

Role of Self-Compassion in Prediction of Forgiveness and Empathy in Young Adults

S. Yaghoubi¹, N. Akrami^{*2}

1- BA in Clinical Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

2- Assistant Professor, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Abstract

This study aimed to investigate the role of self-compassion in prediction of forgiveness and empathy in young adults. Therefore 250 young adults, aged 18-30 years, were selected from those visiting cultural and public centers in Isfahan, using multistage random sampling. The participants completed the self-compassion, forgiveness, and interpersonal reactions inventories. The results showed that self-compassion was positively correlated with forgiveness and perspective taking, and negatively with personal distress. In addition, self-compassion was not significantly correlated with empathic concern in women. Results from stepwise multiple regression revealed that self-compassion could predict forgiveness, perspective taking, personal distress, and empathic concern in men and women. According to the results, improvement of self-compassion, as a positive characteristic, can enhance forgiveness and perspective taking skills and relieve emotional distress.

Keywords: self-compassion, forgiveness, empathy, perspective taking, personal distress young adults.

* n.akrami@edu.ui.ac.ir

نقش شفقت خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان

سهیلا یعقوبی^۱، ناهید اکرمی^{۲*}

۱- کارشناس روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۲- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش شفقت خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. تعداد ۲۵۰ نفر از جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله که به مراکز فرهنگی و عمومی شهر اصفهان مراجعه نموده بودند، به شیوه تصادفی چند مرحله‌ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های شفقت خود، بخشایشگری و واکنش‌های بین فردی پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل شد. شفقت خود با بخشایشگری و دیدگاه‌گیری به طور مثبت و با ناراحتی شخصی به طور منفی مرتبط بود، ولی با توجه همدلانه در زنان همبستگی معناداری نداشت. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام نیز آشکار کرد که شفقت خود می‌تواند در مردان و زنان واریانس بخشایشگری، دیدگاه‌گیری، ناراحتی شخصی و توجه همدلانه را پیش‌بینی کند. بر اساس نتایج این پژوهش، شفقت خود ویژگی مثبتی است که در صورت افزایش آن، توانایی بخشایشگری و اخذ دیدگاه دیگران افزایش می‌یابد و افراد ناراحتی هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: شفقت خود، بخشایشگری، همدلی، جوانان.

مقدمه

در دوره جوانی فرد پس از استقرار یک حس منطقی و صحیح هویت از عهده‌ی رابطه دو جانبه واقعی برآمده و می‌تواند ظرفیت خود را برای مهربانی، دوستی و توجه به دیگران گسترش دهد (کرین، ۱۳۹۴). در این گسترش دوستی و توجه به دیگران، بر طبق روان‌شناسی بودیسم هنگامی که افراد با دیگران مهربان اما با خود نامهربانند در واقع مرزهای مصنوعی و کاذب بین خود و دیگران ایجاد می‌کنند (نف، ترجمه قراچه داغی؛ ۱۳۹۲). به تعبیر دیگر شفقت دیگران نیازمند شفقت خود است. سازه شفقت خود از سه مؤلفه‌ی اصلی تشکیل شده است: ۱- مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود؛ منظور آن است که فردی که از شفقت خود برخوردار است، هنگام مواجهه با رنج، ناکارآمدی یا شکست به جای سرزنش کردن خود، با گرمی و فهمی واقع بینانه خود را می‌پذیرد؛ ۲- انسانیت مشترک در مقابل انزوا؛^۲ این فرایند شامل تشخیص این امر می‌شود که نقص داشتن و رو به رو شدن با دشواری‌های زندگی بخشی از تجربه‌ی مشترک همه‌ی انسانها است و تنها مختص به یک فرد نیست؛ ۳- ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی؛^۳ از آنجا که افراد نمی‌توانند نسبت به احساسات سرکوب شده و ناشناخته خود مشفقانه برخورد کنند، شفقت خود نیازمند اتخاذ دیدگاهی متعادل نسبت به تجارب منفی است تا احساسات دردناک نه سرکوب شوند و نه مبالغه‌آمیز جلوه‌گر شوند. شفقت خود مستلزم آن است که فرد فاصله‌ی مناسبی را از عواطف خود

داشته باشد تا در حالی که با عینیتی ذهن آگاهانه به آن‌ها می‌نگرد، بتواند عواطف خویش را تجربه کند (بارنارد و کری، ۲۰۱۱، نف ۲۰۰۳ الف، ۲۰۰۳ ب). شفقت خود، یک عامل تاثیرگذار در کارکرد روانشناختی سازگاران است. شفقت خود با افسردگی، انتقاد از خود، و نشخوار فکری رابطه منفی، و با رضایت از زندگی، احساس همبستگی اجتماعی و عواطف مثبت رابطه مثبت داشته و توانسته است که اضطراب و احساس شرم و حقارت را کاهش دهد (نف، ۲۰۰۳ ب؛ نف و مک‌گی، ۲۰۱۰؛ بلو و بلانتون، ۲۰۱۵؛ نف، کیرک پاتریک و رود، ۲۰۰۷؛ گیلبرت و پروکتر، ۲۰۰۶). یکی از سؤالات مهم که کمتر مورد توجه قرار گرفته، این است که آیا شفقت خود، با توجه به تأثیر آن در کارکردهای روانشناختی سازگاران، در بهبود روابط بین فردی نیز مؤثر است. از جمله عوامل مهم برای حفظ روابط بین فردی، بخشایشگری است. به اعتقاد انرایت (۱۹۹۱) به نقل از مالتبی، مک اسکیل و گیلت، (۲۰۰۷) بخشایشگری یک فرآیند سازگاران مثبت است که نشان دهنده‌ی رهاسازی احساسها، شناختها و رفتارهای تنفرآمیز نسبت به فرد خطاکار است و شفقت و رضامندی را برای آن شخص پرورش می‌دهد. به عقیده مک کالو، پارگامنت و سورسن (۲۰۰۳) بخشایشگری، جهت دادن مثبت به انگیزه‌ها است که با انگیزه‌های مصالحه‌آمیز نسبت به فرد خطاکار همراه است، همچنین بخشایشگری با سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی همراه است (توسینت و وب، ۲۰۰۵).

از آنجا که شفقت خود و بخشایشگری، هر دو نیازمند تشخیص این امر هستند که انسان‌ها

^۱ self-kindness versus self-judgment^۲ common humanity versus isolation^۳ mindfulness versus over-identification

یکی از عوامل مهم دیگر در روابط بین فردی، بررسی احساس شفقت نسبت به دیگران است که می‌تواند از طریق همدلی خود را نشان دهد. در مطالعات انجام شده در زمینه همدلی، گاهی تمرکز اصلی برای تعریف آن، بر روی شناخت و گاهی بر هیجان بوده است (دیموند، ۱۹۴۹؛ مهرابیان و اسپین، ۱۹۷۲). در دیدگاه دیویس (۱۹۸۳)، همدلی یک سازه‌ی تک بعدی تعریف نمی‌شود (شناختی یا هیجانی)، بلکه مجموعه‌ای از سازه‌ها را تشکیل می‌دهد که در عین متفاوت بودن، همگی به نحوی با حساسیت نسبت به دیگری، در ارتباط می‌باشند. چهار بعد همدلی از نظر دیویس (۱۹۸۳) عبارت بودند از: ۱- دیدگاه‌گیری^۱: توانایی فرد برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران و به عبارت دیگر، دیدن مسائل از نگاه دیگران، ۲- خیال^۲: توانایی جایگزینی خود به صورت خیالی در قالب احساسات و اعمال شخصیت‌های تخیلی کتاب‌ها و فیلم‌ها، ۳- توجه همدلانه^۳: میزان احساسات همدلانه دیگر محور و نگرانی برای افراد درمانده، ۴- ناراحتی شخصی^۴: احساسات خودمحور، ناآرامی و تنیدگی در شرایط بین فردی. تفاوت بین دو نوع همدلی هیجانی (توجه همدلانه و ناراحتی شخصی) در آن است که افراد در سطح بالای توجه همدلانه به افراد پریشان در همه حال کمک خواهند نمود؛ در حالی که فرد فاقد این احساس که بیشتر درصدد کاهش پریشانی خود می‌باشد، فقط هنگامی به یاری فرد نیازمند می‌شتابد که امکان گریز از موقعیت برایش دشوار باشد. در صورت امکان گریز آسان از موقعیت، هیچ

موجودات کاملی نیستند و بنابراین شایسته‌ی درک و پذیرش‌اند، انتظار می‌رود که شفقت خود به طور معناداری با تمایل کلی به بخشایشگری دیگران برای خطاهایشان مرتبط باشد. در پژوهش اسکودا (۲۰۱۱) این نتیجه حاصل گردید که شفقت خود به‌طور معناداری با بخشایشگری همبستگی دارد. همچنین از آنجا که شفقت خود در تعدیل هیجانات منفی موثر است (فینلی - جونز، ریز و کین، ۲۰۱۵)، می‌تواند با احساس رنجش کمتر نسبت به فرد خاطی همراه باشد. همچنین بر طبق نظر فریدریکسون (۲۰۰۴) هیجانات مثبت منجر به گسترش توجه و تفکر، کاهش برانگیختگی حاصل از هیجان منفی و افزایش تاب‌آوری روانشناختی می‌شود، این امکان وجود دارد که شفقت خود از طریق هیجانات مثبت، تمایل بیشتری را در افراد برای بخشایش‌گری ایجاد کند. پژوهش اکسلاین، بایومیستر، زل، کرفت و ویت ولیت (۲۰۰۸) نیز نشان می‌دهد که هنگامی که افراد خود را شبیه فرد خاطی دانسته و یا می‌دانند که ممکن است خودشان نیز همان خطا را داشته باشند، فرد خطاکار را بیشتر می‌بخشند. بنابر این چون شفقت خود با احساس همبستگی و مشابهت بیشتر و جدایی کمتر از دیگران همراه است (نف، ۲۰۰۳ ب) افرادی که از شفقت خود بیشتری برخوردارند، میل بیشتری نیز به بخشایش دیگران نشان می‌دهند.

علاوه بر این، به نظر می‌رسد افرادی که از شفقت خود برخوردارند در حل تعارضات بین فردی ماهرانه تر عمل می‌کنند (یارنل و نف، ۲۰۱۳) برای مثال، شفقت خود می‌تواند بهبودی عاطفی پس از طلاق را پیش‌بینی کند (اسبارا، اسمیت و مهل، ۲۰۱۲).

¹ Perspective Taking

² Fantasy

³ Empathic Concern

⁴ Personal Distress

پیش‌بینی می‌شود که افراد دلسوز به خود به احتمال کمتری هنگام رویارویی با رنج دیگران دچار ناراحتی شخصی شوند. برای مثال ولپ و براون (۲۰۱۴) دریافتند که شفقت خود، با احساس ناراحتی شخصی کمتر در واکنش به شرایط اضطراری شخص دیگر، همراه است. همچنین کینگزبری (۲۰۰۹)، در مطالعه‌ای از نوع همبستگی دریافت که توجه همدلانه با شفقت خود رابطه مثبتی دارد که از نقش شفقت خود در رشد شفقت به دیگران حمایت می‌کند. به علاوه، شفقت خود کاملاً در رابطه‌ی ذهن آگاهی و دیدگاه‌گیری نقش میانجی را ایفا می‌کند که نشان دهنده‌ی آن است که شفقت خود عاملی مهم در تمایل افراد به دیدن مسائل از نگاه دیگران است. بیرنی، اسپکا و کارلسون (۲۰۱۰) دریافتند که دیدگاه‌گیری به‌طور مثبت و ناراحتی شخصی به‌طور منفی با شفقت خود همبستگی دارد؛ اما رابطه معناداری بین توجه همدلانه و شفقت خود مشاهده نشد. نف و پامیر (۲۰۱۳) نیز در تحقیقی به منظور بررسی رابطه شفقت خود با نگرانی متمرکز بر دیگران دریافتند که سطوح بالاتر شفقت خود در میان تمام گروه‌های شرکت‌کننده به‌طور معناداری با دیدگاه‌گیری بیشتر، ناراحتی شخصی کمتر و بخشایشگری بیشتر مرتبط بود.

