نشان داد شرایط زندگی در کشور باعث بهبود تحمل ابهام در میان دانشجویان پزشکی در ایران شده است.

اکناه و کیم<sup>۳۱</sup> (۲۰۲۱) در پژوهش خود با هدف بررسی میزان اثربخشی جرات‌ورزی با استفاده از تکنیک‌های ترکیبی، بر روی دانشجویان پرستاری به این نتیجه دست یافتند استفاده از تکنیک‌های ترکیبی، بر روی بهبود جرات‌ورزی به میزان قابل توجهی تاثیرگذار بوده است، استفاده از این دو روش ترکیبی باعث کاهش استرس در میان پرستاران شده است.

انجین دنیز<sup>۳۲</sup> (۲۰۲۱) در پژوهشی با هدف بررسی نقش واسطه‌ای شفقت به خود، عدم تحمل اطمینان و اضطراب از کووید ۱۹ که بر روی ۶۶۷ نفر از مردان بین ۱۸ تا ۷۳ سال در ۸۱ شهر ترکیه انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که شفقت به خود، عدم تحمل اطمینان و اضطراب از کووید ۱۹ به طور قابل توجهی با هم ارتباط دارند. افرادی که از شفقت به خود در رشد برخوردارند، عدم تحمل اطمینان را گزارش می‌کنند که بیشتر اضطراب درک شده از کووید ۱۹ کاهش یافته و متعاقباً رفاه را تضعیف می‌کند.

آندریاس مارکر<sup>۳۳</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی که با هدف بررسی نقش واسطه‌ای عزت نفس و شفقت به خود در بدرفتاری با کودک و سلامت روان و طول عمر بازماندگان مسن تر از اعمال اجباری رفاه کودکان که بر روی ۱۳۲ نفر از بزرگسالان مسن تحت تاثیر اعمال اجباری رفاه کودکان در سوییس انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که افراد مبتلا در مقایسه با افراد غیر مبتلا میزان سو رفتار و مادام العمر در کودکان را داشتند. افراد مبتلا همچنین دارای بار بهداشت روانی بیشتری در طول عمر هستند. در میان هر دو گروه، عزت نفس به عنوان یک واسطه قابل توجه بین سو استفاده عاطفی و غفلت و سلامت روان تاثیر داشت اما شفقت به خود تاثیری در این مورد نداشت. یافته‌ها نشان می‌دهد که بدرفتاری با کودک تاثیر مادام العمر دارد و از نظر روحی تاثیر مخربی بر سلامت زندگی منجر می‌شود و عزت نفس می‌تواند تاثیر مخرب سو استفاده عاطفی را کاهش دهد. اتکینسون<sup>۳۴</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود با هدف بررسی ارتباط نشاط، قدرت تحمل ابهام، تاب‌آوری با جرات‌ورزی در بین زنان و مردان ورزشکار دارای نقص عضو به این نتیجه رسیدند که واریانس سازگاری از زندگی در زنان سی و دو درصد بود. همچنین نتایج نشان داد که، تاب‌آوری و تعامل ورزشی در زنان بیشتر از مردان بود و بررسی‌ها نشان داد که جرات‌ورزی و قدرت تحمل ابهام از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تاب‌آوری بودند. به طور کلی ورزشکارانی که تاب‌آوری بیشتری دارند، بیشترین سازگاری را گزارش کردند. ورزشکارانی که بیشترین از قدرت تحمل، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی برخوردار بودند، در ورزش خود نیز فعال تر بودند.

