

## بررسی رابطه عامل های همدلی خود با شفقت خود

### *Investigating the relationship between self-empathy factors and self-compassion*

**Pounch Shahabi**

Ph.D student Department of Psychology, Garmsar Branch,  
Islamic Azad University, Garmsar, Iran

**Davood Manavipour**(Corresponding author)

Associate professor Department of Psychology, Garmsar  
Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

Email: manavipor53@yahoo.com

**Alireza Pirkhaefi**

Associate professor Department of Psychology, Garmsar  
Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

#### **Abstract**

**Aim:** The aim of this study was to investigate the relationship between self-empathy factors and self-compassion. **Method:** This study was a correlational study. The statistical population of this study included all students of Islamic Azad University of Tehran and Garmsar in the academic year of 1998-99.

**Results :** Regression analysis between self-empathy and self-compassion factors showed that the regression model is not significant in general and despite the similarities of self-empathy and self-compassion structures, there is no statistically significant relationship between them.

**Conclusion :** But the factor of attention to the body has a negative and significant relationship with self-compassion and the factor of introspection has a positive and significant relationship with self-compassion and other factors do not have a significant relationship with self-compassion.

**Keywords:** self-empathy, Psychodynamic, Conflict Triangle, self-compassion

پونه شهابی

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد واحد گرمسار، گرمسار، ایران

داود معنوی پور(نویسنده مسئول)

دانشیار گروه روانشناسی دانشکده علوم پزشکی و روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد

گرمسار، گرمسار، ایران

Email: manavipor53@yahoo.com

علیرضا پیرخانی

دانشیار گروه روانشناسی دانشکده علوم پزشکی و روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد

گرمسار، گرمسار، ایران

#### **چکیده**

**هدف:** بررسی روابط بین سازه های روانشناختی می تواند درک ما را از آنها کاملتر کند تا به کارگیری آنها را با در نظر گرفتن نقاط مشترک و متمایز کننده آنها تسهیل نماید. این پژوهش با هدف بررسی رابطه عامل های همدلی خود با شفقت خود انجام شد. روش: این پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحدهای تهران و گرمسار در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود. ابزار پژوهش آزمون همدلی خود (شهابی، معنوی پور، پیرخانی، ۱۳۹۹) بود. یافته ها: تحلیل رگرسیون بین عامل های همدلی خود با شفقت خود نشان داد که مدل رگرسیون در حالت کلی معنی دار نیست و علی رغم شباهت های سازه های همدلی خود و شفقت خود، رابطه معنی دار آماری بین آنها وجود ندارد. نتیجه گیری: نتایج نشان داد که از میان عامل ها، توجه به بدن با شفقت خود رابطه منفی و معنی دار دارد و عامل درون نگری با شفقت خود رابطه مثبت و معنی دار دارد و سایر عامل ها رابطه معنی داری با شفقت خود ندارند.

**کلمات کلیدی:** همدلی خود، روان پویایی، مثلث تعارض، شفقت خود

## مقدمه

همدلی ظرفیت بنیادین افراد در تنظیم روابط، حمایت از فعالیتهای مشترک و انسجام گروهی است. این توانایی نقش اساسی در زندگی اجتماعی (ریف، کتلاز و ویفرینگ، ۲۰۱۰) و "نیروی برانگیزنده رفتارهای اجتماعی و رفتارهایی است که انسجام گروهی را در پی دارد" (سوسا و همکاران، ۲۰۱۱). همدلی را "توانایی برای شناسایی و پاسخدهی به حالات ذهنی دیگران تعریف کرده اند که از هنگام تولد حضور داشته و به طور افزایشی از نوزادی و کودکی تا نوجوانی متحول می شوند". همدلی، به طور معمول به عنوان توانایی درک دقیق و پاسخ به وضعیت عاطفی شخص دیگر، مفهومی شناخته می شود، یک مؤلفه اساسی صلاحیت اجتماعی و پیشرو استدلال اخلاقی است (ون ایجندورن، ۱۹۹۷؛ مهربیان، جوان و ساتو، ۱۹۸۸) که نقش اساسی در روابط نزدیک با ارتقاء درک و حساسیت متقابل (بریتون و فاندلینگ، ۲۰۰۵؛ دیویس و اوتائوت، ۱۹۸۷) دارد. این سازه روانشناختی بر اساس رویکردهای مختلف به شکل های متعددی تعریف شده است. این پژوهش بر مبنای دیدگاه روانپوشی مالان و دوانلو (هیکی، ۱۳۹۸، ترجمه معنوی پور)، تعریفی جدید از همدلی خود بر مبنای مثلث تعارض دارد و آن را سازه ای درون روانی معرفی کرده است که می تواند موجب یکپارچگی بین راس های مثلث تعارض شود (معنوی پور، ۲۰۲۰).

همدلی خود به معنای داشتن وفاق و یکدلی با خود است. همدلی خود یعنی اتحاد میان تمامی عناصر درون روانی که شامل احساس، شناخت و رفتار است. فرد دارای همدلی خود، از انسجام و یکپارچگی درونی برخوردار است و به آنچه در دنیای درون روانی اش می گذرد واقف و پذیراست (معنوی پور، ۱۳۹۹). بر اساس این تعاریف و برخلاف تصور رایج از این مفهوم، همدلی به عنوان دوست داشتن خود نیست، بلکه در معنای اتحاد و وفاق با خود است. در روان درمانی پویشی متمرکز دوانلو و بر اساس مثلث تعارض، عناصر درون روانی موثر در چرخه نوز عبارتند از احساس، اضطراب و دفاع، که با این تعریف از همدلی، می توان همدلی خود را به میزان آگاهی از این عناصر و درک چگونگی روابط بین آنها تعریف کرد (شهابی، معنوی پور، پیرخایی، زیر چاپ). یعنی فردی که احساس ها و اضطراب ها و مکانیسم های دفاعی که دارد را متوجه می شود و می تواند به روشنی درک کند که چه زمانی مضطرب می شود، چه احساسی دارد و در حال استفاده از چه مکانیسمی دفاعی است و با استفاده از آن در حال کاستن از اضطراب و پنهان کردن احساسش است، سطح بالایی از همدلی خود را دارد.

سازه روانشناختی دیگری که با همدلی همسو به نظر می رسد و مورد توجه پژوهش ها قرار دارد، شفقت خود است. در سال های اخیر تعاملات فروانی بین افکار فلسفی شرقی مانند بودائیسیم و روانشناسی غربی صورت گرفته است و این تعاملات منجر به ایجاد راه های جدید برای درک عمیق تر از مفهوم سلامت روان<sup>۱</sup> و بهزیستی<sup>۲</sup> شده است. یکی از این مفاهیم، سازه «شفقت خود»<sup>۳</sup> است که از افکار بودایی وارد روانشناسی غربی شد. شفقت خود یک منبع مثبت نسبت به خود، هنگامی که همه چیز بد پیش می رود، تعریف می شود (نوری، ۱۳۹۴) و به عنوان یک عامل محافظتی در برابر مشکلات و شدائد زندگی جهت بهبود بهزیستی در نظر گرفته می شود. شفقت خود به معنای مهرورزی و شفقت

<sup>۱</sup> . mental health

<sup>۲</sup> . well-being

<sup>۳</sup> . self-compassion

نسب به خود است. زیرا فرد هنگامی میتواند نسبت به دیگران شفقت و مهر ورزد، که خود-دوستداری را در خود پرورش داده باشد (نف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). مفهوم شفقت خود به معنای تجربه پذیری و تحت تاثیر قرار گرفتن از رنج دیگران، به گونه‌ای که مرد مشکل و و رنج‌های خود را قابل تحمل‌تر نماید تعریف شده است. همچنین این مفهوم به معنای صبور و مهربان بودن نسبت به دیگران و داشتن درک غیر قضاوت‌گرانه در رابطه با آنها است؛ علاوه بر این، دانستن این امر که تجارب و مشکلات زندگی، جزئی از مسایلی است که سایر افراد نیز آن را تجربه می‌کنند (نف، ۲۰۰۳). بر این اساس پرسش اصلی پژوهش حاضر رابطه بین عوامل تشکیل دهنده سازه همدلی خود با شفقت خود است.

### روش

این پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحدهای تهران و گرمسار در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از دانشجویان بود که به صورت در دسترس انتخاب شده بودند و در نهایت ۲۸۷ پرسشنامه تحلیل شدند.

### ابزار

ابزار پژوهش آزمون همدلی خود (شهابی، معنوی پور، پیرخایفی، ۱۳۹۹) بود. این آزمون ۱۶ گویه دارد و در طیف لیکرت ۳ درجه ای نمره گذاری می شود. ضریب پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰,۷۲۸ گزارش شده است. روایی این پرسشنامه با استفاده از تحلیلی عاملی تاییدی و اکتشافی محاسبه شده است و ۴۵,۴۱ درصد از این مفهوم را با ۵ عامل توجه به بدن، درک احساس، درون نگری، اضطراب و مکانیسم های دفاعی تبیین می کند.

### یافته ها

برای بررسی رابطه بین عامل های پنج گانه همدلی خود با نمره های شفقت خود از تحلیل رگرسیون استفاده شد.

