

رابطه بین تفکر قطعی نگر و خود شفقتی در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان (۱۳۹۲-۱۳۹۳)

مهدي قزلسفلو^۱، لیلای احمدی^۲، رضوان السادات جزای^۳

دریافت مقاله: ۹۳/۶/۹ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۹۳/۱۰/۹ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۹۳/۱۰/۲۸ پذیرش مقاله: ۹۳/۱۱/۵

چکیده

زمینه و هدف: تحقیقات نشان داده‌اند تحریفات شناختی اثر منفی بر خود شفقتی دارند. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تفکر قطعی‌نگر و خود شفقتی می‌باشد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی است که بر روی ۲۰۷ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان انجام گرفت. در این پژوهش از پرسشنامه خود شفقتی و تفکر قطعی‌نگر به عنوان ابزار پژوهش استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه انجام گردید.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد همبستگی منفی بین خرده مقیاس‌های خودمهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی با تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر (قطعی‌نگری کلی، قطعی‌نگری در تعامل با دیگران، مطلق‌نگری فلسفی، قطعی‌نگری در پیش‌بینی آینده و قطعی‌نگری در حوادث منفی) و خرده مقیاس‌های قضاوت در مورد خود، انزوا و فزون همانندسازی با تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر رابطه مثبت دارد ($p < 0/05$). همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون خطی نشان داد خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر تا ۲۷٪ و تفکر قطعی‌نگر کل نیز توانسته تا ۲۲٪ تغییرات خود شفقتی را تبیین کند.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد هر قدر میزان تفکر قطعی‌نگر بالاتر باشد، شفقت فرد نسبت به خود پایین بوده و بالعکس و برای افزایش شفقت فرد نسبت به خود باید تحریف شناختی تفکر قطعی‌نگر، اصلاح گردد.

واژه‌های کلیدی: تفکر قطعی‌نگر، خود شفقتی، دانشجویان

مقدمه

اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و به هوشیاری (ذهن

Neff خود شفقتی را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای

آگاهی) در مقابل همانندسازی افراطی تعریف کرده است

شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود،

[۱]. خودشفقت‌گری بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خود

۱- (نویسنده مسئول) دانشجوی دکتری گروه آموزشی مشاوره دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اصفهان، ایران

تلفن: ۰۲۱-۲۹۹۰۲۶۶۷، دورنگار: ۰۲۱-۲۲۴۳۱۵۹۱، پست الکترونیکی: mehdi.gezelseflo@gmail.com

۲- دانشجوی دکتری گروه آموزشی مشاوره دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اصفهان، ایران

۳- استادیار گروه آموزشی مشاوره دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اصفهان، ایران

در چارچوب مهربانی با خویشتن و به هوشیاری (ذهن آگاهی) تأکید دارد [۲]. مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است [۳]. به هوشیاری (ذهن آگاهی) در مقابل همانندسازی افراطی در خود شفقتی، به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌انجامد و باعث می‌شود جوانب دردناک یک تجربه نادیده گرفته نشود و مکرراً ذهن را اشغال نکند [۴]. افرادی که خود شفقتی بالایی دارند نسبت به افرادی که خود شفقتی کمی دارند سلامت روانشناختی بیشتری دارند. زیرا در آنها درد گریزناپذیر و احساس شکستی که همه افراد تجربه می‌کنند به وسیله یک سرزنش خود بی‌رحمانه [۵-۶]، احساس انزوا [۷-۸] و همانندسازی افراطی با افکار و هیجان‌ها استمرار نمی‌یابد [۹].

خود شفقتی علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. به عنوان مثال خود شفقتی با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی مرتبط است [۱۰]. همچنین، خود شفقتی به ارضاء نیازهای اساسی خودمختاری، شایستگی و نیاز به برقراری ارتباط کمک می‌کند [۱۱]. افرادی که خود شفقتی بالاتری دارند، مهارت‌های مقابله هیجانی بیشتری گزارش می‌کنند، همچنین، در ایجاد تمایز میان احساساتشان و بازسازی خلقی حالات هیجانی منفی توانمندتر هستند [۱۲]. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد خود شفقتی، تاب‌آوری هیجانی را نیز برای فرد به دنبال دارد، چنان که افرادی که واجد درجات بالاتری از این خصیصه شخصیتی هستند،

