Clinical Psychology Achievements

https://jacp.scu.ac.ir/
ISSN (P): 2538-5755
ISSN (E): 2588-6126
Received: 17 April 2020
Accepted: 23 September 2020

Research Article

Doi: 10.22055/JACP.2022.40589.1232

Predicting Distress Tolerance Based on Self-Compassion: The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies

Fariborz Sedighi Arfaee[1]*, Najmeh Eskandari[2]

1- Associate Professor, Department of Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran
2- MA in Educational Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran

Citation: Sedighi Arfaee, F., & Eskandari, N. (2020). Predicting distress tolerance based on self-compassion: the mediating role of emotion regulation strategies. *Clinical Psychology Achievements*, *6*(3), 1-10.

Abstract

The present study aimed to investigate the mediation role of emotion regulation strategies in the relationship between self-compassion and distress tolerance. This research method was descriptive and correlational. The statistical population consisted of all students of Tehran in 2022 of whom 90 students were selected by the convenience sampling method and completed the Simon and Gather Distress Tolerance Scale, Neff Self-Compassion questionnaire, and Gross and John Emotion Regulation Strategies questionnaire. After data collection, the hypotheses were analyzed using SPSS-24 software and hierarchical regression analysis. The results showed that self-compassion has a positive significant correlation with distress tolerance. Also, emotion regulation strategies mediated the relationship between self-compassion and distress tolerance. This means that self-compassion increases distress tolerance in students by increasing effective and adaptive emotion regulation strategies. Based on the findings of this study, it can be concluded that students' distress tolerance is increased by factors such as self-compassion and emotion regulation strategies.

Keywords: self-compassion, emotion regulation strategies, distress tolerance

* **Corresponding Author:** Fariborz Sedighi Arfaee
E-mail: fsa@kashanu.ac.ir

© 2020 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی

مقاله پژوهشی

https://jacp.scu.ac.ir/
ISSN (P): 2538-5755
ISSN (E): 2588-6126
تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۱/۲۹
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۰۲

Doi: 10.22055/JACP.2022.40589.1232

پیش‌بینی تحمل پریشانی براساس شفقت‌ورزی به خود: نقش واسطه‌گری راهبردهای تنظیم هیجان

فریبرز صدیقی ارفعی[۱]*، نجمه اسکندری[۲]

۱- دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران
۲- کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تبیین نقش واسطه‌گری راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بودند که از بین آن‌ها ۹۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و مقیاس تحمل پریشانی سیمون و گاهر، پرسش‌نامه شفقت‌ورزی به خود نف و راهبردهای تنظیم هیجان گروس و جان را تکمیل کردند. پس از گردآوری داده‌ها، فرضیه‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 و روش تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد رابطه شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی مثبت و معنادار است. همچنین رابطه شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی با میانجی‌گری راهبردهای تنظیم هیجان معنادار بود. بدین معنی که خودشفقت‌ورزی با افزایش راهبردهای کارآمد و سازگارانه تنظیم هیجان باعث افزایش تحمل پریشانی می‌شود. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که تحمل پریشانی دانشجویان می‌تواند با عواملی مانند شفقت‌ورزی به خود و راهبردهای تنظیم هیجان افزایش یابد.

