



**The Mediating Role of Identity Style in the Relationship between
Self-compassion and Resilience of Mothers with Children
Aged 1 to 6 Years**

Rezvan Alahdad (Ph.D.)¹
Hurie Mokhberi²

 0000-0002-0413-2559
 0000-0001-6948-4830

Abstract

The aim of this study was to investigate the mediating role of identity style in the relationship between self-efficacy and resilience of mothers with children aged 1 to 6 years. The population of this study included mothers with children aged 1 to 6 years in Tehran and the sample of this study were 255 eligible mothers who were available by sampling and selected voluntarily. The method of this research was descriptive and correlational (path analysis). In this study, Neff Self-Compassion Questionnaire (2003), Connor and Davidson Resilience Scale (2003) and Brzonsky Identity Styles Questionnaire (1989) were used. SPSS software version 24 was used for data analysis and PLS SMART software was used for path analysis. Findings showed that there is a significant relationship between self-determination and resilience and also between identity style and resilience of mothers with children aged 1 to 6 years, but no significant relationship was found between identity style and self-compassion of these mothers and also identity style, mediating role in It had nothing to do with the self-compassion and resilience of this group of mothers.

Keywords: Identity style, Self-determination, Resilience.

1- Ph.D. Student of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran
rezvan.alahdad@gmail.com

2- Ph.D. Graduated of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).
mokhberi.h@gmail.com

نقش سبک هویتی در رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند ۱ تا ۶ سال

رضوان اله‌داد^۱حوریه مخبری^۲

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی سبک هویتی در رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند ۱ تا ۶ سال بوده است. جامعه این پژوهش شامل مادران دارای فرزند ۱ تا ۶ سال شهر تهران بود و نمونه این پژوهش ۲۵۵ نفر از مادران واجد شرایط بودند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس و به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی (تحلیل مسیر) بود. در این پژوهش از پرسش‌نامه خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳)، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه سبک‌های هویتی برزونسکی (۱۹۸۹) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و برای تحلیل مسیر از نرم‌افزار PLS SMART استفاده گردید. یافته‌های پژوهش نشان داد بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری و همچنین بین سبک هویتی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند ۱ تا ۶ سال رابطه معنادار وجود دارد؛ اما بین سبک هویتی و خودشفقت‌ورزی این مادران رابطه معناداری یافت نشد و همچنین سبک هویتی، نقش میانجی در رابطه با خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری این گروه از مادران نداشت. سبک هویتی نقش میانجی در رابطه با خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری ندارد؛ زیرا که سبک هویتی و تاب‌آوری با هم در ارتباط هستند؛ اما سبک هویتی و خودشفقت‌ورزی ارتباط معناداری با یکدیگر ندارند که بخواهد در معادلات ساختاری ارتباط برقرار شود.

واژگان کلیدی

سبک هویتی، خودشفقت‌ورزی، تاب‌آوری.

۱- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده رفاه، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

rezvan.alahdad@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشکده رفاه، تهران، ایران.

mokhberi.h@gmail.com

بیان مسئله

مادر اثرگذارترین نقش را در شکل‌دهی شخصیت کودک ایفا می‌کند، این نقش چنان گسترده و حیاتی است که حتی پیش از تولد کودک را نیز دربرمی‌گیرد. در اهمیت این مطلب، همین‌بس که دوران کودکی مهم‌ترین مرحله رشد کودک به‌شمار می‌رود که مادر در آن نقش اساسی دارد. روان‌شناسان بر این باورند که کودکی مهم‌ترین مرحله یا تنها مرحله شکل‌گیری شخصیت است و مادر اثرگذارترین عامل در این فرایند است (اسداللهی، جبرئیلی و اصغری، ۱۳۹۵).

چنین می‌نماید که به‌دلیل درگیر شدن زیاد در مشکلات و دغدغه‌های فرزندان خصوصاً در سنین ذکر شده، خودغفلت‌گری مادران افزایش یافته و در نتیجه آنان خودشفقتی پایین‌تری را نسبت به قبل تجربه کنند. براساس پژوهش‌های انجام شده افرادی که شفقت به خود بالایی دارند نسبت به افرادی که شفقت به خود پایینی دارند، از سلامت روان‌شناختی بیشتری برخوردارند (Bluth & Eisenloher-Moul, 2017). خودشفقت‌ورزی^۳ به‌معنای احساس دوست داشتن، نگرانی و مراقبت از خود به‌جای قضاوت منتقدانه است (Neff & Vonk, 2009). خودشفقت‌ورزی به مراقبت و درک و همدلی با خویشتن به جای اتخاذ دیدگاه سخت‌گیرانه نسبت به خود اشاره دارد (Neff & Vonk, 2009). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که شفقت به خود، تاب‌آوری هیجانی را نیز برای فرد به‌دنبال دارد، چنان‌که افرادی که درجات بالاتری از این خصیصه شخصیتی هستند، گرایش کمتری به نشخوار کردن افکار دارند (گل‌پور و دیگران، ۱۳۹۳). یارنل و نف^۴ (۲۰۱۳) معتقدند هرچه سطح شفقت به خود در فردی بالاتر باشد، آن فرد اصالت بیشتر و سطوح پایین‌تر آشفتگی عاطفی را در موقعیت‌های پر استرس نشان خواهد داد (امان‌اللهی، تر دست و اصلانی، ۱۳۹۳). یکی دیگر از بارزترین توانایی‌های آدمی که مایه سازگاری کارآمد با عوامل آسیب‌زا می‌شود، تاب‌آوری است. تاب‌آوری به‌صورت‌های مختلف تعریف شده است. بیشتر تعاریف به انطباق، به‌رغم وجود موانع یا موقعیت‌های دشوار اشاره دارد (فروغی، ۱۳۹۰). تاب‌آوری به زبان ساده عبارت است از تطابق موفقیت‌آمیز علی‌رغم وجود تهدید و شرایط ناگوار

3. Self-compassion

4. Yarnell & Neff

محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند. در واقع، تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. افراد تاب‌آور دارای رفتارهای خودشکن نیستند، از دید عاطفی آرام هستند و توانایی رویارویی با شرایط ناگوار و ناخوشایند را دارند، همچنین در برابر تنیدگی عموماً دارای بن‌مایه مهار درونی هستند؛ یعنی می‌توانند مسئولیت شرایط و گرفتاری‌های خود را بر دوش گیرند، خودشناسی مثبت دارند و درباره زندگی خوش بین هستند (Gilbert et al., 2015). تاب‌آوری عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس‌زای زندگی کمک می‌کند و آن‌ها را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی محافظت می‌کند (Azadian et al., 2010).