جدول ۱- شاخص های توصیفی عامل ها

عامل ها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
شفقت خود	۱۱,۶۴	۳,۵۱	۲۸۷
توجه به بدن	۳۱,۷۷	۶,۲	۲۸۷
درک احساس	۱۶,۱۹	۲,۹۲	۲۸۷
درون نگری	۹,۱۷	۲,۰۹	۲۸۷
اضطراب	۱۱,۳۹	۲,۳۶	۲۸۷
مکانیسم های دفاعی	۷,۹۷	۱,۲۳	۲۸۷

خلاصه مدل رگرسیون در جدول زیر نشان می دهد که واریانس مشترک بین این دوسازه وجود ندارد و در حدود ۳ درصد از واریانس شفقت خود را می توان با عوامل پنجگانه همدلی خود تبیین کرد.

جدول ۲- خلاصه مدل رگرسیون

خطای استاندارد برآورد	مجذور R سازگار شده	مجذور R	R
۳,۴۸	۰,۰۱۶	۰,۰۳۴	۰,۱۸۳

<sup>1</sup>. Neff

جدول ۳- برآورد معنی داری مدل رگرسیون با ANOVA

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری
رگرسیون	۱۱۸,۷۱۶	۵	۲۳,۷۴۳	۱,۹۶	۰,۰۸
باقیمانده	۳۴۰۷,۳۱۹	۲۸۱	۱۲,۱۲۶		
کل	۳۵۲۶,۰۳	۲۸۶			

با توجه به مقدار f محاسبه شده، مدل رگرسیون در حالت کلی معنی دار نیست و علی رغم شباهت های سازه های همدلی خود و شفقت خود، رابطه معنی دار آماری بین آنها وجود ندارد. برای بررسی دقیقتر این رابطه ها به تفکیک آنها در جدول زیر پرداخته شده است.

جدول ۴- برآورد ضرایب رابطه بین عامل ها

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد شده	t	معنی داری
	B	خطای استاندارد			
مقدار ثابت	12.252	1.651		7.422	.000
توجه به بدن	-.094	.038	-.167	-2.478	.014
درک احساس	-.021	.086	-.017	-.242	.809
درون نگری	.305	.125	.182	2.438	.015
اضطراب	-.016	.093	-.011	-.172	.864
مکانیسم های دفاعی	.014	.198	.005	.071	.944

بر اساس نتایج جدول فوق عامل توجه به بدن با شفقت خود رابطه منفی و معنی دار دارد و عامل درون نگری با شفقت خود رابطه مثبت و معنی دار دارد و سایر عامل ها رابطه معنی داری با شفقت خود ندارند.

### بحث و نتیجه گیری

بررسی روابط بین سازه های روانشناختی می تواند درک ما را از آنها کاملتر کند تا به کارگیری آنها را با در نظر گرفتن نقاط مشترک و متمایز کننده آنها تسهیل نماید. عدم توجه به ابعاد مختلف این سازه ها می تواند تناقض های متعددی در روانشناسی ایجاد کند و اثربخشی آنها را کاهش دهد. سازه های همدلی خود و شفقت خود با یکدیگر شباهت هایی دارند، اما با دقت در مبانی نظری آنها می توان به درک بیشتری از تفاوت های آنها رسید. نف (۲۰۰۳) شفقت خود را به عنوان یک سازه محافظتی تعریف کرده است که به افراد کمک می کند تا در برابر تجربیات رنج آور به طور موثرتری مقابله کنند. بر این اساس این سازه بیشتر بر روابط بین فردی متمرکز است. اما همدلی خود بر مبنای نظری مالان و دوانلو بیشتر یک سازه درون روانی و درون فردی است (معنوی پور، ۱۳۹۹). دنیای درون روانی هر فرد بر اساس پویای میان احساس، اضطراب و مکانیسم های دفاعی شکل گرفته است و عدم آگاهی به این پویای ها، منشا بسیاری از اختلالات روان شناختی قلمداد می شود (دوانلو، ۲۰۰۱). درک روابط بین راس های مثلث تعارض موجب می شود تا فرد با سهولت به احساس های بنیادین خویش دست یابد و حاصل آن تغییر در دیدگاه نسبت به خویشتن و دیگران است. دوانلو به نقل از هیکی (۱۳۹۸) معتقد است که دستیابی به احساس ها موجب از بین رفتن مکانیسم های دفاعی ناسالم و اضطراب می شود و فرد در این فرایند می تواند آسیب های نخستین به فرایند دلبستگی خود را ترمیم کند و روابط سالم تری را با خود و دیگران ایجاد نماید. پژوهش های عمادان و معنوی پور، ۲۰۱۹ و فردریکسون، ۱۳۹۴ و دوانلو، ۲۰۱۶، ۲۰۱۷ و ۲۰۱۹ تایید کننده این مهم هستند.