گرایش کمتری به نشخوارکردن افکار دارند [۱۳، ۱]. تحقیقاتی نیز به بررسی رابطه بین خود شفقتی و تحریفات شناختی پرداخته‌اند که نشان می‌دهد بین خود شفقتی بالا و تحریفات شناختی رابطه منفی وجود دارد [۱۴]. یکی از انواع خطاهای شناختی، تحریف شناختی با عنوان تفکر قطعی‌نگری می‌باشد. تفکر قطعی‌نگری، باعث تحریف واقعیات می‌شود و در حقیقت مادر تحریفات شناختی بوده و تمام تحریفات شناختی در اصل به این تحریف بر می‌گردد [۱۵]. تفکر قطعی‌نگر نوعی تحریف شناختی می‌باشد که حادثه و یا امری را با قاطعیت مساوی چیز دیگر می‌داند. مثلاً موفقیت در ازدواج مساوی با خوشبختی و ازدواج ناموفق مساوی با بدبختی یا زیبایی در چهره مساوی با تداوم ازدواج، نازیبایی در چهره مساوی با عدم تداوم ازدواج [۱۶].

دهها نمونه از این تحریف‌ها (تساوی‌ها) وجود دارد که بسیاری از افراد به طور روزمره به کار می‌برند [۱۷]. البته محققان در این زمینه به موضوع سوگیری عدم توجه به احتمال [۱۸-۱۹] توجه نشان داده‌اند اما این سوگیری تنها می‌تواند بخشی از این نوع تحریف به حساب آید. مطالعات نشان داده‌اند خود شفقتی با خود انتقادی، افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری، توقف فکر [۱] و تحریفات شناختی بین فردی رابطه منفی دارد [۲۰]. در تحقیقی دیگر Akin نشان داد بین تحریفات شناختی، خود شفقتی و ابعاد آن رابطه وجود دارد [۱۴]. تحقیقی دیگر نشان داد بین تحریفات شناختی با کم رویی، ترس از ارزیابی منفی، طرد بین فردی و انتظار روابط غیر واقعی رابطه مستقیمی وجود دارد [۲۱]. خود شفقتی بالا باعث عملکرد بهتر روانی و کمک آن به کاهش آسیب‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب و کمال‌گرایی می‌شود [۱۴].

فناوری نوین و فنی و مهندسی؛ چهار دانشکده ادبیات و علوم انسانی، شیمی، فنی و مهندسی (برق) و دانشکده معماری به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله دوم از طریق نمونه‌گیری طبقه‌ای با توجه به تعداد دانشجویان هر دانشکده و به همان نسبتی که در جامعه وجود دارند، افراد نمونه انتخاب شدند.

ملاک‌های ورود عبارت بودند از: دانشجو بودن در مقطع کارشناسی ارشد و این که بیش از ۳۰ سال سن نداشته باشند. از ملاک‌های خروج این بود که شرکت کنندگان به سؤالات با دقت و کامل پاسخ نداده باشند.

یکی از ابزارهای پژوهش پرسش‌نامه تفکر قطعی‌نگر بود. این پرسش‌نامه توسط Younesi و همکارش ساخته شده است [۱۶]. این مقیاس دارای ۳۶ سؤال است که با روش ۴ امتیازی لیکرت (۱ برای گزینه کاملاً موافقم تا ۴ برای گزینه کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. بدین ترتیب، هرچه نمره فرد در این مقیاس بالاتر باشد میزان قطعی‌نگری وی بیشتر است. نمرات پرسش‌نامه در محدوده بین ۳۶ تا ۱۴۴ قرار دارند. همچنین، این پرسش‌نامه دارای ۵ عامل می‌باشد که عبارتند از: ۱- قطعی‌نگری کلی، ۲- قطعی‌نگری در تعامل با دیگران، ۳- مطلق‌نگری فلسفی، ۴- قطعی‌نگری در پیش‌بینی آینده و ۵- قطعی‌نگری در حوادث منفی. این پرسش‌نامه از روایی و اعتبار قابل قبولی برخوردار است. همبستگی پرسش‌نامه افسردگی Beck و تفکر قطعی‌نگر و میزان روایی همگرایی آن برابر با $r=0/33$ می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ جهت سنجش پایایی درونی پرسش‌نامه $0/82$ و جهت پایایی در طول زمان از طریق بازآزمایی در فاصله یک هفته ($p<0/05$) برابر با $r=0/87$ به دست آمد [۱۶].