از جمله مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری، سبک هویتی است. ایجاد هویت و دستیابی به یک تعریف منسجم از خود، مهمترین جنبه رشد روان‌شناختی و اجتماعی می‌باشد که موجب انسجام و یکپارچگی در شخصیت فرد به‌عنوان نوعی مفهوم ذهنی فرد از خودش می‌شود (پیشرو کلانکش و نعمتی، ۱۳۹۷). برزونسکی^۵ (۱۹۹۸) یکی از نظریه‌پردازان فرایند شکل‌گیری هویت است که از سبک‌های پردازش هویت^۶ برای توصیف چگونگی پردازش اطلاعات مربوط به هویت استفاده کرده است. او بر این باور است که سبک‌های هویت، بازتابی از جهت‌گیری‌های پردازش اطلاعات هستند و فرد برای ساختن هویت خود و متعهد شدن نسبت به ارزش‌ها و باورها از آن‌ها استفاده می‌کند (نادری و دیگران، ۲۰۱۴). وی با تلفیق جنبه‌های گوناگون هویت از قبیل فرایند، ابعاد و محتوا، سه سبک را برای آن در نظر گرفت که عبارت‌اند از: سبک هویت اطلاعاتی^۷، سبک هویت هنجاری^۸ و سبک هویت سردرگم/اجتنابی^۹ (Berzonsky & Kuk, 2000) به نقل از نادری‌نوبندگانی و دیگران، ۱۳۹۳).

چنین می‌نماید که به دلیل درگیر شدن زیاد در مشکلات و دغدغه‌های فرزندان خصوصاً در سنین ذکر شده، خود غفلت‌گری مادران افزایش یافته و در نتیجه آنان خود شفقتی پایین‌تری را نسبت به قبل تجربه کنند. براساس پژوهش‌های انجام شده افرادی که شفقت

5. Berzonsky

6. Identity processing styles

7. Informational identity style

8. Normative identity style

9. confused-avoidant identity style

به خود بالایی دارند نسبت به افرادی که شفقت به خود پایینی دارند، از سلامت روان شناختی بیشتری برخوردارند. برخوردارند (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017; Tanenbaum et al., 2017; Wang et al., 2017).

در حقیقت نگرش حمایت گرانه نسبت به خود، پیامدهای روان شناختی مثبت متعددی همچون انگیزه بیشتر برای حل تعارضات شخصی و حل مسئله سازنده را به دنبال دارد (Baker & McNulty, 2011).

به لحاظ مفهومی، افراد خود شفقت‌ورز یک دیدگاه حفظ سلامتی نسبت به خود دارند، پس احتمال جهت‌گیری‌های منفی خود را کمتر گسترش می‌دهند. موضع خود شفقت‌ورزانه نسبت به رنج، منحصر به فرد است (Neff, 2003). به عبارت دیگر خود شفقت‌ورزی به معنای ریشه‌کن کردن رنج و درد نیست بلکه آن را به دو راه تسکین و کاهش می‌دهد: شناختن، تشخیص فاصله از اضطراب خود و اضطراب همگانی و هدایت خود به سمت همدلی و پذیرش (Neff & Vonk, 2009). بنابراین به نظر می‌رسد که خود شفقتی می‌تواند در نوع نگاه مادران نسبت به مشکلات و مسائلی که در طول روز با کودک خود مواجه هستند، تغییر ایجاد کرده و در تاب‌آوری آنها نیز مؤثر باشد. تاب‌آوری موجب می‌گردد تا مادران به‌طور موفقیت‌آمیز شرایط نامطلوب را پشت‌سر گذاشته و با آنها تطابق یابند و همچنین اثر رویدادهای استرس‌زا را تعدیل می‌کند و باعث افزایش سازگاری می‌شود. از طرفی سبک هویت که یک الگوی شناختی - اجتماعی است، به تفاوت برجسته در درگیری و یا اجتناب افراد از تکالیف مختلف چون تصمیم‌گیری، حل مسائل شخصی و موضوعات هویت اشاره می‌کند. برای زوجین (به‌خصوص مادر) گذر به والد شدن می‌تواند از تجربیات خیلی پرنشیب باشد که با آن مواجه می‌شوند. در واقع افراد ناگهان با نقش‌ها و وظایف والدین مواجه می‌شوند، و به محض تولد کودک، زوجین نقش والدین می‌گیرند و جامعه انتظارات مشخصی در مورد این نقش دارد. محیط خانواده و رابطه مادر - فرزند، اولین و بادوام‌ترین عاملی است که در رشد و شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد. اگر مادر حس ارزشمندی نسبت به خود داشته باشد و بتواند در مشکلات فعالانه عمل کند؛ کودک نیز می‌آموزد تا هنگام مواجهه با شکست‌ها و نقایص خود، به جای انکار یا بزرگ کردن، آنها را خالی از هرگونه قضاوت بپذیرد و به‌جای سرزنش خود با مهربانی با خود رفتار کند،

و به‌جای منحصر‌به‌فرد دانستن خود در شکست، آن را در میان تمامی انسان‌ها مشترک بداند. گیلبرت و پروکتر (۲۰۰۶)، در بررسی خود به این نتیجه دست یافتند که افرادی که در کودکی از حمایت‌های مراقب برخوردار باشند، می‌توانند از خود مراقبت کنند و به خود شفقت ورزند. درمقابل، کسانی که در معرض پرخاشگری و انتقاد مداوم از سوی مراقبان خود قرار گرفته باشند، به رفتارهای انتقادگرانه بیشتر گرایش دارند. بررسی نف و مکی (۲۰۱۰) نیز نشان داد روابط مادری انتقادگرانه، روابط خانوادگی پرتنیده و نوع واکنشی که والدین در مواجهه با شکست‌ها یا دشواری‌های زندگی نشان می‌دهند، بر خودشفقت‌ورزی اثر منفی می‌گذارد.