کلیدواژه‌ها: شفقت‌ورزی به خود، راهبردهای تنظیم هیجان، تحمل پریشانی

* **نویسنده مسئول:** فریبرز صدیقی ارفعی
رایانامه: fsa@kashanu.ac.ir

مقدمه

تحمل پریشانی[1] به توانایی عینی و ذهنی فرد برای تحمل در برابر حالت‌های درونی ناخوشایند و رویدادهای بیرونی ناسازگار اطلاق می‌شود (روبینسون[2] و همکاران، ۲۰۲۱). افراد با تحمل پریشانی پایین توانایی مقابله خود با هیجانات را دست‌کم می‌گیرند، وجود هیجانات را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و پریشانی می‌کنند. همچنین این افراد برای اجتناب از تجربه هیجانات منفی و تسکین فوری آن تلاش می‌کنند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۷). علاوه براین عدم‌تحمل پریشانی باعث می‌شود هیجانات فرد بر عقل و منطق وی غلبه داشته باشد و فرد در موقعیت‌های مختلف با تکیه بر جو احساسی محیط و بدون توجه به راه‌حل‌های منطقی تصمیم‌گیری کند (رضایی و همکاران، ۱۳۹۵). از عوامل تأثیرگذار در تحمل پریشانی می‌توان به شفقت‌ورزی به خود[3] اشاره کرد. شفقت‌ورزی به خود شامل یک دیدگاه متعادل به خود و تجربه‌های عاطفی فرد است (نف[4]، ۲۰۱۲). از دیدگاه نف (۲۰۱۵) شفقت‌ورزی به خود دارای سه مؤلفه مهربانی با خود[5] در مقابل قضاوت نسبت‌به خود[6]، انسانیت مشترک[7] در مقابل انزوا[8] و ذهن‌آگاهی[9] در مقابل شناخت بیش از حد[10] است. شفقت‌ورزی به خود مانند فیزیوتراپی ذهن عمل می‌کند که سیستم تهدید را خنثی و سیستم تسکین را فعال می‌کند. درنتیجه تحول این سیستم، تاب‌آوری فرد افزایش می‌یابد و به بهبود سطح تحمل پریشانی منجر می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۸). به‌عبارت دیگر افرادی که خودشفقت‌ورزی بالاتری دارند بهتر با رویدادهای ناخوشایند سازش پیدا می‌کنند و می‌توانند توانایی پذیرش بیش‌تری نسبت‌به دیگر افراد داشته باشند. بنابراین پریشانی روانی در این افراد کاهش و تحمل آشفتگی بیش‌تر می‌شود (باکر[11] و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش‌های توکلی و کاظمی زهرانی (۱۳۹۷) نیز نشان داد ذهن‌آگاهی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود به افراد می‌آموزد به‌جای آن‌که از مشکلات فرار کنند یا در مورد آن پریشان شوند، مشکلات خود را شناسایی و در پی آن تلاش کنند که در این حالت، احساس پریشانی افراد کاهش پیدا خواهد کرد. همچنین ذهن‌آگاهی (مؤلفه شفقت‌ورزی به خود) در افزایش تحمل پریشانی افراد مؤثر است (امیرپور و زندی‌پیام، ۱۳۹۶) و باعث می‌شود فرد بتواند رابطه بهتری با پریشانی ذهنی برقرار کند (کارپنتر[12] و همکاران، ۲۰۱۹). افزون بر این شفقت‌ورزی به خود به‌عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان، از تجربه هیجانات نامطلوب و آزاردهنده جلوگیری نمی‌کند، بلکه احساسات به‌صورت مهربانانه مورد پذیرش قرار می‌گیرد و هیجانات منفی به هیجانات مثبت تغییر می‌کند و فرد توانایی مواجه با شرایط دشوار و طاقت‌فرسا را پیدا می‌کند که این فرایند شفقت‌ورزی به خود، قدرت تحمل و مدیریت هیجانات افراد را افزایش می‌دهد (کریمی و کرد، ۱۳۹۶، کمالی‌نصب و محمدخانی، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌های تپر[13] و همکاران (۲۰۱۳) و تانگ[14] و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان داد که آگاهی لحظه‌ای و پذیرش بدون قضاوت که توسط ذهن‌آگاهی پرورش می‌یابد، در ارتقای خودکنترلی بسیار مهم است، زیرا حساسیت افراد به نشانه‌های عاطفی را افزایش داده و پاسخ به نشانه‌های عاطفی اولیه را نیز بهبود می‌بخشد که در این صورت به تنظیم مؤثر هیجان کمک خواهد کرد. تنظیم هیجان[15] نیز به‌عنوان راهبردهای آگاهانه و ناآگاهانه که فرد را با هیجانات خود آشنا می‌کند و او را در برابر فشارهای ناشی از آسیب‌ها مقاوم می‌سازد، می‌تواند در کاهش هیجانات منفی ناشی از آسیب‌های روانی با القای باورهای مثبت فرد، میزان تحمل فرد را در پریشانی افزایش دهد. در