با توجه به این که دانشجویان، نسل آینده‌ساز جامعه هستند و سلامت روانی آنها باعث رشد و توسعه جامعه خواهد شد؛ گاهی با قرار دادن معیارهای بالا در عملکرد همراه با تمایلات انتقادی بیش از حد در ارزیابی خود و تردید درباره اقدامات خویش که کارها و اقدامات خود را رضایت بخش نمی‌دانند و از طرفی دیگر انتظارات بالای والدین که برای بسیاری از دانشجویان بحران می‌آفریند و باعث می‌شود که دانشجویان تنها راه پیشرفت و خوشبختی خود را فقط در تحصیل جستجو کنند، منجر به تعیین استانداردهای بالا جهت ارزیابی خویش شده و نرسیدن به یکی از این معیارها را برابر با شکست در زندگی می‌دانند که این باعث افسردگی، اضطراب و کاهش خود شفقتی در بین دانشجویان می‌گردد. از این رو پژوهش حاضر قصد دارد تا به بررسی رابطه بین تحریف شناختی تفکر قطعی‌نگری و خود شفقتی در بین دانشجویان بپردازد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع توصیفی است و جامعه پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان بودند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه به تعداد ۲۰۷ نفر (۱۱۶ نفر دختر و ۹۱ نفر پسر) با استفاده از فرمول کوکران تعیین گردید. نمونه‌گیری در این تحقیق در دو مرحله انجام گرفت؛ در مرحله اول از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین دانشکده‌های دانشگاه اصفهان که عبارت بودند از: دانشکده‌های ادبیات و علوم انسانی، علوم اداری و اقتصاد، تربیت بدنی، شیمی، علوم، علوم تربیتی و روانشناسی، جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری، معماری، دانشکده علوم و

برای اندازه‌گیری سازه خود شفقتی از مقیاس خود شفقتی Neff استفاده شد که متشکل از ۲۶ گویه و به صورت لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات پرسش‌نامه بین ۲۶ تا ۱۳۰ قرار دارند. این مقیاس سه مؤلفه دو قطبی را در قالب ۶ زیر مقیاس؛ مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا، ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی، اندازه‌گیری می‌کند. میانگین نمرات ۶ مؤلفه با هم جمع شده و یک نمره خود شفقتی کل حاصل می‌شود [۱۱]. Anzhdani و همکاران ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۰ گزارش کرده است [۲]. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها به ترتیب خرده مقیاس مهربانی با خود ۰/۷۹، قضاوت در مورد خود ۰/۷۸، مشترکات انسانی ۰/۷۶، انزوا ۰/۷۷، هوشیاری (ذهن آگاهی) ۰/۷۹ و فزون همانندسازی ۰/۸۰ بدست آمد.

روش تکمیل پرسش‌نامه‌ها برای تمامی افراد نمونه یکسان بود. پس از کسب رضایت فرد و ارایه توضیح در مورد چگونگی پرکردن پرسش‌نامه، پرسش‌نامه‌ها در اختیار دانشجویان قرار گرفت. برای تکمیل پرسش‌نامه‌ها محدودیت زمانی اعمال نشد.

اطلاعات با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ تجزیه و

تحلیل شد. به منظور تعیین رابطه بین خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر با خرده مقیاس‌های خود شفقتی از ضریب همبستگی پیرسون و از رگرسیون خطی چندگانه جهت تعیین سهم نسبی هر یک از متغیرهای پیش بین (قطعی‌نگری کلی، قطعی‌نگری در تعامل با دیگران، مطلق نگری فلسفی، قطعی‌نگری در پیش‌بینی آینده و قطعی‌نگری در حوادث منفی) در تبیین متغیر ملاک (خود شفقتی) استفاده شد. سطح معنی‌داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

