بررسی نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش در پیش‌بینی شدت افسردگی دانشجویان

سجاد بشرپور[1]، علی عیسی‌زادگان[2]

چکیده

زمینه و هدف: به نظر می‌رسد که افراد افسرده به دلیل داشتن نگرش‌های منفی، دلسوزی و بخشایش کمتری نسبت به خود و دیگران داشته باشند. برای آزمون این فرض، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ویژگی‌های شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش با شدت افسردگی در دانشجویان انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر همبستگی بود. کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. تعداد ۱۲۶ نفر که به شیوه تصادفی ساده انتخاب شده بودند، به صورت انفرادی و در محل تحصیل به پرسش‌نامه‌های افسردگی، دلسوزی به خود و بخشایش پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده نیز با استفاده از آزمون‌های همبستگی Pearson و تحلیل رگرسیون چندگانه با کاربرد نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ تحلیل شد.

یافته‌ها: دلسوزی به خود و بخشایش به طور منفی با افسردگی همبسته بود. نتایج تحلیل رگرسیون هم آشکار کرد که ۱۶ درصد از واریانس افسردگی به وسیله دلسوزی به خود و ۲۰ درصد از واریانس آن به وسیله بخشایش تبیین می‌شو.

نتیجه‌گیری: دلسوزی به خود و بخشایش، دو ویژگی شخصیتی مثبتی می‌باشند که در صورت بالا بودن آن‌ها احتمال افسردگی در فرد پایین است.

واژه‌های کلیدی: شخصیت، دلسوزی به خود، بخشایش، افسردگی، دانشجویان

نوع مقاله: پژوهشی

دریافت مقاله: ۹۱/۳/۱۶ پذیرش مقاله: ۹۱/۹/۲۵

مقدمه

دلسوزی به خود (Self compassion) یک شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی ما می‌باشد. این سازه شامل سه مؤلفه اصلی ۱. مهربان بودن به خود، ۲. یک حس مروت (Humanity) عمومی به خود و ۳. آگاهی متعادل از هیجان‌های شخصی می‌باشد (۱).

چندین مطالعه نشان داده‌اند که دلسوزی به خود یک عامل پیش‌بینی کننده قدرتمند سلامت روانی می‌باشد. برای مثال، دلسوزی به خود با خود انتقادی، افسردگی، اضطراب، نشخوارگری، سرکوب افکار و کمال‌گرایی نوروتیک رابطه منفی داشته، با رضایت از زندگی و روابط اجتماعی رابطه مثبت داشته است (۱). نشان همچنین افزایش دلسوزی به خود، بهبود سلامت روان‌شناختی را با گذشت زمان پیش‌بینی می‌کند (۲) این متغیر، همچنین کاهش فشار روانی به دنبال مشارکت در یک برنامه کاهش فشار روانی را تبیین می‌کند (۳). به نظر

۱- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسنده مسؤول) Email: basharpoor_sajjad@yahoo.com

۲- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

www.mui.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]

می‌رسد که دلسوزی به خود مزایای تحصیلی و آموزشگاهی هم داشته باشد. Neff و همکاران دریافتند که دلسوزی به خود با علاقه ذاتی به یادگیری و راه‌بردهای مقابله‌ای سالم بعد از شکست در یک امتحان مرتبط می‌باشد (۴).

دلسوزی به خود به طور تجربی، متفاوت از عزت نفس می‌باشد (۵). اگر چه عزت نفس و دلسوزی به خود با هم همبستگی دارند، دلسوزی به خود یک پیش‌بینی کننده قوی برای مقایسه اجتماعی، خشم، خود آگاهی عمومی، خودنشخوارگری، خودارزشمندی پایدار و ناپایدار می‌باشد (۵). علاوه بر این، عزت نفس به طور معنی‌داری با خودشیفتگی رابطه دارد؛ در حالی که دلسوزی به خود رابطه‌ای با آن ندارد (۵، ۱). Neff و همکاران دریافتند که دلسوزی به خود با کاهش اضطراب بعد از فرض کردن یک ضعف بزرگ همراه می‌باشد (۶)، اما عزت نفس چنین سپر دفاعی‌ای را ایجاد نمی‌کند. در مجموعه‌ای از آزمایش‌های کنترل شده، از نظر Leary و همکاران، زمانی که شرکت‌کنندگان با موقعیت‌های بالقوه تحقیر کننده روبه‌رو می‌شوند، در آن بازخوردهای درون شخصی غیر تملق‌آمیز دریافت کرده، یا رویدادهای منفی زندگی گذشته خود را به خاطر می‌آورند، دلسوزی به خود بیشتر از عزت نفس با تعادل بیشتر هیجانی همراه می‌باشد (۷).

