

بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه‌های روانشناختی (امید، تابآوری، خودکارآمدی و خوشبینی) در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان

investigating the role of Self-Compassion and Psychological Capital (hope, resilience, Self-efficacy and Optimism) in predicting depression and death anxiety in Patients with Cancer

Dr. Zabihollah Kaveh Farsani

Assistant Professor, Department of Counseling, Shahrekord University, shahrekord, Iran.

Dr. Rezvan Salehi*

Assistant Professor, Department of Counseling, Shahrekord University, shahrekord, Iran.

r.salehi@sku.ac.ir

Dr. Mohammad Rabiei

Associate Professor, Department of Counseling, Shahrekord University, shahrekord, Iran.

دکتر ذبیح‌الله کاووه فارسانی

استادیار گروه مشاوره، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

دکتر رضوان صالحی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه مشاوره، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

دکتر محمد ربیعی

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of self-compassion and psychological capital (hope, resilience, self-efficacy, and optimism) in predicting depression and death anxiety in patients with cancer. The population of the study was all patients with various types of cancer over 20 years old who went to one of the hospitals in Shahrekord in 2019. Among them, 148 people were randomly selected. The instruments were Neff self-compassion Scale (2003), Luthans Psychological Capital Questionnaire (2007), Beck Depression Inventory (1961), and Templer Death Anxiety Questionnaire (1970). The data were analyzed by the Pearson correlation coefficient, discriminant correlation coefficient, and stepwise regression. The results showed that there was a significant negative correlation between self-compassion and psychological capital (hope, resilience, self-efficacy, and optimism) with depression. Also, there was a significant negative correlation between hope, resilience, and optimism with death anxiety. The results of stepwise regression analysis showed that the most important predictor of depression and death anxiety is resilience and hope, respectively. According to the results of the present study, to improve the psychological problems of cancer patients, it is recommended to pay attention to psychological capital and self-compassion.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه‌های روانشناختی (امید، تابآوری، خودکارآمدی و خوشبینی) در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان بود. جامعه پژوهش شامل کلیه بیماران مبتلا به انواع سرطان بالای ۲۰ سال بود که در سال ۱۳۹۸ به یکی از بیمارستان‌های شهرستان شهرکرد مراجعه کرده بودند. از میان آنها، ۱۴۸ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های شفقت به خود نف (۳۰۰۰)، سرمایه روانشناختی لوتوانز (۲۰۰۷)، افسردگی بک (۱۹۶۱) و اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، ضریب همبستگی تفکیکی و رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که شفقت به خود و سرمایه‌های روانشناختی (امید، تابآوری، خودکارآمدی و خوشبینی) با افسردگی همبستگی منفی معنادار دارند. همچنین بین تابآوری، امید و خوشبینی با اضطراب مرگ همبستگی منفی معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که مهم‌ترین متغیر پیش‌بینی کننده افسردگی و اضطراب مرگ، به ترتیب تابآوری و امید است. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، برای بهبود مشکلات روانشناختی بیماران مبتلا به سرطان، توجه به سرمایه‌های روانشناختی و شفقت به خود توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: شفقت به خود، سرمایه‌های روانشناختی، افسردگی، اضطراب مرگ، سرطان.

Keywords: self-compassion, psychological capital, depression, death anxiety, cancer

ویرایش نهایی: آبان ۹۹

پذیرش: تیر ۹۹

دربافت: اردیبهشت ۹۹

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

سرطان به عنوان یک بیماری مزمن شناخته شده است که بیماران و خانواده‌هایشان را هم از لحاظ جسمی و هم عاطفی تحت تاثیر قرار می‌دهد (تولی، محققی، روشن، تولی و امیدوار، ۲۰۰۷). براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۱۱)، حدود ۷/۶ میلیون نفر در سال ۲۰۰۸ بر اثر سرطان در سراسر جهان فوت شده‌اند و انتظار می‌رود در سال ۲۰۳۰ این رقم به ۱۳/۱ میلیون نفر افزایش یابد. اگرچه در طی چند سال گذشته تکنولوژی درمان سرطان پیشرفت کرده است، با این حال سرطان به عنوان یک بیماری جدی و بالقوه خطرناک برای زندگی افراد در نظر گرفته می‌شود و بیماران مبتلا به سرطان با مجموعه‌ای از چالش‌ها از جمله، تشخیص سرطان، عوارض جانبی درمان پزشکی، اختلالات خواب (پالش، کولی، باتیووک، تیلستون، کوپمن^۲ و همکاران، ۲۰۰۷)، سازگاری ضعیف (ما^۳، ۱۹۹۷)، عدم استفاده صحیح از راهبردهای مقابله‌ای (لاور، کانولی نلسون و وانگ^۴، ۲۰۰۷)، پریشانی هیجانی (بولتز و کارلسون^۵، ۲۰۰۶) و مشکلات ناشی از خانواده (کیبر، سوارتز و فریدمن^۶، ۲۰۰۷) روبرو هستند.

بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان احساس می‌کنند زندگی آنها روبه پایان است؛ از این‌رو این بیماران اغلب مضطرب هستند و از نظر عاطفی به خطر می‌افتدند و همین امر منجر به ایجاد اضطراب و افسردگی در آن‌ها می‌شوند. اضطراب و افسردگی شایع‌ترین مشکلات روانشناختی است که در بین بیماران مبتلا به سرطان دیده می‌شود (میجل، چان، باتی، هالتون، گراسی^۷ و همکاران، ۲۰۱۱؛ ماسی^۸، ۲۰۰۴؛ ون اسپایکر، تریگزبورگ و دیوان وردن^۹، ۱۹۹۷؛ استارک و هوس^{۱۰}، ۲۰۰۰). در فراتحلیلی که بر روی مقالات مربوط به افسردگی و اضطراب در نمونه‌های عادی و مبتلا به سرطان انجام گرفت، نتایج نشان داد که شیوع افسردگی و اضطراب به ترتیب ۵۴/۹۰ و ۴۹/۶۹ در میان بزرگسالان مبتلا به سرطان در برابر ۱۷/۵۰ و ۱۸/۳۷ در میان جمعیت عادی است (يانگ، ليو، وانگ، وو، يانگ^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۳). وجود افسردگی و اضطراب نه تنها منجر به طولانی‌تر شدن زمان بهبودی می‌شود بلکه باعث افزایش اختلال در واکنش ایمنی و اختلال در کیفیت زندگی در این افراد می‌شود (میلر و مسی^{۱۲}، ۲۰۰۶).