تعداد دانشجویان مورد بررسی ۲۰۷ نفر بودند که ۱۱۶ نفر آنها دختر با میانگین و انحراف معیار سنی $24/23 \pm 1/60$ سال و ۹۱ نفر پسر با میانگین و انحراف معیار سنی $24/55 \pm 1/60$ سال بودند. در بررسی سن دانشجویان حداقل ۲۲ و حداکثر ۳۰ سال بود که در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. از بین ۲۰۷ نفر نمونه ۹۴

۹۱ نفر (۴۳٪) آنها در رشته‌های دانشکده ادبیات و علوم انسانی و ۱۱۶ نفر آنها (۵۷٪) در دانشکده‌های شیمی، فنی و مهندسی و معماری مشغول به تحصیل بودند. میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر و خود شفقتی به تفکیک جنسیت در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر و خود شفقتی به تفکیک جنسیت در دانشجویان

خرده مقیاس‌ها	دختران (n=۱۱۶)	پسران (n=۹۱)
	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین
قطعی‌نگری کلی	۲۱/۷۰ ± ۳/۶۳	۲۲/۲۶ ± ۲/۸۹
قطعی‌نگری در تعامل با دیگران	۱۹/۷۱ ± ۲/۳۱	۲۰/۰۶ ± ۲/۷۸
مطلق نگر فلسفی	۲۰/۶۶ ± ۳/۰۶	۲۰/۵۱ ± ۳/۵۳
قطعی‌نگری در پیش‌بینی آینده	۱۸/۲۱ ± ۲/۹۳	۱۸/۱۲ ± ۲/۲۷
قطعی‌نگری در حوادث منفی	۱۸/۹۶ ± ۲/۵۵	۱۸/۶۱ ± ۲/۹۰
مهربانی با خود	۱۲/۴۲ ± ۳/۸۲	۱۲/۱۰ ± ۲/۵۴
قضاوت در مورد خود	۱۵/۶۷ ± ۳/۳۱	۱۵/۹۸ ± ۳/۳۷
اشترکات انسانی	۱۱/۶۳ ± ۲/۳۷	۱۱/۸۴ ± ۲/۳۳
انزوا	۱۵/۱۰ ± ۳/۱۵	۱۶/۷۶ ± ۳/۱۹
به هوشیاری (ذهن آگاهی)	۱۱/۸۰ ± ۲/۸۸	۱۱/۵۸ ± ۲/۵۱
فزون همانندسازی	۱۵/۹۲ ± ۳/۲۲	۱۵/۴۲ ± ۳/۱۵

برای بررسی رابطه بین تفکر قطعی‌نگر و خود شفقتی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و به هوشیاری (ذهن آگاهی) به ترتیب با تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر (قطعی‌نگری کلی، قطعی‌نگری در تعامل با دیگران، مطلق نگر فلسفی، قطعی‌نگری در پیش‌بینی آینده و خود شفقتی) رابطه مثبت و معنی‌دار (p < ۰/۰۵) دارد.

برای بررسی رابطه بین تفکر قطعی‌نگر و خود شفقتی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و به هوشیاری (ذهن آگاهی) به ترتیب با تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر (قطعی‌نگری کلی، قطعی‌نگری در تعامل با دیگران، مطلق نگر فلسفی، قطعی‌نگری در پیش‌بینی آینده و خود شفقتی) رابطه مثبت و معنی‌دار (p < ۰/۰۵) دارد.

جدول ۲- ضرایب همبستگی عوامل تفکر قطعی نگر و خرده مقیاس های خود شفقتی در دانشجویان

