

The Predicting Role of Aspirations, Self-Compassion, Self-Esteem, and Self-Knowledge on Death Anxiety among University Students

Zahra Foroughi-Koldaer^{1*} , Milad Sabzehara-Langeroodi² 

1. Department of Psychology, Lahajan Branch, Islamic Azad University, Lahajan, Iran.
2. PhD, Psychology, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardebil, Iran.

***Corresponding Author:** Zahra Foroughi-Koldaer, Department of Psychology, Lahajan Branch, Islamic Azad University, Lahajan, Iran.

Email: froughi@liau.ac.ir

Received: 19 Desember 2018

Accepted: 30 January 2019

Published: 30 October 2019

How to cite this article:

Foroughi-Koldaer Z, Sabzehara-Langeroodi M. The Predicting Role of Aspirations, Self-Compassion, Self-Esteem, and Self-Knowledge on Death Anxiety among University Students. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2020; 7(1):57-66. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v7i1.23780>.

Abstract

Background and Objective: Death anxiety is a natural phenomenon, the absence of which could potentially put human life in danger. However, excessive death anxiety could disrupt normal life of people. Death anxiety is affected by various factors. The purpose of this study was to investigate the predicting role of aspirations, self-compassion, self-esteem, and self-knowledge on death anxiety among university students.

Materials and Methods: This study was of correlational design. Participants included undergraduate psychology students of Islamic Azad University, in the city of Lahijan, in the academic year of 2015-2016, among whom 160 students were selected using convenience sampling method. Data were collected using AI, the Self-Short Form Compassion Scale (SCS-SF), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Self-Cognition Scale (ISK), and Templar Death Anxiety Scale (TDAS). Data were analyzed via Pearson correlation and multiple regressions in SPSS software version 20.

Results: The mean (SD) age was 23.7 (6.3) among female and 24.1 (6.4) male participants. Increased score death anxiety with the mean (SD) of 2.5 (0.3) was associated with increased score of importance of external aspirations with the mean (SD) of 6.2 (1.2), achieving external aspirations with the mean (SD) of 6.5 (1.1) ($P<0.05$), importance of physical desires with the mean (SD) of 7.1 (1.2) ($P<0.01$), the likelihood of achieving self-actualizing aspirations with the mean (SD) of 7.1 (1.1) ($P<0.05$), and self-esteem with the mean (SD) of 3.4 (0.5) ($P<0.05$). Self-knowledge was not significantly associated with death anxiety ($P>0.05$). In addition, increased score of compassion with the mean (SD) of 3.1 (0.5) was associated with decreased score of death anxiety ($P<0.01$); however, death anxiety was not associated with integrative self-knowledge. Significance of self-actualization ($\beta=0.29$) and self-esteem ($\beta=0.19$) significantly differentiated the variance of death anxiety.

Conclusion: The study showed that increased importance of external aspirations, likelihood of achieving external aspirations, importance of self-fulfilling desires, and likelihood of achieving self-esteem and self-esteem were associated with increased death anxiety. In addition, increased compassion was associated with decreased death anxiety, while self-knowledge was not associated with death anxiety.

Keywords: Self-Concept; Students; Anxiety.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.LIAU.REC.1395.389.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

نقش پیش‌بینی‌کنندگی آرزوها، شفقت و حرمت خود و خودشناسی در اضطراب مرگ دانشجویان

زهرا فروغی کلدره^{۱*}، میلاد سبزه‌آرای لنگرودی^۲

۱. مربی، گروه روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران.

۲. دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

* نویسنده مسئول: زهرا فروغی کلدره، گروه روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران.

Email: froughi@liau.ac.ir

تاریخ دریافت: آذر ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: دی ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب مرگ پدیده‌ای طبیعی است که در غیاب آن حیات انسان به خطر می‌افتد، اما در صورتی که از حد طبیعی خود خارج شود فرد را درمانده و مستأصل می‌کند. این پدیده تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار دارد. هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی آرزوها، شفقت و حرمت خود و خودشناسی در اضطراب مرگ دانشجویان بود.

روش و مواد: روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه این پژوهش کلیه دانشجویان روانشناسی مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند که از میان آنها تعداد ۱۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند داده‌ها با استفاده از نمایه آرزو، مقیاس شفقت خود فرم کوتاه، مقیاس حرمت خود Rosenberg، مقیاس خودشناسی انسجامی و مقیاس اضطراب مرگ Templer به دست آمد و با روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و نرم‌افزار SPSS-20 تحلیل شدند.

یافته‌ها: میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان مرد، $24/1 (6/4)$ و شرکت‌کنندگان زن $23/7 (6/3)$ بود. با افزایش میانگین (انحراف معیار) نمره اهمیت آرزوهای بیرونی $6/2 (1/2)$ ($P < 0/05$)، احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی $6/5 (1/1)$ ($P < 0/05$)، اهمیت آرزوهای خود جسمانی $7/1 (1/2)$ ($P < 0/01$)، احتمال دستیابی به آرزوهای خود جسمانی $7/1 (1/1)$ ($P < 0/05$)، و حرمت خود $3/4 (0/5)$ ($P < 0/05$)، میانگین (انحراف معیار) نمره اضطراب مرگ $2/5 (0/3)$ افزایش می‌یابد. همچنین با افزایش میانگین (انحراف معیار) شفقت خود $3/1 (0/5)$ ، اضطراب مرگ کاهش می‌یابد ($P < 0/01$)، اما خودشناسی انسجامی دارای ارتباط معناداری با اضطراب مرگ نبود. اهمیت آرزوهای خود جسمانی ($\beta = 0/29$) و حرمت خود ($\beta = 0/19$) به طور معناداری واریانس اضطراب مرگ را تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری: مطالعه نشان داد که با افزایش اهمیت آرزوهای بیرونی، احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی، اهمیت آرزوهای خود جسمانی، احتمال دستیابی به آرزوهای خود جسمانی و حرمت خود، اضطراب مرگ افزایش یافت. همچنین با افزایش شفقت خود، اضطراب مرگ کاهش پیدا کرد اما خودشناسی انسجامی دارای ارتباط معناداری با اضطراب مرگ نبود.

واژگان کلیدی: خودپنداره، دانشجویان، اضطراب.