لوپز-آلوارادو، ون پاریس، سوالوس-نیارا و انزلین<sup>۳۵</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود با هدف بررسی عقاید، دیدگاه‌ها و ایده‌های زنان آمریکای لاتین در مورد جرات‌ورزی با مطالعه گروهی متمرکز در کوئینکا (اکوادور) به این نتیجه رسیدند که دیدگاه‌های کلی در مورد ابراز وجود در زنان بالغ در حال ظهور را می‌توان به پنج دسته تقسیم کرد: (۱) طرح‌های نقش جنسیتی. (۲) نگرانی در مورد افکار و واکنش‌های شریک زندگی؛ (۳) نگرش‌های جنسیتی نسبت به استفاده از روش‌های خاص پیشگیری از بارداری. (۴) صحبت کردن در مورد تاریخچه‌های جنسی به عنوان یک کار چالش برانگیز و (۵) تکرار الگوهای خانواده. یافته‌های این مطالعه در ادبیات موجود مورد بحث قرار گرفته است که تاثیر طرحواره‌های نقش جنسیتی را بر ابراز وجود جنسی برجسته می‌کند.

<sup>31</sup> OkNoh & Kim

<sup>32</sup> Engin Deniz

<sup>33</sup> Andreas Maercker

<sup>34</sup> Atkinson

<sup>35</sup> López-Alvarado, Van Parys, Cevallos-Neira & Enzlin

مطالعه نقش پیش بینی کنندگی شفقت به خود بر جرأت ورزی و قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم

## روش انجام پژوهش

تحقیق حاضر از نظر هدف، پژوهشی کاربردی و از منظر گردآوری داده ها، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم می باشد. که تعداد ۱۲۰ نفر بعنوان حجم نمونه تعیین شد. در این پژوهش از سه ابزار زیر برای اندازه گیری متغیر های پژوهش استفاده شد:

### پرسشنامه جرات ورزی/ابراز وجود گمبریل و ریچی<sup>۳۶</sup> (۱۹۷۵)

این پرسشنامه ۴۰ سوالی، ابزاری برای اندازه گیری سه بعد ابراز وجود/جرات ورزی است که شامل خرده مقیاس های: ۱- ناراحتی از ابراز وجود/جرات ورزی (اشاره به مقدار و شدت اضطراب و ناراحتی آزمودنی در رویارویی با این موقعیت ها)، ۲- احتمال پاسخ درگیر شدن در رفتار ابراز وجود/جرات ورزی (اشاره به امکان بروز چنین رفتارهایی) و ۳- تشخیص ابراز وجود/جرات ورزی (نشانه شریطی است که فرد تشخیص می دهد در آن شرایط قاطعتر عمل کند) می باشد. در واقع هر پرسش، بیان کننده یک موقعیت است که آزمودنی می بایست درجه نگرانی و احتمال پاسخ خود را در قبال هر پرسش مشخص کند. این پرسش نامه دارای ۵ گویه می باشد که شامل طیف لیکرت ۵ گزینه ای به صورت خیلی زیاد (۵ امتیاز)، زیاد، متوسط، کم و خیلی کم (۱ امتیاز) می باشد و نمره معکوس ندارد. کمترین نمره برابر ۴۰ (جرات ورزی پایین)، حد متوسط نمرات بین ۸۰ تا ۱۲۰ (جرات ورزی متوسط) و حد بالای نمرات برابر ۲۰۰ (جرات ورزی بالا) می باشد. گمبریل و ریچی معتقدند از نظر میزان اعتبار، همبستگی زیادی بین ماده های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. اعتبار عاملی ماده های مختلف آزمون اصلی به وسیله آنها بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۱ گزارش شد و روایی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال ۷۴-۷۵ بررسی و روایی محتوای آن را تأیید کردند.