با توجه به مطالب فوق درمی‌یابیم که سازه تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی در نحوه رویارویی همه افراد از جمله مادران با مشکلات و مسائل زندگی حائز اهمیت است و نقش مهمی در سلامت روان و بهزیستی مادران با توجه به تغییراتی که در رویه زندگی‌شان پس از حضور فرزندان ایجاد می‌شود، دارند. همچنین هر فرد باتوجه به سبک هویتی که کسب کرده، دست به پردازش و ارزیابی هر موقعیت و مسئله‌زده و به‌دنبال آن تصمیم‌گیری و اقدام به عمل می‌کند؛ بنابراین احتمالاً سبک هویتی مادران می‌تواند در میزان تاب‌آوری و خودشفقتی آنها تأثیرگذار باشد؛ لذا محقق به‌دنبال بررسی نقش میانجی سبک هویتی، در رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند ۱ تا ۶ سال می‌باشد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی؛ از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی است که از روش تحلیل مسیر استفاده می‌کند. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه مادران دارای فرزند ۱ تا ۶ سال شهر تهران است. دلاور (۱۳۹۷)، معتقد است برای تعیین حجم نمونه در معادلات ساختاری بهتر است به‌ازای هر مؤلفه ۱۵ تا ۲۰ نمونه در نظر گرفته شود. به همین‌منظور با توجه به تعداد مؤلفه‌های این پژوهش، حجم نمونه ۲۵۵ نفر تعیین گردید که با ارسال پیوند پرسش‌نامه برخط برای اعضای نمونه آماری پژوهش که به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شده بودند، اطلاعات

لازم برای اجرای پژوهش گردآوری شد. پیش از ارائه سؤالات آزمون توضیحاتی پیرامون نحوه پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه‌ها برای اعضای نمونه نوشته شد. درنهایت از مجموع ۷۶۴ بازدید که از پرسش‌نامه ثبت شد، ۲۵۵ نفر به سؤالات پاسخ دادند.

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش پرسش‌نامه‌های خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳)، تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و سبک‌های هویتی برزونسکی (۱۹۸۹) استفاده شد.

مقیاس خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳): این مقیاس توسط نف (۲۰۰۳) تهیه کرده است که شفقت‌ورزی به خود را می‌سنجد. این ابزار شامل ۲۶ گویه است که ۴ مؤلفه مهربانی با خود، احساسات مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی، بزرگ‌نمایی و منزوی‌سازی را اندازه‌گیری می‌کند. به عبارتی دیگر، این مقیاس دارای ۶ زیرمقیاس، مهربانی نسبت به خود (۱۹، ۲۶، ۱۲، ۲۳، ۵، ۲۰، ۲۴ و ۶)؛ احساسات مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی (۲۵، ۴، ۱۳، ۱۸، ۱۶، ۱، ۲۱، ۱۱ و ۸)؛ بزرگ‌نمایی (۱۰، ۷، ۱۵، ۳)؛ و منزوی‌سازی (۱۷، ۲۲، ۱۴، ۹) است. پاسخ‌ها در آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرند. مطالعات روایی همگرا، روایی افتراقی، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی مناسب این مقیاس را نشان داده‌اند در مطالعات ایرانی روایی همگرا و واگرایی مقیاس خودشفقت‌ورزی با اجرای مقیاس حرمت خود و پرسش‌نامه افسردگی و اضطراب بک محاسبه شد و نتایج معنادار بود. همچنین همسانی درونی مقیاس خودشفقت‌ورزی بر اساس آلفای کرونباخ با ضریب همبستگی ۰/۰۷ تأیید شده است. ضریب همبستگی معنادار ۰/۸۹ بین نمره‌های دو نوبت آزمون با فاصله ۱۰ روز، حاکی از پایایی بازآزمایی بالای مقیاس است. پایایی کلی این آزمون از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده است (مؤمنی و دیگران، ۱۳۹۲).

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳): این سنجه شامل ۲۵ گویه است و توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) جهت اندازه‌گیری توانایی رویارویی با فشار و تهدید، تهیه شده است. برای هر گویه، طیف درجه‌بندی پنج‌گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست در نظر گرفته شده که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود.

بیشینه نمره در این پرسش‌نامه ۱۰۰ و کمینه نمره صفر است که نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. برای تعیین روایی، نخست همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله بر آورد و سپس از تحلیل عامل استفاده شده است که به‌جز مورد گویه ۳ ضرایب میان ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ بودند. همچنین، این آزمون از نرخ پایایی مطلوبی برخوردار است. در ایران پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶)، روایی و پایایی این سنجه را مورد تأیید قرار داده‌اند (به نقل از حورنجبر و دیگران، ۱۳۹۰). در پژوهش حورنجبر و همکاران (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسش‌نامه با به‌کارگیری آزمون نرخ آلفای کرونباخ مورد آزمون نهاده شد که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسش‌نامه به‌دست آمد؛ بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است. نمرات این مقیاس با نمرات مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیهان همبستگی منفی معناداری داشتند که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است.