مقدمه

در میان انواع خاصی از اضطراب که بر اساس منشأ آن شناخته و نام‌گذاری شده‌اند، اضطراب مرگ یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. Peters و همکاران (۱) اضطراب مرگ را افکار، ترس‌ها و هیجانات مرتبط به واقعه پایانی زندگی و فراتر از حالت عادی زندگی می‌دانند. Routledge & Juhl (۲) اضطراب مرگ را ترس آگاهانه و ناخودآگاه از مرگ یا مردن می‌دانند. اضطراب مرگ مفهومی پیچیده است که به سادگی قابل توضیح نیست و به طور کلی شامل مفاهیم ترس از مرگ خود و دیگران است. به بیان دیگر، اضطراب مرگ شامل پیش‌بینی مرگ خود و ترس از فرایند مرگ و مردن افراد مهم زندگی است. اگرچه مرگ واقعیتی زیست‌شناختی و روان‌شناختی است و احساسات درباره فرایند مرگ و مردن در چگونگی اجتماعی شدن فرد در جامعه ریشه دارد، اندیشیدن به مرگ ترسناک است و بیشتر سالمندان ترجیح می‌دهند به آن فکر نکنند، زیرا مرگ آسیب‌پذیری بشر را با وجود پیشرفت‌های فناوری یادآوری می‌کند و اضطراب و ترس از مرگ، تجربه ناخوشایند انسان‌ها است (۳). اضطراب مرگ مجموعه نگرش‌هایی به مرگ از قبیل ترس، تهدید، نگرانی، ناراحتی و سایر واکنش‌های هیجانی منفی توأم با اضطراب را شامل می‌شود که روی کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد (۴). اضطراب مرگ ریشه در آگاهی از مرگ دارد و به عنوان واکنش عاطفی منفی تعریف می‌شود که با پیش‌بینی مرگ و فقدان شخص برانگیخته می‌شود (۵). اضطراب مرگ پدیده‌ای طبیعی است که تحت تأثیر رویدادهای اجتماعی و فرهنگی زندگی قرار می‌گیرد و در غیاب آن حیات انسان به خطر می‌افتد، اما در صورتی که از حد طبیعی خود خارج شود فرد را درمانده و مستأصل می‌کند (۶).

یکی از عوامل موثر بر اضطراب مرگ، حرمت خود است. در حالی که بدون تردید پایین بودن حرمت خود با بسیاری از پیامدهای منفی روان‌شناختی مانند فقدان انگیزه، افسردگی و تفکرات خودکشی (۷) و بالا بودن حرمت خود با پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند شادی، خوش‌بینی و انگیزه بیشتر (۸) در ارتباط است، اما کمتر دیده شده است که افزایش حرمت خود در افراد موثر باشد. در سال‌های اخیر به استفاده از حرمت خود به عنوان شاخص اصلی سلامت روانی انتقادات زیادی شده است (۹). برای مثال افزایش حرمت خود افراد بسیار دشوار است چرا که ثابت شده است حرمت خود در مقابل تغییر مقاوم است (۱۰). علاوه بر این، حرمت خود بالا با همبسته‌های منفی نیز همراه است و تأکید بیش از اندازه بر ارزیابی و دوست داشتن خود می‌تواند به خودشیفتگی، غرق شدن در خود، خود میان‌بینی و بی‌توجهی به دیگران منجر شود (۱۱). تلاش برای حفظ و افزایش حرمت خود به تحریف خودآگاهی منجر می‌شود (۱۲) که باعث می‌شود شناسایی حوزه‌هایی که نیاز به تغییر و بهبودی دارد، با مشکل مواجه شود. تمایل به داشتن حرمت خود بالا، باعث ایجاد تمایل به دیدن بدی‌ها در دیگران، به عنوان مقیاسی که خود در مقایسه با آنها مطلوب در نظر گرفته می‌شود، می‌گردد (۱۳). همچنین حرمت خود بسیار بالا می‌تواند منجر به پرخاشگری و خشونت نسبت به کسی که فرد را تهدید می‌کند، بشود (۱۴). بنابراین، روان‌شناسان به مفهوم سازی‌های جایگزین برای معرفی نگرش و ارتباط سالم با خود پرداختند. یکی از این مفاهیم مهم، مفهوم شفقت خود است (۱۵). داشتن شفقت خود نیازمند این است که فرد به خاطر شکست‌ها یا نرسیدن به استانداردها، به انتقاد سخت‌گیرانه از خود نپردازد، این مفهوم به معنی توجه نکردن یا اصلاح نکردن این شکست‌ها نیست. زمانی که خود با این باور که انتقاد خود می‌تواند فرد را وادار به تغییر و پیشرفت کند، به خاطر اشتباهاتش به سختی مورد قضاوت قرار بگیرد، عملکردهای حمایتی خود برای تهدید نشدن حرمت خود فرد، در جهت پنهان کردن نواقص از خودآگاهی فرد عمل می‌کنند (۱۶). بدون آگاهی از خود، این ضعف‌ها مورد تردید قرار نمی‌گیرند. در مقابل، فرد از طریق شفقت ورزیدن به خود، یک امنیت هیجانی به وجود می‌آورد که بتواند بدون ترس از سرزنش خود، خودش را به وضوح ببیند و فرصت پیدا می‌کند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح کند.

از سوی دیگر، خودشناسی انسجامی به تلاش فرد در یکپارچه کردن تجربه خود در گذشته، حال و آینده در جهت سازش و ارتقاء خود اشاره دارد، این مدل به منظور درک یکپارچه‌ای از فرایندهای درون خود و همچنین آگاهی از آن‌ها و آگاهی بیش از پیش، از پویای درون روانی ساخته شده است (۱۷). نتایج یک پژوهش نشان داد افرادی که از خودشناسی انسجامی بالایی برخوردارند، نسبت به از دست دادن روحیه از آسیب‌پذیری کم‌تری برخوردارند (۱۸). با توجه به نقش

تسهیل‌گر فرایند خود شناختی در همسانی درونی ویژگی خود نظم‌دهنده آن و تأثیر آن در بهزیستی روانی (۱۹) می‌توان پیش‌بینی کرد هر چه میزان خود شناسی بالاتر باشد، همسانی درونی بیشتر و مشکلات روان شناختی کم تر است. بهجتی و همکاران (۲۰) در پژوهش خود نشان دادند که فرایندهای خودشناسی با سلامت روان همبستگی مثبت و با افسردگی و اضطراب همبستگی منفی دارد. در سال‌های اخیر، در ایران پژوهش‌هایی درباره بررسی حالات و شرایط روان‌شناختی دانشجویان صورت گرفته است، اما متأسفانه با وجود حساسیت زیاد و با توجه به اینکه در کشور ما ترس، اضطراب، ناامیدی و بی‌هدفی گریبان‌گیر جامعه دانشجویان است، تعداد کمی از این پژوهش‌ها به دنبال بررسی رابطه اضطراب مرگ و نقش عوامل موثر در آن بوده است. لذا ضرورت اجرای تحقیق حاضر احساس می‌شود. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی آرزوها، شفقت و حرمت خود و خودشناسی در اضطراب مرگ دانشجویان انجام شد.