### پرسشنامه قدرت تحمل ابهام مک لین<sup>۳۷</sup> نوع ۲- (MSTAT-II<sup>۳۸</sup>) (۲۰۰۹)

به دلیل ایراداتی که بر نظریه بودن وارد بود باعث شد مک لین در سال ۱۹۹۳ پرسشنامه ای را برای ارزیابی تحمل ابهام تهیه کند و در (۲۰۰۹) تصحیح شد و دارای ۱۵ سوال است. شرکت کننده به هر یک از سوالات توسط یک مقیاس ۵ ارزشی از (کاملاً موافق=۵) تا (کاملاً مخالف=۱) پاسخ می دهد. آیتم های ۱ تا ۶، ۹، ۱۱ و ۱۲ نمرات معکوس دارند. حداقل امتیاز ممکن برابر ۱۵ و حداکثر ۷۵ خواهد بود. بر اساس پرسشنامه تحمل ابهام مک لین افرادی که نمره تحمل ابهام آنها از ۴۵ بالاتر باشد دارای سطح مناسبی از تحمل ابهام هستند. مک لین با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۸۲ گزارش کرده است. فیضی، محبوبی، زارع و مصطفایی (۱۳۹۲) در پژوهش خود روایی پرسشنامه تحمل ابهام نوع ۲ را از طریق روایی سازه ۰/۴۸ و ضریب پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش دادند. در پژوهش عالی پور، عباسی و میردردی کوند (۱۳۹۷) پایایی این ابزار به شیوه آلفای کرونباخ را ۰/۸۰ گزارش داده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ را ۰/۸۱ بدست آمد.

پرسشنامه فرم کوتاه شفقت به خود نف (۲۰۰۳)

این مقیاس شامل ۲۶ ماده برای اندازه گیری مولفه مهربانی به خود (۵ ماده)، قضاوت کردن خود (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده)، انزوا (۴ ماده)، ذهن آگاهی (۴ ماده) و همانند سازی افراطی (۴ ماده) تدوین شد. ماده ها در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای، از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت به خود را نشان داد. ضمناً ماده های

<sup>36</sup> Gambrell.D.E,Richey.A.C.

<sup>37</sup> McLain

<sup>38</sup> Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II

خرده مقیاس قضاوت کردن خود، انزوا و همانند سازی افراطی به صورت معکوس نمره گذاری شدند. کمترین نمره برابر ۲۶ و بیشترین نمره برابر ۱۳۰ است. نمره بالاتر یعنی افراد از شفقت به خود بیشتری برخوردارند. روایی و پایایی مقیاس شفقت خود: نف(۲۰۰۳) ضرایب الفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲، گزارش کرد. راگیو-بوگدان، اریکسون، جکسون، مارتین و برایان<sup>۳۹</sup> (۲۰۱۱)، الفای کرونباخ آن را ۰/۹۲ به دست آورد.

## یافته ها

فرضیه اول: شفقت به خود قادر به پیش بینی جرأت ورزی مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم می باشد.

### نتایج پیش بینی جرأت ورزی توسط شفقت به خود در آزمودنی ها

ضریب پیرسون	ضریب تعیین	ضریب رگرسیون (بتا)	آماره t	سطح معنادار
۰.۶۴۵	۰.۴۱۶	۰.۶۴۵	۱۱.۶۵۷	۰.۰۰۳

آزمون پیرسون نشان داد بین متغیر مستقل شفقت به خود و متغیر وابسته جرأت ورزی، ارتباط معناداری با ضریب همبستگی ۰.۶۴۵ وجود دارد. نتایج ضریب تعیین نشان داد متغیر شفقت به خود، ۴ درصد قادر به پیش بینی جرأت ورزی است و ضریب رگرسیون نشان داد شفقت به خود به میزان بتای ۰.۶۴۵، پایداری جرأت ورزی را بیان کرده بر آن تاثیر دارد. با توجه به آماره تی، فرضیه جهتی مستقیم و مثبت دارد. به این معنا که با افزایش و بهبود شفقت به خود در آزمودنی ها، جرأت ورزی آنها نیز افزایش می یابد. به طور کلی فرضیه تایید شد و شفقت به خود قادر به پیش بینی جرأت ورزی مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم می باشد ( $P < 0.05$ ).

فرضیه دوم: شفقت به خود قادر به پیش بینی قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم می باشد.