پرسش‌نامه سبک‌های هویتی برزونسکی (۱۹۸۹): اولین بار به‌وسیله برزونسکی (۱۹۸۹) ساخته شد و دو بار توسط خود او بازبینی شد. پرسش‌نامه اصلی ۴۰ سؤال در مقیاس لیکرت دارد و ۴ سبک را می‌سنجد که شامل سبک‌های اطلاعاتی، هنجاری، سردرگم/اجتنابی و سبک تعهد هویت می‌شود. برزونسکی (۱۹۸۹)، پایایی آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ برای عامل اطلاعاتی ۰/۶۲، عامل هنجاری ۰/۶۶، و عامل سردرگم ۰/۷۳ ذکر کرده است. وایت و همکاران (۱۹۹۸) نیز آلفای کرونباخ پرسش‌نامه را برای سبک‌های اطلاعاتی ۰/۵۹، هنجاری ۰/۶۶، سردرگم ۰/۷۸ و تعهد ۰/۷۶ به‌دست آوردند. در ایران نیز آلفای کرونباخ برای سبک اطلاعاتی ۰/۷۱، هنجاری ۰/۵۳، سردرگم/اجتنابی ۰/۶۵ و تعهد ۰/۷۲ به‌دست آمده است (غضنفری، ۱۳۸۳). وایت و همکاران (۱۹۹۸)، برای بررسی روایی همزمان، همبستگی بین نسخه اصلی پرسش‌نامه سبک‌های هویتی برزونسکی (۱۹۸۹) را با نسخه تجدیدنظر شده محاسبه کردند و همبستگی‌ها برای سبک اطلاعاتی ۰/۸۱، سبک هنجاری ۰/۸۵، سبک سردرگم ۰/۸۵ و سبک تعهد ۰/۸۶ به‌دست آمد. در ایران، پرسش‌نامه سبک‌های هویتی برزونسکی (۱۹۸۹) بازبینی شده و تعداد سؤالات آن به ۳۴ سؤال کاهش یافته و شامل ۶ سبک هنجاری، سردرگم/اجتنابی، متعالی، تعهد، اطلاعات فردی و اطلاعات جمعی است.

لازم به ذکر است در این پژوهش به منظور سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب برای هر یک از متغیرها بالاتر از ۰/۷ به دست آمد که نشان از پایایی برای هر یک از ابزار داشت.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS و SMART PLS و در دو بخش توصیفی (شاخص‌های مرکزی و پراکندگی) و استنباطی (تحلیل مسیر) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

داده‌های مربوط به آمار توصیفی پژوهش اعم از میانگین و انحراف معیار، کمینه و بیشینه و همچنین چولگی و کشیدگی در در جدول زیر آمده است:

جدول شماره ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
خودشفقت‌ورزی	۳۵	۱۱۲	۷۸/۲۴	۱۴/۳۱	-۰/۱۵	-۰/۱۸
تاب‌آوری	۱۷	۹۸	۶۳/۸۸	۱۵/۷۰	-۰/۳۹	۰/۰۷
روان‌شناختی	۷۷	۱۴۰	۱۰۱/۷۶	۱۰/۳۱	۰/۶۷	۰/۸۷

در این بخش قبل از بررسی فرضیه‌ها، نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون چولگی-کشیدگی (در جدول ۱) و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (در جدول ۲) بررسی شد که نشان از نرمال بودن توزیع داده‌ها داشت.

جدول شماره ۲: آزمون نرمال بودن داده‌ها

متغیر	نمره Z	سطح معناداری
خودشفقت‌ورزی	۱/۱	۰/۱۳
تاب‌آوری روان‌شناختی	۱/۲۳	۰/۰۹
سبک هویت	۱/۰۴	۰/۲۳

در ادامه و در بخش آمار استنباطی به بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته شده است:

فرضیه اول: بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری زنان دارای فرزند ۱ تا ۶ سال رابطه معنادار وجود دارد.

جدول شماره ۳: رابطه خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری

درجه معناداری	مقدار	
۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	خودشفقت‌ورزی - تاب‌آوری

جدول فوق نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری با مقدار ۰/۶۶ رابطه معناداری بین آنها وجود دارد و سطح معناداری $P > 0/01$ است. در نتیجه فرضیه اول با ۹۹ درصد اطمینان برآورد می‌شود.

فرضیه دوم: بین سبک هویتی و خودشفقت‌ورزی زنان دارای فرزند ۱ تا ۶ سال رابطه معنادار وجود دارد.

جدول شماره ۴: رابطه سبک هویتی و خودشفقت‌ورزی

درجه معناداری	مقدار	
۰/۲۳	۰/۰۶	سبک هویتی - خودشفقت‌ورزی

جدول فوق نشان می‌دهد که بین سبک‌های هویتی و خودشفقت‌ورزی رابطه معناداری وجود ندارد. در نتیجه فرضیه دوم رد می‌شود.

فرضیه سوم: بین سبک هویتی و تاب‌آوری زنان دارای فرزند ۱ تا ۶ سال رابطه معنادار وجود دارد.

جدول شماره ۵: رابطه سبک هویتی و خودشفقت‌ورزی

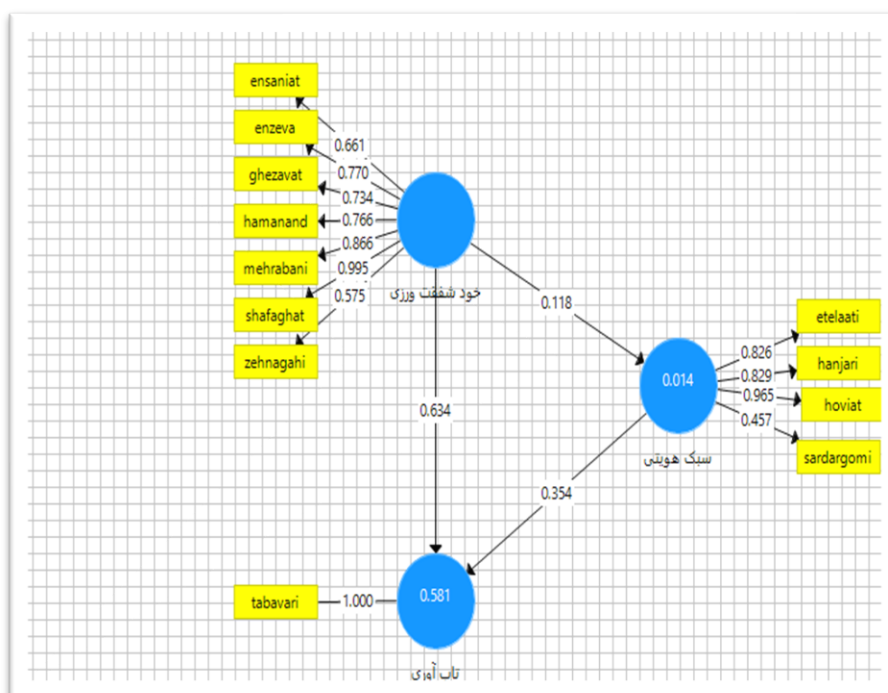
درجه معناداری	مقدار	
۰/۰۰۰۱	۰/۴۲	سبک هویتی - تاب‌آوری

جدول بالا نشان می‌دهد که سبک هویتی و تاب‌آوری با یکدیگر با مقدار ۰/۴۲ رابطه معنادار دارند. سطح معناداری نیز این امر را تأیید می‌کند. در نتیجه فرضیه سوم تأیید می‌شود.

فرضیه چهارم: سبک هویتی در رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری زنان دارای فرزند

۱ تا ۶ سال نقش میانجی دارد.

به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل معادلات ساختاری استفاده شده است. شکل ۱ و ۲ روابط ساختاری مدل پژوهش را به ترتیب در حالت ضریب بار عاملی و ضرایب معنی‌داری نشان می‌دهد. همچنین به منظور تخمین برآزش مدل از شاخص‌های مختلفی بهره گرفته شده است. مطابق با نظر هولند (۱۹۹۹)، اگر ضرایب بارهای عاملی کمتر از ۰/۳۵ باشد، حذف می‌شود. شکل زیر این مدل را نشان می‌دهد.



شکل شماره ۱: بارهای عاملی مدل پژوهش

منبع (یافته‌های پژوهش)

همان‌طور که شکل نشان می‌دهد، بار عاملی بین خودشفقت‌ورزی و سبک‌های هویتی ۰/۱۱۸ است که از ۰/۳۵ کمتر است. پس از بررسی ضرایب بارهای عاملی، به بررسی برآزش مدل پرداخته می‌شود. ضریب تعیین نشانگر میزان تأثیری است که یک متغیر برون‌زا بر یک متغیر درون‌زا

می‌گذارد. هرچه مقدار R^2 مربوط به سازه‌های درون‌زای یک مدل بیشتر باشد، نشان از برازش بهتر مدل است. چن (۱۹۹۸) سه مقدار $0/19$ ، $0/33$ و $0/67$ را به‌عنوان ملاک برای مقادیر ضعیف، متوسط و قوی R^2 معرفی کرده است. نتایج برازش این مدل نشان می‌دهد که $0/14$ ، $0/57$ تغییرات متغیر وابسته، توسط متغیرهای مورد نظر توضیح داده می‌شود؛ لذا با توجه به میزان ضریب تعیین و نظر چن (۱۹۹۸)، می‌توان چنین بیان کرد که مدل ساختاری مورد نظر در زمینه تاب‌آوری توانسته $0/58$ واریانس را تبیین کند؛ اما در زمینه خودشفقت‌ورزی تنها $0/01$ تبیین اتفاق افتاده است.

جدول شماره ۶: تعیین میزان واریانس

متغیر	R^2	R^2 تعدیل‌شده
تاب‌آوری	$0/58$	$0/57$
خودشفقت‌ورزی	$0/014$	$0/01$

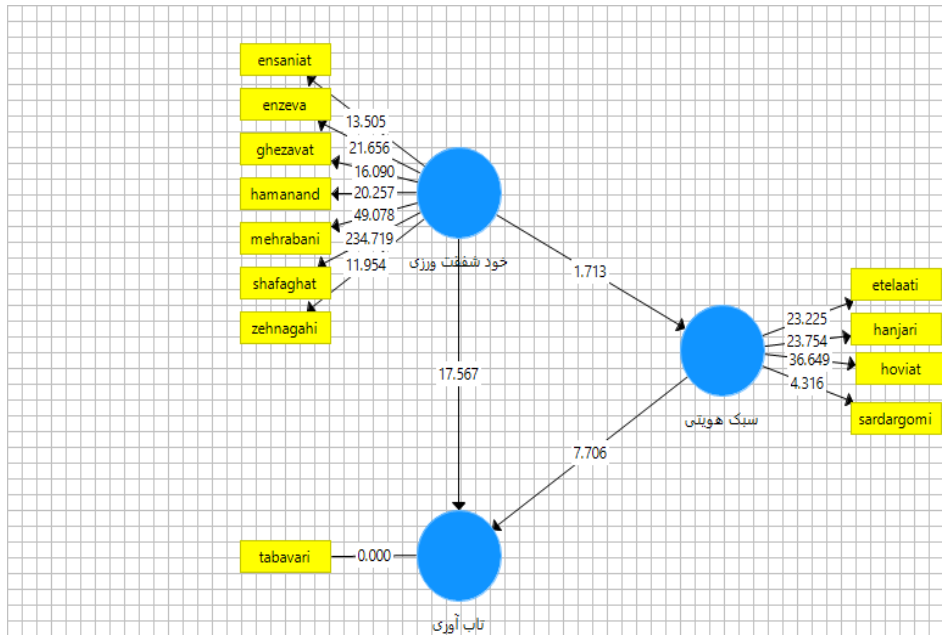
آزمون بعدی، کیفیت مدل ساختاری (CV.Red) یا Q^2 قدرت پیش‌بینی مدل را مشخص می‌کند و در صورتی که مقدار Q^2 در مورد یک سازه درون‌زا سه مقدار $0/02$ ، $0/15$ و $0/35$ را کسب نماید، به ترتیب نشان از قدرت پیش‌بینی ضعیف، متوسط و قوی سازه یا سازه‌های برون‌زای مربوط به آن را دارد. نتایج حاکی از آن است که مقدار Q^2 مربوط به سبک‌های هویت $0/005$ است که حاکی از برازش ضعیف مدل ساختاری است.