روش و مواد

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان روانشناسی مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند که از میان آنها تعداد ۱۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. با در نظر گرفتن جمعیت ۲۷۳ نفری دانشجویان رشته روانشناسی، ضریب اطمینان ۱/۹۶، $P=0/05$ و دقت نمونه‌گیری ۰/۰۵، تعداد نمونه ۱۶۰ نفر محاسبه شد. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل دانشجویان روانشناسی مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ و ملاک خروج از مطالعه نیز ارایه اطلاعات ناقص یا عدم همکاری بوده است. پرسشنامه‌ها همراه با توضیحات لازم به مشارکت‌کنندگان ارائه شد. جهت در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی پژوهش، کلیه افراد به صورت شفاهی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت می‌نمودند، این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت و به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد.

مقیاس اضطراب مرگ (TDAS): مقیاس اضطراب مرگ توسط Templer در سال ۱۹۷۰ ساخته شد و دارای ۱۵ ماده بوده و پرکاربردترین مقیاس برای سنجش اضطراب مرگ است. شرکت‌کنندگان پاسخ خود را به هر ماده در یک پیوستار ۵ درجه‌ای (۱ = کاملاً غلط، ۵ = کاملاً درست) رتبه‌بندی می‌کنند. ضریب بازآزمایی این مقیاس ۰/۸۳ به دست آمده است (۲۱). شریفی نیا و همکاران (۲۲) پایایی دو نیمه‌سازی مقیاس را ۰/۷۶ و همبستگی هر سؤال با نمره کل را از ۰/۳۰ تا ۰/۷۴ و با میانگین ۰/۴۴ برای گروه دانشجویان گزارش کردند. در این پژوهش همسانی درونی مقیاس ۰/۵۷ به دست آمد.

نمایه آرزو: این مقیاس توسط Grouzet و همکاران در سال ۲۰۰۵ ساخته شد و دارای ۴۷ ماده بوده و پاسخ‌دهنده با ۱۱ آرزو در دو بُعد ذاتی-بیرونی و تعالی خود-خود جسمانی مواجه می‌شود و می‌بایست میزان اهمیت هر هدف را بر مقیاسی نه درجه‌ای (۱ = اصلاً، ۹ = به شدت) ارزیابی کند. این نمایه شامل دو عامل دوقطبی سطح دوم (آرزوهای ذاتی-بیرونی و آرزوهای تعالی خود-خود جسمانی) است که آرزوهای ذاتی شامل سه عامل مرتبه اول (رشد شخصی، پیوندجویی و همکاری اجتماعی)، آرزوهای بیرونی شامل چهار عامل مرتبه اول (ثروت، شهرت، همناوی و زیبایی)، آرزوهای تعالی خود شامل یک عامل (معنویت) و آرزوی خود جسمانی شامل سه عامل (لذت‌جویی، امنیت و حفظ سلامتی) است و همسانی درونی ۱۱ آرزو در دامنه‌ای بین ۰/۶۷ تا ۰/۹۰ قرار داشت (۲۳). در این پژوهش همسانی درونی اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی ۰/۸۷ و ۰/۸۸، اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی ۰/۹۰ و ۰/۹۰، اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای خود جسمانی ۰/۸۴ و ۰/۸۳ و اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای تعالی خود ۰/۹۲ و ۰/۹۱ به دست آمد.

مقیاس خودشناسی انسجامی (ISK): مقیاس خودشناسی انسجامی توسط قربانی و همکاران در سال ۲۰۰۸ ساخته شد و خودشناسی را به نحوی یکپارچه و در قالبی واحد مورد سنجش قرار می‌دهد. این مقیاس شامل ۱۲ ماده است که پاسخ‌دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (الف = عمدتاً نادرست، ب = عمدتاً درست) به آن پاسخ دهند (۲۴). در مطالعه قربانی و همکاران (۲۵) آلفای کرونباخ مقیاس ۷۹/۰ گزارش شده است. در این پژوهش همسانی درونی مقیاس ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس شفقت خود-فرم کوتاه (SCS-SF): فرم کوتاه مقیاس شفقت خود توسط Raes و همکاران در سال ۲۰۱۱ ساخته شد و شامل ۱۲ گویه و سه عامل دو وجهی مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و بهوشیاری در مقابل فزون همانندسازی است. پاسخ دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (۱= تقریباً هرگز، ۵= تقریباً همیشه) به عبارات مقیاس پاسخ دهند (۲۶). اعتبار این مقیاس توسط Raes و همکاران (۲۶) مورد تأیید قرار گرفته است (آلفا = ۰/۸۶). در این پژوهش همسانی درونی مقیاس ۰/۷۴ به دست آمد.

مقیاس حرمت خود (RSES): مقیاس حرمت خود (یا عزت نفس) توسط Rosenberg در سال ۱۹۶۵ ساخته شد و احساس-های کلی ارزش یا پذیرش خود را به صورت مثبت بیان می‌کند. این مقیاس شامل ۱۰ ماده است که پاسخ دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (۱= عمدتاً نادرست، ۵= عمدتاً درست) به آن پاسخ دهند و همسانی درونی مقیاس ۰/۷۴ گزارش شده است (۲۷). در این پژوهش همسانی درونی مقیاس ۰/۶۵ به دست آمد.

داده ها پس از جمع آوری با استفاده از نرم افزار SPSS-20 و روش‌های آمار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها، تعیین شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و ترسیم جداول استفاده و در آمار استنباطی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به منظور بررسی تأثیر متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک استفاده شد.

یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان مرد، (۶/۴) ۲۴/۱ و شرکت‌کنندگان زن (۶/۳) ۲۳/۷ سال بود. جهت بررسی روابط میان متغیرهای پژوهش از تحلیل همبستگی پیرسون استفاده شد که ماتریس آن در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