هنگامی که تشخیص سرطان داده شد، بیماران شروع به تجربه احساس ترس، استرس، افسردگی و نگرانی از آینده م بهم برای زندگی خود می‌کنند، از این‌رو پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که سرطان و افسردگی با هم در ارتباط هستند (راجرز، مارتین، مورس، کندل و وربل^{۱۳}، ۲۰۰۵). با این وجود، علی‌رغم آنکه افسردگی به طور مکرر در سرطان‌شناسی رخ می‌دهد و تاثیرات بسیار واضح و روشنی بر روی بیماران مبتلا به سرطان می‌گذارد، اما به دلایلی از جمله عدم بررسی علایم افسردگی توسط پزشکان، دشواری پزشکان در کاوش علائم افسردگی و حضور همیشگی افسردگی در کنار سرطان چندان در درمان سرطان مورد توجه قرار نمی‌گیرد (چوچینف^{۱۴}، ۲۰۰۱؛ در صورتی که افسردگی می‌تواند نتایج زیادی بر روی بیماران سرطانی از جمله، بدتر شدن کیفیت زندگی (اسکارستین، آس، فوسا، اسکوولوند و دال^{۱۵}، ۲۰۰۰)، افزایش حساسیت نسبت به درد (گگلیز، گاوتیر، و رودين^{۱۶}، ۲۰۰۷)، ایجاد مشکلاتی در برقراری ارتباط با مراقبان، دوستان و خانواده، کاهش مسئولیت‌پذیری، افزایش کار و مسئولیت خویشاوندان (پیتکلی و مگور^{۱۷}، ۲۰۰۳)، افزایش خطر خودکشی (میسونو، ویس،

¹. World Health Organization

². Palesh, Collie, Batiuchok, Tilston & Koopman

³. Ma

⁴. Lauver, Connolly-Nelson & Vang

⁵. Bultz & Carlson

⁶. Keir, Swartz & Friedman

⁷. Mitchell, Chan, Bhatti, Halton & Grassi

⁸. Massie

⁹. van't Spijker, Trijsburg & Duivenvoorden

¹⁰. Stark & House

¹¹. Yang, Liu, Wang, Wu & Yang

¹². Miller & Massie

¹³. Rodgers, Martin, Morse, Kendell & Verrill

¹⁴. Chochinov

¹⁵. Skarstein, Aass, Fosså, Skovlund & Dahl

¹⁶. Gagliese, Gauthier & Rodin

¹⁷. Pitceathly & Maguire

فان، ردمن و بونه^۱، ۲۰۰۸)، طولانی بودن دوره بستری و کاهش امید به زندگی (پریتو، بلانچ، آتala، کارراس، روویرا^۲ و همکاران، ۲۰۰۲) بگذارد.

علاوه بر افسردگی، یک بعد مشترک دیگر میان همه بیماران سلطانی، اضطراب مرگ^۳ است. هنگامی که بیماران مبتلا به سلطان تشخیص داده می‌شوند، برخلاف سایر بیماری‌ها، ممکن است اضطراب بیشتری از مرگ داشته باشند. ترس بیماران سلطانی بیشتر ممکن است ناشی از معنایی باشد که آنها از واژه سلطان دارند زیرا کلمه سلطان را با مرگ پیوند می‌زنند (ویلهارو^۴، ۲۰۰۸). پریشانی و اضطراب مرگ با سطحی از افسردگی همراه است و این اضطراب مرگ به طور دائم می‌تواند بر روی زندگی روزمره این بیماران تأثیر گذاشته و بسیار نگران کننده باشد (چینوول، ویدین، داکرو و میلر^۵، ۲۰۰۲؛ زیرا این امر موجب می‌شود بسیاری از بیماران درمان‌های موجود را زیر سوال برده و بعضی مواقع از درمان به طور کلی خودداری کنند (مک کلین-زاکوبسون، روزنفلد، کوسینسکی، پسین، سیمینو^۶ و همکاران، ۲۰۰۴؛ تسای، وو، چیو، هو و چن^۷، ۲۰۰۵). در همین راستا نتایج پژوهشی که توسط تنگ^۸ و همکاران (۲۰۱۱) بر روی مبتلایان به سلطان انجام شد، حاکی از آن بود که ترس از سلطان و عود دوباره آن در سطح اضطراب مرگ تأثیر زیادی دارد. همچنین مرحله تشخیص اولیه سلطان با اضطراب بسیار زیادی همراه بود و افرادی که ابتلا به سلطان بهتازگی برایشان تشخیص داده شده بود، ترس از مرگ بیشتری را نسبت به سایر بیماران سلطانی گزارش دادند. پژوهش سیگال^۹ و همکاران (۲۰۰۸) روی دو گروه بیماران در مراحل اولیه و پیشرفته سلطان نشان داد هر دو گروه اضطراب مرگ یکسانی گزارش دادند و هیچ تفاوتی بین آنها وجود نداشت.

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که دارای شفقت به خود هستند علایم افسردگی، اضطراب، استرس کمتر و کیفیت زندگی بهتری را گزارش می‌کنند (پینتو گوویا، دوارته، ماتوس و فروگیس^{۱۰}؛ ۲۰۱۴؛ گیلاندرز، سینکلر، مک لین، و جاردن^{۱۱}، ۲۰۱۵). شفقت به خود معمولاً به تمایل درک و مهربانی به خود در مواجهه با شکست، چالش‌ها، تجربیات منفی و ضعف‌های شخصی اشاره دارد (نف،^{۱۲} ۲۰۰۰۳). نتایج چند مطالعه مقطعی در میان بیماران مبتلا به سلطان، حاکی از ارتباط شفقت به خود با علایم روانشناختی بود (شلکلنز، کرمائز، ون دیرفت، مولا، ون دن هورک^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۷؛ گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۷). شفقت به خود در بردارنده سه جزء اساسی است: ۱) داشتن مهربانی و درک صحیح نسبت به خود بدون داشتن دیدگاه قضاوی و خود انتقادگر؛ ۲) داشتن این دیدگاه که تجارب فرد جزیی از تجارب همه انسان‌ها است. به عبارت دیگر، سایرین نیز چنین تجاربی را در زندگی خود دارند بدون داشتن احساس دور بودن و متمایز بودن از دیگران و^{۱۴} ۳) نگریستن به تجارب و احساسات خود به گونه‌ای متعادل بدون اینکه آنها را بزرگنمایی کند (نف، ۲۰۱۱). پژوهش‌هایی که بر روی بازماندگان سلطان پستان (پرزیزیکی، شرمن، بیلی، تیلور، فولی و همکاران^{۱۵}، ۲۰۱۳) و بیماران مبتلا به سلطان ریه (شلکلنز و همکاران، ۲۰۱۷) انجام شد، نشان داد شفقت به خود بالاتر با میزان اضطراب کمتری در ارتباط بود.