بر اساس ویژگی‌های دوره‌های مختلف رشدی به خصوص در دوره‌ی جوانی، افراد به جستجوی روابط صمیمی بر می‌آیند. از آنجا که توانایی همدلی و بخشایشگری اشتباهات دیگران می‌تواند به افراد کمک کند تا روابط صمیمانه را بهتر مدیریت کنند (فینچام، ۲۰۰۹؛ فینچام، هال و بیچ، ۲۰۰۶؛ پالری، رگالیا و فینچام، ۲۰۰۵)، پرداختن به عواملی که زمینه ساز بخشایشگری و همدلی بین افراد است

تمایلی برای کمک به فرد نیازمند نخواهد داشت. همدلی به کاهش سطوح پرخاشگری کمک می‌کند و با خودکارآمدی، مسئولیت و رفتارهای جامعه‌گرا ارتباط مثبت دارد (گارای گوردویل و گارسیا دی گالدنو، ۲۰۰۶؛ لوت و شفیلد، ۲۰۰۷؛ کوتیرز، اسکارتی و پاسکال، ۲۰۱۱).

به نظر می‌رسد القای شفقت خود، بخش‌هایی از مغز را تحریک می‌کند که با شفقت به‌طور کلی مرتبط است. لانگک، ماراتوس، گیلبرت، اوانس، ولکر و همکاران (۲۰۱۰) با استفاده از تکنولوژی تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI)^۱ دریافتند که فعالیت عصبی افراد هنگامی که به آن‌ها آموزش داده می‌شود که نسبت به خود دلسوزتر باشند، مشابه فعالیت عصبی آن‌ها هنگامی است که احساس همدلی‌شان برانگیخته می‌شود. این مطالعه می‌تواند نشان دهد که تمایل به واکنش شفقت‌آمیز نسبت به درد و رنج، یک فرآیند کلی است که هم در مورد خود فرد و هم در مورد دیگران می‌تواند به کار رود. گرچه پژوهش‌ها نشان داده است که در زنان ضرورتاً ابراز همدلی توأم با فعالیت عصبی مرتبط نیست. پژوهش آیزنبرگ و لنون (۱۹۸۳) نشان داده است که آن‌ها هنگام ابراز همدلی وقتی که از پرسشنامه‌های خود گزارش‌دهی همدلی استفاده می‌کنند، نسبت به زمانی که از شاخص‌های فیزیولوژیکی همدلی برای اندازه‌گیری استفاده می‌شود، همدلی بیشتری نشان می‌دهند. در عین حال، از آن جهت که شفقت خود با مهارت‌های مقابله هیجانی بهتر مرتبط است (نیلی، چالرت، محمد، رابرتز و چن، ۲۰۰۹؛ نف، هسیه و دجیترات، ۲۰۰۵)،

^۱ Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI)

۲۳/۸۲ سال بود. ۵۹/۶ درصد آزمودنی‌ها زن و ۴۰/۴ درصد آن‌ها مرد بودند. میزان تحصیلات ۱۳۶ نفر از شرکت‌کنندگان دیپلم و فوق دیپلم (۵۴/۴ درصد)، ۸۸ نفر لیسانس (۳۵/۲ درصد) و ۲۶ نفر فوق لیسانس و دکتری (۱۰/۴ درصد) بودند.

ابزار سنجش: مقیاس شفقت خود^۱: این ابزار، یک مقیاس خود گزارشی ۲۶ سؤالی است که توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. آزمون ۶ خرده مقیاس مهربانی به خود، قضاوت خود، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی را در بر می‌گیرد. آزمودنی‌ها به سؤالات این پرسشنامه در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای پاسخ می‌دهند. نمره کلی شفقت خود نیز با محاسبه‌ی میانگین نمرات ۶ مقیاس به دست می‌آید. ثبات درونی این پرسشنامه در تحقیقات گذشته ۰/۹۲ و پایایی بازآزمون آن ۰/۹۳ گزارش شد (نف، ۲۰۰۳ الف). در مطالعه‌ی خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲)، روایی مقیاس کل با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۲ بود.

مقیاس بخشایشگری^۲: برای سنجش میزان بخشایشگری از پرسشنامه ۱۵ گویه‌ای ری، لویاکونو، فولک، اولزسکی، هیم و مادیا (۲۰۰۱) استفاده شد که از دو خرده مقیاس تشکیل شده است. ۱۰ گویه این پرسشنامه مربوط به خرده مقیاس عدم حضور عواطف، افکار و رفتارهای منفی نسبت به فرد خطاکار و ۵ گویه دیگر مربوط به مؤلفه‌ی حضور افکار، عواطف و رفتارهای مثبت نسبت به فرد خطاکار می‌باشد. هر یک از عبارات بر اساس

از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین از آنجا که شفقت خود با حفظ روابط صمیمانه سالم رابطه مثبت دارد (نف و برتواس، ۲۰۱۳؛ بیکر و مکنالتی، ۲۰۱۱)، و با توجه به اثرپذیری این ویژگی‌ها از ویژگی‌های فرهنگی حاکم بر جامعه و معدود بودن مطالعات انجام گرفته در این زمینه، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش شفقت خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان انجام شد. در راستای بررسی این هدف فرضیه‌های زیر مطرح شد:

۱- مولفه‌های شفقت خود (مهربانی به خود، قضاوت خود؛ انسانیت مشترک، انزوا؛ ذهن آگاهی، همانندسازی افراطی) بخشایشگری را در جوانان پیش‌بینی می‌کند.

۲- مولفه‌های شفقت خود (مهربانی به خود، قضاوت خود؛ انسانیت مشترک، انزوا؛ ذهن آگاهی، همانندسازی افراطی) همدلی را در جوانان پیش‌بینی می‌کند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش جوانان ۱۸ تا ۳۰ سال شهر اصفهان بودند. از بین جامعه آماری فوق تعداد ۲۵۰ نفر (۱۴۹ زن و ۱۰۱ مرد) با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور انتخاب نمونه پژوهش شهر اصفهان بر اساس معیارهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی به پنج منطقه تقسیم شده و در هر منطقه سه خیابان اصلی انتخاب و با مراجعه به مراکز عمومی و فرهنگی مثل کتابخانه‌ها، مراکز خرید و پارک‌ها نمونه‌های مورد نظر انتخاب شدند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان

¹ Self-Compassion Scale (SCS)

² Forgiveness Scale (FC)

برای مؤلفه‌های همدلی شامل پریشانی شخصی، دیدگاه‌گیری، خیال و توجه همدلانه به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۲، ۰/۷۳ و ۰/۶۹ به دست آمد. از آنجا که مؤلفه‌ی خیال با هدف این مطالعه مرتبط نبود؛ در این پژوهش از سه مؤلفه دیگر استفاده شد.

روش اجرا و تحلیل: برای تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار آماری SPSS ۱۸ و روش آماری آزمون معناداری پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شد.

یافته‌ها

پیش از آنکه تاثیر شفقت خود بر مؤلفه‌های همدلی و بخشایشگری مورد ارزیابی قرار گیرد، لازم بود که در گام اول، همبستگی میان آن‌ها بررسی شود.

طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. در این پژوهش از نمره‌ی کل بدست آمده از این مقیاس استفاده شد. آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهش زندی‌پور و یادگاری (۱۳۸۶) ۰/۹۶ و در پژوهش کنونی ۰/۸۹ بدست آمده است.

شاخص واکنش‌پذیری بین فردی: این شاخص، یک پرسشنامه ۲۸ سؤالی است که به وسیله دیویس ساخته شده و به منظور اندازه‌گیری همدلی به کار برده می‌شود. و چهار عامل پریشانی شخصی، توجه همدلانه، دیدگاه‌گیری و خیال را می‌سنجد. سؤالات این پرسشنامه بر روی طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره گذاری می‌شود. پایایی بازآزمایی این ابزار از ۰/۶۱ تا ۰/۷۹ برای مردان و ۰/۶۲ تا ۰/۸۱ برای زنان است در حالی که پایایی درونی از ۰/۷۱ تا ۰/۷۷ است. در پژوهش خدابخش و منصوری (۱۳۹۱) پایایی بازآزمایی این ابزار ۰/۷۱ و

جدول ۱. ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های دلسوزی به خود با مؤلفه‌های همدلی و بخشایش‌گری در مردان و زنان

متغیرها	مهربانی با خود	انسانیت مشترک	ذهن آگاهی	قضاوت خود	انزوا	همانند سازی افراطی	دلسوزی به خود
دیدگاه‌گیری	۰/۳۶۴**	۰/۳۱۱**	۰/۱۶۹	-۰/۱۰۴	-۰/۳۲۸**	-۰/۰۷۶	۰/۳۱۲**
توجه همدلانه	۰/۳۱۸**	۰/۱۳۲	۰/۱۵۱	-۰/۰۴۷	-۰/۲۳۰*	۰/۰۵۷	۰/۲۱۸*
ناراحتی شخصی	-۰/۲۶۳**	-۰/۱۷۹	-۰/۱۷۷	۰/۰۶۰	۰/۳۱۲**	۰/۳۳۱**	-۰/۲۸۱**
بخشایش‌گری	۰/۴۵۲**	۰/۴۹۶**	۰/۴۱۵**	-۰/۳۲۹**	-۰/۳۸۹**	-۰/۳۵۲**	۰/۵۶۱**
دیدگاه‌گیری	۰/۰۸۷	۰/۲۴۱**	۰/۲۳۸**	۰/۱۵۴	-۰/۲۰۹**	-۰/۳۰۱**	۰/۲۴۳**
توجه همدلانه	-۰/۱۲۸	۰/۰۹۱	۰/۰۹۸	۰/۱۷۹	۰/۰۳۸	۰/۲۱۶	-۰/۰۳۷
ناراحتی شخصی	-۰/۲۷۰**	-۰/۰۹۹	-۰/۲۸۲**	۰/۲۹۴**	۰/۲۸۶**	۰/۴۵۲**	-۰/۳۰۴**
بخشایش‌گری	۰/۱۹۶*	۰/۲۴۳**	۰/۲۲۴**	-۰/۳۲۳**	-۰/۳۸۹**	-۰/۴۷۰**	۰/۲۹۶**

**p<0/01 *p<0/05

و $r = -0/304$). با وجود آنکه میان شفقت خود با توجه همدلانه در زنان رابطه معناداری یافت نشد، در مردان میان این دو متغیر همبستگی معناداری وجود داشت ($r = 0/218$). رابطه میان شفقت خود با بخشایش‌گری در هر دو جنس مثبت و معنادار بود

نتایج نشان داد که میان شفقت خود با دیدگاه‌گیری ارتباط مثبت و با ناراحتی شخصی ارتباط منفی معناداری برقرار بود (به ترتیب در مردان $r = 0/312$ و $r = -0/281$ و در زنان $r = 0/243$

¹ Interpersonal Reactivity Index (IRI)

در مردان $r=0/312$ و $r=-0/281$ و در زنان $r=0/296$. بنابراین، هرچه نمرات فرد در شفقت خود افزایش یابد، توان دیدگاه‌گیری و بخشایشگری خود افزایش می‌یابد.