1. Distress Tolerance
2. Robinson
3. Self-Compassion
4. Neff
5. Self-Kindness
6. Self-Critical
7. Common Humanity
8. Isolating
9. Mindfulness
10. Over Identification
11. Baker
12. Carpenter, Sanford & Hofmann
13. Teper
14. Tang
15. Emotion Regulation

مقابل افرادی که دارای تحمل پریشانی کمتری هستند دشواری در تنظیم هیجانات افزایش و دسترسی فرد به راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان محدودتر خواهد بود (برندنت[1] و همکاران، ۲۰۱۳). باردین[2] و همکاران (۲۰۱۵) و ون[3] و همکاران (۲۰۱۷) نیز به این نتیجه دست یافتند که افراد با تحمل پریشانی پایین، موقعیت‌های استرس‌آور را به‌صورت منفی ارزیابی می‌کنند و به این علت که قادر به تحمل پریشانی نیستند، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان را انتخاب می‌کنند. از این‌رو راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند در رابطه بین شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی نقش میانجی‌گری داشته باشد. باتوجه به این‌که شفقت‌ورزی به خود بر سیستم هیجانی افراد تأثیرگذار است، نگرش و بینش آن‌ها را به زندگی تغییر می‌دهد و باعث بهبود توانایی تحمل پریشانی در دانشجویان می‌شود. بنابراین هدف پژوهش حاضر تبیین نقش واسطه‌گری راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی در دانشجویان بود.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. به منظور برآورد حجم نمونه با استفاده از فرمول پیشنهادی تاپاچنیک و فیدل[4] (۲۰۰۷) ۹۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. میانگین سن دانشجویان و انحراف معیار آن‌ها نیز به‌ترتیب ۲۶/۴۰ و ۴/۹۷ سال بود.

ابزارهای اندازه‌گیری

پرسش‌نامه شفقت‌ورزی به خود نف (Neff self-Compassion Inventory): این مقیاس توسط نف در سال ۲۰۰۳ تدوین شده است و دارای ۲۶ گویه است که شش بعد مختلف خودشفقت‌ورزی را اندازه‌گیری می‌کند: خودمهربانی، خودقضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و شناخت بیش از حد. پاسخ‌ها در یک طیف ۵ درجه‌ای از یک (تقریباً هرگز) تا پنج (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند (نف، ۲۰۰۳). نف برای بررسی پایایی این ابزار از ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی استفاده کرد که مقدار ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس از ۰/۹۰ تا ۰/۹۵ و برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۷۵تا ۰/۸۶ محاسبه شده است. ضرایب پایایی به روش بازآزمایی نیز در این پرسش‌نامه ۰/۹۳ به‌دست آمد. نتایج پژوهش‌ها نشان داد که خودشفقت‌ورزی دارای روایی همزمان (همبستگی منفی با خودانتقادگری)، روایی همگرا (همبستگی معنادار با نمره درمانگران از خودشفقت‌ورزی) و روایی افتراقی (عدم همبستگی با خودشیفتگی و مقبولیت اجتماعی) است (نف، ۲۰۰۳). در پژوهش امان‌الهی و همکاران (۱۳۹۵) پایایی خرده‌مقیاس خودمهربانی، خودقضاوتی، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی، شناخت بیش از حد و همچنین کل پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۴۸، ۰/۸۳، ۰/۶۰ و ۰/۶۲ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودمهربانی ۰/۶۱، خودقضاوتی ۰/۵۵، انسانیت مشترک ۰/۶۴، انزوا ۰/۷۶، ذهن‌آگاهی ۰/۷۰، شناخت بیش از حد ۰/۶۷ و پایایی برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۵ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه راهبردهای تنظیم هیجان گروس و جان (Gross & John Emotion Regulation Strategies): این پرسش‌نامه توسط گروس و جان[5] در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است و دارای ۱۰ گویه با ۲ خرده‌مقیاس بازداری هیجانی[6] و

1. Brandt
2. Bardeen
3. Van
4. Tabachnick & Fidel
5. Gross & John
6. Suppression

ارزیابی مجدد شناختی[1] است. نمره‌گذاری پرسش‌نامه به‌صورت لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۷) ارزیابی می‌شود. در پژوهش گروس و جان (۲۰۰۳) پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۹، مؤلفه بازداری هیجانی ۰/۶۷ و ارزیابی مجدد شناختی ۰/۶۹ گزارش شده است. همچنین پایایی پرسش‌نامه با روش بازآزمایی در طول ۳ ماه برای دو خرده‌مقیاس بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی ۰/۶۹ گزارش شده است. در پژوهش‌های سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۳) نیز پایایی با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه، مؤلفه‌های بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی به‌ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹ و ۰/۸۰ برآورد شده است. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های ارزیابی شناختی مجدد، سرکوب و کل پرسش‌نامه به‌ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۳ و ۰/۷۸ به‌دست آمد.

مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (Simons & Gaher Distress Tolerance Scale): این مقیاس یک شاخص خودسنجی است که توسط سیمون و گاهر[2] در سال ۲۰۰۵ ساخته شده است که دارای ۱۵ گویه و چهار خرده‌مقیاس تحمل پریشانی هیجانی (گویه‌های ۱،۳،۵)، جذب شدن به‌وسیله هیجانات منفی (گویه‌های ۲،۴،۱۵)، برآورد ذهنی پریشانی (گویه‌های ۶،۷،۹،۱۰،۱۱،۱۲) و تنظیم تلاش برای تسکین پریشانی (گویه‌های ۸،۱۳،۱۴) است. سؤالات این مقیاس براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی (کاملاً موافق=۱، تا حدودی موافق=۲، نه موافق و نه مخالف=۳، تا حدودی مخالف=۴ و کاملاً مخالف=۵) نمره‌گذاری می‌شود. سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) پایایی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های تحمل، جذب، برآورد و تنظیم به‌ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. همچنین این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی مناسبی است. در پژوهش عزیزی و همکاران (۱۳۸۹) نیز میزان ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۶۷ و روایی آن ۰/۷۹ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی، تنظیم و کل مقیاس به‌ترتیب ۰/۵۶، ۰/۷۱، ۰/۸۲، ۰/۷۲ و ۰/۸۸ به‌دست آمد.

یافته‌ها

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
خودمهربانی	۱۶/۶۱	۳/۲۲	۰/۰۴	۰/۰۲
خودقضاوتی	۱۴/۵۳	۳/۲۷	-۰/۲۱	۰/۰۷
انسانیت مشترک	۱۳/۸۰	۲/۸۱	-۰/۰۷	-۰/۴۲
ذهن‌آگاهی	۱۳/۱۸	۲/۸۵	-۰/۲۹	-۰/۴۵
انزوا	۱۳/۰۰	۳/۳۶	-۰/۲۰	-۰/۶۶
شناخت بیش از حد	۱۱/۸۰	۳/۱۴	۰/۲۵	-۰/۴۱
شفقت‌ورزی به خود	۸۲/۹۳	۱۲/۵۶	-۰/۱۴	-۰/۲۰
تحمل	۸/۳۵	۲/۹۴	۰/۲۹	-۰/۵۴
جذب	۸/۴۱	۳/۱۵	۰/۲۷	-۰/۸۲
ارزیابی	۱۸/۳۴	۵/۷۰	۰/۱۶	-۰/۵۶
تنظیم	۶/۷۱	۲/۶۲	۰/۷۴	۰/۸۶
تحمل پریشانی	۴۱/۸۲	۱۱/۷۵	۰/۵۳	۰/۰۶
ارزیابی مجدد شناختی	۲۷/۹۵	۶/۱۰	-۰/۰۶	-۰/۲۸
سرکوب	۱۴/۰۸	۶/۲۶	۰/۰۸	-۱/۰۳
تنظیم هیجان	۴۲/۰۴	۹/۷۰	۰/۱۲	-۰/۴۰

1. Reappraisal
2. Simons & Gaher

همان‌طورکه نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد در بین مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود، نمرات خودمهربانی (۱۶/۶۱) بیش‌ترین میانگین را به خود اختصاص داده است. از بین ابعاد تحمل پریشانی، بالاترین میانگین مربوط به ارزیابی (۱۸/۳۴) در دانشجویان بوده است. در مورد متغیر تنظیم هیجان نیز میانگین ارزیابی مجدد شناختی (۲۷/۹۵) بیش‌تر بوده است.

جدول ۲. همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
شفقت‌ورزی به خود	۱		
تحمل پریشانی	۰/۶۵**	۱	
راهبردهای تنظیم هیجان	۰/۳۲ **	۰/۴۳**	۱

**P<۰/۰۱ *P<۰/۰۵

نتایج ضرایب همبستگی نشان می‌دهد بین شفقت‌ورزی به خود با تحمل پریشانی (r=۰/۶۵ ،p<۰/۰۱) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین شفقت‌ورزی به خود با راهبردهای تنظیم هیجان (r=۰/۳۲ ،p<۰/۰۱) دارای رابطه مثبت و معنادار است. راهبردهای تنظیم هیجان نیز با تحمل پریشانی رابطه مثبت و معناداری (r=۰/۴۳ ،p<۰/۰۱) دارد.

جدول۳. تحلیل رگرسیون نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی

مرتبه	متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	β	t	R	R^2	SE	P
۱	شفقت‌ورزی به خود	تحمل پریشانی	۰/۶۵	۸/۱۳	۰/۶۵	۰/۴۲	۰/۰۷۵	۰/۰۰۱
۲	شفقت‌ورزی به خود	تحمل پریشانی	۰/۵۲	۸/۵۹	۰/۶۷	۰/۴۶	۰/۰۷۸	۰/۰۰۱
	راهبردهای تنظیم هیجان		۰/۱۸	۲/۲۳			۰/۱۰	۰/۰۰۱

همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد در مرتبه اول، ضریب استاندارد شفقت‌ورزی به خود با تحمل پریشانی معنادار است (β=۰/۶۵ ،p<۰/۰۰۱). این ضریب نشان‌دهنده این است که با افزایش یک واحد نمره استاندارد در شفقت‌ورزی به خود، به‌طور متوسط نمره تحمل پریشانی ۰/۰/۶۵ افزایش می‌یابد. به‌علاوه در مرتبه دوم نیز ضرایب رگرسیونی استاندارد شفقت‌ورزی به خود (β=۰/۵۲) و راهبردهای تنظیم هیجانی (β=۰/۱۸) در پیش‌بینی تحمل پریشانی دانشجویان معنادار است. این ضرایب نشان می‌دهد با ثابت قرار دادن میزان راهبردهای تنظیم هیجان، به ازای یک واحد افزایش نمره استاندارد در شفقت‌ورزی به خود، نمره تحمل پریشانی ۰/۵۲ افزایش می‌یابد. همچنین با ثابت نگه داشتن نمره شفقت‌ورزی به خود، با افزایش یک واحد در نمره راهبردهای تنظیم هیجان، به‌طور متوسط ۰/۱۸ نمره تحمل پریشانی افزایش می‌یابد. براساس قانون بارون و کنی، باتوجه به کاهش ضریب بتای شفقت‌ورزی به خود در مرتبه دوم با ورود راهبردهای تنظیم هیجان می‌توان نتیجه گرفت که راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی دارای نقش واسطگی است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تبیین نقش واسطه‌گری راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی در دانشجویان بود. یافته‌ها نشان داد که بین شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یافته‌های این بخش با نتایج پژوهش‌های قبلی (شجاعی، ۱۳۹۸، توکلی و کاظمی زهرانی، ۱۳۹۷) هماهنگی دارد. در مورد رابطه شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی می‌توان بیان کرد که خودشفقتی با پرورش نگرش

پذیرش غیرقضاوتمندانه تجربه‌های پریشان‌زا به افزایش تحمل پریشانی کمک می‌کند، به‌عبارت دیگر خودشفقت‌ورزی به دانشجویان کمک می‌کند تا آگاهی خود را نسبت‌به افکار منفی و توانایی‌های خود افزایش دهند و توجه خویش را بر چیزی که در حال حاضر احساس بهتری ایجاد می‌کند تغییر دهند. همچنین خودشفقت‌ورزی با کمتر نامطلوب نشان دادن تجربیات عاطفی پریشان‌زا به‌واسطه تمرکز فرد بر تجربه زمان حال به‌جای واکنش‌های منفی در مورد پریشانی کنونی باعث افزایش تحمل پریشانی می‌شود. همین امر آسیب‌پذیری و حساسیت‌های غیرمنطقی در شرایط تنش‌زا را کاهش می‌دهد و باعث مقابله فرد با استرس‌ها و آشفتگی‌ها می‌شود (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد با استفاده از ذهن‌آگاهی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود، تجارب هیجانی خود را مشاهده می‌کنند و آن را می‌پذیرند. علاوه براین افراد با روش ذهن‌آگاهی فرصتی برای وارد شدن و زندگی کردن در زمان حال نیز برای خود فراهم می‌کنند و از این طریق زنجیره رویدادهایی را که موجب هیجانات ناخوشایند و استرس‌زا می‌شود، می‌شکنند و پریشانی‌ها و آشفتگی‌های ذهنی خود را کاهش می‌دهند (لوتان و همکاران[1]، ۲۰۱۳). این مطلب نشان‌دهنده این است که افراد با استفاده از ذهن‌آگاهی یک سازه فراهیجانی به‌نام تحمل پریشانی را در خود افزایش می‌دهند. به این صورت که نسبت‌به آن جلب توجه می‌کنند، آن را ارزیابی می‌کنند و وقتی نمی‌توانند شرایط را تغییر دهند آن را پذیرفته و تحمل می‌کنند (امیرپور و زندی‌پیام، ۱۳۹۶). افرادی که خودشفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی بالایی دارند، احساسات ناخوشایند خود را سرکوب نکرده و از آن اجتناب نمی‌کنند، بلکه این افراد تجربه هیجانی خود را شناخته و نسبت‌به آن احساس شفقت و مهربانی دارند که این ویژگی توانایی سازگاری و تحمل فرد را در برابر آشفتگی‌ها و فشارهای روانی و عاطفی افزایش می‌دهد (کارپنتر[2] و همکاران، ۲۰۱۹). دومین یافته نیز نشان می‌دهد که شفقت‌ورزی به خود بر تنظیم و مدیریت هیجان در دانشجویان مؤثر است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های کریمی و کرد (۱۳۹۶)، تانگ و همکاران (۲۰۱۶) و تپر و همکاران (۲۰۱۳) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان چنین استدلال کرد دانشجویانی که از سطح بالاتری از شفقت‌ورزی به خود برخوردار هستند، از خودمهرورزی حس انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی بیش‌تری بهره‌مند بوده و در تنظیم هیجانات کارآمدتر می‌باشند و در مواجه با موقعیت‌های استرس‌زا از هیجان‌های مثبت و راهبردهای سازگارانه‌تری استفاده می‌کنند. همچنین خودشفقت‌ورزی به‌عنوان سازه‌ای مهم برای تنظیم هیجان معرفی شده است، به این علت که خودشفقتی نوعی ذهن‌آگاهی است که باعث می‌شود افراد رنج‌آورترین هیجان‌های زندگی را بدون این‌که لطمه ببینند، درک کنند و بپذیرند.

یافته‌های دیگر نیز حاکی از این است که ذهن‌آگاهی باعث افزایش آگاهی فرد نسبت‌به خود و دیگران در زمان حال می‌شود و چنین ویژگی فرد را نسبت‌به شرایط خود هشیار می‌کند تا بتواند در هر شرایطی در زمان حال حضور داشته باشد و به‌سوی افزایش هیجان‌ها عمل کند. درنتیجه شفقت‌ورزی به خود در افزایش هیجان‌های مثبت و تنظیم کارآمد هیجان‌ها تأثیرگذار است (تانگ و همکاران، ۲۰۱۶). نتایج پژوهش‌های کمالی‌نصب و محمدخانی (۲۰۱۸) نیز در رابطه بین شفقت‌ورزی به خود و راهبردهای تنظیم هیجان نشان داد که که شفقت به خود با راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری دارد، در صورتی‌که بین این متغیر با راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. از یافته‌های دیگر پژوهش این بود که راهبردهای تنظیم هیجان واسطه جزئی در رابطه بین شفقت‌ورزی به خود و تحمل پریشانی در دانشجویان دارد. به این معنی که خودشفقت‌ورزی با افزایش راهبردهای کارآمد و سازگارانه تنظیم هیجان باعث افزایش تحمل پریشانی می‌شود که این نتایج با یافته‌های کمالی‌نصب و محمدخانی (۲۰۱۸)، برندنت و همکاران (۲۰۱۳)، باردین و همکاران (۲۰۱۵) و ون و همکاران (۲۰۱۷) همخوانی دارد. شفقت‌ورزی به خود با حفظ هیجانات در هوشیاری و به‌کارگیری اثر تسکین‌دهنده و برانگیزاننده خود، تنظیم سازگارانه