از سوی دیگر تعریف مفهومی نف (۲۰۰۳) از سازه شفقت خود که آن را سازه‌ای محافظتی متشکل از سه مولفه دوقطبی می‌داند، محل مناقشات متعددی شده است. زیرا سه مولفه مثبت شفقت خود با مفهوم محافظتی هماهنگ و همسو هستند اما سه مولفه منفی شفقت خود چندان توجیه محافظتی ندارند (لوپز و همکاران، ۲۰۱۵). این تناقض درون مفهومی موجب شده است که کاربرد مقیاس نف برای اندازه‌گیری شفقت خود نیز با چالش‌هایی همراه شود. تعاریف سازه همدلی نیز با چنین دشواری‌هایی در رویکردهای مختلف روانشناسی مواجه است و اغلب آنها این مفهوم را مفهومی بین فردی تلقی می‌کنند.

این پژوهش با تعریفی روشن واژه همدلی خود را بر مبنای دیدگاه روان‌پویشی مالان و دوانلو معرفی کرده است و آن را سازه‌ای درون روانی می‌داند. نتایج تحلیل رگرسیون در این پژوهش نشان داد که سازه‌های درون روانی و بین فردی، غلی‌رغم شباهت‌هایی که با همدیگر دارند می‌توانند مستقل از یکدیگر عمل کنند و توجه به آنها را برای ما روشن‌تر کرده است.

### منابع

- فردریکسون، جان. (۱۳۹۴). هم‌آفرینی تغییر: فنون تأثیرگذار درمان‌پویشی (ترجمه عنایت خلیقی سیگارودی). چاپ اول. تهران: انتشارات ارجمند (سال انتشار به زبان اصلی ۲۰۱۳).
- معنوی پور، داود. (۱۳۹۹). برافراشتن ناهشیار. تهران: انتشارات دیدآور.
- معنوی پور، داود، شهابی، پونه و پیرخایفی، علیرضا (زیر چاپ). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه همدلی خود. مجله شناخت اجتماعی. نوری، نازیلا. (۱۳۹۴). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه شفقت خود و رابطه آن با خودشناسی انسجامی در دانشجویان شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد گرایش سنجش و اندازه‌گیری (روانسنجی). دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی. هیکی، کاترین. (۱۳۹۸). روان‌درمانی پوشی فشرده کوتاه مدت دوانلو DISTDP: درسنامه روان‌درمانگران (ترجمه داود معنوی پور) تهران: دیدآور (سال انتشار به زبان اصلی ۲۰۱۷).
- Britton, P. C., & Fuendeling, J. M. (2005). The Relations Among Varieties of Adult Attachment and the Components of Empathy. *The Journal of Social Psychology*, 145(5), 519–530. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.5.519-530>
- Davanloo, H. (2001). "Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy: Selected papers of Habib Davanloo", John Wiley and Sons, Chichester, England.
- Davanloo, H. (2016). Proceedings of the Montreal Closed-Circuit Experiential Training Workshops in the Mobilization of the Unconscious and Davanloo's Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy. Montreal, Canada.
- Davanloo, H. (2017). Proceedings of the Montreal Closed-Circuit Experiential Training Workshops in the Mobilization of the Unconscious and Davanloo's Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy. Montreal, Canada.
- Davanloo, H. (2019). Proceedings of the Montreal Closed-Circuit Experiential Training Workshops in the Mobilization of the Unconscious and Davanloo's Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy. Montreal, Canada.
- Davis MH. (1987). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalogue of Selected Documents in Psychology*. 10:85.
- Emaden, L. Manavipour, D. (2019). Proceedings of the Tehran Closed-Circuit Experiential Training Workshops in the Mobilization of the Unconscious and Davanloo's Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy. Tehran, Iran.
- Lopez, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: self-compassion versus self-criticism. *Plos one*, 10(7), [e0132940]. DOI: 10.1371/journal.pone.0132940
- Manavipour, D. (2020). Transference Component of Resistance (TCR) In Davanloo's Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (DISTDP). 10:370. doi: 10.35248/2161-0487.20.10.370.

- Mehrabian, A., Young, A. L., & Sato, S. (1988). Emotional empathy and associated individual differences. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 7(3), 221-240. <https://doi.org/10.1007/BF02686670>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Rieffe C, Ketelaar L, Wiefferink C. (2010). Assessing empathy in young children: Construction and validation of an empathy questionnaire. *Press Individ*. In press. *Personality and Individual Differences*, 49, 362-367.
- Sousa A, McDonald S, Rushby J, Li S, Dimoska A, James C. Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity. *Cortex*. 2011 May; 47(5):526-535.
- van IJzendoorn, M H ., Marianne De Wolff (1997). Sensitivity and Attachment: A Meta-Analysis on Parental Antecedents of Infant Attachment. *Child Development* 68(4):571-91 · August 1997 with 10,648 Reads DOI: 10.1111/j.1467-8624.1997.tb04218.x · Source: PubMed