دیگر متغیر مؤثر بر افسردگی و اضطراب مرگ که در این پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد، سرمایه‌های روانشناختی^{۱۶} است. سرمایه‌های روانشناختی جزء مؤلفه‌های مهم روانشناختی مثبت‌نگر محسوب می‌شود. در روانشناختی مثبت‌نگر بر نقاط قوت افراد و بهبود عملکرد آنها در جنبه‌های مختلف زندگی تأکید می‌شود (لوتاژ و جنسن^{۱۷}، ۲۰۰۲؛ لوتاژ و یوسف، ۲۰۰۷). سرمایه روانشناختی از چهار مؤلفه خودکارآمدی (باور به توانایی‌های فردی برای انجام کارهای چالش‌انگیز)، تاب آوری (توانایی تحمل مشکلات پیش‌آمده و ادامه کار برای رسیدن به اهداف)، خوشبینی (استعداد اتفاقات مثبت به عوامل دائمی و شخصی) و امیدواری (داشتن انگیزه و هدف در زندگی و پافشاری)

¹. Misono, Weiss, Fann, Redman & Yueh

². Prieto, Blanch, Atala, Carreras & Rovira

³. death anxiety

⁴. Vilhauer

⁵. Chibnall, Videen, Duckro & Miller

⁶. McClain-Jacobson, Rosenfeld, Kosinski, Pessin & Cimino

⁷. Tsai, Wu, Chiu, Hu & Chen

⁸. Tang

⁹. Sigal, Ouimet, Margolese, Panarello & Stibernik

¹⁰. Pinto-Gouveia, Duarte, Matos & Frágua

¹¹. Gillanders, Sinclair, MacLean & Jardine

¹². Neff

¹³. Schellekens, Karremans, van der Drift, Molema & van den Hurk

¹⁴. Przezdziecki, Sherman, Baillie, Taylor & Foley

¹⁵. Psychological Capitals

¹⁶. Luthans & Jensen

تشکیل شده است (لوتانز، یوسف و آولیو^۱، ۲۰۰۷؛ به عنوان مثال، افراد خوشبین قادرند مشکلات را سریعتر حل کنند (چانگ و دی زوریلا^۲، ۱۹۹۶). همچنین از آنجایی که آنها نسبت به آینده انتظارات مثبت‌تری دارند، اضطراب و مشکلات روزانه کمتر (لامونتاگن، هپورت، سالیسبوری و رایلی^۳، ۲۰۰۳) و احساسات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند (لای، اوانز، نگ، چونگ، سیو^۴ و همکاران، ۲۰۰۵) و از زندگی رضایت بیشتری دارند (بیلی، انچ، فریش و اسنایدر^۵، ۲۰۰۷)؛ بنابراین، علائم افسردگی کمتری را متحمل می‌شوند و می‌توانند با مشکلات زندگی مقابله بیشتری کنند (پوسکار، سرایکا، لامب، طوسی-مامفورد و مک گینس^۶، ۱۹۹۹). اگرچه، هم افراد خوشبین و هم بدین بن با مشکلات مشابهی در زندگی خود مواجه می‌شوند، اما به نظر می‌رسد که افراد خوشبین به سادگی مغلوب این مشکلات نمی‌شوند؛ در صورتی که افراد بدین بن به سادگی تسلیم می‌شوند و در معرض افسردگی بیشتر قرار می‌گیرند (سلیگمن^۷، ۲۰۰۶). بنابراین، افرادی که خوشبینی بالایی دارند سطوح پایین‌تری از افسردگی را تجربه و گزارش کرده‌اند (ون در ولدن^۸، ۲۰۰۷). در مورد تاب‌آوری می‌توان گفت، برخی از افراد در هنگام مواجهه با مشکلات خاص، مقاومت و سرسختی بیشتری از خود نشان می‌دهند اما برخی دیگر ممکن است در هنگام مواجهه با مشکلات، راحت‌تر تسلیم شوند. از این‌رو تاب‌آوری را می‌توان، به عنوان فرایند سازگاری موفقیت‌آمیز یک فرد در هنگامی که با موقعیت‌های دشوار یا تهدید‌آمیز مواجه می‌شود، تعریف کرد (هوارد و جانسون^۹، ۲۰۰۰). به عبارتی دیگر، یعنی ادامه زندگی افراد به رغم اینکه سختی‌های بسیاری (مثالاً از بیماری مانند سرطان) نصیب‌شان می‌شود (دامنت و پرواست^{۱۰}، ۱۹۹۹). افراد تاب‌آور از سازگاری روانشناختی بالایی برخوردارند (اوونگ، برگمن، بیسکانتی و والاس^{۱۱}، ۲۰۰۶) و رضایت از زندگی بالایی را نیز گزارش می‌دهند (کوهن، فردریکسون، براون، میکلز و کانوی^{۱۲}، ۲۰۰۹). تاب‌آوری بالا می‌تواند فرد را در برابر پریشانی جسمی و روحی محافظت کند. از آنجایی که تاب‌آوری باعث ایجاد شرایط جسمی و روانی مثبت و بهتری می‌شود، پس شرایط بهبودی سریع‌تری را بعد از بیماری تسهیل می‌کند (هزمال، عون، استایلز و فریرگ^{۱۳}، ۲۰۰۷). از این‌رو، تاب‌آوری دارای پتانسیل بسیاری برای پیشگیری از اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب است و پژوهش‌های بسیاری رابطه منفی میان تاب‌آوری با افسردگی را گزارش دادند (شین^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۹؛ اسماتاس و گیستنیس^{۱۵}، ۲۰۱۶؛ ویشنووی، کاتر و دیویدسون^{۱۶}، ۲۰۰۷؛ پورحسینی، ۱۳۹۳؛ حسینی قمی و سلیمی، ۱۳۹۲؛ روی، ساچیاپون و کارلی^{۱۷}، ۲۰۰۷). بُعد دیگر سرمایه‌های روانشناختی، امید است. نتاج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که امید با ویژگی‌های مثبت مقابله با سرطان، افزایش رفاه و بهزیستی، اضطراب و نشانه‌های افسردگی کمتری همراه است (افروز، دلیر و صادقی، ۱۳۹۷؛ ابریت و لیون^{۱۸}، ۲۰۰۲؛ قیبانی، سعادتمند، سپهریان آذر، اسدلیا و فیضی‌پور، ۱۳۹۲)؛ زیرا امید بیشتر نشان‌دهنده نگرش مثبت در جهت دستیابی به یک نتیجه مطلوب است (رنده^{۱۹}، ۲۰۰۹). نتایج پژوهش رجندرام^{۲۰} و همکاران (۲۰۱۱) بر روی بیماران سلطانی نشان داد که امید با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد.