### نتایج پیش بینی قدرت تحمل ابهام توسط شفقت به خود در آزمودنی ها

ضریب پیرسون	ضریب تعیین	ضریب رگرسیون (بتا)	آماره t	سطح معنادار
۰.۵۷۶	۰.۳۳۱	۰.۵۷۶	۱۶.۰۰۵	۰.۰۰۱

آزمون پیرسون نشان داد بین متغیر مستقل شفقت به خود و متغیر وابسته قدرت تحمل ابهام، ارتباط معناداری با ضریب همبستگی ۰.۵۷۶ وجود دارد. نتایج ضریب تعیین نشان داد متغیر شفقت به خود، ۳ درصد قادر به پیش بینی قدرت تحمل ابهام است و ضریب رگرسیون نشان داد شفقت به خود به میزان بتای ۰.۵۷۶، پایداری قدرت تحمل ابهام را بیان کرده بر آن تاثیر دارد. با توجه به آماره تی، فرضیه جهتی مستقیم و مثبت دارد. به این معنا که با افزایش و بهبود شفقت به خود در آزمودنی ها، قدرت تحمل آنها نیز افزایش می یابد. به طور کلی فرضیه تایید شد و شفقت به خود قادر به پیش بینی قدرت تحمل مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم می باشد ( $P < 0.05$ ).

## نتایج

نتایج نشان داد مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم با مشکلات متعددی مواجه هستند. یکی از این مشکلات قدرت تحمل ابهام است. نتایج مطالعات نشان داد که قدرت تحمل ابهام به عنوان توانایی فرد برای تحمل حالت های هیجانی منفی مفهوم سازی

<sup>39</sup> Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan N. A.

مطالعه نقش پیش بینی کنندگی شفقت به خود بر جرأت ورزی و قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم

می شود که دارای ماهیت چند بعدی است. ابهام و آشفتگی ممکن است ماحصل فرایندهای فیزیکی و شناختی باشد، لیکن بازنمایی آن به صورت حالت هیجانی است که در اغلب موارد با تمایل به انجام عمل در جهت رهایی از آن تجربه هیجانی مشخص می گردد. قدرت تحمل ابهام از عوامل مهم در کنار آمدن با سختی ها است. تحمل ابهام که به معنای ظرفیت تجربه و تحمل حالت روانی منفی است می تواند نتیجه فرایندهای شناختی یا جسمانی باشد و به صورت یک حالت هیجانی تجربه شود که اغلب با تمایلات عمل برای تسکین تجربه هیجانی مشخص می شود. افراد با قدرت تحمل ابهام بهتر قادرند احساسات اضطراب و عدم قطعیت به وجود آمده به وسیله ابهام را تحمل کنند. واکنش های عاطفی آنها کمتر ثابت و بیشتر متنوع است. افراد با قدرت تحمل ابهام احتمالاً رفتار انطباقی تر و بهتر هماهنگ را بسط می دهند. آنها می توانند در برابر ناراحتی ناشی از موقعیت ایستادگی کنند تا زمانی که به طور کافی سازگار شوند و پاسخ های مناسبتر و قابل انعطاف تر برای آن تولید کنند. به طور کلی افراد با قدرت تحمل ابهام پایین به علت فقدان اطلاعات، که مشکلاتی را برای ارزیابی خطر و گرفتن تصمیم های درست ایجاد می کند، واکنش بدی در موقعیت های مبهم نشان می دهند. افراد با تحمل ابهام متفاوت، به احتمال زیاد به مقدار متفاوتی از شواهدی که بر پایه قضاوت هایشان است نیاز دارند. افراد با تحمل عدم اطمینان (ابهام) به احتمال زیاد به شواهد بیشتر و زمان بیشتری برای رسیدن به یک نتیجه نیاز خواهند داشت نسبت به کسانی که تحمل ابهام بالاتری دارند. افرادی که قدرت تحمل ابهام بالایی دارند، معمولاً درک مناسبی از رویدادها دارند و برعکس وجود تحمل ابهام پایین، کارآمدی افراد را در رویارویی با چالش ها به شدت کاهش می دهد. به همین دلیل افزایش تحمل ابهام، افراد را در مقابله با مشکلات و استرس های ناشی از بحران ها توانمندتر می سازد. افراد نه تنها بر مبنای اطلاعات در دسترس، بلکه بر مبنای ابهام تصمیم می گیرند. پژوهش های غیر بالینی نشان دادند که عدم تحمل ابهام با نگرانی، وسواس فکری، اجبار و احساس وحشت ارتباط دارد. نگرانی و اضطراب بیش از حد، عوامل خطری اند برای اختلال در تصمیم گیری، همچنان که آنها منجر به انحرافات در توجه، حافظه و تفسیر، تخلیه منابع شناختی و از دست دادن کنترل احساسی می شوند. بنابراین، می توان انتظار داشت که عدم تحمل ابهام به طور منفی با تصمیم گیری حرفه ای مرتبط است و وجود ابهام، مانع تصمیم گیری و پیش بینی می شود. نتایج مطالعات نشان داد که شفقت به خود به عنوان سازه ای سه مولفه ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و بهشیاری در برابر همانندسازی فزاینده، تعریف می شود. ترکیب این سه مولفه مرتبط، مشخصه فردی است که با خود شفقت دارد. شفقت شامل در تماس بودن با رنج دیگران، آگاه شدن از درد دیگران و اجتناب نکردن از آن، احساس مهربانی نسبت به دیگران و تمایل برای کاهش رنج آنهاست که نیازمند یک فهم بدون قضاوت از شکست یا اشتباه است، پس اعمال یا رفتارها در یک زمینه مشترک جایز الخطا بودن انسانی در نظر گرفته می شوند. افرادی که سابقه مورد بدرفتاری قرار گرفتن دارند، از شفقت به خود پایین تری برخوردارند، در تنظیم هیجانات خود با مشکل مواجه می شوند، نسبت به خود قضاوت منفی داشته و مشکلات را درونی سازی می کنند. نگرش حمایت نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روانشناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارضات بین شخصی، حل مساله سازنده، ثبات زندگی زناشویی، فسردهی، اضطراب و کمال گرایی کمتری رضایت از زندگی بیشتر ارتباط دارد. افراد شفقت ورز در زمان حل تعارضات بین شخصی احساس اعتماد بیشتری را نسبت به آنهایی که نسبت به خود شفقت ورز نبودند دارند. تجربه نشان می دهد که افراد نسبت به خودشان تا دیگرانی که برای آنها اهمیت قائل هستند یا افراد غریبه سخت گیرتر و نامهربان تر هستند. در حالی که چنین سخت گیری نسبت به خود، ممکن است در ترس از خودخواهی یا خود مرکز بینی ریشه داشته باشد. مشفق بودن نسبت به خود، منجر به خود مرکز بینی نخواهد شد. بلکه شفقت به خود منجر به افزایش شفقت و دغدغه نسبت به دیگران می شود. شفقت به خود باعث می شود فرد تجربیات خود را در منظر تجربیات مشترک انسانی ببیند و دریابد که رنج، شکست و نقص اقتضای انسان بودن است و همه ی افراد که من هم یکی از آنها هستم ارزش شفقت کردن دارند. کمتر قضاوت کردن خود، منجر به کمتر قضاوت کردن دیگران می شود، پس مانند مقایسه خود با دیگران نیازی به افزایش یا دفاع از ارزش خود وجود

ندارد. شفقت به خاطر اینکه خود برتر یا شایسته تر است او را بزرگ نمی کند، بلکه افراد، ارتباطشان با یکدیگر و برابریشان را تشخیص می دهند. محیط خانواده به شکل دیگری نیز می تواند بر رشد شفقت به خود اثر بگذارد و آن نوع واکنشی است که والدین در مواجهه با شکست ها یا دشواری های زندگی نشان می دهند(خود را سرزنش می کنند یا با خود با شفقت رفتار می کنند). البته این گزاره نیازمند بررسی عملی است. در نهایت می توان به نقش عامل فرهنگ در رشد و شکل گیری این ویژگی اشاره کرد. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد هر فرهنگی، پیام هایی در ارتباط با ارزش شفقت به خود در مقابل خود انتقاد گری ارسال می کند، بخشی از تفاوت افراد در زمینه شفقت به خود، از گرایش آنها به پذیرش با پس زدن پیام های فرهنگی غالب در اجتماع ناشی می شود.

مطالعه نقش پیش بینی کنندگی شفقت به خود بر جرأت ورزی و قدرت تحمل ابهام مادران دارای فرزند اختلال اوتیسم شهر جهرم

## منابع

- [۱] آفتاب، روپا و شمس، امیر، (۱۳۹۹). ارتباط خودشناسی انسجامی و تاب آوری با اضطراب مبتلا به کووید-۱۹: نقش واسطه‌ای قدرت تحمل ابهام، نگرانی و فعالیت بدنی.
- [۲] احمدی، رضا و شریفی در آمد، پرویز. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری بر سلامت روان افراد مبتلا به وابستگی مواد در کانون توسکای شهر تهران. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۱۶(۴)، ۱-۱۷.
- [۳] ارجمندنی، افروز، نامی. (۱۳۹۲). مقایسه استرس و رضایت زناشویی و حمایت اجتماعی ادراک شده در والدین کودکان عقب مانده ذهنی و کودکان عادی در گلستان. مجله آموزش ویژه، ۳: ۱۱۶.
- [۴] اسماعیلی، لیلا؛ امیری، شعله و عابدی، محمد رضا. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تمرکز بر شفقت، بر اضطراب اجتماعی دختران نوجوان. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی سال هشتم، شماره ۳۰، صص ۱۱۷-۱۳۸.
- [۵] اسماعیلی، راضیه و نبوی، سیده مریم و ملازاده، علیرضا (۱۳۹۹). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر شفقت بر تاب آوری و خوش بینی بیماران مبتلا به سرطان روده دارای استومی، پنجمین همایش بین المللی افق های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب های اجتماعی، تهران.
- [۶] افتخاری، رامین و حیدری، حسن و داوودی، حسین، (۱۳۹۹). درمان متمرکز بر شفقت بر ناگویی هیجانی، سازش یافتگی فردی-اجتماعی و تاب آوری.
- [۷] افشاری (۱۳۹۷). مقایسه اثر پذیرش و تعهد درمانی و درمان ذهن کامل در مقاومت زنان در سقطهای مکرر. مجله پرستاری روانپزشکی ایران. ۶ (۴): ۳۱-۶۵.
- [۸] جلیل وند، حسین (۱۳۹۵). مقایسه تاب آوری و تحمل ابهام و درگیری تحصیلی در دانشجویان، دومین همایش روان شناسی مدرسه، دانشگاه محقق اردبیلی
- [۹] چهرآزادوالحسنی، مرضیه و هنرپروران، نازنین. تبیین رابطه تعارضات زناشویی و طرحواره های ناسازگار اولیه نگرش به روابط فرازناشویی در زوجین، مرکز کنفرانس دانشگاه شیراز، مرداد ۱۳۹۶.
- [۱۰] حسن پور، فاطمه، جلالی، محمدرضا، شعیری، محمدرضا و خزایی، محمد (۱۳۹۸). تاثیر کار بر پررخاشگری کودکان دبستانی. فصلنامه روان شناسی بالینی، سال سوم، شماره دهم، صص ۱۵۲-۱۳۹. تهران: انتشارات رشد.
- [۱۱] خرمالی، بهزاد و جاوید، المیرا و پوری، صدیقه و محمدیان، راحیل (۱۳۹۴). بررسی میزان تاب آوری، استقلال طلبی و ابهام در کودکان و بزرگسالان بیش فعال در شهرستان گنبد کاووس، دومین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی.
- [۱۲] دانش عصمت، امین الرعیایی پریسا، نوری پورلیاوی رقیه (۱۳۹۶). رابطه سطوح تاب آوری، بهزیستی روان شناختی و رضایت زناشویی در زوسلمانجین نابارور تحت درمان لقاح خارج رحمی. نشریه سلامت اجتماعی. دوره ۴، شماره ۳، صص ۱۷۰ تا ۱۷۸.
- [۱۳] دریادل، جواد؛ شریفی، نیلوفر؛ حیدری راد، حدیث و نبی دوست، علیرضا. (۱۳۹۷). مقایسه باورهای خودکارآمدی، راهبردهای تنظیم هیجان و تحمل ابهام در دانش آموزان دانش آموزان دختر و پسر دارای اضطراب امتحان. رویش روان شناسی، سال هفتم، شماره ۱، ۱۷۹-۱۹۸.
- [۱۴] رحیم پور، فرزانه؛ صبحی قراملکی، ناصر و نریمانی، محمد. (۱۳۹۶). مقایسه اثر بخشی دو برنامه آموزشی تاب آوری و مهارت های ارتباطی بر سازگاری زناشویی دانشجویان. فرهنگ در دانشگاه اسلامی. سال هفتم، شماره ۲۲، ۳۳-۵۴.
- [۱۵] شیخ الاسلامی، صادقی والنی، نسیم. (۱۳۹۵). رابطه تاب آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده با نوجوانان کودکان عقب مانده ذهنی. مجله علمی و پژوهشی وزارت علوم. ۲۱ (۳): ۱۴۱-۱۵۵.