1. Lotan
2. Carpenter

هیجان را تسهیل می‌کند و پاسخ عاطفی ناراحت‌کننده را کاهش می‌دهد. همچنین شفقت به خود فرد را قادر می‌سازد تا به‌جای مبارزه با انتقاد از خود، سرزنش خود و افکار غیرمنطقی، احساسات را سازگارانه‌تر تنظیم و مدیریت کند و درک واقع‌بینانه‌تری از رویداد به‌دست آورد. از همه مهم‌تر شفقت‌ورزی به خود هیجانات مثبت را جایگزین هیجانات منفی نمی‌کند، بلکه با در آغوش کشیدن هیجانات منفی، هیجانات مثبت را تسهیل می‌کند (بارلو[1] و همکاران، ۲۰۱۷). تنظیم هیجان نیز شامل فرایندهای نظارت و تغییر تجربیات هیجانی شخص است که به افراد آگاهی می‌دهد چه نوع هیجاناتی دارند، چه هنگام این هیجان‌ها در آن‌ها پدید می‌آید، در مواجه با هیجانات چگونه رفتار و آن را ابراز می‌کنند (به نقل از برنوس و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین تنظیم هیجان همراه همیشگی آدمی است که به تنظیم و یا مدیریت عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به افراد توان تحمل سازگاری بیش‌تر به‌ویژه بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد و از این طریق هیجانات منفی برای آن‌ها قابل تحمل می‌شود و آن‌ها توانایی مقابله با هیجانات منفی را خواهند داشت و می‌توانند بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع استرس‌آور و تنش‌زا توانا باشند. بنابراین تنظیم هیجان در افزایش تحمل پریشانی نقش تعیین‌کننده و مهمی دارد (وردن[2] و همکاران، ۲۰۱۹).

محدودیت‌های مختلفی در انجام این پژوهش وجود داشت. یکی از این محدودیت‌ها این بود که پژوهش حاضر از نوع همبستگی است، از این رو، استنباط نتایج علّی باید با احتیاط صورت بگیرد. دومین محدودیت این پژوهش مربوط به قلمرو مکانی پژوهش (شهر کاشان) است که لزوم احتیاط در تعمیم‌دهی نتایج به دانشجویان دانشگاه‌ها و شهرهای دیگر را مطرح می‌کند، بنابراین، در پژوهش‌های آتی حجم نمونه بزرگ و محدوده جغرافیایی وسیع‌تر می‌تواند راهگشا باشد.

سپاسگزاری

از تمامی شرکت‌کنندگانی که ما را در این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی به‌عمل می‌آید.

منابع

ابراهیمی، محمداسماعیل، زمانی، نرگس، و انصاری شهیدی، مجتبی. (۱۳۹۷). بررسی رابطه تحمل پریشانی و درماندگی و شناخت بنیادین در مادران فرزندان دچار اختلالات روانی و مادران فرزندان با معلولیت جسمانی. *مطالعات ناتوانی*، ۸(۱۹)، ۷-۱.

امان‌الهی، عباس، تردست، کوثر، و اصلانی، خالد. (۱۳۹۵). پیش‌بینی افسردگی براساس مؤلفه‌های خودشفقتی در دانشجویان دختر دارای شکست عاطفی دانشگاه‌های اهواز. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۸(۲)، ۸۹-۷۷.