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
قطعی نگری کلی	۱										
قطعی نگری در تعامل با دیگران	۰/۳۱**	۱									
مطلق نگر فلسفی	۰/۳۳**	۰/۲۸**	۱								
قطعی نگری در پیش بینی آینده	۰/۴۱**	۰/۲۵**	۰/۵۹**	۱							
قطعی نگری در حوادث منفی	۰/۳۷**	۰/۳۳**	۰/۵۸**	۰/۴۹**	۱						
مهربانی با خود	-۰/۱۹*	-۰/۱۳*	-۰/۲۳**	-۰/۲۸**	-۰/۳۶**	۱					
قضایات در مورد خود	۰/۲۶**	۰/۲۳**	۰/۳۶**	۰/۲۵**	۰/۱۹*	-۰/۴۴**	۱				
اشترکات انسانی	-۰/۲۶**	-۰/۲۴**	-۰/۴۷**	-۰/۳۵**	-۰/۳۰**	۰/۵۶**	-۰/۲۸**	۱			
انزوا	۰/۲۲*	۰/۲۳*	۰/۳۳**	۰/۲۱*	۰/۳۱**	-۰/۳۸**	۰/۶۴**	-۰/۱۳*	۱		
به هوشیاری (ذهن آگاهی)	-۰/۲۱*	-۰/۳۰**	-۰/۲۷**	-۰/۲۸**	-۰/۱۳*	۰/۷۱**	-۰/۳۵**	۰/۵۵**	-۰/۳۳**	۱	
فزون همانندسازی	۰/۳۰**	۰/۲۷**	۰/۲۴**	۰/۱۹*	۰/۳۳**	۰/۴۰**	۰/۶۳**	-۰/۲۲*	۰/۶۶**	-۰/۴۵**	۱

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

توجه به این که آماره عامل تورم واریانس (Variance Inflation Factor) بین $(1 < VIF < 3)$ بود، در تحلیل حاضر پدیده مذکور رخ نداده است. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیونی نشان داد متغیرهای قطعی‌نگری کلی، قطعی‌نگری در تعامل با دیگران، مطلق نگری فلسفی، قطعی‌نگری در پیش‌بینی آینده و قطعی‌نگری در حوادث منفی، تغییرات شفقت به خود کلی را تا 27% تبیین کرده‌اند ($R^2 = 27\%$). همچنین، تفکر قطعی‌نگر کل نیز توانسته تغییرات خود شفقتی را تا 22% تبیین کند ($R^2 = 22\%$). (جدول ۳).

جهت بررسی و تبیین متغیرهای تأثیرگذار بر خود شفقتی، از مدل رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. در خصوص پیش فرض‌های رگرسیون خطی قابل ذکر است که برای بررسی نرمال بودن متغیر وابسته از آزمون Kolmogorov-Smirnov استفاده گردید که با $p = 0/092$ نشان از توزیع نرمال متغیر ملاک می‌باشد. برای بررسی عدم خود همبستگی (استقلال خطاها) نیز آزمون Durbin-Watson استفاده شد و چون آماره بین $1/5$ تا $2/5$ بود ($DW = 1/87$)، بنابراین نتیجه نشان دهنده عدم خود همبستگی بین خطاها است. در خصوص پیش فرض عدم رخداد پدیده هم خطی بودن (Multicollinearity)، با

جدول ۳- خلاصه تحلیل رگرسیون خطی پیش‌بینی خود شفقتی بر اساس عامل‌های تفکر قطعی‌نگر در دانشجویان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	R^2	Unadjusted	Adjusted	مقدار t	مقدار p
قطعی‌نگری کلی			-0/626	-0/409	-6/143	0/001
قطعی‌نگری در تعامل با دیگران			-0/885	-0/238	-2/109	0/036
مطلق نگری فلسفی			-0/355	-0/215	-2/358	0/019
قطعی‌نگری در پیش‌بینی آینده	خود شفقتی	27/2%	-0/628	-0/356	-3/975	0/001
قطعی‌نگری در حوادث منفی			-0/645	-0/342	-4/752	0/001
قطعی‌نگری		22/4%	-0/332	-0/521	-7/212	0/001

بحث

تحلیل داده‌های پژوهش حاضر بیانگر وجود همبستگی منفی بین ابعاد مثبت خود شفقتی (مهربانی با خود، اشتراکان انسانی و ذهن آگاهی) با تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر و همچنین وجود رابطه مثبت بین تمام ابعاد منفی خود شفقتی (قضاوت در مورد خود، انزوا و

فزون همانندسازی) با تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگر می‌باشد.

نتایج این تحقیق با پژوهش Neff، Denis و همکارش که در تحقیق خود نشان دادند که خود شفقتی با خود انتقادی، افسردگی، اضطراب، نشخوار فکر [۱، ۲۲] و با پژوهش Akin که نشان داد خود شفقتی با افکار بازداری و تحریفات شناختی رابطه منفی دارد، همسو می‌باشد [۱۴].