- [۱۶] فاضل همدانی، نغمه. (۱۳۹۸). پیشبینی سازگاری زناشویی بر اساس سرمایه روانشناختی. رویش روانشناسی. سال هشتم، شماره ۱۲، ۹۱-۹۸.
- [۱۷] کریمی سارا، اسمعیلی معصومه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی. ۱۳۹۹؛ ۱۹ (۸۷): ۲۹۸-۲۹۱.
- [۱۸] کریمی نژاد، هاجر؛ صادقی، مسعود و غلامرضایی، سیمین. (۱۳۹۸). تدوین مدل تاب‌آوری خانواده بر اساس دیدگاه متخصصان خانواده، زوجین و پژوهش‌ها. فصلنامه تربیتی فرهنگی زنان و خانواده. ۱۳(۴۶)، ۱۵۹-۱۷۸.
- [۱۹] موسوی، علیرضا، الوانی، جمال‌الدین. (۱۳۹۹). رابطه بین سلامت روانشناختی پرستاران با تاب‌آوری و تحمل درد بیماران بخش‌های جراحی. مجله طب نظامی، دوره ۲۲، شماره ۷.
- [۲۰] مومنی، فرشته؛ شهیدی، شهریار؛ موتابی، فرشته و حیدری، محمود (۱۳۹۸). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت‌ورزی. روان‌شناسی معاصر، ۲۷-۴۰.
- [۲۱] میرزایی، رضا و باقری زنجانی اصل منفرد، لیلا. (۱۳۹۹). تاب‌آوری از دیدگاه روانشناسی جدید و نقش ایمان به آموزه‌های دینی در آن. مطالعات اسلامی در حوزه سلامت. ۴(۲)، ۳۷-۴۶.
- [۲۲] نجاران طوسی، طیبه؛ طالبان شریف، جعفر و عبدخدایی، محمد سعید. (۱۳۹۸). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی و سبک‌های فرزندپروری با میانجی‌گری رفتارهای پرخطر بر کیفیت زندگی دختران فراری، فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، دوره ۳، شماره ۷.
- [۲۳] یعقوبخانی غیاثوند، مرضیه؛ اسدزاده، حسن و سعدی پور، دلاور. (۱۳۹۷). اشتیاق تحصیلی نوجوانان بر اساس خودشفقت‌ورزی، ارضای نیازهای بنیادی روانشناختی و احساس امنیت اجتماعی (یک مطالعه پنل ناهم‌زمان). فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۶۷، سال ۱۷، صص ۲۰-۳۲.
- [24] AdriánPérez-Arandaabc Javier García-Campayoad Francisco GudeeJuan V.Lucianoc-AlbertFeliu-Solerbc (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilienceImpacto del mindfulness y de la autocompasión en la ansiedad y la depresión: rol mediador de la resiliencia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Volume 21, Issue 2, May–August 2021, 100229.
- [25] Atkinson F, Martin J. (2020) Gritty, hardy, resilient, and socially supported: A replication study. *Disability and health journal*. 2020 Jan 1;13(1):100839.
- [26] Baniadam L, Makvand Hoseini SH, Sedaghat M. The Effect of Exposure and Response Prevention on Obsessive-Compulsive disorder and Marital Satisfaction on Married Women. *Applied Psychological Research Quarterly*. 2018; 8(4):126 -41.
- [27] Biggs MA, Rowland B, McCulloch CE, et al(2016). Does abortion increase women's risk for posttraumatic stress? Findings from a prospective longitudinal cohort study. *BMJ Open* 2016; 6:e009698. doi:10. 1136/bmjopen-201۶- 009698.
- [28] Bonanno, G. A, Human resilience, *American psychologist* 2004; 59: 20-28.
- [29] Bradley JM, Hojjat M. A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of social psychology*. 2017 Sep 3;157(5):588-601.
- [30] Brophy & korner (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. Volume 260, 1 January 2020, Pages 45-52 .
- [31] Brost, J. B. (2015). "A Systematic Review of the Effects of Family Conflict: Focusing on Divorce, Infidelity, and Attachment Style". <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x>
- [32] Burpee LC, Langer EJ. Mindfulness and Marital satisfaction.*Journal of Adult Development*. 2005;1(12):43-51.
- [33] Card N, Barnet M. Methodological considerations in studying individual and family resilience. *Family relations*.2015; 64:120-33.

- [34] Connor, K. M. and Jonathan, R. T. (2003). Development of a new resilience scale, Wiley-Liss, INK,18: 76-82.
- [35] Dandurand C, Lafotain MF. Intimacy and couple satisfaction: the moderating role of romantic attachment. *International Journal psychological studies*. 2013; 5(1):74-90.
- [36] Fathi M, Ahadi H, Jomehri F, Kalthornia Golkar M. The Mediating Role of Resilience between Sensation-Seeking and Alcohol Consumption in 24-40 Year-Old Yout in Tehran: A Descriptive Study. *J Rafsanjan Univ Med Sci*. 2019; 18(12): 1211-32.
- [37] Firoozbakht S, Latifian M. The Study of Mediating Role of Resilience on the Relationship between Family Communication Patterns and Motivational Regulation. *Journal of Psychology*.2018;22:100-17.
- [38] Fletcher D, Sarkar M. (2012). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University. 2012; 11(2): 13-22.
- [39] Himmerich & Boykin (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. Volume 76, February 2018, Pages 216-224.
- [40] Jiang H, Wang L, Zhang Q, Liu DX, Ding J, Lei Z, Lu Q, Pan F. Family functioning, marital satisfaction and social support in hemodialysis patients and their spouses. *Stress and Health*. 2015 Apr;31(2):166-74.
- [41] Karimi Nezhad H, Sadeghi M, GholamRezaei S. Develop a qualitative family resilience model based on the views of family experts. *Quarterly Journal of New Psychological Research*.2017;12(47): 156-80.