دلسوزی به خود با ویژگی شخصیتی بخشایش (Forgiveness) هم متفاوت می‌باشد. در ادبیات روان‌شناسی تعاریف زیادی درباره بخشایش ارایه شده است، ولی توافق زیادی در این تعریف وجود دارد که بخشایش به تغییرات انگیزشی جامعه یار نسبت به یک فرد خطاکار گفته می‌شود، که به کاهش اجتناب بین فردی و انگیزش انتقام‌جویی و افزایش خیرخواهی وابسته است (۸). چندین مطالعه به این نتیجه رسیده‌اند که بخشایش با شاخص‌های سازگاری روان‌شناختی مرتبط می‌باشد. مطالعات همبستگی نشان داده‌اند که بخشایش با سلامت روانی (۹)، عاطفه مثبت (۱۰)، رضایت از زندگی (۱۲، ۱۱) همبستگی مثبت و با نشخوارگری (۱۴، ۱۳)، روان‌رنجوری (۱۶، ۱۵)، عاطفه منفی (۱۰)، اضطراب (۱۰) و اختلال استرس پس از سانحه (۱۷) رابطه منفی دارد.

گرایش به بخشیدن دیگران می‌تواند از شخص در مقابل تجربه‌های بین فردی منفی و ادراکات مرتبط به افسردگی حفاظت کند (۸). پژوهش آشکار کرده است که افراد نابخشنده نسبت به افراد بخشنده بیشتر افسرده می‌شوند (۱۸، ۱۱). با این حال جهت علی این پدیده مشخص نیست. در مواردی نیز نشان داده شده است که افرادی که تمایل به نشخوارگری درباره تجربه‌های ناخوشایند و منفی گذشته دارند، به احتمال کمتری دیگران را می‌بخشند (۱۱) و همچنین به احتمال بیشتری افسرده می‌شوند (۱۹). علاوه بر این، پژوهش نشان داده است که افراد افسرده به سرعت آزار و اذیت‌های انجام شده توسط دیگران را به یاد می‌آورند (۱۸)، آن‌ها همچنین به احتمال زیاد رویدادها را به شیوه‌ای منفی و تحریف شده تفسیر می‌کنند (۲۰). این افراد به احتمال زیاد درباره روابط اجتماعی خود بر اساس تجربه‌های منفی گذشته قضاوت می‌کنند (۲۱). در مطالعه Tse و Cheng نیز افسردگی اثر عمده‌ای بر بخشایش نشان داد. در این مطالعه افراد افسرده در مقایسه با افراد غیر افسرده آمادگی کمتری داشتند تا خطای خفیف یک فرد آشنا را ببخشند (۲۲). فیاض و بشارت در پژوهشی با هدف مقایسه بخشایش در سه گروه از افراد عادی، افسرده‌های بالینی و غیر بالینی، نشان دادند که افراد عادی بخشایش بیشتری نسبت به افراد افسرده دارند، در این مطالعه تفاوتی بین میزان بخشایش افراد افسرده بالینی و غیر بالینی یافت نشد (۲۳).

این شواهد نشان می‌دهند که سازه‌های دلسوزی به خود و بخشایش، دو مورد از متغیرهای مرتبط با بهزیستی روانی می‌باشند. دلسوزی به خود یک نیروی مثبت انسانی است که ویژگی‌های مثبتی چون مهربانی به خود، متانت، مروت، همدردی و احساسات پیوستگی با دیگران را به ارمغان می‌آورد و به افراد کمک می‌کند تا موقع مواجه شدن با دشواری‌های زندگی و انجام رفتارهای نامطلوب نسبت به خودشان مهربان بوده، به زندگی امیدوار شده، معنایی دوباره از زندگی پیدا کنند (۱). بخشایش خود و دیگران هم می‌تواند به افراد در مواجهه با پیامدهای منفی حاصل از تعارضات درون

www.mui.ac.ir
[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]

فردی و میان فردی کمک کرده، بهزیستی روان‌شناختی و روابط اجتماعی معنی‌داری را تسهیل کند (۲۴). با توجه به این موارد، آشکار است که هر دو ویژگی دلسوزی به خود و بخشایش مؤلفه شناختی نیرومندی دارند و از نگرش‌های فرد نسبت به خود و دیگران تأثیر می‌پذیرند. از این رو با در نظر گرفتن این نقطه نظر شناختی که اختلال افسردگی با افکار و شناخت‌های مربوط به فقدان و ناکامی و نگرش‌های منفی نسبت به خود، دیگران و گذشته و آینده همراه می‌باشد (۲۵)، می‌توان فرض کرد که ارتباطی بین این ویژگی‌ها و افسردگی وجود داشته باشد. به این صورت که دلسوزی پایین نسبت به خود با خودانتقادی و خودمحکوم‌سازی همراه می‌شود و عدم بخشش خود و دیگران نیز منجر به نشخوارگری ذهنی شده، علایم افسردگی را تداعی می‌کند. همچنین مشخص شده است که برخی از علایم افسردگی مرتبط با دلسوزی و بخشایش، از جمله احساس گناه، خودسرزنشی و از همه مهم‌تر افکار و اعمال خودکشی بیشتر در افسرده‌های جوان مشاهده می‌شود تا افسرده‌های خردسال و سالخورده (۲۸-۲۶).

از آن جا که میزان ارتباط این ویژگی‌ها به ویژه مؤلفه‌های آن‌ها با شدت افسردگی تاکنون مشخص نیست و همچنین با توجه به اثرپذیری این ویژگی‌ها از دین و فرهنگ حاکم بر جامعه، هر چند که دلسوزی به خود و بخشایش از جمله ویژگی‌هایی مثبتی هستند که در دین و فرهنگ کشور ما به آن‌ها ارزش زیادی داده می‌شود، ولی تاکنون در داخل کشور مطالعه کاملی در این خصوص انجام نگرفته است. بنابراین با توجه به این موارد، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش با شدت افسردگی در دانشجویان انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

روش مطالعه حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بوده است. کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ مشغول تحصیل بودند، جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. از بین جامعه آماری فوق تعداد ۱۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و در این پژوهش شرکت داده شدند. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات عبارت بودند از پرسش‌نامه افسردگی Beck، مقیاس دلسوزی به خود و پرسش‌نامه بخشایش. پرسش‌نامه افسردگی Beck توسط Beck ساخته شده، شامل ۲۱ ماده است که بر اساس علایم و نشانه‌های افسردگی و شدت و درجات آن‌ها در هر ماده تنظیم و از ۳-۰ نمره داده می‌شود. نمره صفر در هر ماده به نبود آن علامت و نمره سه به وجود شدیدترین صورت آن اشاره می‌کند. مجموع کل نمرات آزمودنی‌ها، نمره کل آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهد. این پرسش‌نامه از اعتبار و روایی خیلی بالایی برخوردار است. Beck و همکاران ضریب Cronbach's alpha این آزمون را در بیماران روان‌پزشکی و غیر روان‌پزشکی ۰/۸۴-۰/۸۱ به دست آورده‌اند. ضریب همبستگی این آزمون با مقیاس درجه‌بندی افسردگی Hamilton ۰/۷۳، با مقیاس افسردگی Zung ۰/۷۶ و با مقیاس افسردگی MMPI (Minnesota multiphasic personality inventory) نیز ۰/۷۴، گزارش شده است (۲۹). رجبی و همکاران ضریب Cronbach's alpha و ضریب پایایی دو نیمه‌سازی این آزمون را به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۴ گزارش نموده‌اند (۳۰).

مقیاس دلسوزی به خود یک مقیاس خود گزارشی ۲۶ سؤالی است که توسط Neff در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. این مقیاس ۶ خرده مقیاس مهربانی به خود (Self kindness) (۵ گویه)، قضاوت از خود (Self judgment) (۵ گویه)، مروت یا انسانیت عمومی (Common humanity) (۴ گویه)، انزوا (Isolation) (۴ گویه)، ذهن آگاهی (Mindfulness) (۴ گویه) و همدردی بیش از حد (Over-identified) (۴ گویه) را در بر می‌گرفت. آزمودنی‌ها به سؤالات این پرسش‌نامه در یک مقیاس لیکرت ۵ نقطه‌ای از صفر (تقریباً هرگز) تا چهار (تقریباً همیشه) پاسخ دادند. میانگین نمرات این ۶ مقیاس نیز (با احتساب نمرات معکوس) نمره کلی دلسوزی به خود را به دست می‌دهد. پژوهش‌های مربوط به اعتباریابی مقدماتی این پرسش‌نامه نشان داده‌اند که همه این

www.mui.ac.ir
[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]

۶ مقیاس همبستگی درونی بالایی دارند و تحلیل‌های عاملی تأییدی نیز نشان داده‌اند که یک عامل مجزای دلسوزی به خود این همبستگی درونی را تبیین می‌نماید. ثبات درونی این پرسش‌نامه در تحقیقات گذشته ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی آن نیز ۰/۹۳ گزارش شده است (۱). این آزمون تاکنون در ایران مورد استفاده قرار نگرفته، به این جهت مؤلف نسخه انگلیسی این پرسش‌نامه را به فارسی ترجمه و سپس نسخه فارسی توسط یک نفر کارشناس ارشد زبان انگیسی دوباره به انگلیسی ترجمه شد، بعد از اطمینان از حفظ محتوای مقیاس برای بررسی روایی آن نیز از قضاوت ۳ متخصص روان‌شناس استفاده شد، ضرایب Cronbach's alpha خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه در مطالعه حاضر نیز در دامنه ۰/۶۱ برای همدردی بیش از حد تا ۰/۸۹ برای ذهن آگاهی به دست آمد.