همچنین، نتایج این پژوهش با تحقیق Calvete و همکارش و Ganellen که نشان دادند تحریفات شناختی با بهزیستی روانی و خوش بینی رابطه منفی دارند، همسو می‌باشد [۲۳-۲۴]. همین‌طور نتایج تحلیل رگرسیون خطی چندگانه نشان داد که تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی‌نگری و تفکر قطعی‌نگری کل توانستند خود شفقتی را پیش‌بینی کنند ($R^2 = .27$ و $R^2 = .22$). نتایج این تحقیق با مطالعه Neff و همکارانش، Neff و همکارانش و Akin که به مطالعه ارتباط بین خود شفقتی و تحریف‌های شناختی پرداخته بودند، همسو می‌باشد [۱۰، ۱۴، ۲۵].

Akin در مطالعه خود با عنوان رابطه بین خود شفقتی و تحریفات شناختی بین فردی به این نتیجه رسید که بین تحریفات شناختی و ابعاد مثبت خود شفقتی رابطه منفی و با ابعاد منفی خود شفقتی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و این که توانسته‌اند خود شفقتی را پیش‌بینی نمایند [۱۴].

با توجه به ابعاد مثبت خود شفقتی، افرادی که دارای این ابعاد هستند در وقایع و تجربیات منفی زندگی، نسبت به خودشان گرم، مهربان و نرم هستند و دارای درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود دارند. مؤلفه ذهن آگاهی خود شفقتی به فرد کمک می‌کند تا از شکل‌گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی پیشگیری کند [۴]. از آن جایی که بخش عمده‌ای از هیجان‌های منفی که افراد تجربه می‌کنند ناشی از نشخوارهای فکری می‌باشد که به دنبال تجارب منفی در ذهن آنها ایجاد می‌شود، می‌توان گفت مؤلفه ذهن آگاهی با کاهش نشخوارگری افراد، منجر به کاهش هیجان‌های منفی در آنها می‌شود [۹، ۲۶].

اعتراف به این که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند از ویژگی‌های افراد با خود شفقتی بالا بوده و تفکر تساوی گونه نسبت به حوادث و اتفاقات خود که حادثه منفی را مساوی با بدبختی خود بدانند، ندارند. این نوع تفکر قطعی‌نگری می‌تواند ریشه احساس درماندگی و ناامیدی در افراد باشد که موجب دید منفی نسبت به خود و آینده خواهد شد. در واقع خود شفقتی، همانند یک ضربه گیر در مقابل اثرات وقایع منفی عمل می‌کند. افرادی که خود شفقتی بالایی دارند از آن جا که با سخت‌گیری کمتر، خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خود ارزیابی‌ها و واکنش‌هایشان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی شان است؛ چرا که قضاوت خود در این افراد نه به سمت یک خودانتقادی اغراق‌آمیز میل می‌کند و نه به سمت یک تورم خود دفاعی. با توجه به نتایج تحقیق می‌توان بیان کرد افرادی که تفکر قطعی‌نگر بالایی دارند در برخورد با ناملایمات و وقایع تلخ زندگی و شکست نتوانند با خود شفقت داشته باشند. در واقع چنین افرادی ممکن است به سختی در مورد خودشان قضاوت کنند و با خود نامهربان بوده و خود را فرد شکست خورده‌ای بنامند و این خود انتقادی و نامهربانی با خود ممکن است باعث بروز افسردگی و اضطراب بالا در بین آنها شود [۴].

از آن جایی که در تحریف شناختی قطعی‌نگری، سخن از قطعیت و عدم توجه به احتمال در وضعیت اطمینان و عدم اطمینان است، این نگاه قطعی بینانه و عدم اعتقاد به احتمال نیز می‌تواند نگاه منفی و انتقادی فرد را نسبت به نقاط ضعف خویش افزایش داده، باعث کاهش خود شفقتی

زمان تکمیل پرسش‌نامه می‌تواند بر پاسخ‌های ارائه شده تأثیرگذار باشد.

نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد بین تحریف شناختی قطعی‌نگری و خود شفقتی رابطه وجود دارد. این که افرادی که در آنها تفکر قطعی‌نگر پایین است و دارای مؤلفه‌های خودمهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی بالایی هستند، بهزیستی روانشناختی بالایی دارند و افرادی که دارای تفکر قطعی‌نگر و خودقضاتی، انزوا و فزون همانندسازی بالایی هستند، از لحاظ روانشناختی وضعیت مناسبی نخواهند داشت. بنابراین برای تقویت خود شفقتی باید روی اصلاح تحریفات شناختی، مخصوصاً تفکر قطعی‌نگر کار کرد. به علاوه این که تقویت خود شفقتی به افراد در مواجهه با تمایلات خود انتقادی، تعاملات بین فردی و مهربانی با خود، بهزیستی روانشناختی و غیره کمک می‌کند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمام دانشجویانی که در این تحقیق شرکت نموده‌اند تشکر و قدردانی می‌گردد.

فرد شده و خودقضاتوی، خودانتقادی را در فرد افزایش دهد [۱۷]. افرادی که در ابعاد خود قضاتوی و فزون همانندسازی، خود شفقتی نمره بالایی دارند در وقایع استرس‌زای زندگی و تجربیات ناموفق زندگی بیشتر خود را محکوم کرده و خودانتقادی و خودارزیابی منفی از خود دارند و وقتی آنها تجربه‌های پراسترس و دردناک دارند با اضطراب، افسردگی، خودانتقادی، نشخوار فکری، تحریفات شناختی و کمال‌گرایی افراطی [۳، ۱] تحریفات شناختی بین فردی [۱۴] را نشان می‌دهند.

در یک جمع‌بندی کلی انتظار می‌رود افراد با بهره‌مندی از سطح مناسبی از خود شفقتی بتوانند به کیفیت زندگی مناسب، توانایی خود شفقتی در پستی و بلندی‌های زندگی دست یابند. به این منظور پیشنهاد می‌گردد تا تحقیقات مداخله‌ای جهت افزایش خود شفقتی در بین دانشجویان انجام پذیرد تا از بروز آسیب‌های روانشناختی در بین این قشر آسیب‌پذیر و آینده‌ساز جامعه، پیش‌گیری شود. این پژوهش دارای محدودیت‌هایی است که دیگر پژوهش‌های مبتنی بر پرسش‌نامه با آن روبه‌رو هستند؛ از جمله این که شرایط محیطی و روحی فرد تکمیل‌کننده در

References

- [1] Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity* 2003; 2(2): 85-102.
- [2] Anzhdani E, Ghorbani N, Farahani H, Hatami J. Moderating role of self-compassion, self cohesion, self-esteem and awareness of the negative emotions associated with the experience of unpleasant events. MA. Dissertation. Tehran University, Faculty of

- psychology and educational sciences: 2010; 60-150. [Farsi]
- [3] Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Res Personality* 2007; 41: 139-54.
- [4] Neff KD. The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Develop* 2009; 52: 211-14.
- [5] Saeedi Z, Ghurbani N, Sarafraz M, Sarifian M. The effect of inducing self – compassion and self- esteem on level of the experience of shame and guilt. *Contemporary Psychol* 2013; 8(1): 91-102. [Farsi]
- [6] Blatt SJ, Quinlan DM, Chevron ES, McDonald C, Zuroff D. Dependency and self criticism: Psychological dimensions of depression. *J Consulting Clin Psychol* 1982; 50: 113-24.
- [7] Wood JV, Saltsburg JA, Neale JM, Stone A. Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *J Personality Social Psychol* 1999; 58: 1027-36.
- [8] Tahbaz S, Ghorbani N, Nabavi M. Comparison of self- destructive tendencies and integrative self-knowledge among multiple sclerosis and healthy people. *Contemporary Psychol* 2011; 6(2): 35-44. [Farsi]
- [9] Nolen- Hoekseman S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *J Abnormal Psychol* 2000; 109: 504-11.
- [10] Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick K. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J Res Personality* 2007; 41: 908-16.
- [11] Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity* 2003; 2(3): 223-50.
- [12] Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduate, community adults, and practicing mediators. *Self Identity* 2013; 12: 160-76.
- [13] Neff KD, Hsieh Y, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self Identity* 2005; 4: 263-87.
- [14] Akin A. Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *J Edu* 2010; 39: 1-9.
- [15] Younesi J, Bahrami F. Prediction of marital Satisfaction and Deterministic Thinking in Couples. *Journal of Iranian Psychologists* 2009; 5(19): 241-55. [Farsi]
- [16] Younesi J, Bahrami F. Preparation and standard ion Deterministic Thinking. University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran. 2009. [Farsi]
- [17] Younesi J, Rezakho A, Mosavi A, Sadrsadat J. The role of attribution retraining on attributional styles of maladjusted couples and increasing their marital satisfactions. *J Social Work* 2003; 16(17): 101-18. [Farsi]
- [18] Baron J. Thinking and deciding. Third ed ,Cambridge, University Press, 2000;