جدول شماره ۷: شاخص واریسی اعتبار اشتراک متغیرهای پنهان

متغیر	SSO	SSE	$Q^2(=1-SSE/SSO)$
تاب‌آوری	۲۵۵	۱۱۲/۱۲	$0/56$
سبک هویتی	۱۰۲۰	۱۰۱۵/۲۹	$0/005$
خودشفقت‌ورزی	۱۷۸۵	۱۷۸۵	۰

به‌منظور برازش کلی مدل، از معیار GOF استفاده شده است. وتزلس و همکاران (۲۰۰۹) معتقدند که مقادیر $0/01$ ، $0/25$ و $0/36$ برای معیار GOF، به ترتیب نشان‌دهنده مقادیر ضعیف، متوسط و قوی است. معیار GOF مدل این پژوهش، $0/1$ در حد متوسط است. شکل زیر مقادیر معناداری Z مربوط به مسیرهای مدل را نشان می‌دهد که از آزمون بوت

استرپ ۲۰۰ استفاده شده است. اگر مقادیر ضرایب معناداری از ۱/۹۶ بیشتر باشد، حاکی از معناداری مسیر در سطح اطمینان ۰/۹۵ است.



شکل شماره ۲: مدل پژوهش بر اساس مقدار t

منبع (یافته‌های پژوهش)

نتایج حاکی از آن است که ضریب معناداری سه مسیر میان متغیرهای سبک‌های هویتی، خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری به ترتیب ۱/۷۱، ۱۷/۵۶ و ۷/۷۰ حاصل شده است. این ارقام نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری ۱۷/۵۶ با یکدیگر رابطه مستقیم وجود دارد؛ زیرا که از ۱/۹۶ بزرگتر بوده؛ اما این رابطه به صورت غیرمستقیم از طریق سبک‌های هویتی وجود ندارد؛ زیرا میزان z خودشفقت‌ورزی و سبک‌های هویتی ۱/۷۱ می‌باشد ولی سبک هویتی و تاب‌آوری ۷/۷۰ با یکدیگر رابطه دارد. در نتیجه فرضیه چهارم رد می‌شود و سبک هویتی نقش میانجی بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از تحلیل آماری نشان داد که بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری مادران رابطه معناداری وجود دارد. یعنی می‌توان با ۹۹ درصد اطمینان بیان کرد که فرضیه اول تأیید می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده با پژوهش‌هایی همچون موسوی و الوانی (۱۳۹۸)، نوری و شهابی (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان بدین‌نکته اشاره کرد که نف (۲۰۰۴) دریافت که شفقت به خود تنظیم هیجان مؤثر را تسهیل می‌کند که یک راهبرد مقابله‌ای مثبت است (Neff, 2011) و یک عنصر مهم تاب‌آوری است. به‌منظور درک کامل قدرت خود رأی در تسهیل تنظیم هیجان و ارتباط آن با پیامدهای مثبت، درک مدل تکاملی و عصبی-بیولوژیکی تنظیم تأثیر سه جانبه بسیار مهم است. این مدل پیشنهاد می‌کند که سه سیستم تنظیم هیجان به‌طور ژنتیکی به ارث رسیده است. اولین سیستم، سیستم متمرکز بر تهدید برای بقا است که اجتناب، مبارزه یا انجماد را در مواجهه با خطر فعال می‌کند. احساسات منفی مانند عصبانیت و ترس با این انگیزه فعال می‌شوند. سیستم دوم، سیستم منابع است که به جمع‌آوری وسایل برای بقا می‌پردازد، بر پاداش متمرکز است و احساساتی مانند رقابت، غرور، اشتیاق و شادی را ایجاد می‌کند. محرک‌های تهدید و منابع، پاسخ استرس را آغاز می‌کنند. سومین سیستم، سیستم آرامش‌بخشی است که با حالت آرامش مطابقت دارد (گیلبرت، ۱۳۹۵). مهم‌تر از همه، پژوهش‌ها نشان داد که فعال شدن سیستم آرامش‌بخش با اندورفین‌هایی که در طول رفاه لازم برای ایجاد تاب‌آوری تجربه می‌شوند، مرتبط است. همان‌طور که یافته‌ها نشان داده است خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری با یکدیگر در ارتباط هستند و از آنجاکه خودشفقت‌ورزی به‌نوعی مهربانی با خود است، زمانی که فرد تاب‌آور مشکلی برایش پیش می‌آید می‌داند که با ذهن آگاه می‌تواند آن مسئله را برای خود روشن کند. از طرفی با تاب‌آوری و تحمل در برابر مسائل می‌تواند آن مشکل را پشت‌سر بگذارد. تاب‌آوری تنها تحمل کردن به هر شرایطی نیست بلکه پذیرش آن مسئله و بعد صبر، بردباری و تحمل به‌نوعی حل مسئله است. در نتیجه این دو متغیر به‌صورت هماهنگ با هم فعالیت می‌کنند، ابتدا فرد از شفقت‌ورزی خود استفاده کرده و مسائل را حل می‌کند و بعد با تاب‌آوری آن را پشت‌سر می‌گذارد.