با توجه به آنچه گفته شد، بیماران مبتلا به بیماری‌های بدخیم نظیر سرطان، به عنوان افرادی آسیب‌پذیر هستند که چه در هنگام شنیدن خبر مبتلا شدن خود به بیماری و چه در زمان درمان پزشکی دچار آسیب‌های روانشناختی از جمله اضطراب مرگ و افسردگی شده و این دو اختلال منجر به ایجاد مشکلاتی هم در بُعد جسمی و هم روانی برای این افراد می‌شود و زندگی آنان را نیز تحت تأثیر قرار

¹. Avolio

². Chang & D'Zurilla

³. LaMontagne, Hepworth, Salisbury & Riley

⁴. Lai, Evans, Ng, Chong & Siu

⁵. Bailey, Eng, Frisch & Snyder

⁶. Puskar, Sereika, Lamb, Tusaie-Mumford & Mcguinness

⁷. Seligman

⁸. Van der Velden

⁹. Howard & Johnson

¹⁰. Dumont & Provost

¹¹. Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace

¹². Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway

¹³. Hjemdal, Reinfjell, Stiles & Friborg

¹⁴. Shin

¹⁵. Gustainienė & Šmitasa

¹⁶. Vaishnavi, Connor & Davidson

¹⁷. Roy, Sarchiapone & Carli

¹⁸. Ebright & Lyon

¹⁹. Rand

²⁰. Rajandram, Ho, Samman, Chan & McGrath

می‌دهد. بنابراین انجام چنین پژوهش‌هایی برای کمک به شناسایی متغیرهایی که به بهبودی حالت‌های روانی و روحی این بیماران کمک فراوانی کند ضروری به نظر می‌رسد. از این‌رو، هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه‌های روان‌شناختی (امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی) در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب از مرگ در بیماران مبتلا به سرطان بود.

روش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش شامل کلیه بیماران مبتلا به انواع سرطان بالای ۲۰ سال بود که در سال ۹۸ به یکی از بیمارستان‌های شهر کرد جهت درمان مراجعه نمودند (۶۰۰ نفر). حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان ۱۴۸ نفر بدست آمد. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به این پژوهش عبارتند از: بیمار مبتلا به سرطان، سن بالای ۲۰ سال، موافقت برای شرکت در پژوهش و نداشتن معلولیت جسمی شدید. ملاک‌های خروج عبارتند از پر نکردن کامل پرسشنامه و داشتن بیماری‌های زمینه‌ای (قلبی و عروقی، آسم و غیره). افراد نمونه به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین جامعه پژوهش انتخاب شدند. پژوهشگران با بیان اصول اخلاقی (هیچ‌گونه نام و نشانی از شرکت‌کنندگان در خواست نمی‌شود، اطلاعات تنها در اختیار پژوهشگران قرار می‌گیرد، شرکت‌کنندگان آزاد هستند هر زمانی که بخواهند پژوهش را ترک کنند) و در صورت موافقت بیماران پرسشنامه‌های پژوهش را در اختیار آنها قرار دادند و از آنها در خواست می‌شد که به طور کامل به آنها پاسخ دهند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی پرسون، تفکیکی و رگرسیون گام به گام در نرم افزار SPSS-23 استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه شفقت به خود^۱ (فرم کوتاه): این مقیاس توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شده و دارای ۲۴ سوال است. شفقت به خود شامل مهربانی با خود، اجتناب از قضابت نادرست در مورد خود، درک تجارب خود به عنوان تجارب مشترک انسانی، دوری از انزوا، ذهن‌آگاهی و اجتناب از همانندسازی افراطی است. ماده‌های پرسشنامه در مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای (از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵) تنظیم شده و با جمع همه ماده‌ها نمره کل به دست می‌آید. نمره بالاتر سطح بالاتری از شفقت به خود را نشان می‌دهد. ماده‌های خرد مقیاس‌های قضابت کردن خود، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نف (۲۰۰۳) در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۲ و ضریب روابی همزمان این مقیاس با مقیاس سلامت عمومی را ۰/۴۵ گزارش کرده است. فرم کوتاه آن دارای ۱۲ سوال است که توسط شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) در ایران اعتباریابی شد و آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۱ گزارش دادند.

پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی^۲: این پرسشنامه ۲۴ سوالی توسط لوتاژ و همکاران^۳ (۲۰۰۷) ساخته شده است. شامل چهار خرد مقیاس امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی است که هر خرد مقیاس از ۶ گویه تشکیل شده است. هر گویه بر روی یک طیف لیکرت ۶ رتبه‌ای (از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۶) نمره‌گذاری می‌شود. تمام گویه‌ها به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شود. لوتاژ و همکاران (۲۰۰۷) با استفاده از تحلیل عاملی و معادلات ساختاری نسبت خی‌دو این آزمون را ۲۴/۶ و آماره‌های RMSEA و CFI و ۰/۹۷ و ۰/۰۸ گزارش کرده که روابی عاملی آزمون را تایید می‌کند. صرامی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی به هنجاریابی این پرسشنامه در ایران پرداختند. آنها ضریب پایایی این آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ گزارش دادند که نشان دهنده همسانی درونی مناسبی برای این پرسشنامه جهت استفاده بر روی نمونه ایرانی بود.

پرسشنامه افسردگی بک^۴ (فرم کوتاه): این پرسشنامه توسط بک (۱۹۶۱) ساخته شد و شامل ۱۳ سوال است. این مقیاس شامل دو عامل عاطفه منفی نسبت به خود و بی‌لذتی است. شرکت‌کنندگان به سوالات این پرسشنامه بر روی یک پیوستار ۴ درجه‌ای، از صفر (فقدان افسردگی یا افسردگی خفیف) تا ۳ (افسردگی شدید)، پاسخ می‌دهند. نمره کل با جمع کردن نمره‌های ماده‌ها به دست می‌آید که نمره بالاتر بیانگر افسردگی بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ و ۰/۸۲ و ضریب همبستگی بین فرم کوتاه و فرم ۲۱ سوالی پرسشنامه افسردگی بک ۰/۶۷ گزارش شده است (بک، وارد، مندلس، موج و اربار، ۱۹۶۱). این

¹. Self-Compassion Scale

². Psychological Capital Questionnaires

³. Luthans

⁴. Beck Depression Inventory

⁵. Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh

بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه‌های روانشناختی (امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوشبینی) در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان
investigating the role of Self-Compassion and Psychological Capital (hope, resilience, Self-efficacy ...

مقیاس توسط رجی و کسمایی (۱۳۹۱) در ایران هنگاریابی شد و آنان مقدار ضرایب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۸۶، برای عامل اول ۰/۸۴ و برای عامل دوم ۰/۷۸ گزارش کردند.