- [19] Rottenstreich Y, Hsee CK. Money, kisses, and electric shocks: On the affective psychology of risk. *Psychol Sci* 2001; 12: 185-90.
- [20] Akın A. Self-compassion and loneliness. *International Online J Edu Sci (IOJES)* 2010; 2(3): 702-18.
- [21] Koydemir S, Demir A. Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *J Psychol* 2008; 142(6): 633-44.
- [22] Denis ME, Sumer AS. The evaluation of depression, anxiety, and stress in university students with different self-compassion levels. *Education Sci* 2010; 35(158): 115-27.
- [23] Calvete E, Connor-Smith JK. Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross cultural comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy Res* 2005; 29(2): 201-17.
- [24] Ganellen RJ. Specificity of attributions and over generalization in depression and anxiety. *J Abnormal Psychol* 1998; 97: 83-6.
- [25] Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Accepting the human condition: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. Manuscript submitted for publication 2005; 1-43.
- [26] Besharat A, Ali Bakhshi Z, MovahediNasab, A. Mediation effect of anger rumination on the relationship between dimensions of anger and anger control with physical ill- health. 2011; 5(2): 3-14. [Farsi]

Relationship between Deterministic Thinking and Self-Compassion among Master Students in Isfahan University (2013-2014)

M. Ghezelseflo¹, L. Mirahmadi², R. Jazayeri³

Received: 31/08/2014

Sent for Revision: 30/12/2014

Received Revised Manuscript: 18/01/2015

Accepted: 24/02/2015

Background and Objective: The studies showed that cognitive distortions have negative effect on self compassion. The aim of this study was to examine the relationships between self-compassion and deterministic thinking.

Materials and Methods: This descriptive study was performed on 207 graduate students of Isfahan University. In this study, the self-compassion scale and the deterministic thinking questionnaires were used as the research device. Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and multiple linear regressions.

Results: The results of this study showed that there is a negative relationship between self-kindness, common humanity, and mindfulness subscales and all deterministic thinking subscales (total deterministic thinking, deterministic thinking in interactions, philosophic absolute thinking, deterministic thinking in future predicting and negative events and self-judgement, isolation, and over-identification factors of self-compassion have positive correlation to all deterministic thinking subscales. Also, the multiple linear regression results showed that deterministic thinking subscales up to %27 and total deterministic thinking up to %22 affect on explaining self-compassion.

Conclusion: The results showed that the higher level of deterministic thinking cause the lower self-compassion and deterministic thinking cognitive distortion should be amended for increasing self-compassion.

Key words: Deterministic thinking, Self-compassion, Students

Funding: This study was funded by Isfahan University.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Isfahan University approved the study.

How to cite this article: Ghezelseflo M, Mirahmadi L, Jazayeri R. Relationship between Deterministic Thinking and Self-Compassion among Master Students in Isfahan University (2013-2014). *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2015; 13(11): 1049-60.

[Farsi]

1 - PhD Student, Dept. of Counseling, Faculty of Psychologic & Education Science, Isfahan University, Isfahan, Iran
(Corresponding Author) Tel: (021) 29902667, Fax: (021) 22431591, e-mail: Mehdi.gezelseflo@gmail.com

2 - PhD Student, Dept. of Counseling, Faculty of Psychologic & Education Science, Isfahan University, Isfahan, Iran

3 - Assistant Prof., Dept. of Counseling, Faculty of Psychologic & Education Science, Isfahan University, Isfahan, Iran