یافته‌ها همچنین نشان داد که بین سبک هویتی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند ۱ تا ۶ سال رابطه معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش‌های پیشین مانند خدادادی سنگده، رضایی و رسولی (۱۳۹۵): محسن‌تبار فیروزجایی و دیگران (۱۳۹۶) با این یافته از پژوهش همراستاست. در تبیین این یافته می‌توان این چنین بیان کرد که تاب‌آوری یک فرایند پویاست و وابسته به اوضاع است، یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت‌های دیگر ناسازگار باشد به طوری که تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است (عیسی‌نژاد و حیدریان، ۱۳۹۹). از طرفی نیز هویت امری است که در شخصیت افراد نهادینه می‌شود و با افزایش سن به شخصیت فرد تبدیل می‌شود (مروت، ۱۳۹۷). در نتیجه چون تاب‌آوری تابعی از ویژگی‌های شخصیتی است و سبک هویتی نیز از این امر مستثنی نیست. این دو مفهوم با یکدیگر در ارتباط هستند. سبک هویتی نحوه واکنش فرد در مقابل مشکلات را مشخص می‌کند و در تصمیم‌گیری‌ها، فرد را راهنمایی و کمک می‌کند. ممکن است فردی در مقابل مشکل کناره‌گیری کند و اجتنابی عمل نماید، یعنی با خود می‌گوید اگر واکنشی به مسائل نشان ندهد، می‌تواند حل شود که کلام این‌گونه افراد نیز «زمان همه‌چیز را حل خواهد کرد» می‌تواند باشد. از طرفی سبک هویت هنجاری آن چیزی است که فرد از والدین و افراد مهم زندگی خود در درونش نهادینه کرده و آن زمانی که نیاز است تا فرد تصمیم بگیرد از پیش‌فرض‌های ذهنی خود استفاده می‌کند. روش دیگری که ممکن است افراد در مقابل تصمیم‌گیری از آنها استفاده کنند، سبک اطلاعاتی است. طوری که فرد دائماً در حال جستجوی راه‌های جدیدی است و از اطلاعات و تجربیات دیگران نیز بهره می‌گیرد. این سبک‌های هویتی به نوعی در جهت تاب‌آوری در حرکت است که اگر افرادی این سبک‌ها را استفاده می‌کنند باید در ابتدا دارای تحمل و تاب‌آوری باشند تا بتوانند مسائل را با روش درست‌تری حل کنند.

یافته‌ها نشان داد که سبک هویتی نقش میانجی در رابطه با خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری ندارد؛ زیرا که سبک هویتی و تاب‌آوری با هم در ارتباط هستند؛ اما سبک هویتی و خودشفقت‌ورزی ارتباط معناداری با یکدیگر ندارند که بخواهد در معادلات ساختاری ارتباط برقرار شود. در معادله به دست آمده خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری با یکدیگر در

ارتباط هستند به‌طورکلی یک ضلع این مثلث ناقص است. پژوهش‌هایی که بتوان با آن این نتیجه را همسو ساخت، یافت نشد. همان‌طوری که یافته‌های حاصل از تحلیل آماری نشان داد این فرضیه رد شد؛ یعنی سبک هویتی نقش واسطه‌ای بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری ندارد. همان‌طور که در فرضیات قبلی بحث شد، سبک هویت نوع متفاوتی از ویژگی فرد است و خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری ویژگی‌های دیگری هستند. این دو متغیر در مقابل مصیبت و رنج فعال می‌شوند؛ اما سبک هویتی در تمامی تصمیم‌گیری‌های فرد فعال است و در تصمیم‌ها شخص را راهنمایی و کمک می‌نماید. درنهایت می‌توان از انجام این پژوهش به این نتیجه رسید که سبک هویتی و تاب‌آوری در ارتباط با یکدیگر بودند و خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری مستقیماً با یکدیگر در ارتباطند؛ اما از طریق سبک هویتی بین خودشفقت‌ورزی و تاب‌آوری، یعنی مسیر غیرمستقیم ارتباطی یافت نشد؛ البته می‌توان تبیین‌های بسیاری را برای نتیجه حاصله در نظر گرفت؛ مانند اینکه ممکن است متغیر میانجی دیگری نیز در این بین وجود داشته که محقق از آن غافل بوده و یا اینکه در نمونه‌ای که محقق بر روی آنها پژوهش انجام داده، این ارتباط برقرار نشده است. ممکن است اگر این مسئله بر روی نوجوانان انجام می‌شد و یا از متغیرهای میانجی و مداخله‌گر دیگری نیز استفاده می‌شد؛ ارتباط معناداری حاصل می‌شد.

هر پژوهش محدودیت‌هایی با خود به همراه دارد و این پژوهش از آن مستثنی نیست، محدودیت‌هایی همچون ابزار اندازه‌گیری که محدود به پرسش‌نامه‌ها بوده، جامعه آماری که گروه خاصی را مدنظر قرار داده و یا متغیرهای مزاحمی که امکان کنترل آن در این پژوهش وجود نداشته است؛ لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، متغیرهای دیگری همچون سبک‌های دلبستگی، بهزیستی روان‌شناختی، تحمل پریشانی و متغیرهای مرتبط دیگر به‌عنوان متغیر میانجی مورد مطالعه قرار گیرد. درمجموع یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌تواند برای دست‌اندرکاران سلامت روان و مسئول در ارتقاء سطح سلامت جامعه، درمانگران و سازمان‌های مسئول در زمینه خدمات روان‌شناسی و مشاوره کمک‌کننده و راهنما باشد. همچنین از آنجا که تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی اکتسابی هستند، می‌توان با تهیه و در اختیار گذاشتن بسته‌های آموزشی جهت افزایش تاب‌آوری و

خودشفقت‌ورزی برای مادران در مهدکودک‌ها، سراهای محله، خانه‌های سلامت و یا با بهره بردن از فضاهاى مجازى گامى مؤثر برداشت.

منابع

- اسداللهی، ملیحه؛ جبرئیلی، مهناز و اصغری، محمد (۱۳۹۵). بررسی نگرش والدین در مورد کودک‌آزاری در مراکز بهداشتی شهر تبریز، پرستاری کودکان، ۱(۴): ۲۰-۳۰.
- امان‌اللهی، عباس؛ تردست، کوثر و اصلانی، خالد (۱۳۹۳). پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس خودشفقتی در دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی، روان‌شناسی کاربردی، ۸(۴): ۴۳-۶۱.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روانی. مجله علوم روان‌شناختی، ۶(۲۴)، ۳۷۳-۳۸۳.
- پیشرو کلانکش، صمد و نعمتی، شهروز (۱۳۹۷). مدل‌یابی روابط ساختاری حمایت اجتماعی و سبک‌های هویت با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۳۲: ۸۲-۸۷.
- حقرنجبر، فرخ؛ کاکاوند، علیرضا؛ برجعلی، احمد و برماس، حامد (۱۳۹۰). تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی، سلامت و روان‌شناسی، ۱(۱): ۱۷۷-۱۸۷.
- خدادادی سنگده، جواد؛ رضایی آهوانویی، محسن و رسولی طاهر، نسرين‌السادات (۱۳۹۹). پیش‌بینی خودناتوان‌سازی تحصیلی براساس تاب‌آوری و سبک‌های هویتی. روان‌شناسی مدرسه، ۹(۳)، ۸۲-۶۸.
- دلاور، علی (۱۳۹۷). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر روان.
- عیسی‌نژاد، امید و حیدریان، منصور (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهبود کیفیت زندگی زناشویی و تاب‌آوری خانواده آزادگان (اسرای جنگی)، طب نظامی، ۲۲(۵)، ۴۱۰-۴۲۰.
- غضنفری، احمد. (۱۳۸۳). اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه سبک هویت (ISI-6G). مطالعات تربیتی و روان‌شناسی، ۵(۱)، ۸۱-۹۴.
- فروغی، علی اکبر (۱۳۹۰). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته

به مواد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی. گل‌پور، رضا؛ ابوالقاسمی، عباس؛ احدی، بتول و نریمانی، محمد (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش خوددلسوزی‌شناختی و درمان متمرکز بر هیجان بر بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی، *روان‌شناسی بالینی*، ۶(۱): ۵۳-۶۴. گیلبرت، پائول (۱۳۹۵). *درمان متمرکز بر شفقت*. ترجمه: مهرانوش اثباتی و علی فیضی. تهران: ابن‌سینا.

محسن‌تبار فیروزجایی، سعید؛ فرح‌بخش، کیومرث؛ سلم‌آبادی، مجتبی و محسن‌تبار فیروزجائی، سپیده (۱۳۹۶). *تدوین مدل تاب‌آوری با توجه به سبک‌های هویتی و احساس شکست در میان معلمان متأهل شهر بابل*، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۴(۲۸): ۲۳۱-۲۵۲.

مروت، برزو (۱۳۹۷). نقش بسترها و فرایندهای اجتماعی در هویت و فرایند هویت‌یابی کودکان (خانواده، مدرسه، همسالان، جامعه و غیره)، *اولین همایش ملی هویت کودکان ایران اسلامی در دوره پیش‌دبستانی*، ۱(۱): ۲۱۰-۲۲۳.

موسوی، علیرضا و الوانی، جمال‌الدین (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین تعارض کار و خانواده و تاب‌آوری با خودشفقت‌ورزی پرستاران. *فصلنامه مدیریت پرستاری*، ۸(۳): ۵۲-۶۰. مؤمنی، فرشته؛ شهیدی، شهریار؛ موتابی، فرشته و حیدری، محمود (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس خودشفقت‌ورزی، *روان‌شناسی معاصر*، ۸(۲): ۲۷-۴۰. نادری‌نوبندگانی، زهرا؛ مهرآور مومنی، جاوید و حسینیان، سیمین (۱۳۹۳). ارائه یک مدل مفهومی جهت تبیین رابطه میان سبک‌های هویتی، ویژگی‌های شخصیتی نئو و کمال‌گرایی، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴(۱۶): ۸۵-۹۹.

نوری، حمیدرضا و شهابی، بهاره (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش شفقت با خود بر افزایش تاب‌آوری مادران دارای فرزند مبتلا به اوتیسم. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲(۶۹): ۱۱۸-۱۲۶.

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.

Berzonsky, M. D. (1998). Identity style and coping strategies. *Journal of personality*, 60(4), 771-788

- Berzonsky, M. D. (1989). Identity style: Conceptualization and measurement. *Journal of adolescent research*, 4(3), 268-282.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Gilbert LK, Breiding MJ, Merrick MT, Thompson WW, Ford DC, Dhingra SS, Parks SE. Childhood adversity and adult chronic disease: an update from ten states and the District of Columbia (2010). *Am J Prev Med*. 2015 Mar; 48(3): 345-9. doi: 10.1016/j.amepre.2014.09.006. Epub 2014 Oct 6. PMID: 25300735.
- 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: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353 -379.
- Hulland, J. (1999). Use of partial least squares (PLS) in strategic management research: A review of four recent studies. *Strategic management journal*, 195-204
- Izadian N, Amiri M, Jahromi R, Hamidi SH. (2010). A study of relationship between suicidal ideas, depression, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students. *Prose dia Social and Behavioral Sciences*, 5; 1615 -1619
- Neff, K. D. (2003.a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101
- Neff, K. D. (2003.b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250
- Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37..
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality Different psychology compass*, 5(1), 1-12.
- 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. & Vonk R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Ways of Relating to Oneself, *Journal of personality*, 77(1): 23-50.
- Naderi, Z., Yasaminejad, P., Golmohammadian, M., & Ahmadi., T. (2014). *Investigation the Relationship between Identity Styles, Identity Commitment and Existential Thinking among Students*. (unpublished).
- Tanenbaum, M.L., Adams, R.N., Gonzalez, J.S., Hanes, S.J., Hood, K.K.(2017). Adapting and validating a measure of diabetes-specific self-compassion. *Journal of Diabetes and its Complications*. 33(10), 1540-1545
- Wang, X., Chen, Z., Poon, K., Teng, F., Jin, S.(2017). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*, 106, 329-333
- Yarnell, L. M., Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*. 2:2, 146-159. PDF. Neff, K. D. (2011).