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه جهت پیش‌بینی همدلی و بخشایشگری در مردان و زنان

متغیر ملاک	جنسیت	متغیر پیش‌بین	R	R2	F
دیدگاه‌گیری	مردان	مهربانی با خود- انزوا	۰/۵۲۰	۰/۲۷۱	۴/۹۲۹
	زنان	همانند سازی افراطی- انسانیت مشترک	۰/۴۰۹	۰/۱۶۷	۴/۰۳۵
توجه همدلانه	مردان	مهربانی با خود	۰/۴۱۶	۰/۱۷۳	۲/۷۸۱
	زنان	همانند سازی افراطی	۰/۳۸۰	۰/۱۴۵	۳/۴۰۶
ناراحتی شخصی	مردان	همانند سازی افراطی- مهربانی با خود	۰/۴۷۹	۰/۲۲۹	۳/۹۵۰
	زنان	همانند سازی افراطی- ذهن آگاهی	۰/۵۲۸	۰/۲۷۸	۷/۷۷۱
بخشایشگری	مردان	شفقت خود- همانند سازی افراطی	۰/۶۷۰	۰/۴۴۹	۱۰/۸۱۲
	زنان	همانند سازی افراطی- انسانیت مشترک	۰/۵۴۴	۰/۲۹۶	۰/۲۶۱

P=0/001

جدول ۳. ضرایب خام و استاندارد در تحلیل رگرسیون چندگانه در مردان و زنان

معنی‌داری	T	ضرایب استاندارد		مدل	ملاک
		ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		
		بتا	B		
***/۰/۰۰۱	۵/۵۷۵	-	۲/۷۹۴	۱۵/۵۷۷	ثابت
***/۰/۰۰۱	۳/۳۵۴	۰/۳۱۰	۰/۱۱۴	۰/۳۸۳	دیدگاه‌گیری
***/۰/۰۰۱	-۲/۸۶۱	-۰/۲۶۴	۰/۱۲۸	-۰/۳۶۶	انزوا
***/۰/۰۰۱	۶/۹۵۳	-	۱/۷۸۱	۱۲/۳۸۱	توجه همدلانه
***/۰/۰۰۱	۳/۳۴۰	۰/۳۱۸	۰/۱۰۱	۰/۳۳۶	مهربانی با خود
***/۰/۰۰۱	۶/۹۱۸	-	۱/۹۶۸	۱۳/۶۱۸	ثابت
***/۰/۰۰۱	۳/۶۹۳	۰/۳۳۷	۰/۰۹۳	۰/۳۴۲	ناراحتی شخصی
***/۰/۰۰۴	-۲/۹۶۶	-۰/۲۷۱	۰/۰۹۱	-۰/۲۶۹	همانند سازی افراطی
***/۰/۰۰۱	۷/۳۳۲	-	۴/۳۷۱	۳۲/۰۵۰	مهربانی با خود
***/۰/۰۰۱	۶/۸۲۹	۰/۵۳۴	۰/۰۸۳	۰/۵۶۹	شفقت خود
***/۰/۰۰۱	-۳/۸۹۷	-۰/۳۰۵	۰/۱۷۹	-۰/۶۹۸	همانند سازی افراطی
***/۰/۰۰۱	۸/۶۱۹	-	۲/۰۵۱	۱۷/۶۸۲	ثابت
***/۰/۰۰۱	-۳/۶۹۳	-۰/۲۸۴	۰/۰۸۷	-۰/۳۲۰	دیدگاه‌گیری
***/۰/۰۰۱	۲/۸۵۷	۰/۲۲۰	۰/۱۰۹	۰/۳۱۱	همانند سازی افراطی
***/۰/۰۰۱	۱۴/۸۲۴	-	۱/۰۷۹	۱۵/۹۹۰	انسانیت مشترک
***/۰/۰۰۱	۲/۶۸۵	۰/۲۱۶	۰/۰۷۳	۰/۱۹۷	ثابت
***/۰/۰۰۱	۸/۷۹۳	-	۱/۵۸۷	۱۳/۹۵۸	همانند سازی افراطی
***/۰/۰۰۱	۶/۰۰۲	۰/۴۲۹	۰/۰۶۵	۰/۳۹۳	توجه همدلانه
***/۰/۰۰۱	-۳/۳۸۲	-۰/۲۴۲	۰/۰۸۷	۰/۲۹۳	ناراحتی شخصی
***/۰/۰۰۱	۱۱/۴۲۰	-	۴/۶۳۴	۵۲/۹۲۴	همانند سازی افراطی
***/۰/۰۰۱	-۶/۳۷۷	-۰/۴۵۴	۰/۱۹۶	-۱/۲۵۰	ذهن آگاهی
***/۰/۰۰۱	۲/۹۳۹	۰/۲۰۹	۰/۲۴۶	۰/۷۲۳	ثابت
***/۰/۰۰۱					بخشایشگری
***/۰/۰۰۱					انسانیت مشترک

را پیش‌بینی کند. نتایج ضرایب همبستگی نشان داد که شفقت خود با بخشایش‌گری در زنان و مردان همبستگی مثبت معنادار دارد. نتایج تحلیل رگرسیون هم آشکار کرد شفقت خود می‌تواند میزان بخشایش‌گری را در زنان و مردان پیش‌بینی کند ($p=0/001$) عامل همانندسازی افراطی در مردان و همانندسازی افراطی و انسانیت مشترک در زنان بیشترین تأثیر معنادار را در تبیین تغییرات و پیش‌بینی بخشایش‌گری داشتند. این نتایج همسو با پژوهش اسکودا (۲۰۱۱) و نف و پامیر (۲۰۱۳) است. مولفه انسانیت مشترک و شفقت خود به معنای پذیرش این امر است که تمام انسان‌ها دارای نقایصی بوده و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند. این نگاه منجر به افزایش پذیرش و کاهش قضاوت خود می‌شود. اما از آنجایی که انسانیت مشترک مستلزم حکم کلی در خصوص همه افراد است؛ می‌تواند همچنین منجر به افزایش پذیرش و کاهش قضاوت دیگران شود. در نتیجه اذعان به خطاکاری و ناقص بودن، امکان بخشایش خطاهای دیگران را نیز افزایش می‌دهد. به این ترتیب مهربانی با خود می‌تواند منجر به افزایش مهربانی با دیگران شود.