امیرپور، برزو، و زندی‌پیام، آرش. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر درمان شناختی بر تحمل پریشانی و شکفتگی در بیماران مرد تحت درمان متادون. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی*، ۲(۳)، ۲۱۰-۱۹۳.

برنوس، زینب، شهنی‌ییلاق، منیژه، و عالی‌پور بیرگانی، سیروس. (۱۳۹۵). مقایسه کارکرد خانواده، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مبتلا و غیرمبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی*، ۲(۳)، ۵۸-۳۹.

توکلی، زهرا، و کاظمی زهرانی، حمید. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مشکلات پریشانی و خودتنظیمی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*، ۱۳(۲)، ۴۸-۴۱.

1. Barlow
2. Worden

رضایی، صادق، رضایی، محسن، محمدی، اکبر، و همایی، زهرا. (۱۳۹۵). *نقش میانجی‌گری تحمل پریشانی در رابطه با راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان و تصویر از بدن در زنان متقاضی عمل جراحی زیبایی شهر کرمانشاه*. کنگره ملی روان‌شناسی اجتماعی ایران.

سلیمانی، اسماعیل، و حبیبی، یعقوب. (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۳(۴)، ۷۲-۵۱.

شجاعی، فاطمه. (۱۳۹۸). *اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تحمل پریشانی و هوش اخلاقی پرستاران*. دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و علوم انسانی.

عزیزی، علیرضا، میرزایی، آزاده، و شمس، جمال. (۱۳۸۹). بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. *تحقیقات نظام سلامت حکیم*، ۳(۱)، ۱۸-۱۱.

کاظمی، حمید، شجاعی، فرزانه، و سلطانی‌زاده، محمد. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تحمل پریشانی و تجربه مجدد ضربه در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه. *مجله علوم مراقبتی نظامی*، ۴(۴)، ۲۴۸-۲۳۶.

کریمی، صبری، و کرد، بهمن. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تنظیم هیجان براساس شفقت‌ورزی به خود و تن‌انگاره دانشجویان. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴(۲۸)، ۲۳۰-۲۰۷.

Baker, D. A., Caswell, H. L., & Eccles, F. J. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior, 90*, 154-161.

Bardeen, J. R., Tull, M. T., Dixon-Gordon, K. L., Stevens, E. N., & Gratz, K. L. (2015). Attentional control as a moderator of the relationship between difficulties accessing effective emotion regulation strategies and distress tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37*(1), 79-84.

Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect, 65*, 37-47.

Brandt, C. P., Zvolensky, M. J., & Bonn-Miller, M. O. (2013). Distress tolerance, emotion dysregulation, and anxiety and depressive symptoms among HIV+ individuals. *Cognitive Therapy and Research, 37*(3), 446-455.

Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy, 50*(3), 630-645.

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*(2), 348-362.

Kamali Nasab, Z., & Mohammadkhani, P. (2018). Compassion and self-worth and their relationship with adaptive and maladaptive strategies of cognitive emotion regulation. *Iranian Journal of Clinical Psychology, 6*(1), 9-20.

Lotan, G., Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). Mindfulness and distress tolerance: Relations in a mindfulness preventive intervention. *International Journal of Cognitive Therapy, 6*(4), 371-385.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion: Compassion and wisdom in Psychotherapy. 79-92.

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York, NY: Springer

Robinson, M., Ross, J., Fletcher, S., Burns, C. R., Lagdon, S., & Armour, C. (2021). The mediating role of distress tolerance in the relationship between childhood maltreatment and mental health outcomes among university students. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(15-16), 7249-7273.

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion, 29*(2), 83-102.

Tabachnick, B. G., Fidel, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.

Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and Alcohol Dependence, 163*, 13-18.

Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science, 22*(6), 449-454.

Van Eck, K., Warren, P., & Flory, K. (2017). A variable-centered and person-centered evaluation of emotion regulation and distress tolerance: links to emotional and behavioral concerns. *Journal of Youth and Adolescence, 46(*1), 136-150.

Worden, B., Levy, H. C., Das, A., Katz, B. W., Stevens, M., & Tolin, D. F. (2019). Perceived emotion regulation and emotional distress tolerance in patients with hoarding disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 22*, 100441.