پرسش‌نامه بخشایش نیز یک مقیاس ۳۸ جمله‌ای است که توسط McCullouge و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته و اعتباریابی شد. همه این ۳۸ سؤال در یک مقیاس لیکرت ۵ نقطه‌ای از صفر (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شد. بخشش دیگران با استفاده از ۵ سؤال که در ۳ خرده مقیاس تکرار می‌گردد و در کل ۱۵ سؤال را در بر می‌گیرد، ارزیابی می‌شود. دریافت بخشش دیگران به وسیله ۵ سؤال و بخشش خود و دریافت بخشش خدا نیز هر کدام با استفاده از ۴ سؤال مورد ارزیابی قرار می‌گیرد (۲۴). ضریب Cronbach's alpha این پرسش‌نامه در مطالعه حاضر بر کل مقیاس ۰/۸۳ و برای خرده مقیاس‌های بخشش دیگران، دریافت بخشش دیگران، بخشش خود و دریافت بخشش خدا به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۸، ۰/۷۹ و ۰/۹۱ به دست آمد.

جهت جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش بعد از اخذ مجوز از دانشگاه به معاونت آموزشی دانشگاه مراجعه و لیست تمامی دانشجویان در اختیار قرار گرفت. پس از انتخاب نمونه آماری به تک تک دانشجویان در محل کلاس‌ها مراجعه و پس از تبیین اهداف پژوهش و اخذ رضایت آن‌ها، برای شرکت در پژوهش از آن‌ها خواسته شد تا به صورت انفرادی به پرسش‌نامه‌های افسردگی Beck و دلسوزی به خود و بخشایش پاسخ بدهند. تعداد ۴ نفر حاضر به شرکت در پژوهش نشدند و یا پرسش‌نامه‌ها را ناقص تکمیل کردند که از تحلیل نهایی کنار گذاشته شده، در نهایت داده‌های مربوط به ۱۲۶ نفر در تحلیل شرکت داده شدند. اطلاعات جمع‌آوری شده نیز با استفاده از ابزارهای آمار توصیفی و آزمون‌های همبستگی Pearson و رگرسیون چندگانه به شیوه ورود و با کاربرد نسخه ۱۸ نرم‌افزار SPSS (SPSS Inc., Chicago, version 18, IL) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

تعداد ۵۴ دانشجوی پسر و ۷۲ دانشجوی دختر با میانگین سنی ۲۱/۵۳ سال و انحراف معیار ۱/۶۲ در این پژوهش شرکت کردند.

جدول ۱ فراوانی و درصد آزمودنی‌های شرکت‌کننده در پژوهش را بر اساس وضعیت تأهل، سال تحصیلی و وضعیت سکونت نشان می‌دهد.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

متغیرها		فراوانی	درصد
وضعیت تأهل	مجرد	۷۱	۵۶/۳
	متأهل	۵۵	۴۳/۷
سال تحصیل	اول	۱۷	۱۳/۵
	دوم	۳۲	۲۵/۴
	سوم	۴۲	۳۳/۳
	چهارم	۳۵	۲۷/۸
وضعیت سکونت	خوابگاهی	۵۲	۴۰/۵
	غیر خوابگاهی	۷۵	۵۹/۵

www.mui.ac.ir
[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای دلسوزی به خود، بخشایش و افسردگی

متغیرها	M	SD	قضاوت از خود	مروت	انزوا	ذهن آگاهی	همدردی پیش از حد	دلسوزی به خود	بخشایش دیگران	دریافت بخشایش دیگران	بخشایش خود	دریافت بخشایش خدا	افسردگی
۱. مهربانی به خود	۱۱/۸۸	۳/۲۰	۰/۲۱*	۰/۵۱۰*	۰/۳۶۰*	/۴۳۰*	۰/۱۳	۰/۵۰۰	−۰/۱۴	۰/۱۸۰**	۰/۴۰*	۰/۰۲	۰/۰۶۰
			۰/۰۱	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۴۸۰	۰/۱۱	۰/۰۴۰	< ۰/۰۰۱	۰/۸۲	۰/۶۸۰
۲. قضاوت از خود	۱۰/۴۲	۲/۸۰		۰/۲۹۰*	۰/۴۳۰*	۰/۲۴۰	۰/۰۷	−۰/۲۸۰*	۰/۰۲	۰/۲۴۰*	۰/۱۴	−۰/۰۶	۰/۰۷۰
				۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۰۰۷	۰/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۰/۰۰۶	۰/۱۱	۰/۴۵	۰/۴۲۰
۳. مروت	۱۰/۳۱	۲/۹۰			۰/۳۲۰*	۰/۵۴۰*	۰/۱۰	۰/۵۳۰*	۰/۱۲	۰/۳۲۰*	۰/۲۹*	۰/۰۴	−/۰۹۰
					۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۲۴	< ۰/۰۰۱	۰/۱۸	< ۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۶۵	۰/۲۹۰
۴. انزوا	۸/۸۵	۲/۹۲				۰/۲۷۰*	۰/۲۱*	−۰/۲۴*	۰/۰۴	۰/۰۹۰	۰/۱۸**	−۰/۱۷′	۰/۱۹۰
						۰/۰۰۲	۰/۰۱	/۰۰۶	۰/۶۴	۰/۲۹۰	۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۰۳۰
۵. ذهن آگاهی	۱۰/۱۵	۲/۶۷					−۰/۲۱*	۰/۵۶۰*	۰/۰۰۸	۰/۲۶۰*	۰/۱۰	−۰/۱۵	−۰/۲۶۰
							۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۰/۰۰۳	۰/۲۳	۰/۰۸	۰/۰۰۴
۶. همدردی پیش از حد	۸/۰۳	۲/۷۱						−۰/۳۹۰*	۰/۰۶	−۰/۰۵۰	۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۰۷۰
								< ۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۵۴۰	۰/۷۱	۰/۶۸	۰/۴۱۰
۷. دلسوزی به خود	۷۰/۷۳	۶/۹۶							−۰/۰۳	۰/۱۴۰	۰/۲۳*	۰/۱۱	−۰/۲۴۰′′
									۰/۷۱	۰/۰۹۰	۰/۰۱	۰/۲۲	۰/۰۰۷
۸. بخشایش دیگران	۵۱/۰۲	۴/۵۹								۰/۳۵۰*	۰/۱	۰/۰۷	−۰/۰۹
										۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۴۲	۰/۲۹۰
۹. دریافت بخشایش دیگران	۵۰/۰۸	۷/۷۹									−۰/۰۳	۰/۱۵	−۰/۳۶۰
											۰/۶۹	۰/۰۷	< ۰/۰۰۱
۱۰. بخشایش خود	۱۳/۷۲	۱/۷۵										۰/۰۸	−۰/۲۶۰
												۰/۳۷	۰/۰۰۳
۱۱.دریافت بخشایش خدا	۱۲/۸۱	۱/۷۹											−۰/۱۳۰
													۰/۱۲۰
۱۲. افسردگی	۱۲/۹۱	۵/۸۱											

عدد بالایی هر جدول نشان دهنده مقدار هبستگی (r)، عدد پایینی نیز نشان دهنده سطح معنی‌داری (P) است، *. معنی‌داری در سطح ۰/۰۱، **. معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که نمره کلی دلسوزی با خود (r = -۰/۲۴، P < ۰/۰۰۷)، خرده مقیاس‌های انزوا (r = ۰/۱۹، P < ۰/۰۳) و ذهن آگاهی (r = -۰/۲۶، P < ۰/۰۰۴) و همچنین دریافت بخشایش دیگران (r = −۰/۳۶، P < ۰/۰۰۱) و بخشایش خود (r = -۰/۲۶، P < ۰/۰۰۳) با علایم افسردگی همبسته است.

جدول ۳ نشان می‌دهد که ۱۶ درصد از کل واریانس افسردگی به وسیله دلسوزی به خود پیش‌بینی می‌شود. نسبت F هم نشان می‌دهد که رگرسیون افسردگی بر اساس دلسوزی به خود معنی‌دار است، یعنی رابطه بین افسردگی و یک ترکیب خطی مبتنی بر کمترین مجذورات از دلسوزی به خود، نمی‌تواند تصادفی پیش آمده باشد. مدل مورد نظر نیز از لحاظ آماری معنی‌دار است. نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که از بین مؤلفه‌های دلسوزی به خود فقط t حاصل از ذهن آگاهی در پیش‌بینی افسردگی از لحاظ آماری معنی‌دار است، یعنی فقط ذهن آگاهی می‌تواند به صورت معنی‌داری افسردگی را پیش‌بینی کند. آماره‌های هم خطی نشان داد که متغیرهای پیش‌بین به صورت خطی مستقل از هم می‌باشند.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون افسردگی بر اساس دلسوزی به خود

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	R	R^2	R تعدیل شده	F	Sig of F	B	SE B	β	T	P	آماره‌های هم خطی	
												تحمل	VIF
		۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۱۱	۳/۲۶	۰/۰۰۳							
	مقدار ثابت						۲۹/۷۶	۱۷/۵۹		۱/۶۹	۰/۰۳		
	مهربانی به خود						۰/۴۳	۰/۳۰	۰/۲۴	۱/۴۲	۰/۱۵	۰/۲۵	۳/۹۵
	قضاوت از خود						−۰/۱۱	۰/۳۱	−۰/۰۵	−/۳۵	۰/۷۲	۰/۳۱	۳/۱۹
افسردگی	مروت						۰/۱۶	۰/۳۵	۰/۰۸	۰/۴۶	۰/۶۴	۰/۲۲	۴/۴۸
	انزوا						۰/۳۲	۰/۳۱	۰/۱۶	۱/۰۵	۰/۲۹	۰/۲۹	۳/۴۲
	ذهن آگاهی						−۰/۷۱	۰/۳۰	−۰/۳۲	−۲/۳۷	۰/۰۱*	۰/۳۷	۲/۶۷
	همدردی بیش از حد						−۰/۳۶	۰/۲۹	−۰/۱۶	−۱/۲۱	۰/۲۲	۰/۳۶	۲/۷۴
	نمره کلی دلسوزی به خود						−۰/۲۲	۰/۲۶	−۰/۲۵	−/۸۲	۰/۴۱	۰/۰۷	۱۳/۷۶

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۱، ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون افسردگی بر اساس بخشایش

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	R	R^2	R تعدیل شده	F	Sig of F	B	SE B	β	t	p	آماره‌های هم خطی	
												تحمل	VIF
		۰/۴۵	۰/۲۰	۰/۱۷	۷/۵۸	۰/۰۰۱							
	مقدار ثابت						۱۶/۵۲	۷/۰۳		۲/۳۴	۰/۰۲*		
	بخشایش دیگران						۰/۰۳	۰/۱۱	۰/۰۳	۰/۳۳	۰/۷۳	۰/۸۷	۱/۱۴
افسردگی	دریافت بخشایش دیگران						−۰/۲۵	۰/۰۶	−۰/۳۴	−۳/۸۹	۰/۰۰۱*	۰/۸۵	۱/۱۶
	بخشایش خود						−۰/۸۴	۰/۲۷	−۰/۲۵	−۳/۱۳	۰/۰۰۲*	۰/۹۹	۱/۰۱
	دریافت بخشش خدا						−۰/۳۴	۰/۲۶	−۰/۱۰	−۱/۲۷	۰/۲۰	۰/۹۶	۱/۰۳

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۱، ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]
www.mui.ac.ir

جدول ۴ نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از کل واریانس افسردگی به وسیله بخشایش پیش‌بینی می‌شود. نسبت F هم نشان می‌دهد که رگرسیون افسردگی بر اساس بخشایش معنی‌دار است، یعنی مدل مورد نظر از لحاظ آماری معنی‌دار است. نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که از بین مؤلفه‌های بخشایش t حاصل از دریافت بخشایش دیگران و بخشایش خود در پیش‌بینی افسردگی از لحاظ آماری معنی‌دار است، یعنی این دو متغیر می‌توانند به صورت معنی‌داری افسردگی را پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط دلسوزی به خود و بخشایش با شدت افسردگی در دانشجویان انجام گرفت. نتایج ضرایب همبستگی نشان داد که نمره کلی دلسوزی به خود و مؤلفه ذهن آگاهی به طور منفی و مؤلفه انزوا به طور مثبت با شدت افسردگی مرتبط می‌باشد. نتایج تحلیل رگرسیون هم آشکار کرد که ۱۶ درصد از واریانس شدت افسردگی را دلسوزی به خود به ویژه مؤلفه ذهن آگاهی تبیین می‌کند. این نتایج همخوان با نتایج Neff (۱) و Gilber و Procter (۲) می‌باشد. در یک مطالعه قبلی آشکار شد که سطوح بالای دلسوزی به خود با سطوح بالای کارکرد بهتر روان‌شناختی ارتباط دارد. در این مطالعه دلسوزی به خود ۲۰ درصد از واریانس عاطفه منفی و درصد معنی‌داری از عاطفه مثبت را توجیه کرد (۳۱)، اهمیت این یافته در این است که تحقیقات گذشته بیانگر این هستند که سطح بالای عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی در مقابل مشکلات سلامتی هیجان‌های منفی کارکرد ضربه‌گیری دارد. بنابراین می‌توان گفت که دلسوزی به خود می‌تواند به واسطه اثر بر عواطف مثبت و منفی با شدت پایین هیجان منفی افسردگی همراه شود. همچنین حضور ذهن و هوشیاری داشتن درباره افکار، احساسات و حواس به عنوان یک مؤلفه دلسوزی به خود، ابزاری برای مواجهه و غلبه بر ناملایمات شخصی است که به واسطه آن شخص می‌تواند از محتویات ذهنی خود آگاه شده، آن‌ها را تحت کنترل شخصی خود درآورد. همچنین می‌توان گفت که دلسوزی به خود می‌تواند با ایجاد برخی ویژگی‌های مثبت چون ادارک معقول خود، صبر و بردباری و تعادل هیجانی در طول تجربه‌های دشوار و همچنین یادآوری این نکته به شخص که ناملایمات و بدبیاری‌ها برای همگان اتفاق می‌افتند، از اثرات منفی آن‌ها پیش‌گیری نموده، به عنوان یک سپر دفاعی در مقابل افسردگی کند. علاوه بر این ارتباط دلسوزی به خود با برخی متغیرهای مهم روان‌شناختی چون خوش‌بینی و بهزیستی، می‌تواند یک نقطه کلیدی برای درک ارتباط منفی این متغیر با افسردگی باشد (۲).

در ارتباط با روابط بخشایش با شدت افسردگی، نتایج ضرایب همبستگی Pearson نشان داد که مؤلفه‌های دریافت بخشایش دیگران و بخشایش خود به طور منفی با شدت افسردگی همبسته می‌باشند. نتایج تحلیل رگرسیون نیز آشکار کرد که ۲۰ درصد از واریانس شدت افسردگی را دریافت بخشایش دیگران و بخشایش خود توجیه می‌کند. این نتایج نیز با نتایج Thompson و همکاران (۱۰)، Nolen-Hoeksema (۱۹)، Tse و Cheng (۲۲) و فیاض و بشارت (۲۳) همخوان می‌باشد. در زندگی روزمره افراد همواره خطاها و رفتارهای نامطلوبی از جانب دیگران شکل می‌گیرد که احساسات منفی چون عصبانیت، آزردگی، ترس، دشمنی و نفرت تقاضای سازگاری مجدد را در هر فردی بر می‌انگیزد. بخشایش را می‌توان نوعی الگوی دگرگون شدن سازگاری در نظر گرفت که به واسطه ۱- تغییری که در عقاید و ارزش‌های فردی ایجاد می‌کند، ۲- بازداری رفتارهای اجتنابی و تسهیل رفتارهای مصامحه، فرد را از آن احساسات منفی چون افسردگی رها می‌کند (۲۴). در این مطالعه دو مؤلفه دریافت بخشایش دیگران و بخشایش خود توانستند واریانس افسردگی را پیش‌بینی کنند. افرادی که بخشایش دیگران را دریافت می‌کنند، به احتمال کمتری احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنند. همچنین افرادی که در مواقع ارتکاب اعمال نامطلوب و خطاکاری به راحتی خودشان را می‌بخشند، کمتر احساسات منفی‌ای چون گناه، خودسرزنشی و خود

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]
www.mui.ac.ir

محکوم‌سازی را تجربه می‌کنند. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که فرد به هنگام خطاکاری کمتر، دچار علایم افسردگی گردد. برعکس شکست در بخشیدن خود باعث طولانی شدن هیجانات منفی در فرد شده (۱۴)، در نهایت منجر به افسردگی می‌گردد.

در این مطالعه بخشایش دیگران و دریافت بخشایش خدا ارتباطی با شدت افسردگی نشان ندادند. بخشایش دیگران زمانی اتفاق می‌افتد که شخص به هنگام خطاکاری دیگران، هیجان خصومت را تجربه نموده، در مرحله بعد تصمیم به بخشش آن‌ها بگیرد. ولی بخشایش خود موقعی اتفاق می‌افتد که به هنگام رخداد خطایی شخص هیجان غمگینی را تجربه کند (۱۴). برای این اساس می‌توان گفت که دانشجویان به هنگام خطاکاری خود و دیگران بیشتر هیجان غمگینی را تجربه می‌کنند. عدم ارتباط دریافت بخشایش خدا با افسردگی نیز به وسیله باورها و اعتقادات مذهبی افراد توجیه می‌شود.

در کل، نتایج پژوهش حاضر از این عقیده حمایت می‌کنند که دلسوزی به خود و بخشایش نیروی‌های مثبت روان‌شناختی در فرد ایجاد کرده، در صورت وجود سطح بالای این متغیرها، احتمال افسردگی در فرد پایین است. استفاده از طرح تحقیق همبستگی که امکان استخراج نتایج علی را فراهم نمی‌کند و محدود بودن پژوهش به افراد عادی نه نمونه‌های بالینی، دو محدودیت اصلی پژوهش حاضر بودند. با توجه به ارزش‌های مذهبی حاکم بر جامعه ایران که ترویج کننده ویژگی‌های مثبتی چون دلسوزی و بخشایش می‌باشد، نتایج پژوهش حاضر لزوم طراحی و به کارگیری روان درمانی‌های متمرکز بر دلسوزی و بخشایش را برای درمان افسردگی پیشنهاد می‌کنند.

سپاسگزاری

نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از معاونت محترم آموزشی دانشگاه محقق اردبیلی به خاطر همکاری ارزنده‌شان اعلام می‌دارند.

References

1. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitudetoward oneself. Self and Identity 2003; 2: 85-101.
2. Gilbert P, Procter S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. Clin Psychol Psychother 2006; 13: 353-79.
3. Shapiro SL, Astin JA, Bishop SR, Cordova MJ. Mindfulness- based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized controlled trial. International Journal of Stress Management 2005; 12(2): 164-76.
4. Neff K, Hsieh YP, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. Self and Identity 2005; 4(3): 263-87.
5. Neff KD. Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In: Wayment HA, Bauer J, editors. Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego. 1st ed. Washington, DC: American Psychological Association (APA); 2008.
6. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality 2007; 41: 139-54.
7. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Allen AB, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. J Pers Soc Psychol 2007; 92(5): 887-904.
8. McCullough ME, Hoyt WT. Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. Pers Soc Psychol Bull November 2002; 28(11): 1556-73.
9. Berry JW, Worthington EL. Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. Journal of Counseling Psychology 2001; 48: 447-55.
10. Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS, et al. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. J Pers 2005; 73(2): 313-59.
11. Brown RP, Phillips A. Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. Personality and Individual Differences 2005; 38(3): 627-38.
12. Lawler-Row KA, Piferi RL. The forgiving personality: Describing a life well lived? Personality and Individual Differences 2006; 41(6): 1009-20.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]
www.mui.ac.ir

13. Suchday S, Friedberg JP, Almeida M. Forgiveness and rumination: a cross-cultural perspective comparing India and the US. Stress and Health 2006; 22(2): 81-9.
14. McCullough ME, Bono G, Root LM. Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. J Pers Soc Psychol 2007; 92(3): 490-505.
15. Berry JW, Worthington EL, Jr., O'Connor LE, Parrott L, III, Wade NG. Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. J Pers 2005; 73(1): 183-225.
16. Walker DF, Gorsuch RL. Forgiveness within the Big Five personality model. Personality and Individual Differences 2002; 32(7): 1127-37.
17. Witvliet CV, Phipps KA, Feldman ME, Beckham JC. Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. J Trauma Stress 2004; 17(3): 269-73.
18. Brown RP. Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression. Pers Soc Psychol Bull 2003; 29(6): 759-71.
19. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. J Abnorm Psychol 2000; 109(3): 504-11.
20. Beck AT. Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York, NY: Harper and Row; 1967.
21. Cheng C, Chiu CY. Differences in automatic social information processing between nondepressed and subclinically depressed individuals. J Pers 2002; 70(2): 145-76.
22. Tse MC, Cheng CT. Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. Personality and Individual Differences 2006; 40(6): 1133-41.
23. Fayyaz F, Besharat MA. Comparison of forgiveness in clinical depressed, non-clinical depressed and normal people. Procedia - Social and Behavioral Sciences 2011; 30: 89-93.
24. McCullough ME, Worthington EL, Jr., Rachal KC. Interpersonal forgiving in close relationships. J Pers Soc Psychol 1997; 73(2): 321-36.
25. Beck AT, Brown G, Steer RA, Eidelson JI, Riskind JH. Differentiating anxiety and depression: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. J Abnorm Psychol 1987; 96(3): 179-83.
26. Musetti L, Perugi G, Soriani A, Rossi VM, Cassano GB, Akiskal HS. Depression before and after age 65. A re-examination. Br J Psychiatry 1989; 155: 330-6.
27. Gallo JJ, Anthony JC, Muthen BO. Age differences in the symptoms of depression: a latent trait analysis. J Gerontol 1994; 49(6): 251-64.
28. Blazer D, Bachar JR, Hughes DC. Major depression with melancholia: a comparison of middle-aged and elderly adults. J Am Geriatr Soc 1987; 35(10): 927-32.
29. Beck AT, Steer R, Carbin MG. Psychometric properties of the beck depression inventory: Twenty-five years of evaluation. Clinical Psychology Review 1988; 8(1): 77-100.
30. Rajabi GR, Atari YA, Haghighi J. The factor analyzes of beck questionnaire items on university student. Psychology and Educational Science Journal of Shahid Chamran University 2001; 3(3- 4): 49-66.
31. Wren AA, Somers TJ, Wright MA, Goetz MC, Leary MR, Fras AM, et al. Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. J Pain Symptom Manage 2012; 43(4): 759-70.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]

www.mui.ac.ir

Role of self-compassion and forgiveness in prediction of depression severity among university students

Sajjad Basharpoor[1], Ali Issazadegan[2]

Abstract

Aim and Background: It appears that depressed people have low self-compassion and forgiveness due to having negative attitudes. In order to test this hypothesis, the current study investigated the role of self-compassion and forgiveness in the prediction of depression severity among university students.

Methods and Materials: In a correlational study during 2010-11, 136 individuals were randomly selected from all students of Mohaghegh Ardabili University (Ardabil, Iran). The participants filled out depression, self-compassion, and forgiveness questionnaires. The collected data was analyzed using Pearson's correlation test and multiple regression analysis in $SPSS_{18}$.

Findings: Self-compassion and forgiveness were negatively correlated with depression. In addition, self-compassion and forgiveness explained 16% and 20% of the variance of depression, respectively.

Conclusions: Self-compassion and forgiveness are two positive personality traits that decrease the probability of depression.

Keywords: Personality, Self compassion, Forgiveness, Depression, University students

Type of article: Original

Received: 05.06.2012 *Accepted: 15.12.2012*

1- Assistant Professor, Department of Psychology, University of Moheghegh Ardabili, Ardabil, Iran (Corresponding Author)
Email: basharpoor_sajjad@yahoo.com
2- Assistant Professor, Department of Psychology, Urmia University, Urmia, Iran

www.mui.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-10]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1391.10.6.8.2]