از سوی دیگر ذهن آگاهی مستلزم توفیق جهت نادیده گرفتن جنبه‌های دردناک یک تجربه، آگاهی متعادل از هیجان‌های شخصی و خودداری از بزرگ‌نمایی آنهاست. در حالی که همانندسازی افراطی بالعکس مستلزم بزرگ‌نمایی تجارب دردناک است. نتایج نشان می‌دهد که همانندسازی افراطی به صورت منفی پیش‌بینی‌کننده بخشایش‌گری است. بزرگ‌نمایی تجربیات منفی همانطور که با قضاوت خود مرتبط است، با قضاوت دیگران نیز ارتباط دارد و می‌تواند با بزرگ‌نمایی خطاهای

اطلاعات حاصل نشان داد که مدل کلی (پیش‌بینی همدلی و بخشایش‌گری بر اساس شفقت خود) معنادار است. به علاوه یافته‌های این جدول بیان‌گر آن است که مؤلفه‌ی مهربانی با خود ($\beta=0/31$) و انزوا ($\beta=-0/26$) در مردان و دو مؤلفه‌ی همانندسازی افراطی ($\beta=0/28$) و انسانیت مشترک ($\beta=0/22$) در زنان، سهمی اختصاصی در پیش‌بینی دیدگاه‌گیری دارند. میزان R^2 نشان می‌دهد که به‌طور کلی در مردان $27/1\%$ و در زنان $16/7\%$ از دیدگاه‌گیری توسط دو مؤلفه‌ی گفته شده پیش‌بینی می‌شود ($p<0/001$). از مجموع انواع مؤلفه‌های شفقت خود، مؤلفه مهربانی با خود ($\beta=0/34$) در مردان و همانندسازی افراطی ($\beta=0/34$) در زنان، به ترتیب $17/3\%$ و $14/5\%$ از مؤلفه توجه همدلانه را به طور معناداری پیش‌بینی می‌کند. دو مؤلفه همانندسازی افراطی ($\beta=0/33$) و مهربانی با خود ($\beta=-0/27$) در مردان و همانندسازی افراطی ($\beta=0/42$) و ذهن آگاهی ($\beta=-0/24$) در زنان، به ترتیب $22/9\%$ و $27/8\%$ از ناراحتی شخصی را پیش‌بینی میکنند. شفقت خود ($\beta=0/53$) و همانندسازی افراطی ($\beta=0/30$) در مردان و همانندسازی افراطی ($\beta=-0/45$) و انسانیت مشترک ($\beta=0/20$) در زنان؛ به ترتیب $44/9\%$ و $29/6\%$ بخشایش‌گری را به صورت معنی‌داری (جدول ۲ و ۳) پیش‌بینی میکنند.

بحث

پژوهش با هدف بررسی نقش شفقت خود در پیش‌بینی بخشایش‌گری و همدلی در جوانان ۱۸ تا ۳۰ سال انجام گرفت. فرضیه پژوهش این بود که شفقت خود می‌تواند میزان بخشایش‌گری در جوانان

مستلزم آن است که افراد بتوانند از نظر روانی از خود بیرون آیند تا بتوانند تجارب انسانی مشترک را نیز در نظر بگیرند و به خویشتن مهربانی کنند. در واقع، شفقت خود به نوعی برگرداندن شفقت به درون و اخذ دیدگاهی دلسوزانه نسبت به خویشتن است، به همان شیوه‌ای که شفقت معمولاً به دیگران ابراز می‌شود؛ بنابراین طبق آنچه انتظار داشتیم افرادی که از شفقت خود بیشتری برخوردارند، توانایی بیشتری نیز برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران و دیدن مسائل از نگاه آن‌ها نشان می‌دهند. این یافته نشان می‌دهد که ممکن است ظرفیت‌های کلی دیدگاه‌گیری در هنگام مواجهه با تجارب خود و دیگران درگیر باشد.

از سوی دیگر انتظار می‌رفت که شفقت خود بتواند میزان توجه همدلانه را پیش‌بینی کند. در این مطالعه شفقت خود با توجه همدلانه در مردان ارتباط مثبت معناداری داشت؛ اما در زنان رابطه معناداری بین شفقت خود با توجه همدلانه مشاهده نشد. کینگزبری (۲۰۰۹) همبستگی معناداری بین این دو مؤلفه یافت، اما در پژوهش بیرنی، اسپکا و کارلسون (۲۰۱۰) رابطه معناداری بین شفقت خود و توجه همدلانه مشاهده نشد. نف و پامیر (۲۰۱۳) نیز در پژوهش خود، رابطه ضعیف‌تری را بین شفقت خود با شفقت نسبت به دیگران، از جمله توجه همدلانه در زنان گزارش کردند. به نظر می‌رسد که زنان مستقل از مهربانی با خود می‌توانند به دیگران توجه همدلانه داشته باشند ولی مردان در صورت برخوردارگی از زمینه کلی شفقت، هم نسبت به خود و هم نسبت به دیگران شفقت خواهند داشت، اما تمایزی که زنان در توجه به خود و توجه به دیگران دارند معمولاً آن‌ها را در زمینه توجه به دیگران

دیگران نیز مرتبط باشد. به این ترتیب کاهش این بزرگنمایی‌ها می‌تواند با افزایش بخشایش دیگران در ارتباط باشد. بنابراین، منطقی است که شفقت خود و پذیرش جایز الخطا بودن انسان، با توانایی بخشایش‌گری و پذیرش خطاهای دیگران مرتبط باشد. و از آنجایی که شفقت خود از طریق برانگیختن هیجان‌های مثبت و افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی، توان تحمل خطاهای دیگران را افزایش می‌دهد تمایل بیشتری برای بخشایش‌گری به وجود می‌آورد (فریدریکسون، ۲۰۰۴)، لذا شفقت خود با افزایش تحمل شکست‌ها و اشتباهات، امکان بخشایش دیگران را فراهم می‌سازد. و ازسوی دیگر از آنجایی که فرد خود را شبیه فرد خاطی می‌بیند، احتمال بیشتری دارد که با این همسان‌پنداری، اقدام به گذشتن از خطاهای دیگران کند. بنابراین چون شفقت خود با احساس همبستگی و مشابهت بیشتر و جدایی کمتر از دیگران همراه است (نف، ۲۰۰۳ ب)، افرادی که از شفقت خود بیشتری برخوردارند، میل بیشتری نیز به بخشایش‌گری دیگران نشان می‌دهند.

همچنین طبق فرضیه پژوهش، شفقت خود می‌تواند میزان دیدگاه‌گیری را پیش‌بینی کند. نتایج نشان داد که شفقت خود با دیدگاه‌گیری در هر دو جنس رابطه مثبت معنی‌دار دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز آشکار کرد که شفقت خود می‌تواند میزان دیدگاه‌گیری را در زنان و مهربانی با خود در مردان و دو مؤلفه‌ی همانندسازی افراطی و انسانیت مشترک در زنان، سهمی اختصاصی در پیش‌بینی دیدگاه‌گیری دارند این نتایج با نتایج نف و پامیر (۲۰۱۳)، کینگزبری (۲۰۰۹) و بیرنی، اسپکا و کارلسون (۲۰۱۰) همخوان است. شفقت خود

موفق‌تر و از نظر نوع توجه^۱ متفاوت از مردان می‌کند زیرا فرآیند اجتماعی شدن در نقش جنسی، مراقبت کردن و از خود گذشتگی را به عنوان ایده آل برای زنان ارائه می‌کند و ممکن است به آنان فشار بیشتری برای همدلی کردن وارد کند و در نتیجه منجر به سوگیری در پاسخ‌های آنان می‌شود. در اینجا به منظور تبیین نتایج حاصل نتیجه مطالعه آیزنبرگ و لنون (۱۹۸۳) در زنان در خصوص عدم‌همخوانی کامل بین خودگزارش‌دهی‌های همدلی و واکنش‌های فیزیولوژیک مرتبط با آن‌ها می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. در واقع از آنجا که شفقت خود، معمولاً بخشی از نقش زنانه محسوب نمی‌شود، زنان بیشتر مایلند خود را به عنوان کسی که دلسوز دیگران است ببینند، تا کسی که دلسوز خود است. بنابراین، ممکن است طراح‌های ذهنی زنان در مورد شایستگی خود مراقبتی و اینکه چرا دیگران شایسته‌ی مراقبت‌اند به‌طور ضعیفی ادغام شده و در نتیجه رفتاری که با خود دارند با رفتاری که با دیگران دارند، نسبتاً نامرتب است.

تحلیل رگرسیون نشان داد که شفقت خود می‌تواند میزان توجه همدلانه را در زنان و مردان پیش‌بینی کند ($P=0/001$). عامل مهربانی با خود بیشترین تأثیر معنادار را در تبیین تغییرات و پیش‌بینی توجه همدلانه در مردان داشت. در مهربانی با خود، فرد هنگام مواجهه با رنج، ناکارآمدی یا شکست به جای سرزنش کردن خود و یا کوچک شمردن رنج خود، با گرمی و درکی واقع‌بینانه خود را می‌پذیرد (نف، ۲۰۰۳ الف). به نظر می‌رسد مردانی که قادرند

هنگام مواجهه با دشواری‌ها و عیوب خود شکیباً باشند و تعادل هیجانی بهتری بدست آورند (لری و همکاران، ۲۰۰۷)، بیشتر مایلند به دیگران احساس شفقت نشان دهند. اما در زنان عامل همانندسازی افراطی بیشترین تأثیر معنادار را در تبیین تغییرات و پیش‌بینی توجه همدلانه داشت. در همانندسازی افراطی (از جمله زیرمقیاس‌های منفی شفقت خود)، فرد هنگام مواجهه با شکست و احساس ناراحتی و غمگینی، آنچنان در واکنش‌های عاطفی ذهنی خود غرق می‌شود که فاصله‌گیری از موقعیت را برای اخذ یک دیدگاه عینی و متعادل دشوار می‌سازد (بنت - گلن، ۲۰۰۱ به نقل از نف ۲۰۰۳، الف). کسانی که در زیرمقیاس توجه همدلانه نمره بالایی می‌گیرند، معمولاً احساس شفقت، حمایت، تاسف و نگرانی زیادی را نسبت به کسانی که با مشکل مواجه هستند یا مورد سوء استفاده واقع می‌شوند، نشان می‌دهند. آن‌ها با اتفاقاتی از این دست، درگیر می‌شوند و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهند (دیویس، ۱۹۸۰). فصل مشترک هر دو زیرمقیاس همانندسازی افراطی و توجه همدلانه، تمایل به درگیری هیجانات با اتفاقات و واکنش نسبت به آنهاست. به نظر می‌رسد که این همخوانی می‌تواند موید نقش پیش‌بین همانندسازی افراطی برای توجه همدلانه در زنان باشد.

همچنین انتظار می‌رفت که شفقت خود بتواند ناراحتی شخصی را پیش‌بینی کند. نتایج آشکار کرد که شفقت خود با ناراحتی شخصی در هر دو جنس رابطه منفی دارد و شفقت خود می‌تواند میزان ناراحتی شخصی را در زنان و مردان پیش‌بینی کند. دو مؤلفه همانندسازی افراطی و مهربانی با خود در مردان و همانندسازی افراطی و ذهن‌آگاهی در

¹ Concern

گروه‌های سنی پیشنهاد می‌شود. علاوه بر این، باید در نظر داشت که ابزارهای این پژوهش از نوع خودگزارش‌دهی بوده‌اند و در عین حال، شفقت خود به اندازه‌ی همدلی و بخشایش‌گری مورد تشویق و تأیید فرهنگی قرار نمی‌گیرد و لزوماً به عنوان صفتی که از نظر فرهنگی با ارزش است، محسوب نمی‌شود. یافته‌های پژوهش می‌تواند به غنای نظریه‌های فعلی مربوط به روابط بین فردی و شفقت کمک نماید و پرسش‌ها و فرضیه‌های جدیدی را مطرح نماید. اجرای مداخلات تجربی به منظور افزایش شفقت خود می‌تواند وضوح بیشتری به این مطالعات ببخشد.

منابع

خسروی، ص.، صادقی، م. و یابنده، م. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، (۴) ۱۳، ۴۷-۵.

زندپی‌پور، ط. و یادگاری، ه. (۱۳۸۶). ارتباط بخشایش‌گری با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران. *مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان (مطالعات زنان)*، (۳) ۵، ۱۰۹-۱۲۲.

کرین، و. سی. (۱۳۹۴). پیشگامان روانشناسی رشد. (ترجمه فرید فدایی). تهران: رشد.

نف، ک. (۱۳۹۲). *شفقت*. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران: ذهن آویز.

Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender, *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853-873.

زنان، بیشترین سهم را در پیش‌بینی ناراحتی شخصی داشتند. این یافته با مطالعات نف و پامیر (۲۰۱۳)، بیرنی، اسپکا و کارلسون (۲۰۱۰) و ولپ و براون (۲۰۱۴) هماهنگ است. زیرمقیاس ناراحتی شخصی از شاخص واکنش‌پذیری بین فردی، بدین منظور ساخته شده است تا میزان ناراحتی هیجانی را که فرد هنگام مواجهه با رنج دیگران تجربه می‌کند، اندازه‌گیری کند و همچنین شامل آیتم‌هایی است که نشان می‌دهد فردی که نمره بالایی در این زیرمقیاس بدست می‌آورد، ممکن است هنگام رویارویی با عواطف شدید، احساس بیچارگی کند یا کنترل خود را از دست بدهد. در مقابل، شفقت خود شامل تمایل به آرام کردن خویشتن هنگام ناراحتی، بدون غرق شدن در واکنش‌های منفی است (نف، ۲۰۰۳). افرادی که از شفقت خود برخوردارند، هنگام مواجهه با درد دیگران از تجربه ناراحتی شخصی کمتری نسبت به آن‌هایی که دچار فقدان شفقت خود هستند، خیر می‌دهند. این امر می‌تواند به افراد برخوردار از شفقت خود، کمک کند تا با رنج دیگران با تعادل هیجانی بیشتری کنار بیایند. همچنین ممکن است که فاکتور کلی‌تر تاب‌آوری هیجانی به افراد کمک کند تا نسبت به خود، دلسوزتر باشند و همچنین کمتر از رنج دیگران دچار ناراحتی شوند (میکولینسر، شاور، گیلات و نیتزبرگ، ۲۰۰۵؛ لری و همکاران، ۲۰۰۷).

استفاده از طرح تحقیق همبستگی که امکان استخراج نتایج علی را فراهم نمی‌کند، از جمله محدودیت‌های این پژوهش بود. هم‌چنین، با توجه به محدودیت جامعه آماری و گروه مورد مطالعه (جوانان ۱۸-۳۰ سال) و همین‌طور وجود تحقیقات معدود در این زمینه، تکرار این پژوهش با سایر

- forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 495-515.
- Fincham, F.D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? In: Mikulincer M, Shaver P, (ed). *Prosocial motives, emotions, and behavior*. Washington, DC: APA Books
- Fincham F.D. Hall J., & Beach S.R.H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Finlay-Jones, A.L., Rees, C. S., & SKane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLOS ONE*, 10(7), 1-19 e0133481. doi: 10.1371/journal.pone.0133481 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/issues/254851/>
- Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Garaigordobil, M. & Garcia de Galdeano, P. (2006). Empathy in children aged 10 to 12 years. *Psicothema*, 18(2), 180-186.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Kingsbury, E. (2009). The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self-compassion. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2009-99220-292>
- Lapsley, D. K., FitzGerald, D. P., Rice, K. G., & Jackson, S. (1989). Separation-individuation and the "New Look" at the imaginary audience and personal fable: A test of an integrative model. *Journal of Adolescent Research*, 4(4), 483-505.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: conceptualization, correlates, interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- Bluth, K. L. & Blanton, P. W. (2010). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.
- Cutierrez, S. M., Escarti, C. A. & Pascual, C. (2011). Relationships among empathy, prosocial behavior, aggressiveness, self-efficacy and pupils' personal and social Responsibility. *Psicothema*, 23(1), 9-13.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: evidence for multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Catalog of Selected Documents of Psychology*, 10(4), 1-17.
- Dymond, R.F. (1949). A scale for the measurement of empathic ability. *Journal of Consulting Psychology*, 13(2), 127-133.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Guthrie, I.K., Murphy, B.C. & Shepard, S.A. (2005). Age changes in prosocial responding and moral reasoning in adolescence and early adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 15(3), 235-260.
- Eisenberg, N. & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100-131.
- Exline, J. J., Baumeister, R.F., Zell, A.L., Kraft, A.J. & Witvliet, C.V.O. (2008). Not so innocent: Does seeing ones own capability for wrongdoing predicts

- students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K.D., Hsieh Y.P., Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-87.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- 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(2), 160-176.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Longe, O., Maratos, F.A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H. & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849-1856.
- Lovett, B. T. & Sheffield, R. A. (2007). Affective empathy deficits in aggressive children and adolescents: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 27(1), 1-13.
- Maltby, J., Macaskill, A. & Gillett, R. (2007). The Cognitive Nature of Forgiveness: Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and Coping to Describe the Process of Forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63(6), 555-566.
- McCullough, M., Bellah, G., Kilpatrick, Sh. & Johnson, J. (2001). Vengefulness: Relationship with forgiveness, Rumination, Well being and Big five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27(5), 601-610.
- McCullough, KI., Pargament, B., Thoresen, CE. (2003). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of personality*, 40(4), 525-543.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817-839.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. (2009). Self kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college

- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington Jr(ed) *Handbook of forgiveness*, 349-362, New york: Routledge.
- Welp, L. R., & Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269.
- Skoda, A. M. (2011). The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others (Doctoral Dissertation in Psychology), University of Dayton retrieved from http://etd.ohiolink.edu/rws_document/get/dayton1314061381/inline.