پرسشنامه اضطراب مرگ^۱ (فرم کوتاه): این پرسشنامه توسط تمپلر^۲ (۱۹۷۰) ساخته شد و شامل ۱۵ ماده است که نگرش آزمودنی‌ها را نسبت به مرگ می‌سنجد. هر سوال دارای دو پاسخ بلی و خیر است و نمره هر آزمودنی بین صفر تا ۱۵ است. توماس^۳ و همکاران (۲۰۰۵) پایابی این پرسشنامه را با استفاده از روش بازآزمون ۰/۷۶ و ثبات درونی آن را ۰/۸۳ محاسبه کرده‌اند. این مقیاس توسط رجی و بحرانی (۱۳۸۱) در ایران هنگاریابی شد و ضریب آلفای کرونباخ (همسانی درونی) را برای کل پرسشنامه ۰/۷۳ گزارش کردند.

یافته‌ها

نمونه شامل ۵۲٪ زن و ۴۲٪ مرد؛ میانگین سنی ۳۷/۵۴ سال؛ ۶۸٪ متاهل و ۳۲٪ مجرد؛ ۵۸٪ ساکن شهر و ۴۲٪ ساکن روستا؛ ۱۰/۷ بیسواز، ۸٪ ابتدائی، ۱۲/۷٪ راهنمایی، ۲۰٪ دیپلم، ۱۷/۳٪ فوق دیپلم، ۱۷٪ لیسانس، ۱۰٪ ارشد و ۴٪ دکترا؛ ۲۰/۷٪ وضعیت اقتصادی ضعیف، ۲۳/۳٪ زیر متوسط، ۷٪ متوسط، ۱۶/۷٪ خوب و ۶/۷٪ خیلی خوب بوده‌اند. مدت بیماری نیز بین ۱ ماه تا ۸۴ ماه متغیر بوده است.

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
افسردگی	۶/۰۸	۳/۱۰
اضطراب مرگ	۵/۳۴	۳/۲۱
شفقت به خود	۳۴/۸۴	۴/۹۴
خودکارآمدی	۲۰/۵۴	۷/۳۶
تاب‌آوری	۲۰/۲۴	۵/۵۵
امیدواری	۲۰/۳۶	۵/۷۲
خوشبینی	۲۰/۵۵	۵/۴۵

جهت بررسی رابطه متغیرهای پیش‌بین (شفقت به خود، خودکارآمدی، تاب‌آوری، امیدواری و خوشبینی) و دو متغیر ملاک (افسردگی و اضطراب مرگ) در بیماران مبتلا به انواع سرطان، ابتدا همبستگی ساده پیرسون محاسبه شد. سپس با کنترل متغیرهای سن، مدت بیماری، تحصیلات و وضعیت اقتصادی همبستگی تفکیکی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک برآورد شد. خلاصه نتایج در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲. ضریب همبستگی ساده و تفکیکی بین شفقت به خود و سرمایه‌های روانشناختی با افسردگی و اضطراب مرگ

متغیرهای مستقل	متغیرهای وایسته				
	خود	شفقت به خود	امیدواری	تاب‌آوری	خودکارآمدی
افسردگی	-۰/۲۱	-۰/۲۰	-۰/۳۳	-۰/۳۳	-۰/۲۴
پیرسون	۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۲	۰/۰۱
اضطراب مرگ	-۰/۰۶	-۰/۰۶	-۰/۰۷	-۰/۰۲	-۰/۰۲
	۰/۰۴	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۱

¹. Death Anxiety Questionnaire

². Templer

³. Tomas

-۰/۲۱	-۰/۳۰	-۰/۲۹	-۰/۱۸	-۰/۲۱	R	افسردگی	همبستگی
۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۳	۰/۰۱	Sig	تفکیکی	
-۰/۲۱	-۰/۲۳	-۰/۲۶	-۰/۰۵	۰/۰۵	R	اضطراب مرگ	
۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۵	۰/۵	Sig		

همانطور که مندرجات جدول شماره ۲ نشان می‌دهد بین متغیرهای افسردگی با شفقت به خود و چهار سرمایه روانشناختی رابطه معکوس و معنی‌دار وجود دارد. بنابراین با افزایش سرمایه‌های روانشناختی و شفقت به خود شاهد کاهش افسردگی بیماران خواهیم بود. همبستگی تفکیکی نیز نشان می‌دهد که پس از کنترل متغیرهای سن، مدت بیماری، تحصیلات و درآمد همبستگی همچنان معنی‌دار است؛ بنابراین این رابطه‌ها واقعی است.

اضطراب مرگ تنها با متغیرهای تاب‌آوری، امیدواری و خوش‌بینی همبستگی معنی‌دار و معکوس دارد و دو متغیر شفقت به خود و خودکارآمدی همبستگی معنی‌داری با اضطراب مرگ ندارند. نتایج همبستگی تفکیکی نیز نشان داده است که رابطه این سه متغیر (تاب‌آوری، امیدواری و خوش‌بینی) با اضطراب مرگ پس از کنترل سن، مدت بیماری، تحصیلات و درآمد معنی‌دار است و بنابراین این روابط واقعی هستند.

با توجه به این نتایج در مرحله بعد جهت پیش‌بینی بهترین متغیر پیش‌بینی کننده افسردگی و اضطراب مرگ از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. خلاصه نتایج در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای تعیین متغیرهای پیش‌بین افسردگی و اضطراب مرگ

متغیرهای پیش‌بین وابسته	R square	R	Adjusted R	F	P	β	t	p
افسردگی	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۱۴	۲۴/۹۶	۰/۰۰۱	-۴/۹۹	-۰/۳۸	/۰۰۱
اضطراب مرگ	۰/۱۱	۰/۳۳	۰/۱۰	۱۷/۵۹	۰/۰۰۱	-۴/۱۹	-۰/۳۲	۰/۰۰۱

نتایج مندرج در جدول شماره ۳ بیانگر آن است که قوی‌ترین پیش‌بینی کننده افسردگی و اضطراب، به ترتیب تاب‌آوری و امیدواری است. بنابراین افزایش تاب‌آوری با کاهش افسردگی و افزایش امیدواری با کاهش اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سلطان همراه است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه‌های روانشناختی (امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی) در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سلطان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که تاب‌آوری مهم‌ترین پیش‌بینی کننده افسردگی و امید مهم‌ترین پیش‌بینی کننده اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سلطان بود. در خصوص رابطه تاب‌آوری و افسردگی پژوهش‌های زیادی صورت گرفته است که با تحقیق حاضر همخوانی دارد (شین و همکاران، ۲۰۱۹؛ اسماتاس و گیستنیس، ۲۰۱۶؛ ویشنووی و همکاران، ۲۰۰۷؛ حسینی قمی و سلیمی، ۱۳۹۲؛ پورحسینی و همکاران، ۱۳۹۳). در این مطالعات نتایج حاکی از آن بوده است که تاب‌آوری، افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد و از طریق ایجاد شرایط جسمی و روانی مثبت باعث شرایط بهبودی سریعتر بیماران می‌شود. همچنین، در ارتباط با اضطراب مرگ و امید هم پژوهش‌های همسوی با یافته‌های تحقیق حاضر وجود دارد (افروز و همکاران، ۱۳۹۷؛ قربانی و همکاران، ۱۳۹۲؛ یانگ و همکاران، ۱۳۹۳؛ میچل و همکاران، ۲۰۱۳). یافته‌های این پژوهش‌گران نشان داده است که بیماران مبتلا به سلطان احساس می‌کنند که زندگی آنها رو به پایان است و به همین علت اغلب مضطرب هستند و با افزایش امید از اضطراب مرگ آنان کاسته می‌شود. همچنین نتایج نشان داد که با افزایش شفقت به خود، افسردگی کاهش می‌یابد اما رابطه‌ای بین شفقت به خود با اضطراب مرگ به دست نیامد. در خصوص رابطه بین شفقت به خود با کاهش علایم افسردگی پژوهش‌های همسو با نتایج تحقیق حاضر وجود دارد (پینتو گوویا و همکاران، ۲۰۱۴؛ گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۵).

در تبیین ارتباط تاب‌آوری و افسردگی استدلال‌های مختلفی می‌توان مطرح کرد. یکی از ویژگی‌های مهم تاب‌آوری مقاومت است. افراد تاب‌آور در برخورد با مشکلات سرسختانه از خود مقاومت نشان داده و تسليم نمی‌شوند. در مقابل یکی از ویژگی‌های افسردگی زود تسليم شدن است و این تسليم ممکن است در برخورد بیماری سختی چون سلطان که دارای جنبه روانشناختی منفی شدیدی است خیلی زود صورت بگیرد. افراد تاب‌آور علی‌رغم مواجهه با مشکلات سخت به فعالیت‌های شغلی، خانوادگی و اجتماعی ادامه می‌دهند. پس افراد تاب‌آور با خاطر ادامه افسردگی رابطه زیادی دارد، بسیارکم است، از این طریق می‌تواند به کاهش افسردگی کمک کند. همچنین افراد تاب‌آور به خاطر ادامه فعالیت، افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند و هر چه سطح فعالیت بالاتر باشد احتمال افسردگی کاهش می‌یابد. تبیین دیگری که می‌توان در این رابطه داشت هدف‌گرایی در افراد تاب‌آور است. بیماری در افراد تاب‌آور آنان را از اهدافشان دور نمی‌کند و می‌توانند راههای مختلفی برای دستیابی به اهدافشان طراحی کنند. هدفمندی به افراد انژی می‌دهد و از این طریق به کاهش افسردگی شان کمک می‌کند (Robinson, Wadsworth, Bolton, & Björgvinsson, 2011).

در تبیین رابطه اضطراب مرگ با امید استدلال‌های متفاوتی می‌توان ارائه کرد. امید باعث نگرش مثبت در جهت دستیابی به یک نتیجه مطلوب می‌شود. پس بیماران سلطانی وقتی دارای امید بالاتری باشند نسبت به اثرات دارو و روش‌های درمانی نگرش مثبتی پیدا می‌کنند و این امر به کاهش اضطراب آنان کمک بسیاری می‌کند. از طرفی دیگر، با افزایش امیدواری، عملکرد سیستم ایمنی بدن بهبود پیدا می‌کند (Hart, 2000) و بهبودی سیستم ایمنی در درمان سلطان نقش مهمی دارد و از این طریق به افزایش سرعت درمان کمک می‌کند و موجب کاهش اضطراب مرگ می‌شود. همچنین افراد امیدوار دارای انگیزه در زندگی هستند و بر اهداف خود پاشاری می‌کنند. این انگیزه می‌تواند شامل ایستادگی در برابر مرگ و اضطراب مرگ هم باشد و به این شکل خودکارآمدی فرد برای مقابله با اضطراب را افزایش می‌یابد. وقتی خودکارآمدی افزایش یابد اضطراب نیز کاهش می‌یابد، پس اضطراب مرگ هم به نوعی با افزایش امیدواری کاهش می‌یابد. افراد امیدوار در صورت شکست، دوباره شروع می‌کنند و در بیماری سلطان ممکن است در هنگام شکست اثربخشی درمان یا نوع خاصی از دارو، درمان جدیدی را شروع کنند و نامید نشوند. سرانجام، افراد امیدوار این توانایی را دارند که همواره به جنبه‌های مثبت بیماری توجه کرده و این مساله به بهبود شرایط آنها و کاهش اضطراب مرگ کمک شایانی می‌کند.

در تبیین رابطه بین شفقت به خود و افسردگی می‌توان گفت افرادی که شفقت به خود بالاتری دارند، در تجربه وقایع ناخوشایند، با درنظر گرفتن اینکه انسان ممکن است خطا کند و همه انسان‌ها مرتكب اشتباه می‌شوند، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند. همچنین مؤلفه هشیاری شفقت به خود، به فرد کمک می‌کند که از شکل گیری افکار بدینانه و نشخوارهای فکری به عنوان خصیصه محوری افسردگی پیشگیری کند. از آنجا که بخش عمده‌ای از هیجان‌های منفی که افراد تجربه می‌کنند، ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن آنها ایجاد می‌شود، می‌توان گفت مؤلفه هشیاری و ذهن‌آگاه بودن با کاهش نشخوارگری افراد موجب کاهش هیجان‌های منفی در آنها می‌شود (Wadsworth, Forgaard, Hsu, Kertz, & Björgvinsson, 2018).

با توجه به آنچه بیان شد می‌توان به تاثیر دو سرمایه روانشناختی و متغیر شفقت به خود در بیماری سلطان توجه ویژه‌ای نمود و پیشنهاد می‌شود جهت افزایش این دو سرمایه روانشناختی و متغیر شفقت به خود در بخش بیماران سلطانی بیمارستان‌ها یا مراکز درمانی دیگر، روان‌درمانی و مشاوره جهت افزایش امید، تاب‌آوری و شفقت به خود توسط متخصصان انجام شود تا شاهد کاستن بار رنج افسردگی و اضطراب در این بیماران باشیم. این پژوهش نیز همانند دیگر کارهای پژوهشی دارای محدودیت‌هایی بوده است؛ اندازه نمونه مورد پژوهش محدود به بیماران شهر شهر کرد است پس در تعیین نتایج به سایر بیماران مبتلا به سلطان در کشور باید احتیاط کرد. همچنین این یافته‌ها تنها روابط بین متغیرها را نشان می‌دهد و روابط علی و معلولی را مشخص نمی‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در میان بیماران دیگر استان‌های کشور ما ایران انجام گیرد و از پژوهش‌های کیفی برای درک عمیق‌تر این گونه موضوعات استفاده شود.

¹. Robinson, Rasic, Bolton, Bienvenu, Joseph & Jitender

². herth

³. Wadsworth, Forgaard, Hsu, Kertz, & Björgvinsson

منابع

- افروز، غ.، دلیر، م.، و صادقی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی روان درمانی مثبتگرا بر تصویر بدنه، امید به زندگی و شادکامی در زنان با تجربه جراحی پستان. *روانشناسی سلامت*, ۶(۲۴)، ۱۸۰-۱۹۵.
- صرامی فروشانی، غ.، آخوندی، ن.، علیپور، ا.، و اعراب شبیانی، خ. (۱۳۹۳). اعتبار یابی و بررسی ساختار عاملی پرسشنامه سرمایه‌های روانشناسی در کارشناسان شرکت ایران خودرو. *مطالعات روان شناختی*, ۱۰(۳)، ۹۵-۱۰۹.
- پورحسین، ر.، فرهودی، ف.، امیری، م.، جانبازگی، م.، رضایی، ا.، و نورالله، ف. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب، تاب آوری، تبیدگی‌های روزانه و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه تهران. *مطالعات روانشناسی پالینی*, ۴(۱۴)، ۴۰-۲۱.
- حسینی قمی، ط.، و سلیمی، ح. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تاب آوری بر استرس مادران دارای فرزندان مبتلا به سرطان در بیمارستان امام خمینی (ره) تهران. *روانشناسی سلامت*, ۱(۴)، ۹۷-۱۰۹.
- رجبی، غ.، و بحرانی، م. (۱۳۸۰). تحلیل عاملی سوالهای اضطراب مرگ. *مجله روانشناسی*, ۵(۴)، ۳۴۴-۳۳۱.
- رجبی، غ.، و کارجو، س. (۱۳۹۱). کفايت شاخص‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه افسردگی بک - ویرایش دوم. *فصلنامه اندیشه‌گیری تربیتی*, ۳(۱۰)، ۱۳۹-۱۵۸.
- شفیعزاده، ر. (۱۳۹۱). رابطه تاب آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت. *محله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*, ۱۳(۳)، ۱۰۲-۹۵.
- شهبازی، م.، رجبی، غ.، مقامی، ا.، و جلوداری، آ. (۱۳۹۴). ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت-خود در گروهی از زندانیان. *روش‌ها و مدل‌های روانشناسی*, ۶(۱۹)، ۴۶-۳۱.
- قربانی، ا.، سعادتمند، س.، سپهربیان آذر، ف.، اسدالی، س.، و فیضی پور، ه. (۱۳۹۲). رابطه امید، اضطراب مرگ با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه ارومیه. *محله علوم پژوهشی ارومیه*, ۲۴(۸)، ۶۱۶-۶۰۸.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. E., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychology*, 4, 561-571.
- Bultz, B. D., & Carlson, L. E. (2006). Emotional distress: the sixth vital sign—future directions in cancer care. *Psychology-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 15(2), 93-95.
- Chang, E. C., & D'Zurilla, T. J. (1996). Relations between problem orientation and optimism, pessimism, and trait affectivity: A construct validation study. *Behaviour research and therapy*, 34(2), 185-194.
- Chibnall, J. T., Videen, S. D., Duckro, P. N., & Miller, D. K. (2002). Psychosocial—spiritual correlates of death distress in patients with life-threatening medical conditions. *Palliative Medicine*, 16(4), 331-338.
- Chochinov, H. M. (2001). Depression in cancer patients. *The lancet oncology*, 2(8), 499-505.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363.
- Ebright, P. R., & Lyon, B. (2002). *Understanding hope and factors that enhance hope in women with breast cancer*. Paper presented at the Oncology Nursing Forum-Oncology Nursing Society.
- Gagliese, L., Gauthier, L. R., & Rodin, G. (2007). Cancer pain and depression: A systematic review of age-related patterns. *Pain Research and Management*, 12(3), 205-211.
- Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M., & Jardine, K. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 300-311.
- Gilligan, R. (2000). *Promoting resilience: A resource guide on working with children in the care system*: London.
- Hjemdal, O., Aune, T., Reinfljell, T., Stiles, T. C., & Friberg, O. (2007). Resilience as a predictor of depressive symptoms: a correlational study with young adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(1), 91-104.
- Herth, K. (2000). Enhancing hope in people with a first recurrence of cancer. *Journal of Advanced Nursing*, 32(6), 1431-1441.
- Howard, S., & Johnson, B. (2000). What makes the difference? Children and teachers talk about resilient outcomes for children at risk'. *Educational studies*, 26(3), 321-337.
- Keir, S. T., Swartz, J. J., & Friedman, H. S. (2007). Stress and long-term survivors of brain cancer. *Supportive Care in Cancer*, 15(12), 1423-1428.
- Khosroshahi, J. B., Hashemi Nosratabadi, T., & Bayrami, M. (2013). The relationship between psychological capital and personality traits with job satisfaction among librarians' in public libraries in Tabriz. *Pajohehandeh Journal*, 17(6), 313-319.
- Gustainienė, L., & Šmitas, A. (2016). Is resilience related to depression, anxiety and energy? European Social Survey results. *European proceedings of social & behavioral sciences*, 8, 125-130.
- Shin, Y.-C., Kim, S. M., Kim, H., Min, K. J., Yoo, S.-K., Kim, E.-J., & Jeon, S. W. (2019). Resilience as a protective factor for depressive mood and anxiety among Korean employees. *Journal of Korean medical science*, 34(27), 1-14.

بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه‌های روانشناختی (امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوشبینی) در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سلطان
investigating the role of Self-Compassion and Psychological Capital (hope, resilience, Self-efficacy ...

- Lai, J. C., Evans, P. D., Ng, S. H., Chong, A. M., Siu, O. T., Chan, C. L., . . . Chan, C. C. (2005). Optimism, positive affectivity, and salivary cortisol. *British journal of health psychology*, 10(4), 467-484.
- LaMontagne, L. L., Hepworth, J. T., Salisbury, M. H., & Riley, L. P. (2003). Optimism, anxiety, and coping in parents of children hospitalized for spinal surgery. *Applied Nursing Research*, 16(4), 228-235.
- Lauver, D. R., Connolly-Nelson, K., & Vang, P. (2007). Stressors and coping strategies among female cancer survivors after treatments. *Cancer nursing*, 30(2), 101-111.
- Luthans, F., & Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human resource development review*, 1(3), 304-322.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of management*, 33(3), 321-349.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Psychological capital. New York: Oxford University Press.
- Ma, J. L. (1997). Factors influencing adjustment of patients suffering from nasopharynx carcinoma—implications for oncology social work. *Social work in health care*, 25(4), 83-103.
- Massie, M. J. (2004). Prevalence of depression in patients with cancer. *Journal of the National Cancer Institute*, (32), 57-71.
- McClain-Jacobson, C., Rosenfeld, B., Kosinski, A., Pessin, H., Cimino, J. E., & Breitbart, W. (2004). Belief in an afterlife, spiritual well-being and end-of-life despair in patients with advanced cancer. *General hospital psychiatry*, 26(6), 484-486.
- Miller, K., & Massie, M. J. (2006). Depression and anxiety. *The Cancer Journal*, 12(5), 388-397.
- Misono, S., Weiss, N. S., Fann, J. R., Redman, M., & Yueh, B. (2008). Incidence of suicide in persons with cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 26(29), 4731.
- Mitchell, A. J., Chan, M., Bhatti, H., Halton, M., Grassi, L., Johansen, C., & Meader, N. (2011). Prevalence of depression, anxiety, and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative-care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *The lancet oncology*, 12(2), 160-174.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.
- Palesh, O. G., Collie, K., Batiuchok, D., Tilston, J., Koopman, C., Perlis, M. L., . . . Spiegel, D. (2007). A longitudinal study of depression, pain, and stress as predictors of sleep disturbance among women with metastatic breast cancer. *Biological psychology*, 75(1), 37-44.
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M., & Frágua, S. (2014). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(4), 311-323.
- Pitceathly, C., & Maguire, P. (2003). The psychological impact of cancer on patients' partners and other key relatives: a review. *European Journal of cancer*, 39(11), 1517-1524.
- Pourhosseini, R., Farhoudi, F., Amiri, M., Janbozorgi, M., Bidakhvidi, A., & Nourollahi, F. (2014). The Relationship of Suicidal thoughts, Depression, Anxiety, Resilience, Daily Stress and Mental Health in University of Tehran Students. *Clinical psychology studies*, 4(14), 21-40.
- Prieto, J. M., Blanch, J., Atala, J., Carreras, E., Rovira, M., Cirera, E., & Gastó, C. (2002). Psychiatric morbidity and impact on hospital length of stay among hematologic cancer patients receiving stem-cell transplantation. *Journal of Clinical Oncology*, 20(7), 1907-1917.
- Przezdziecki, A., Sherman, K. A., Baillie, A., Taylor, A., Foley, E., & Stalgis-Bilinski, K. (2013). My changed body: breast cancer, body image, distress and self-compassion. *Psycho-oncology*, 22(8), 1872-1879.
- Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K., & Mcguinness, T. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in mental health nursing*, 20(2), 115-130.
- Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study. *BMC research notes*, 4(1), 519.
- Rand, K. L. (2009). Hope and optimism: Latent structures and influences on grade expectancy and academic performance. *Journal of personality*, 77(1), 231-260.
- Robinson, J., Rasic, A., Bolton, D., Bienvenu, J., Joseph, O., & Jitender, S. (2011). Longitudinal relationships of religious worship attendance and spirituality with major depression, anxiety disorders, and suicidal ideation and attempts: Findings from the Baltimore epidemiologic catchment area study. *Journal of Psychiatric Research*, 45 (6), 848-854.
- Rodgers, J., Martin, C. R., Morse, R. C., Kendell, K., & Verrill, M. (2005). An investigation into the psychometric properties of the Hospital Anxiety and Depression Scale in patients with breast cancer. *Health and Quality of Life Outcomes*, 3(1), 41.
- Roy, A., Sarchiapone, M., & Carli, V. (2007). Low resilience in suicide attempters. *Archives of Suicide Research*, 11(3), 265-269.

- Schellekens, M. P., Karremans, J. C., van der Drift, M. A., Molema, J., van den Hurk, D. G., Prins, J. B., & Speckens, A. E. (2017). Are mindfulness and self-compassion related to psychological distress and communication in couples facing lung cancer? A dyadic approach. *Mindfulness*, 8(2), 325-336.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*: Vintage.
- Sigal, J. J., Ouimet, M. C., Margolese, R., Panarello, L., Stibernik, V., & Bescec, S. (2007). How patients with less-advanced and more-advanced cancer deal with three death-related fears: an exploratory study. *Journal of psychosocial oncology*, 26(1), 53-68.
- Skarstein, J., Aass, N., Fosså, S. D., Skovlund, E., & Dahl, A. A. (2000). Anxiety and depression in cancer patients: relation between the Hospital Anxiety and Depression Scale and the European Organization for Research and Treatment of Cancer Core Quality of Life Questionnaire. *Journal of psychosomatic research*, 49(1), 27-34.
- Stark, D. P. H., & House, A. (2000). Anxiety in cancer patients. *British journal of cancer*, 83(10), 1261-1267.
- Tang, P., Chiou, C., Lin, H., & Wang, C. (2011). Correlation the correlation of death anxiety between Taiwanese. *Cancer of Nursing*, 34(4), 286-292.
- Tomás-Sábado, J., & Gómez-Benito, J. (2005). Construction and validation of the death anxiety inventory (dai). *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 108-114.
- Tavoli, A., Mohagheghi, M. A., Montazeri, A., Roshan, R., Tavoli, Z., & Omidvari, S. (2007). Anxiety and depression in patients with gastrointestinal cancer: does knowledge of cancer diagnosis matter? *BMC gastroenterology*, 7(1), 28.
- Tsai, J.-S., Wu, C.-H., Chiu, T.-Y., Hu, W.-Y., & Chen, C.-Y. (2005). Fear of death and good death among the young and elderly with terminal cancers in Taiwan. *Journal of pain and symptom management*, 29(4), 344-351.
- Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry research*, 152(2-3), 293-297.
- Van der Velden, P. G., Kleber, R. J., Fournier, M., Grievink, L., Drogendijk, A., & Gersons, B. P. (2007). The association between dispositional optimism and mental health problems among disaster victims and a comparison group: A prospective study. *Journal of affective disorders*, 102(1-3), 35-45.
- van't Spijker, A., Trijsburg, R. W., & Duivenvoorden, H. J. (1997). Psychological sequelae of cancer diagnosis: a meta-analytical review of 58 studies after 1980. *Psychosomatic medicine*, 59(3), 280-293.
- Vilhauer, R. P. (2008). A qualitative study of the experiences of women with metastatic breast cancer. *Palliative & Supportive Care*, 6(3), 249-258.
- Wadsworth, L.P., Forgeard, M., Hsu, K.J., Kertz, S., Treadway, M., & Björgvinsson, T. (2018). Examining the Role of Repetitive Negative Thinking in Relations Between Positive and Negative Aspects of Self-compassion and Symptom Improvement During Intensive Treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 42(3), 236-49.
- Yang, Y.-L., Liu, L., Wang, Y., Wu, H., Yang, X.-S., Wang, J.-N., & Wang, L. (2013). The prevalence of depression and anxiety among Chinese adults with cancer: a systematic review and meta-analysis. *BMC cancer*, 13(1), 393.
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a Death Anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177.

بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه‌های روانشناختی (امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوشبینی) در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان
investigating the role of Self-Compassion and Psychological Capital (hope, resilience, Self-efficacy ...)