جدول شماره ۱- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
(انحراف معیار) میانگین												
۱- اهمیت آرزوهای بیرونی	۶/۲ (۱/۲)											
۲- احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی	۰/۶۶**	۶/۵ (۱/۱)										
۳- اهمیت آرزوهای ذاتی	۰/۵۰**	۰/۳۹**	۱									
۴- احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی	۰/۳۶**	۰/۵۶**	۰/۵۸**	۱								
۵- اهمیت آرزوهای خود جسمانی	۰/۶۷**	۰/۴۳**	۰/۶۶**	۰/۳۷**	۱							
۶- احتمال دستیابی به آرزوهای خود جسمانی	۰/۳۹*	۰/۶۱**	۰/۳۴**	۰/۶۹**	۰/۵۳**	۱						
۷- اهمیت آرزوهای تعالی خود	۰/۲۵**	۰/۳۴**	۰/۴۸**	۰/۳۲**	۰/۳۱**	۰/۲۰*	۱					
۸- احتمال دستیابی به آرزوهای تعالی خود	۰/۱۵	۰/۳۸**	۰/۳۶**	۰/۴۸**	۰/۱۴	۰/۳۴**	۰/۹۰**	۱				
۹- خودشناسی انسجامی	-۰/۰۵	-۰/۰۸	۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۰۲	۰/۰۸	-۰/۰۵	۰/۰۰	۱			
۱۰- شفقت خود	-۰/۰۴	۰/۱۳	۰/۱۴	۰/۳۸**	-۰/۰۶	۰/۲۳**	۰/۱۸*	۰/۳۱**	۰/۰۲	۱		
۱۱- حرمت خود	۰/۱۲	۰/۱۳	۰/۳۱**	۰/۲۸**	۰/۲۳**	۰/۱۷*	۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۵۲**	۰/۰۶	۱	
۱۲- اضطراب مرگ	۰/۱۸*	۰/۲۱**	۰/۰۸	۰/۰۸	۰/۲۸**	۰/۱۶*	۰/۰۷	۰/۰۵	۰/۰۵	-۰/۲۱*	۰/۲۱*	۱

*P < ۰/۰۵ ** P < ۰/۰۱

با افزایش میانگین (انحراف معیار) نمره اهمیت آرزوهای بیرونی (۱/۲) ۶/۲ ($P < 0.05$)، احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی (۱/۱) ۶/۵ ($P < 0.05$)، اهمیت آرزوهای خود جسمانی (۱/۲) ۷/۱ ($P < 0.01$)، احتمال دستیابی به آرزوهای خود جسمانی (۱/۱) ۷/۱ ($P < 0.05$)، و حرمت خود (۰/۵) ۳/۴ ($P < 0.05$)، میانگین (انحراف معیار) نمره اضطراب مرگ (۰/۳) ۲/۵ افزایش می‌یابد. همچنین با افزایش میانگین (انحراف معیار) شفقت خود (۰/۵) ۳/۱، اضطراب مرگ کاهش می‌یابد ($P < 0.01$)، اما خودشناسی انسجامی دارای ارتباط معناداری با اضطراب مرگ نبود.

از تحلیل رگرسیون گام به گام جهت پاسخگویی به سوال پژوهش «از بین مؤلفه‌های آرزوهای شخصی، خودشناسی انسجامی، شفقت خود و حرمت خود کدام یک توان بالاتری در پیش‌بینی اضطراب مرگ دارند؟» استفاده شد. جدول شماره ۲ نتایج خلاصه مدل و تحلیل واریانس تحلیل رگرسیون را نشان می‌دهد. شاخص F معنادار و رابطه خطی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. در گام نخست، متغیر اهمیت آرزوهای خود جسمانی ۱۱ درصد از واریانس نمره‌های اضطراب مرگ و در گام دوم، دو متغیر اهمیت آرزوهای خود جسمانی و حرمت خود با هم ۱۴ درصد واریانس نمره‌های اضطراب مرگ را به طور معناداری تبیین کردند.

جدول شماره ۲- خلاصه مدل رگرسیون گام به گام و تحلیل واریانس اهمیت آرزوهای خود جسمانی و حرمت خود با اضطراب مرگ

مدل	SS	df	MS	F	P	R	R ²	Adjusted R ²
۱ اهمیت آرزوهای خود جسمانی	۱/۹۰	۱	۱/۹۰	۱۴/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۱۱	۰/۱۰
باقی مانده	۱۴/۶۴	۱۱۵	۰/۱۲					
۲ اهمیت آرزوهای خود جسمانی و حرمت خود	۲/۴۷	۲	۱/۲۳	۱۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۱۴	۰/۱۳
باقی مانده	۱۴/۰۷	۱۱۴	۰/۱۲					

ضرایب بتا و همبستگی مرتبه صفر و تفکیکی در جدول شماره ۴ ارائه شده‌اند. تنها متغیر اهمیت آرزوهای خود جسمانی ($\beta = 0.19$) و حرمت خود ($\beta = 0.33$) ضرایب بتای معناداری را نشان می‌دهند و ضریب همبستگی تفکیکی آن‌ها با اضطراب مرگ در گام دوم به ترتیب ۰/۲۹ و ۰/۱۹ است که نشان می‌دهد بخش مهمی از واریانس اضطراب مرگ بواسطه آن‌ها تبیین می‌شود.

جدول شماره ۳- ضرایب رگرسیون اهمیت آرزوهای خود جسمانی و حرمت خود بر اضطراب مرگ

متغیر	β	T	ضرایب استاندارد	همبستگی
			سطح معناداری	مرتبه صفر
۱ مقدار ثابت		۹/۲۷	۰/۰۰۱	
اهمیت آرزوهای خود جسمانی	۰/۳۳	۳/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳
۲ مقدار ثابت		۵/۶۹	۰/۰۰۱	
اهمیت آرزوهای خود جسمانی	۰/۲۹	۳/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۳
حرمت خود	۰/۱۹	۲/۱۴	۰/۰۳	۰/۲۵

بحث

در این مطالعه با افزایش میانگین (انحراف معیار) نمره اهمیت آرزوهای بیرونی (۱/۲) ۶/۲ ($P < 0.05$)، احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی (۱/۱) ۶/۵ ($P < 0.05$)، اهمیت آرزوهای خود جسمانی (۱/۲) ۷/۱ ($P < 0.01$)، احتمال دستیابی به آرزوهای خود جسمانی (۱/۱) ۷/۱ ($P < 0.05$)، و حرمت خود (۰/۵) ۳/۴ ($P < 0.05$)، میانگین (انحراف معیار) نمره اضطراب مرگ (۰/۳) ۲/۵ افزایش می‌یابد. همچنین با افزایش میانگین (انحراف معیار) شفقت خود (۰/۵) ۳/۱، اضطراب مرگ کاهش می‌یابد.

یابد ($P < 0/01$). اما خودشناسی انسجامی دارای ارتباط معناداری با اضطراب مرگ نبود. یافته پژوهش حاضر مبنی بر رابطه حرمت خود و اضطراب مرگ با نتایج پژوهش سبزه‌آرای لنگرودی و همکاران (۲۸) که در مطالعه خود نشان دادند که یادآوری مرگ، تلاش در جهت افزایش حرمت خود در میان دختران را افزایش داد، همسو می‌باشد. یافته این پژوهش مبنی بر رابطه منفی بین شفقت خود و اضطراب مرگ با پژوهش Pauley و همکاران (۲۹) همسو می‌باشد. یافته دیگر این مطالعه مبنی بر عدم رابطه بین خودشناسی انسجامی و اضطراب مرگ بود که مطالعه‌ای در همسو یا ناهمسو بودن آن یافت نشد. یافته‌های این مطالعه نیز نشان داد که افزایش ارزش‌گذاری و اهمیت قائل شدن و افزایش احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی (ثروت، شهرت، همنوایی و زیبایی) و خود جسمانی (لذت‌گرایی جنسی و جسمانی، حفظ امنیت جسمانی و روانی و حفظ سلامتی و دور بودن از بیماری‌ها) با افزایش اضطراب مرگ همراه است و یا به طور عکس، زمانی که اضطراب مرگ در افراد برجسته می‌شود، مادی‌گرایی و لذت‌گرایی در آنها افزایش می‌یابد. این رابطه دوسویه هم در مفهوم‌پردازی روان‌شناسان انسان‌گرا و وجودی دیده می‌شود و هم مطالعات انجام شده در نظریات خودمختاری و مدیریت وحشت آن را تأیید کرده‌اند. کاهش مهربانی، دلسوزی و شفقت نسبت به خود در مواجهه با محدودیت‌ها، نقص‌ها و شکست‌ها، منزوی و تنها دیدن خود در محدودیت‌ها و شکست‌ها و غرق شدن در نشخوار ذهنی به خصوص در رفتارهای افسرده‌وار و اختلال افسردگی عمده با خودانتقادی و احساس بی‌ارزشی نمایان می‌شود (۲۵) و کاهش سلامت و بهزیستی روان‌شناختی و پیگیری سبک زندگی بی‌اصالت را به همراه دارند (۲۶).

یافته دیگر این مطالعه این بود که با افزایش حرمت خود، اضطراب مرگ افزایش می‌یابد و با افزایش شفقت خود، اضطراب مرگ کاهش می‌یابد. مطابق با نظریه مدیریت وحشت، ترس از مرگ هوشیار و ناهوشیار که در این مطالعه بواسطه پاسخ-گویی به ماده‌های مقیاس اضطراب مرگ Templer پیش از پاسخگویی به مقیاس حرمت خود Rosenberg احتمالاً به سطح هوشیار ذهن آمده بود، در برخی مطالعات نظریه مدیریت وحشت نیز پاسخ‌گویی به ماده‌های مقیاس اضطراب مرگ Templer جهت هوشیار کردن اضطراب مرگ استفاده شده است، فرد را برای مقابله بنیادی‌تر و با دوام‌تر به انجام مکانیزم-های دفاعی دور از قبیل پی‌گیری و طرفداری از ارزش‌های دینی و قومی (جهان‌بینی فرهنگی)، مادی‌گرایی و مصرف‌گرایی و تلاش برای حفظ و افزایش حرمت خود و می‌دارد. از این‌رو، مطابق با نظریه مدیریت وحشت، حرمت خود به عنوان سپری در برابر اضطراب مرگ عمل می‌کند (۲۸).

به نظر می‌رسد که در این مطالعه نیز حرمت خود به عنوان سپری دفاعی در برابر اضطراب مرگ عمل کرد و یا شاید به طور عکس، مطابق با مفهوم «روان‌نژندی موفقیت» افزایش احساس شایستگی و ارزشمند بودن (حرمت خود) به دلیل افزایش حس آسیب‌ناپذیری در فرد، او را در شرایطی قرار می‌دهد که از دیگران برتر بوده، فراتر رفته و در ورطه تنهایی قرار گیرد. انسان‌ها برای افزایش حرمت خودشان به صورت رقیب و دشمن یکدیگر در می‌آیند و برتر بودن از دیگران با افزایش بیشتر حرمت خود همراه است البته به بهای نابودی روابط صمیمانه و متعهدانه و از این‌رو، مکانیسم دفاعی دیگر، یعنی، بودن در حمایت دیگران و داشتن روابط بین‌فردی را از دست دهد و از این‌رو، دغدغه‌های وجودی همچون احساس تنهایی، مسئول اعمال خود بودن (ترس از آزادی) و بخصوص بی‌حامی و دفاع بودن در معرض مرگ و فناپذیری در وی افزایش یابد (۲۷).

در نهایت، شفقت خود نیز که در ادامه دستیابی به یافته‌هایی متناقض در زمینه حرمت خود بالا و انتقاد از جنبش افزایش حرمت خود مطرح شد به اعمال مهربانی و شفقت بر خود در زمانی که خود شخص علت شکست‌ها و ناکامی است و به هنگام مواجهه با محدودیت‌ها، نقص‌ها و ضعف‌های فردی تأکید می‌کند (۲۵). مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده سازه شفقت خود، سه عامل دو وجهی هستند. مهربانی با خود در مقابل قضاوت و سرزنش خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و بهوشیاری در مقابل فزون‌هماندسازی. مهربانی با خود به این موضوع اشاره می‌کند که افراد در برابر شکست‌هایی که خود منشأ آن‌ها هستند و محدودیت‌ها و ضعف‌های خود به جای انتقادات و قضاوت‌های سخت‌گیرانه نسبت به خود، خود را درک کرده و با ملاطفت با خود رفتار کنند (۲۸). احساس مشترکات انسانی به این موضوع اشاره می‌کند که فرد به هنگام مواجهه با محدودیت‌ها و کاستی‌های خود به این باور معتقد باشد که سایر انسان‌ها نیز همچون وی محدودیت‌ها، ضعف‌ها و نقص‌هایی

دارند و ممکن است در نتیجه همین کاستی‌ها، مشکلات و پیامدهای نامطلوبی برایشان رخ دهد و در نهایت، بهوشیاری به آگاه بودن از محدودیت‌ها، شکست‌ها و کاستی‌های خود بدون نشخوار فکری و غرق شدن در آن‌ها اشاره می‌کند (۲۹). در واقع فرد نه محدودیت‌ها و نقاط ضعف خود را نادیده بگیرد و نه نفس درآمیخته شود. از طرف دیگر، در حالت بهوشیاری، تمرکز زیاد بر ضعف‌ها و نشخوار فکری درباره آن‌ها (۲۷) که معمولاً به هنگام مواجهه با کاستی‌ها و شکست در حیطه‌های ارزش خود در افراد دیده می‌شود، وجود ندارد.

با توجه به موارد ذکر شده، دور از ذهن نیست که افراد با شفقت خود بالاتر در مواجهه با افکار مرتبط با فناپذیری و پذیرش این جبر و محدودیت (مرگ) با خود به مهربانی و مدارا رفتار کنند، خود را همانند دیگران دانسته و با آنها در تجربه‌ای مشترک دیده (احساس اشتراکات انسانی) و به جای نشخوار ذهنی و غرق شدن در این افکار با ذهن‌آگاهی و بهوشی بیشتری به این پدیده بنگرند و در نتیجه اضطراب مرگ کمتری را نشان دهند و یا به طور عکس، توجه به مرگ و افزایش اضطراب مرگ سبب افزایش دلسوزی و شفقت در انسان‌ها نسبت به خود شود و یا ممکن است هر دو این موارد به صورت توانمند عمل کرده و شفقت خود بالاتر تجربه کمتر اضطراب مرگ و در عین حال، یاد مرگ و اضطراب ناشی از آن به شفقت بیشتر نسبت به خود منجر شود کما اینکه این دیالوگ مرگ و مهربانی نسبت به خویش توسط نظریه پردازان وجودی نیز مطرح شده است (۲۹). در تبیین عدم رابطه معنادار بین خودشناسی انسجامی و اضطراب مرگ می‌توان گفت که به نظر می‌رسد که به دلیل پایین بودن نمرات خود انسجامی دانشجویان در پژوهش حاضر، اضطراب مرگ دارای ارتباط معناداری با خودشناسی انسجامی نداشت.

استفاده از طرح همبستگی که قادر به بررسی رابطه علت و معلولی متغیرهای مورد بررسی نیست، به کار بردن ابزارهای خودگزارشی که از معایب این نوع مقیاس‌ها، ارائه جامعه‌پسندانه افراد از خود، خودنمایی، اغراق یا کوچک‌نمایی در پاسخ به عبارات مقیاس‌ها و ناهوشیاری به برخی نگرش‌ها و در نتیجه سوگیری در بیان آن‌ها می‌باشد و نمونه‌گیری در دسترس که فرصت انتخاب برابر را از افراد جامعه گرفته و از این‌رو، قدرت تعمیم‌دهی نتایج را کاهش می‌دهد، از جمله محدودیت‌های موجود در پژوهش حاضر است. در نهایت، جدای از اصلاح محدودیت‌های ذکر شده در پژوهش حاضر، بررسی سازه‌های دیگر وجودی از قبیل احساس تنهایی، پوچی و ترس از آزادی و دفاع‌های مقابله‌کننده با آنها در جامعه ایرانی و بررسی روان-شناختی ماتریالیسم در ایران نسبت به جوامع غربی می‌تواند به روشن‌تر شدن وضعیت روانی جامعه ایرانی در برخورد با دغدغه‌های وجودی کمک کند.

نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد که با افزایش اهمیت آرزوهای بیرونی، احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی، اهمیت آرزوهای خود جسمانی، احتمال دستیابی به آرزوهای خود جسمانی و حرمت خود، اضطراب مرگ افزایش یافت. همچنین با افزایش شفقت خود، اضطراب مرگ کاهش پیدا کرد.

تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم. مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی با کد ۵۲۰۲۲۹۴۰۳۱۹۰۰۱ و دارای کد اخلاق IR.LIAU.REC.1395.389 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان می‌باشد.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Peters L, Cant R, Payne S, O'Connor M, McDermott F, Hood K, Morphet J, Shimoinaba K. How death anxiety impacts nurses' caring for patients at the end of life: a review of literature. *The open nursing Journal*. 2013;7:14-21.
2. Routledge C, Juhl J. When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion*. 2010;24(5):848-54.

3. Castano E, Leidner B, Bonacossa A, Nikkah J, Perrulli R, Spencer B, Humphrey N. Ideology, fear of death, and death anxiety. *Political Psychology*. 2011;32(4):601-21.
4. Sherman DW, Norman R, McSherry CB. A comparison of death anxiety and quality of life of patients with advanced cancer or AIDS and their family caregivers. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*. 2010;21(2):99-112.
5. Gonen G, Kaymak SU, Cankurtaran ES, Karslioglu EH, Ozalp E, Soygur H. The factors contributing to death anxiety in cancer patients. *Journal of psychosocial oncology*. 2012;30(3):347-58.
6. Tang PL, Chiou CP, Lin HS, Wang C, Liand SL. Correlates of death anxiety among Taiwanese cancer patients. *Cancer nursing*. 2011;34(4):286-92.
7. Du H, Jonas E, Klackl J, Agroskin D, Hui EK, Ma L. Cultural influences on terror management: Independent and interdependent self-esteem as anxiety buffers. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2013;49(6):1002-11.
8. Marshall SL, Parker PD, Ciarrochi J, Heaven PC. Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4year longitudinal study. *Child Development*. 2014;85(3):1275-91.
9. Kesting ML, Bredenpohl M, Klenke J, Westermann S, Lincoln TM. The impact of social stress on self-esteem and paranoid ideation. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2013;44(1):122-8.
10. Zaleskiewicz T, Gasiorowska A, Kesebir P, Luszczynska A, Pyszczynski T. Money and the fear of death: The symbolic power of money as an existential anxiety buffer. *Journal of Economic Psychology*. 2013;36:55-67.
11. Urien B, Kilbourne W. On the role of materialism in the relationship between death anxiety and quality of life. *ACR North American Advances*. 2008; 10(1):29-40.
12. Froh JJ, Emmons RA, Card NA, Bono G, Wilson JA. Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*. 2011;12(2):289-302.
13. Martos T, Kopp MS. Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicators Research*. 2012;105(3):561-8.
14. Morgan J, Robinson O. Intrinsic aspirations and personal meaning across adulthood: Conceptual interrelations and age/sex differences. *Developmental Psychology*. 2013;49(5):999.
15. Ghorbani N, Cunningham CJ, Watson PJ. Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*. 2010;45(2):147-54.
16. Stevens MJ, Constantinescu PM, Butucescu A. Aspirations and wellbeing in Romanian and US undergraduates. *International Journal of Psychology*. 2011;46(6):436-45.
17. Behjati Z, Saeedi Z, Noorbala F, Enjedani E, Meybodi FA. Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;30:705-8.
18. Tahmasb AM, Ghorbani N, Watson PJ. Relationships between self-and peer-reported integrative self-knowledge and the big five factors in Iran. *Current Psychology*. 2008;27(3):169-76.
19. Soleimani MA, Bahrami N, Yaghoobzadeh A, Banihashemi H, Nia HS, Haghdooost AA. Validity and reliability of the persian version of templer death anxiety scale in family caregivers of cancer patients. *Iranian journal of nursing and midwifery research*. 2016;21(3):284.
20. Sharif Nia H, Pahlevan Sharif S, Goudarzian AH, Haghdooost AA, Ebadi A, Soleimani MA. An evaluation of psychometric properties of the Templer's Death Anxiety Scale-Extended among a sample of Iranian chemical warfare veterans. *Journal of hayat*. 2016;22(3):229-44.
21. Raes F. The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*. 2011;2(1):33-6.
22. Grouzet FM, Kasser T, Ahuvia A, Dols JM, Kim Y, Lau S, Ryan RM, Saunders S, Schmuck P, Sheldon KM. The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of personality and social psychology*. 2005;89(5):800-16.
23. Sinclair SJ, Blais MA, Gansler DA, Sandberg E, Bistis K, LoCicero A. Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Overall and across demographic groups living within the United States. *Evaluation & the health professions*. 2010;33(1):56-80.
24. Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*. 2008;142(4):395-412.
25. Kasser T, Sheldon KM. Of wealth and death: Materialism, mortality salience, and consumption behavior. *Psychological science*. 2000;11(4):348-51.
26. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2011;18(3):250-5.
27. Kasser T, Kasser VG. The dreams of people high and low in materialism. *Journal of Economic Psychology*. 2001;22(6):693-719.

-
28. SabzehAra M, Ferguson YL, Sarafranz MR, Mohammadi M. An investigation of the associations between contingent self-worth and aspirations among Iranian university students. *The Journal of social psychology*. 2014;154(1):59-73.
 29. Pauley G, McPherson S. The experience and meaning of compassion and selfcompassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2010;83(2):129-43.

مقیاس اضطراب مرگ (TDAS)

مواد ۱-۱۵: در این مقیاس تعدادی جمله یا عبارت هایی درخصوص برخی از احساسات و تجارب شما وجود دارد. هر یک از عبارت ها را به دقت بخوانید و مشخص کنید که هر یک از آنها چه مقدار احساسات و تجارب شما را توصیف می کند. پاسخ های خود را با انتخاب یکی از دو گزینه درست و نادرست زیر در پاسخنامه مشخص کنید:

- الف- بسیار مخالف
- ب- تقریباً مخالف
- ج- تقریباً موافق
- د- بسیار موافق

- ۱- از مردن خیلی می ترسم.
- ۲- فکر مرگ به ندرت به ذهنم می آید.
- ۳- حرف زدن دیگران راجع به مرگ من را ناراحت نمی کند.
- ۴- فکر داشتن یک عمل جراحی مرا به وحشت می اندازد.
- ۵- از مردن اصلاً نمی ترسم.
- ۶- ترس خاصی از مبتلا شدن به سرطان ندارم.
- ۷- فکر مردن هرگز مرا ناراحت نمی کند.
- ۸- از گذشت سریع زمان اغلب ناراحت می شوم.
- ۹- می ترسم مرگ دردناکی داشته باشم.
- ۱۰- موضوع زندگی پس از مرگ به شدت مرا ناراحت می کند.
- ۱۱- از اینکه دچار یک حمله قلبی شوم، واقعا می ترسم.
- ۱۲- اغلب فکر می کنم واقعا زندگی چقدر کوتاه است.
- ۱۳- وقتی می شنوم که مردم درباره جنگ جهانی سوم صحبت می کنند، بدنم به لرزه می افتد.
- ۱۴- منظره یک جنازه برایم دردناک است.
- ۱۵- احساس می کنم در آینده چیزی نیست که مرا بترساند.

مقیاس حرمت خود (RSES)

عمدتاً درست	تا حدودی درست	نه درست نه نادرست	تا حدودی نادرست	عمدتاً نادرست	
					احساس می‌کنم آدم ارزشمندی (یا حداقل مثل همه آدم‌های دیگر) هستم.
					احساس می‌کنم صفات خوبی دارم.
					(بطور کلی می‌شود گفت که) احساس می‌کنم آدم شکست خورده‌ای هستم.
					قادرم کارها را به خوبی اغلب افراد، انجام دهم.
					احساس می‌کنم چیز زیادی ندارم که به آن ببالم.
					نگرش مثبتی به خود دارم.
					بطور کلی از خودم احساس رضایت می‌کنم.
					ای کاش می‌توانستم عزت و احترام بیشتری برای خود قائل باشم.
					برخی اوقات احساس بی‌هودگی می‌کنم.
					گاهی اوقات فکر می‌کنم که اصلاً آدم خوبی نیستم.

مقیاس شفقت خود-فرم کوتاه (SCS-SF)

لطفاً قبل از پاسخگویی با دقت هر عبارت را بخوانید و با انتخاب یکی از گزینه‌های زیر نشان دهید تا چه حد به صورت یاد شده رفتار می‌کنید؟ بر اساس پیوستار زیر عمل کنید.

« عدد انتخابی را روبروی هر عبارت بنویسید »

تقریباً همیشه

۵

۴

۳

۲

تقریباً هرگز

۱

۱. وقتی در یک مساله مهم شکست می‌خورم، همه وجودم را احساس حقارت در بر می‌گیرد.
۲. سعی می‌کنم نسبت به آن بخش‌هایی از شخصیت که آنها را دوست ندارم، صبور باشم و آنها را بفهمم.
۳. وقتی اتفاق دردناکی می‌افتد، سعی می‌کنم دیدگاه معقولی نسبت به آن موقعیت داشته باشم.
۴. وقت‌هایی که غمگینم، احساس می‌کنم که بیشتر آدم‌ها از من شادترند.
۵. سعی می‌کنم شکست‌هایم را به عنوان بخش طبیعی‌ای از انسان بودن ببینم.
۶. وقتی روزهای خیلی سختی را می‌گذرانم مراقبت و محبتی را که نیاز دارم نسبت به خودم اعمال می‌کنم.
۷. وقتی چیزی ناراحت‌کننده می‌کند، سعی می‌کنم کنترل احساساتم را از دست ندهم.
۸. وقتی در چیزی که برایم مهم است شکست می‌خورم، بیشتر حس می‌کنم که در آن شکست تنها هستم.
۹. وقت‌هایی که افسرده‌ام، روی هر چیزی که بد و خراب است زیاد متمرکز می‌شوم و زیاد درباره آنها فکر می‌کنم.
۱۰. وقتی یک جوری احساس بی‌عرضگی می‌کنم، به خودم می‌گم این احساس مشترکی است که اغلب آدم‌ها تجربه می‌کنند.
۱۱. عیب‌ها و نقص‌های خودم را محکوم و سرزنش می‌کنم.
۱۲. نمی‌توانم نسبت به آن بخش‌هایی از شخصیت که آنها را دوست ندارم، صبور باشم و آنها را تحمل کنم.

مقیاس خودشناسی انسجامی (ISK)

«حرف انتخابی را روبروی هر عبارت بنویسید»

الف - عمدتاً نادرست

ب - تا حدودی نادرست

ج - نه درست و نه نادرست

د - تا حدودی درست

هـ - عمدتاً درست

۱- هنگامی که وسط یک مشکل شخصی هستم، چنان درگیر آن می‌شوم که قادر به دیدن مسأله از بالا و بررسی واضح افکار و احساساتم در همان حال نیستم.

۲- هرگاه سعی می‌کنم نقش خودم را در یک مشکل تحلیل کنم، گیج می‌شوم.

۳- با تفکر عمیق درباره خودم، کشف کرده‌ام واقعاً در زندگی چه می‌خواهم و چطور ممکن است به آن برسم.

۴- اغلب، احساساتم درباره یک تجربه چنان پیچیده و متضاد است که سعی نمی‌کنم آنها را در همان لحظه که در درونم جاری می‌شوند درک نمایم.

۵- زمانی که افکار و احساسات در درونم جاری می‌شوند، اغلب به آنها آگاهی ندارم و صرفاً بعداً متوجه می‌شوم احتمالاً در حال تجربه چه حالتی بوده‌ام.

۶- آنچه درباره خودم از گذشته یادگرفته‌ام به من کمک کرده است تا در موقعیت‌های سخت واکنش بهتری نشان دهم.

۷- وقتی ناراحت می‌شوم بلافاصله واکنشی نشان می‌دهم که معمولاً آگاهی روشنی نسبت به آن ندارم.

۸- اغلب اوقات با آنچه در حال رخ دادن است چنان درگیر می‌شوم که واقعاً نمی‌توانم ببینم چطور دارم در آن موقعیت رفتار می‌کنم.

۹- اگر لازم باشد، می‌توانم با تأمل و تفکر درباره خودم بوضوح احساسات و عقایدی را که زیربنای رفتارهای گذشته‌ام بوده‌اند درک نمایم.

۱۰- در برخی موقعیت‌ها، تقریباً هرگز نمی‌توانم بفهمم چرا به شکل خاصی رفتار کرده‌ام و به همین دلیل معمولاً برای این کار تلاشی هم نمی‌کنم.

۱۱- وقت گذاشتن برای شناخت و درک افکار و احساساتم تقریباً هیچ وقت کمکم نکرده است که خودم را بهتر بشناسم.

۱۲- هنگام یک تجربه دشوار هیچ وقت سعی نمی‌کنم افکار و احساساتی را که درونم جاری می‌شوند واقعاً درک کنم، چون این کار برایم خیلی گیج‌کننده است.

هرکسی اهداف یا آرزوهایی دارد که امیدوار است در طول زندگی خود به آن‌ها دست یابد. در این پرسشنامه برای شما یک سری از این اهداف یا آرزوهای زندگی ارائه شده است. میزان اهمیت هر هدف و شانس کسب هر هدف در آینده را با خط کشیدن دور عدد مورد نظرتان مشخص کنید.

لطفا دور عدد مورد نظرتان خط بکشید

۱	با کفایت و کارآمد خواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲	ظاهرم از نگاه دیگران جذاب خواهد بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۳	برای سوال های معنوی همگانی پاسخ هایی شخصی خواهم یافت (برای مثال: آیا یک ذات روحانی برتر و عالی وجود دارد؟ آیا زندگی پس از مرگ وجود دارد؟ معنای زندگی چیست؟)	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۴	بدون هیچ توقعی برای جبران، به مردم نیازمند کمک خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۵	خود انتخاب می‌کنم که چه انجام دهم، به جای اینکه زندگی مرا وادار به انجام کاری کند.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۶	افراد به من ابراز مهربانی خواهند کرد و من هم به آنها ابراز مهربانی می‌کنم.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۷	در رابطه با امنیت شخصی‌ام، با تهدیدات و خطرات اندکی مواجه خواهم شد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۸	دارایی‌های گران قیمت بسیاری خواهم داشت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				

۹	ظاهر و قیافه ای که در پی آن بوده ام را به دست می آورم.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰	توسط مردم زیادی تحسین خواهم شد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۱	مبادی آداب و حرف شنو خواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۲	زندگی ای با روابط جنسی بسیار خواهم داشت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۳	نیازهای اساسی ام به غذا، پوشاک و مسکن برآورده خواهند شد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	احساس خواهم کرد افرادی هستند که واقعاً مرا دوست دارند.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۵	احساس آزادی خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۶	کارهایی انجام می دهم که زندگی دیگران را بهتر خواهد کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۷	نامم توسط افراد زیادی شناخته خواهد شد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			شانس کسب این	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد			
			هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸

۱۸	در شکل و قواره بدنی خوبی خواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۱۹	اشخاص زندگی‌ام مرا آن‌طوری که هستم خواهند پذیرفت نه طوری دیگر.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۰	فعالیت‌های مذهبی یا معنوی رضایت بخش خواهم یافت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۱	به طور موثری با مشکلات زندگی‌ام مواجه خواهم شد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۲	احساس ایمنی و امنیت خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۳	اغلب اوقات مردم درباره اینکه چقدر به لحاظ ظاهری جذاب به نظر می‌رسم اظهار نظر خواهند کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۴	در رابطه با میزان آمادگی جسمانی‌ام احساس خوبی خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۵	به لحاظ مالی موفق خواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۶	شور و هیجان خیلی زیادی در زندگی‌ام خواهم داشت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				

۲۷	در خصوص چیزهای بدی که برایم رخ می دهند نگران نخواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۸	عقایدی مذهبی یا معنوی خواهم یافت که در درک دنیا به من کمک می کنند.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۲۹	مورد پسند اغلب کسانی که مرا می شناسند خواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۳۰	درباره توانایی هایم احساس خوبی خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۳۱	نشانه های پیر شدن را با موفقیت پنهان خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۳۲	رهایی نسبی از بیماری خواهم داشت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۳۳	سلايق و خواسته هایم مشابه دیگران خواهد بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۳۴	پول کافی برای خرید هر آنچه که می خواهم خواهم داشت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۳۵	عشقم را برای افراد خاص زندگی ام ابراز خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
		شانس کسب این هدف در آینده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				

۳۶	عقایدی مذهبی یا معنوی خواهم یافت که باعث رشد و کامل تر شدن می شوند.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۷	بر چالش های زندگی غلبه خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۸	در خصوص چرایی کارهایی که می کنم بینش و بصیرت خواهم داشت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۹	برای تبدیل دنیا به مکانی بهتر کمک خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴۰	لذات جسمانی زیادی را تجربه خواهم کرد.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴۱	زندگی و اعمالم سازگار با عقاید مذهبی یا معنوی ام خواهد بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴۲	رابطه ای صمیمانه و متعهدانه خواهم داشت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴۳	شغلی با حقوق خوب خواهم داشت.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴۴	همنوا و مطابق با دیگران خواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

۴۵	از نظر جسمی سالم خواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
۴۶	در آرایش مو و لباس پوشیدن مطابق با مد روز خواهم بود.	میزان اهمیت این هدف برای شما	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			اصلا	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				
			۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
			خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد				