

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

تفاوت‌های جنسیتی در خود-شفقت ورزی در نمونه غیر بالینی

زهرا صالح زاده عین آباد^{۱*}، مهشید مجتهدزاده^۲، الهه خلیلی^۱

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

چکیده

با توجه به پژوهش‌های متناقض در مورد تفاوت‌های جنسیتی در خود-شفقت ورزی، این پژوهش به بررسی این امر می‌پردازد. از بین دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه شاهد در سال تحصیلی ۱۳۹۵، ۶۰ دانشجوی به روش خوشه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب و به پرسشنامه خود-شفقت ورزی پاسخ دادند. یافته‌ها نشان داد که تفاوت جنسیتی معناداری از لحاظ انزوای وجود دارد و مردان به‌طور غیر چشمگیری نمره پایین‌تری در خود-شفقت ورزی گرفتند؛ بنابراین ارزش‌ها و الگوهای اجتماعی شدن مردان که بر بازداری و محدودشدگی هیجانی خویش تأکید دارند ممکن است به این معنا باشند که مردان سطوح پایین‌تری از لحاظ خود-شفقت ورزی دارند.

کلیدواژه‌ها: خود-شفقت ورزی؛ تفاوت‌های جنسیتی؛ فرهنگ

مقدمه

شفقت‌ورزی شامل حساسیت نسبت به تجربه رنج است که همراه با یک تمایل عمیق به کاستن از آلام است (نف، ۲۰۰۳). این امر به آن معناست که برای تجربه شفقت‌ورزی در درجه نخست فرد بایستی وجود درد را بپذیرد. خود-شفقت‌ورزی معطوف ساختن احساس مبتنی بر شفقت نسبت به خویش و نیز توجه و مراقبت از خود در رویارویی با تجارب دردناک است (همان منبع) و منظور از آن پذیرفتن هیجان‌ات، مهربانی و مراقبت نسبت به خویش و اتخاذ نگرش غیرقضاوتی به ناکامی‌های شخصی است. به زعم این مولف (نف ۲۰۰۳) این سازه دارای سه مولفه اصلی: مهربانی، ذهن‌آگاهی و احساسات مشترک انسانی است. منظور از مهربانی، گرایش به ملاحظه‌گری نسبت به خود و درک خویش است و نه انتقاد و سرزنش خود. برای مثال هنگام رویارویی با جنبه‌های نامطلوب شخصیت خود بجای حمله کردن از لحن گفتار حمایت‌گرانه و مهربانانه و پذیرش نامشروط استفاده می‌شود. در واقع خود-شفقت‌ورزی به معنای پذیرش نقاط قوت و ضعف خود است.

آگاهی بدون پذیرفتن یا شفقت‌ورزی، پیامدهای منفی بی‌شماری به بار می‌آورد. به‌ویژه، اگر آگاهی از تجارب درونی توأم با رویکرد قضاوتی و دشواری در تنظیم هیجانی باشد (روئمر و ارسیلو، ۲۰۰۹). بنابراین اهمیت دارد که افراد هیجان‌ات و تجارب خود را بپذیرا باشند. دوم، همان‌طور که پیشتر اشاره شد شفقت‌ورزی شامل حساسیت نسبت به تجربه رنج است که همراه با یک تمایل عمیق به کاستن از آلام است. این امر به آن معناست که برای تجربه‌ی شفقت‌ورزی در درجه‌ی نخست بایستی وجود درد را بپذیرد. خود-شفقت‌ورزی معطوف ساختن احساس مبتنی بر شفقت نسبت به خویش و نیز توجه و مراقبت از خود در رویارویی با تجارب دردناک است و منظور از آن پذیرفتن هیجان‌ات، مهربانی و مراقبت نسبت به خویش و اتخاذ نگرش غیرقضاوتی به ناکامی‌های شخصی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از سطوح خود-دلسوزی بالاتری برخوردارند، پیامدهای منفی و ناخوشایند کمتری را متحمل می‌شوند. مثلاً آن‌ها افسردگی، اضطراب و نشخوار ذهنی پایین‌تری را در موقعیت‌های اجتماعی چالش‌انگیز متحمل می‌شوند.

پژوهش‌های ناهمسویی در زمینه تفاوت جنسیتی در خود-شفقت‌ورزی وجود دارد. برخی پژوهش‌ها حاکی از عدم تفاوت جنسیتی از لحاظ خود-شفقت‌ورزی هستند (نف و پومیر، ۲۰۱۳؛ ایسکندر، ۲۰۰۹) و برخی دیگر نمایانگر وجود تفاوت جنسیتی معنادار (یارنل و نف ۲۰۱۳؛ نف و مک‌گیپی، ۲۰۱۵) هستند. تعیین تفاوت جنسیتی در خود-شفقت‌ورزی زمینه را برای مقایسه‌های بین فرهنگی مهیا می‌کند. از طرفی با توجه به رابطه بین خود-شفقت‌ورزی و بسیاری از اختلالات روانشناختی زمینه برای شناخت بیشتر این متغیر فراهم می‌گردد. از این رو هدف بررسی حاضر تعیین تفاوت‌های جنسیتی در خود-شفقت‌ورزی در نمونه غیربالینی بود.

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: z_salehzade@yahoo.com

روش

شرکت‌کنندگان

از دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه شاهد در سال تحصیلی ۱۳۹۵ نمونه‌گیری انجام گردید. در این پژوهش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای انجام شد. نتایج مربوط به ۶۰ شرکت‌کننده در این پژوهش توصیفی-مقطعی پس از اعلام رضایت مورد بررسی قرار گرفت. ۳۰ شرکت‌کننده مذکر و ۳۰ شرکت‌کننده مونث در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند.

ابزار

پرسشنامه خود‌شفقت‌ورزی: پژوهش‌های بسیاری برای بررسی روایی و اعتبار این آزمون صورت گرفته است و همگی بر روایی و اعتبار رضایتبخش این تست صحت گذاشته‌اند. در یک بررسی محرز شد که ضریب بازآزمایی این آزمون ۰/۸۹ است (نف، ۲۰۱۶). همچنین، تحلیل عاملی وجود ۶ عامل این تست را محرز ساخت. یک بررسی داخلی (صالح زاده، در دست چاپ) نشان داد که این پرسشنامه دارای ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوب است. این پرسشنامه با سازه‌هایی چون ذهن آگاهی و پذیرش همبستگی معناداری دارد (به ترتیب ۰/۴۲ و ۰/۶۰). این بررسی نشان داد که الفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۶ است.

شیوه‌ی اجرا

در مرحله نخست از بین کلاس‌های دانشکده علوم انسانی و علوم پایه و فنی و مهندسی چند کلاس انتخاب گردید. سپس، از کلاس‌های یاد شده به تصادف نمونه مورد نظر انتخاب گردید. پس از آن، شرکت‌کنندگان که آمادگی رضایت خود را اعلام می‌کردند، در فرآیند آزمایش شرکت داده می‌شدند و به پرسشنامه خود‌شفقت‌ورزی پاسخ می‌دادند. در نهایت نتایج با استفاده از آزمون t در SPSS-23 تجزیه و تحلیل شد.

جدول ۱

نتایج توصیفی مربوط به متغیرها و نتایج آزمون t

جنسیت	میانگین	انحراف استاندارد	t	سطح معناداری
مرد	۶/۵۴	۱/۳۰		
مهربانی				
زن	۶/۴۱	۱/۲۰	۰/۷۲	۰/۴۷
کل	۶/۴۷	۱/۲۴		
مرد	۶/۴۵	۱/۶۱		
قضاوت				
زن	۶/۴۱	۱/۴۷	۰/۱۵	۰/۸۸
کل	۶/۴۳	۱/۵۳		
مرد	۶/۱۹	۱/۴۰		
احساس مشترکات انسانی				
زن	۵/۹۰	۱/۲۱	۱/۴۴	۰/۱۵
کل	۶/۰۳	۱/۳۰		
مرد	۵/۵۰	۱/۷۲		
انزوا طلبی				
زن	۶/۱۲	۱/۷۰	-۲/۳۵	۰/۰۲
کل	۵/۸۵	۱/۷۳		
مرد	۶/۸۹	۱/۵۷		
ذهن آگاهی				
زن	۶/۸۲	۱/۳۹	۰/۳۱	۰/۷۵
کل	۶/۸۵	۱/۴۶		
مرد	۶/۱۲	۱/۶۰		
فزون همانند سازی				
زن	۶/۱۰	۱/۴۹	۰/۰۸	۰/۹۳
کل	۶/۱۰	۱/۵۳		
مرد	۳۷/۷۱	۶/۱۷		
خود-شفقت‌ورزی				
زن	۳۷/۷۸	۵/۱۶	-۰/۰۸	۰/۹۳
کل	۳۷/۷۵	۵/۶۰		

نتایج

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان ۲۰/۵۳ (۲/۰۱) است. نتایج توصیفی و نتایج مربوط به آزمون t در جدول ۱ گزارش شده است. با توجه به برقرار بودن مفروضه برابری واریانس ها از آزمون t برای مقایسه دو گروه استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد بین دو گروه در هیچ یک از مولفه ها تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث

این پژوهش نشان داد تفاوت جنسیتی چشمگیری از لحاظ خود-شفقت ورزی وجود ندارد. این یافته همسو با نتایج پژوهشگرانی چون نف و پومیر (۲۰۱۳) و ایسکندر (۲۰۰۹) و ناهمسو با یافته‌های نف و مگگیهی (۲۰۱۰) و یارنل و نف (۲۰۱۳) است. هم چنین این نتایج نشان داد که زنان به طور معناداری نمره بالاتری در خرده مقیاس انزوا کسب کردند. مردان نیز به طور غیرچشمگیری نمره بالاتری در خرده مقیاس خود-قضاوت‌گری و نمره پایین‌تری در مقیاس خودشفقت ورزی گرفتند.

در راستای تبیین این یافته‌ها بایستی اذعان ساخت که رافائلی و انتای (۲۰۰۴) خاطر نشان ساختند زنان، نیازهای دیگران را بر خود-شفقت ورزی مرجح می‌دانند. این ویژگی، صرفاً برای زنان مورد تاکید قرار گرفته است. در واقع، بنابر برخی پژوهش‌ها، تبعیت از هنجارهای جنسیتی مردانه با سطوح پایین‌تر خودشفقت ورزی همراه است (ریلی و همکاران، ۲۰۱۴). ارزش‌ها و الگوهای اجتماعی شدن مردان که بر بازداری و محدودشدگی هیجانی خویش تاکید دارند (لوانت، ۲۰۱۱)، ممکن است به این معنا باشند که مردان سطوح پایین‌تری از لحاظ خودشفقت ورزی دارند.

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بوده است. از جمله اینکه دانشجویانی با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و تحصیلی خاص مورد بررسی قرار گرفتند و بر نمونه بالینی تمرکز نشد. بنابراین توصیه می‌شود در پژوهش‌های بعدی بر جمعیت بالینی پژوهش‌هایی صورت گیرد.

منابع

صالح زاده عین آباد، زهرا (در دست چاپ) بررسی ویژگی های روانسنجی فرم کوتاه مقیاس خودشفقت ورزی.

- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37, 711–720.
- Levant, R. F. (2011). Research in the psychology of men and masculinity using the gender role strain paradigm as a framework. *American Psychologist*, 66, 765–776.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure Self compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160–176.
- Raffaelli, M., & Ontai, L. L. (2004). Gender socialization in Latino/a families: Results from two retrospective studies. *Sex Roles*, 50, 287–299.
- Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2014). Men's self-compassion and self-esteem: The moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, 15, 22–28.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2009). *Mindfulness and acceptance-based behavioral therapies in practice*. New York: Guilford Press, pp 38-40
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 2 (2), 146-159.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله