



تبیین روابط بین ذهن‌آگاهی و شفقت‌به‌خود با شایستگی اجتماعی در دانشجویان دختر براساس نقش میانجی بخشودگی بین‌فردی*

Explaining the Relationship between Mindfulness, Self-Compassion, and Social Competence in Female Students: the Mediating Role of Interpersonal Forgiveness

Masoumeh Safari

Simindokht Rezakhani

Farideh Dokaneifard

معصومه صفری**

سیمین دخت رضاخانی***

فریده دوکانه‌ای فرد****

Abstract

The aim of this study was to explain the relationship between mindfulness, self-compassion, and social competence in female students based on the mediating role of interpersonal forgiveness. The statistical population of this study included all female students at the University of Tehran in all disciplines during the second half of the 2019-2020 academic year, from which 378 participants were selected using available sampling. The self-report tools included Social Competence Questionnaire (SCQ), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), Self-Compassion Scale, and Interpersonal Forgiveness Scale (IFS). The data were analyzed using structural equation modeling. The results showed that the indirect coefficient path between mindfulness ($p < 0.01$, $\beta = 0.185$) and self-compassion ($p < 0.01$, $\beta = 0.227$) to social competence were significant ($p < 0.01$). The finding indicated that self-compassion, mindfulness, and interpersonal forgiveness explain 64% of the variance in social competence in female students. It seems that being mindful of the present, and having compassion for oneself, could lead to forgiveness towards others, and consequently improve social competency.

Keywords: Compassion, Social Competence, Interpersonal Forgiveness, Mindfulness

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تبیین روابط بین ذهن‌آگاهی و شفقت‌به‌خود با شایستگی اجتماعی در دانشجویان دختر براساس نقش میانجی بخشودگی بین‌فردی بود. روش پژوهش برحسب هدف کاربردی و برحسب گردآوری اطلاعات توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری را تمام دختران دانشجوی دانشگاه تهران در ترم دوم سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. از میان این افراد به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۷۸ نفر انتخاب شدند. ابزارهای خودگزارشی شامل پرسشنامه‌های شایستگی اجتماعی (SCQ)، مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنتاکی (KIMS)، مقیاس‌های شفقت‌به‌خود (SCS) و بخشودگی بین‌فردی (IFS) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و نرم‌افزارهای SPSS-۲۴ و AMOS-۲۴ تحلیل شدند. نتایج نشان داد ضریب مسیر غیرمستقیم بین ذهن‌آگاهی ($\beta = 0.185$ و $p < 0.01$) و شفقت‌به‌خود ($\beta = 0.227$ و $p < 0.01$) با شایستگی اجتماعی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه برای متغیر شایستگی اجتماعی برابر با ۰/۶۴ به دست آمد. این یافته بیانگر آن بود که شفقت‌به‌خود، ذهن‌آگاهی و بخشودگی بین‌فردی ۶۴ درصد از واریانس شایستگی اجتماعی را در دختران دانشجو تبیین می‌کند. به نظر می‌رسد تمرکز بر حال و نه مشکلات گذشته و عدم قضاوت‌گری و شفقت نسبت به خود، شفقت و بخشودگی را نسبت به دیگران، موجب می‌شود و فرد احساس شایستگی اجتماعی بیشتری خواهد کرد.

واژه‌های کلیدی: شفقت، شایستگی اجتماعی، بخشودگی بین فردی، ذهن‌آگاهی

* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول است.

** دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران
*** نویسنده مسئول: استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران
**** دانشیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

Email: rezakhani@riau.ac.ir

Received: 1 Sep 2020

Accepted: 24 Nov 2020

پذیرش: ۹۹/۰۹/۰۴

دریافت: ۹۹/۰۶/۱۱

مقدمه

شایستگی اجتماعی^۱، توانایی هوشمندانه در روابط انسانی است. شایستگی اجتماعی رسیدن به اهداف اجتماعی در موقعیت‌های اجتماعی خاص با استفاده از قابلیت‌های فردی است که به پیامدهای مثبت می‌انجامد (امانی، منادی و اخوان تفتی، ۱۳۹۷). یک نیاز اساسی افراد این است که در محیط خود احساس شایستگی کنند، بدین معنا که در بین مسائل دیگر، احساس شایستگی اجتماعی را دارا باشند (لیدوس و بوفارد، ۲۰۱۷). نظریه خودتعیین‌گری^۲، نظریه‌ای چندوجهی از شخصیت، رشد و فرآیندهای اجتماعی که به بررسی بافت اجتماعی و تفاوت‌های فردی در تسهیل انواع مختلف انگیزش می‌پردازد و به‌نوبه خود، قابلیت پیش‌بینی یادگیری، عملکرد، تجارب و سلامت روان‌شناختی را فراهم می‌آورد. این نظریه پیشنهاد می‌کند که افراد از سه نیاز روان‌شناختی بنیادین برخوردارند- شایستگی، خودمختاری و در رابطه بودن. رضایت از این نیازهای اساسی باعث ارتقا رویه‌های انگیزشی مطلوب و حالت‌های انگیزش خودمختارانه و درونی است که منجر به سلامت روان‌شناختی و تسهیل تعامل مؤثر با جهان بیرون می‌شود (دسی، ۲۰۱۷). براساس نظریه خودتعیین‌گری، دانشجویانی که از احساس شایستگی برخوردار نیستند، به‌دلیل ناتوانی در حل مشکلات در گذشته و عدم وجود تجارب موفق، هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات با باور این موضوع که نمی‌توانند بر آن فائق آیند، به حل مسئله نمی‌پردازند (دسی و رایان، ۲۰۱۵).

افراد دارای شفقت‌به‌خود^۳ بالا، در موقعیت‌های مختلف و چالش‌انگیز کارآمد عمل می‌کنند و آنان به‌واسطه مهربانی با خود، شایستگی‌های خود را شناسایی و بر مشکلات غلبه می‌کنند (دشت بزرگی و همایی، ۱۳۹۶). افرادی که شفقت بالایی نسبت به خود دارند، تمایل بیشتری برای پذیرش مسئولیت خود در حوادث منفی زندگی دارند، می‌توانند اتفاق‌های منفی را آن‌چنان که هستند بدون اتخاذ رویکردی قضاوت‌گونه نسبت به خود درک کنند و درعین حال، حوادث منفی را کمتر مورد نشخوار فکری قرار دهند. نف (۲۰۰۳) شفقت خود را به‌عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای، شامل این موارد تعریف می‌کند: مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (درک خود به‌جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود)، اشتراک‌های انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به این‌که همه انسان‌ها دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند) و بهوشیاری^۴ در مقابل همسان‌سازی افراطی (آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه، نه نادیده گرفته شوند و نه به‌طور مکرر، ذهن را اشغال کنند).

ذهن‌آگاهی مثبت با افزایش خودشفقت‌ورزی، می‌تواند راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفته شود که طی آن از تجربه هیجان‌های دردآور و ناگوار ممانعت به‌عمل نمی‌آید (جانکووسکی و هولاس، ۲۰۱۴)؛ بلکه تلاش می‌شود بسیار مهربانانه با احساسات و هیجان‌ها به همان صورتی که هستند برخورد شود و موردپذیرش قرار

-
1. social competence
 2. self-determination theory
 3. self-compassion
 4. mindfulness

گیرند (مورگان، دانیتز، روئمر و اورسیلو، ۲۰۱۶). ذهن آگاهی، آگاهی از لحظه حاضر و بدون قضاوت است. این آگاهی به محیط اطراف، افکار و احساسات شخص منتهی می‌شود، بدون این که هیچ چیز را تثبیت کند یا این که آن را خوب یا بد تلقی کند؛ بنابراین ذهن آگاهی، تنظیم ارزیابی‌های شناختی و مشاهده عینی تجربیات را نیز به همراه دارد (گادهوس و سگال، ۲۰۱۵). علاوه بر این، ذهن آگاهی امکان مقابله سازگارتر و مدیریت محرک‌های نامطلوب را فراهم می‌آورد. افرادی که از ذهن آگاهی بالاتری برخوردارند، خودتنظیمی هیجانی و رفتاری بهتری را گزارش می‌کنند (ویلسون، ویس و شوک، ۲۰۲۰). در چنین شرایطی است که احساسات منفی جای خود را به احساسات مثبت می‌دهند و فرد قادر خواهد بود از راهبردهای مقابله‌ای سازنده و جدید استفاده کند (مورگان و همکاران، ۲۰۱۶) و بدین ترتیب در این فرآیند فرد با تمرین توجه (کلی، کولگان، هانس و اوکن، ۲۰۲۰) و با به چالش کشیدن محتوای افکار و هیجان‌های خود بر مشکلاتش فائق می‌آید (جلالی، آقایی، طالبی و مظاهری، ۱۳۹۴).

شفقت به خود، با افزایش تحمل شکست‌ها و اشتباهات، امکان بخشایش دیگران را فراهم می‌سازد. بخشودگی^۱، یکی از مهم‌ترین ارزش‌های اخلاقی پدیده‌های چندوجهی شامل اجزای شناختی، عاطفی، رفتاری، تصمیم‌گیری و بین‌فردی است (لیچتفلد، بوچنر، مایر و فرناندز-کاپو، ۲۰۱۵). بخشودگی را مقوله دووجهی می‌دانند که عبارت است از: الف) بخشودگی تصمیمی^۲ که شامل تغییر در هدف‌های رفتاری شخص (تغییر در انگیزه‌ها) نسبت به یک فرد خطاکار می‌شود و ب) بخشودگی هیجانی^۳ که جایگزین کردن هیجانات منفی مرتبط با عدم بخشودگی هیجان مثبت را دربردارد (احتشام‌زاده، احدی، عنایتی و حیدری، ۱۳۸۹). در این راستا، یعقوبی و اکرمی (۱۳۹۵) چنین نتیجه گرفتند از آنجایی که فرد خود را شبیه فرد خاطی می‌بیند، احتمال بیشتری دارد که با این همسان‌پنداری، اقدام به گذشتن از خطاهای دیگران کند. بنابراین، چون شفقت خود با احساس همبستگی و مشابهت بیشتر و جدایی کمتر از دیگران همراه است، افرادی که از این ویژگی به‌طور بیشتری برخوردارند، میل بیشتری نیز به بخشایش‌گری دیگران نشان می‌دهند (یعقوبی و اکرمی، ۱۳۹۵). علاوه بر این، زارعی (۱۳۹۸) نیز پیشنهاد کرده ذهن آگاهی کاهش‌دهنده استرس است. زیرا فرد را از حالت جنگ و جدال خارج می‌کند و به سمت آرامش همراه با شفافیت ذهن و آرامش کامل می‌برد و بدین ترتیب، بخشودگی بین‌فردی را افزایش می‌دهد.

شایستگی اجتماعی، یکی از نیازهای مبرم زندگی روزمره برای دانشجویان است که با تحت‌تأثیر قرار دادن ادراک آن‌ها از خود و خودکارآمدی‌شان در انجام وظایف و تکالیف و پیگیری اهداف زندگی آینده آن‌ها را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و انجام پژوهش با هدف شناسایی متغیرهای اثرگذار احتمالی بر آن بر اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌افزاید. با نگاهی بر آن چه پیشتر مرور شد، به نظر می‌رسد شفقت به خود و ذهن آگاهی، بر میزان بخشودگی بین‌فردی در افراد نقش دارند که موجب ادراک شایستگی در موقعیت‌های بین‌فردی می‌شود. از این

-
1. forgiveness
 2. decisional
 3. emotional

جهت هدف پژوهش حاضر، آزمون فرضیه زیر بود:
بخشودگی بین‌فردی در روابط بین ذهن‌آگاهی و شفقت‌به‌خود با شایستگی اجتماعی در دانشجویان دختر نقش میانجی‌گر دارد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش برحسب هدف کاربردی و برحسب گردآوری اطلاعات توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دختران دانشجوی دانشگاه تهران در نیم‌سال دوم تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. گاداگنولی و ولیسر (۱۹۹۸) پیشنهاد می‌کنند در پژوهش با رویکرد الگویابی و تحلیل مسیر، نمونه‌ای با حجم ۳۰۰ تا ۴۵۰ نفر ضروری است. بدین ترتیب با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه و بیش برآورد، حجم نمونه برای پژوهش حاضر ۴۰۰ نفر بود که به شکل در دسترس به دلیل عدم دسترسی پژوهشگر به دانشجویان به دلیل اپیدمی کووید-۱۹ برای انتخاب تصادفی دانشجویان انتخاب شد. بدین‌صورت که نمونه‌گیری در ماه‌های فروردین تا مرداد سال ۱۳۹۹ صورت گرفت و پس از این که پرسشنامه‌ها به‌صورت آنلاین درآمدند، با هماهنگی و کسب مجوز از ریاست مرکز مشاوره دانشگاه تهران پرسشنامه‌ها به همراه فراخوان شرکت در این پژوهش در کانال‌های رسمی دانشگاه اعم از کانال مرکز مشاوره، کانال خوابگاه‌ها ملقب به کوهسار، کانال دانشکده روان‌شناسی و کانال اختصاصی دانشگاه قرار گرفت. در نهایت، پس از کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش به ۳۷۸ نفر رسیدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل در دانشگاه تهران و معیارهای خروج از پژوهش شامل، معلولیت‌های جسمانی و ابتلا به بیماری‌های مزمن، مصرف دارو به‌خاطر وضعیت جسمانی و روانی خود، بستری شدن در طول سال گذشته به‌خاطر وضعیت جسمانی و روانی خود، دریافت روان‌درمانی به‌طور هم‌زمان و در طول یک‌سال گذشته بود که با استفاده از پرسشنامه دموگرافیک بررسی شدند.

ابزار سنجش

پرسشنامه شایستگی اجتماعی^۱ (SCQ): پرسشنامه شایستگی اجتماعی فلنر، لاس و فیلیپ (۱۹۹۰) شامل ۴۷ گویه است که چهار خرده‌مقیاس مهارت رفتاری، مهارت شناختی، کفایت هیجانی و آمایه‌های انگیزشی و انتظارات را با گویه‌هایی نظیر "اگر در امتحانی شکست بخورم ناامید نمی‌شوم" یا "نسبت به آینده خوش بین و امیدوار هستم" در یک طیف لیکرت هفت درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۷ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در پژوهش پرن‌دین (۱۳۸۵) ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس بعد از یک‌ماه به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۹ گزارش شده است. روایی سازه مقیاس، به‌وسیله تحلیل عاملی

1. Social Competence Questionnaire (SCQ)

موردبررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که ماده‌های پرسشنامه در مجموع ۸۳ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار در پژوهش حاضر ۰/۸۷ به‌دست آمد. همچنین برای بررسی روایی محتوایی گویه‌ها از شاخص نسبت روایی محتوایی^۱ و نظر پنج نفر از استادان روان‌شناسی با مدرک دکتری استفاده شد که مقدار آن برای همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۶ به‌دست آمد و حاکی از روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها بود.

پرسشنامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنتاکی^۲ (KIMS): پرسشنامه مهارت‌های ذهن‌آگاهی کنتاکی ساخته بایر، اسمیت و آلن (۲۰۰۴) شامل ۳۹ گویه است که چهار خرده‌مقیاس ذهن‌آگاهی شامل مشاهده‌گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی (تمرکزگری) و پذیرش بدون قضاوت را با گویه‌هایی نظیر "متوجه تغییرات بدنی خود مانند کند یا تند شدن تنفسم هستم" یا "در یافتن کلمات برای توصیف احساساتم خوب عمل می‌کنم" در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از به‌ندرت=۱ تا همیشه=۵ موردارزیابی قرار می‌دهد. در پژوهش دهقان منشادی، تقوی و دهقان منشادی (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۸۲ و روایی همگرایی خرده‌مقیاس‌های این آزمون، بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۸ به‌دست آمد. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مشاهده‌گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت در پژوهش حاضر به‌ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۹، ۰/۶۴ و ۰/۷۸ به‌دست آمد. برای بررسی روایی محتوایی گویه‌ها از شاخص نسبت روایی محتوایی و نظر پنج نفر از استادان روان‌شناسی با مدرک دکتری استفاده شد که مقدار آن برای همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۶ به دست آمد و حاکی از روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها بود.

مقیاس شفقت‌به‌خود^۳ (SCS): مقیاس شفقت‌به‌خود نف (۲۰۰۳) شامل ۲۶ گویه است که شش خرده‌مقیاس مؤلفه‌مهربانی به‌خود در برابر قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی را با گویه‌هایی نظیر "من نسبت به عیب‌ها و نقص‌هایم، دیدگاهی انتقادی دارم" یا "وقتی احساس غمگینی دارم به صورت وسواسی و مدام به اشتباهاتم فکر می‌کنم" در یک طیف لیکرت از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ موردارزیابی قرار می‌دهد. در پژوهش رستمی، قزل‌سفلو، محمدلو و قربانیان (۱۳۹۴) ضریب همسانی درونی این پرسشنامه، ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی آن نیز، ۰/۹۳ گزارش شده است. در پژوهش خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ بود. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به‌خود، استراکات انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به‌ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۵/۸۴، ۰/۸۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۳ به‌دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار در پژوهش حاضر ۰/۸۷ به‌دست آمد. برای بررسی روایی محتوایی گویه‌ها از شاخص نسبت روایی محتوایی و نظر ۵ نفر از اساتید روان‌شناسی با مدرک دکتری استفاده شد که مقدار آن برای همه

1. Content Validity Ratio (CVR)
2. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)
3. Self-Compassion Scale (SCS)

گویه‌ها بالاتر از ۰/۶ به دست آمد و حاکی از روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها بود.

مقیاس بخشودگی بین‌فردی (IFS): مقیاس بخشودگی بین‌فردی احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) شامل ۲۵ گویه است که سه خرده‌مقیاس ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی شامل ۱۲ سؤال، کنترل رنجش شامل شش سؤال، درک و فهم واقع‌بینانه شامل هفت سؤال را با گویه‌هایی نظیر "هر بار کسی را که در حقم بدی کرده می‌بینم، آتش خشم درونم شعله‌ور می‌شود" یا "رفتارهای ناشایست اطرفیان باعث شد که دیگر به کسی اعتماد نداشته باشم" در یک طیف لیکرت چهار درجه‌ای کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۴ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) برای این ابزار ضریب پایایی آن را براساس ضریب بازآزمایی برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن را به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ و براساس آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۰ و خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۶۶ و ۰/۵۷ گزارش کردند. همبستگی بین بخشودگی بین‌فردی و توافق‌پذیری ۰/۴۵ و همبستگی بین بخشودگی بین‌فردی با پرخاشگری ۰/۶۵ گزارش شده که نشان‌دهنده روایی ملاکی مقیاس است. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های ارتباط مجدد، کنترل انتقام‌جویی و کنترل رنجش در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۶۵ و ۰/۶۴ به دست آمد. برای بررسی روایی محتوایی گویه‌ها از شاخص نسبت روایی محتوایی و نظر پنج نفر از استادان روان‌شناسی با مدرک دکتری استفاده شد که مقدار آن برای همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۶ به دست آمد و حاکی از روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها بود.

بعد از این که پرسشنامه‌ها به فرم آنلاین تبدیل شدند لینیکی برای پاسخ‌گویی به آن‌ها در کانال‌ها در اختیار دانشجویان قرار گرفت. در ابتدای پرسشنامه‌ها، پرسشنامه مربوط به اطلاعات دموگرافیک از جمله جنسیت، مقطع و سال ورود به دانشگاه و اطلاعات مربوط به معیارهای ورود و خروج قرار گرفت. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی از جمله میانگین و انحراف معیار و روش تحلیل مسیر به شرط برقراری پیش‌فرض‌های نرمال بودن و عدم رابطه وجود همخطی در بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های چولگی و کشیدگی، ضریب تحمل^۲ و تورم واریانس^۳ و ضریب همبستگی پیرسون و برای آزمون برازش مدل تحلیل مسیر از شاخص نیکویی برازش مجذور کای^۴ با مقدار احتمال بزرگ‌تر از ۰/۰۵؛ ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب با نقطه برش کوچک‌تر از ۰/۰۸؛ شاخص نکویی برازش تطبیقی با نقطه برش کوچک‌تر از ۰/۹۰؛ شاخص نکویی برازش^۵ با نقطه برش کوچک‌تر از ۰/۹۵؛ شاخص تعدیل شده برازندگی^۶ با نقطه برش بزرگ‌تر از ۰/۹۰ و شاخص نکویی تطبیقی^۷ با نقطه برش کوچک‌تر از ۰/۹۵ با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS و

1. Interpersonal Forgiveness Scale
2. tolerance coefficient
3. variance inflation
4. Chi Square
5. Goodness of Fit Index (GFI)
6. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
7. Comparative Fit Index (CFI)

استفاده از روش برآورد بیشینه احتمال مورد ارزیابی قرار گرفت.

یافته‌ها

الف) توصیف جمعیت شناختی

در این پژوهش ۳۷۸ دانشجوی دختر با میانگین و انحراف استاندارد سن $19/24 \pm 3/57$ حضور داشتند که ۸۴ نفر (۲۲/۲ درصد) از آنان متأهل و ۲۹۴ نفر (۷۷/۸ درصد) دیگر مجرد بودند. از بین شرکت‌کنندگان ۱۰ نفر (۲/۶ درصد) در مقطع کاردانی، ۱۶۶ نفر (۴۳/۹ درصد) در مقطع کارشناسی، ۱۶۴ نفر (۴۳/۴ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۳۸ نفر (۱۰/۱ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند.

ب) توصیف شاخص‌های پژوهش

جدول ۱، یافته‌های توصیفی مربوط به شاخص‌های پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱- کشیدگی، چولگی، عامل تورم واریانس و ضریب تحمل شاخص‌های پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
ذهن آگاهی- مشاهده‌گری	۳۱/۶۵	۸/۶۴	۰/۰۹	-۰/۷۲	۰/۵۱	۱/۹۷
ذهن آگاهی- توصیف‌گری	۲۲/۴۳	۶/۹۰	۰/۰۲	-۰/۸۸	۰/۶۲	۱/۶۱
ذهن آگاهی- تمرکزگری	۲۸/۰۷	۵/۱۱	-۰/۰۱	-۰/۵۳	۰/۵۲	۱/۹۳
ذهن آگاهی- پذیرش‌گری	۲۳/۵۱	۶/۵۷	-۰/۱۱	-۰/۸۵	۰/۴۷	۲/۱۳
شفقت‌به‌خود	۱۸/۷۷	۴۱/۱۳	-۰/۲۱	-۰/۱۲	۰/۵۳	۱/۸۸
بخشودگی- ارتباط مجدد	۳۳/۳۱	۸/۹۱	۰/۱۱	-۰/۵۸	۰/۵۷	۱/۷۷
بخشودگی- کنترل انتقام‌جویی	۱۸/۲۷	۴/۰۷	۰/۰۸	-۰/۲۵	۰/۴۳	۲/۳۱
بخشودگی- کنترل رنجش	۱۶/۰۴	۴/۸۳	-۰/۱۷	-۰/۵۳	۰/۵۶	۱/۷۸
شایستگی اجتماعی- مهارت‌های رفتاری	۱۶۸/۴۲	۲۲/۱۵	۰/۰۱	-۰/۶۱	-	-
شایستگی اجتماعی- آماهی‌های انگیزش	۳۲/۵۰	۵/۴۱	۰/۱۹	-۰/۱۷	-	-
شایستگی اجتماعی- مهارت شناختی	۱۶/۴۲	۳/۱۷	-۰/۳۶	-۰/۶۷	-	-
شایستگی اجتماعی- کفایت هیجانی	۱۵/۲۱	۲/۹۴	-۰/۱۱	-۰/۴۰	-	-

منطبق بر جدول فوق ارزیابی مقادیر کشیدگی و چولگی از یک سو و مقادیر ضریب تحمل و عامل تورم واریانس از سوی دیگر، نشان داد که دو مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک‌متغیری و هم‌خطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است.

ج) همبستگی شاخص‌ها

جدول ۲- همبستگی متغیرهای پژوهش

شاخص‌های پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱- ذهن آگاهی - مشاهده‌گری	-											
۲- ذهن آگاهی - توصیف‌گری	۰/۵۱**	-										
۳- ذهن آگاهی - تمرکزگری	۰/۵۲**	۰/۳۸**	-									
۴- ذهن آگاهی - پذیرش‌گری	۰/۵۷**	۰/۳۵**	۰/۶۳**	-								
۵- شفقت‌خود	۰/۲۳**	۰/۰۵	۰/۱۲*	۰/۲۸**	-							
۶- بخشودگی - ارتباط مجدد	۰/۳۶**	۰/۲۹**	۰/۳۵**	۰/۳۴**	۰/۴۴**	-						
۷- بخشودگی - کنترل انتقام‌جویی	۰/۳۱**	۰/۱۱*	۰/۲۱**	۰/۳۲**	۰/۵۵**	۰/۵۱**	-					
۸- بخشودگی - کنترل رنجش	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۲۸**	۰/۲۴**	۰/۲۷**	۰/۴۷**	۰/۵۸**	-				
۹- شایستگی اجتماعی - مهارت‌های رفتاری	۰/۳۵**	۰/۲۱**	۰/۳۲**	۰/۴۰**	۰/۶۷**	۰/۵۶**	۰/۵۵**	۰/۳۷**	-			
۱۰- شایستگی اجتماعی - آمايه‌های انگیزش	۰/۲۶**	۰/۳۰**	۰/۲۸**	۰/۳۲**	۰/۴۴**	۰/۴۹**	۰/۳۷**	۰/۲۹**	۰/۶۷**	-		
۱۱- شایستگی اجتماعی - مهارت شناختی	۰/۲۴**	۰/۲۴**	۰/۱۶**	۰/۳۰**	۰/۴۳**	۰/۳۳**	۰/۳۶**	۰/۲۲**	۰/۵۷**	۰/۴۶**	-	
۱۲- شایستگی اجتماعی - کفایت هیجانی	۰/۱۸**	۰/۲۲**	۰/۱۷**	۰/۲۱**	۰/۴۱**	۰/۴۱**	۰/۳۴**	۰/۳۴**	۰/۶۴**	۰/۵۹**	۰/۵۲**	-

*P>۰/۰۵ و **P>۰/۰۱

منطبق بر نتایج جدول فوق شفقت‌به‌خود به مانند همه مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی (توصیف‌گری، مشاهده‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری) و مؤلفه‌های بخشودگی بین‌فردی (ارتباط مجدد، کنترل انتقام‌جویی و کنترل رنجش) به صورت مثبت و در سطح معناداری ۰/۰۱ با همه مؤلفه‌های شایستگی اجتماعی (مهارت‌های رفتاری، آمایه‌های انگیزش، مهارت شناختی و کفایت هیجانی) همبسته بودند.

همچنان که پیشتر اشاره شد، برای تحلیل پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در پژوهش حاضر ذهن‌آگاهی، بخشودگی بین‌فردی و شایستگی اجتماعی متغیرهای مکنون بوده و مدل اندازه‌گیری پژوهش حاضر را تشکیل می‌دادند. چنین فرض شده بود که متغیر مکنون ذهن‌آگاهی به وسیله نشانگرهای مشاهده‌گری، توصیف‌گری، تمرکزگری و پذیرش‌گری، متغیر مکنون بخشودگی بین‌فردی به وسیله نشانگرهای ارتباط مجدد، کنترل انتقام‌جویی، کنترل رنجش و متغیر مکنون شایستگی اجتماعی به وسیله نشانگرهای مهارت‌های رفتاری، آمایه‌های انگیزش، مهارت شناختی و کفایت هیجانی سنجیده می‌شود.

(د) تحلیل مدل اندازه‌گیری ابزار

جدول ۳، شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری را نشان می‌دهد.

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری

شاخص‌های برازندگی	مدل اولیه	مدل اصلاح شده	نقطه برش
مجذور کای	۱۷۵/۸۹	۱۵۶/۰۸	-
درجه آزادی مدل	۴۱	۴۰	-
χ^2/df	۴/۲۹	۳/۹۰	کمتر از ۳
GFI	۰/۹۲۸	۰/۹۳۶	> ۰/۹۰
AGFI	۰/۸۷۷	۰/۸۸۹	> ۰/۸۵۰
CFI	۰/۹۲۵	۰/۹۳۷	> ۰/۹۰
RMSEA	۰/۰۹۳	۰/۰۸۸	< ۰/۰۸

جدول ۳، نشان می‌دهد گرچه شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل عاملی تأییدی از برازش قابل قبول مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند ($\chi^2/df=۴/۲۹$ ، $GFI=۰/۹۲۸$ ، $CFI=۰/۹۲۵$ ، $AGFI=۰/۸۷۷$ و $RMSEA=۰/۰۹۳$)، با وجود این ارزیابی شاخص‌های اصلاح نشان داد که می‌توان با ایجاد کوواریانس بین خطاهای دو نشانگر مشاهده‌گری و توصیف‌گری ذهن‌آگاهی، شاخص‌های برازندگی بهتری به دست آورد و چنان شد ($\chi^2/df=۳/۹۰$ ، $GFI=۰/۹۳۶$ ، $CFI=۰/۹۳۷$ ، $AGFI=۰/۸۸۹$ و $RMSEA=۰/۰۸۸$). جدول ۴، بارهای عاملی استاندارد و غیراستاندارد مربوط به نشانگرها در مدل اندازه‌گیری را نشان می‌دهد.

جدول ۴- پارامترهای مدل اندازه‌گیری پژوهش در تحلیل عاملی تأییدی

متغیر مکنون - نشان‌گر	B	β	SE	T
ذهن آگاهی - مشاهده‌گری	۱	۰/۷۰۳		
ذهن آگاهی - توصیف‌گری	۰/۵۲۹	۰/۴۶۶	۰/۰۵۸	۹/۲۰**
ذهن آگاهی - تمرکزگری	۰/۶۳۱	۰/۷۵۰	۰/۰۵۲	۱۲/۲۳**
ذهن آگاهی - پذیرش‌گری	۰/۸۸۸	۰/۸۲۱	۰/۰۷۰	۱۲/۶۳**
شایستگی اجتماعی - مهارت‌های رفتاری	۱	۰/۸۸۵		
شایستگی اجتماعی - آماهی‌های انگیزش	۰/۲۰۰	۰/۷۲۴	۰/۰۱۳	۱۵/۵۱**
شایستگی اجتماعی - مهارت شناختی	۰/۱۰۴	۰/۶۴۰	۰/۰۰۸	۱۳/۲۳**
شایستگی اجتماعی - کفایت هیجانی	۰/۱۱۱	۰/۷۳۹	۰/۰۰۷	۱۵/۹۳**
بخشودگی - ارتباط مجدد	۱	۰/۷۳۲		
بخشودگی - کنترل انتقام‌جویی	۰/۴۹۶	۰/۶۷۰	۰/۰۴۴	۱۱/۳۶**
بخشودگی - کنترل رنجش	۰/۴۷۲	۰/۷۵۷	۰/۰۳۸	۱۳/۴۲**

جدول ۴، نشان می‌دهد که بالاترین بار عاملی متعلق به نشانگر مهارت‌های رفتاری ($\beta=0/885$) شایستگی اجتماعی و پایین‌ترین بار عاملی متعلق به نشانگر توصیف‌گری ($\beta=0/466$) ذهن آگاهی بود. بدین ترتیب با توجه به این که بارهای عاملی همه نشانگرها بالاتر از $0/32$ بود؛ بنابراین همه آن‌ها از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردار بودند.

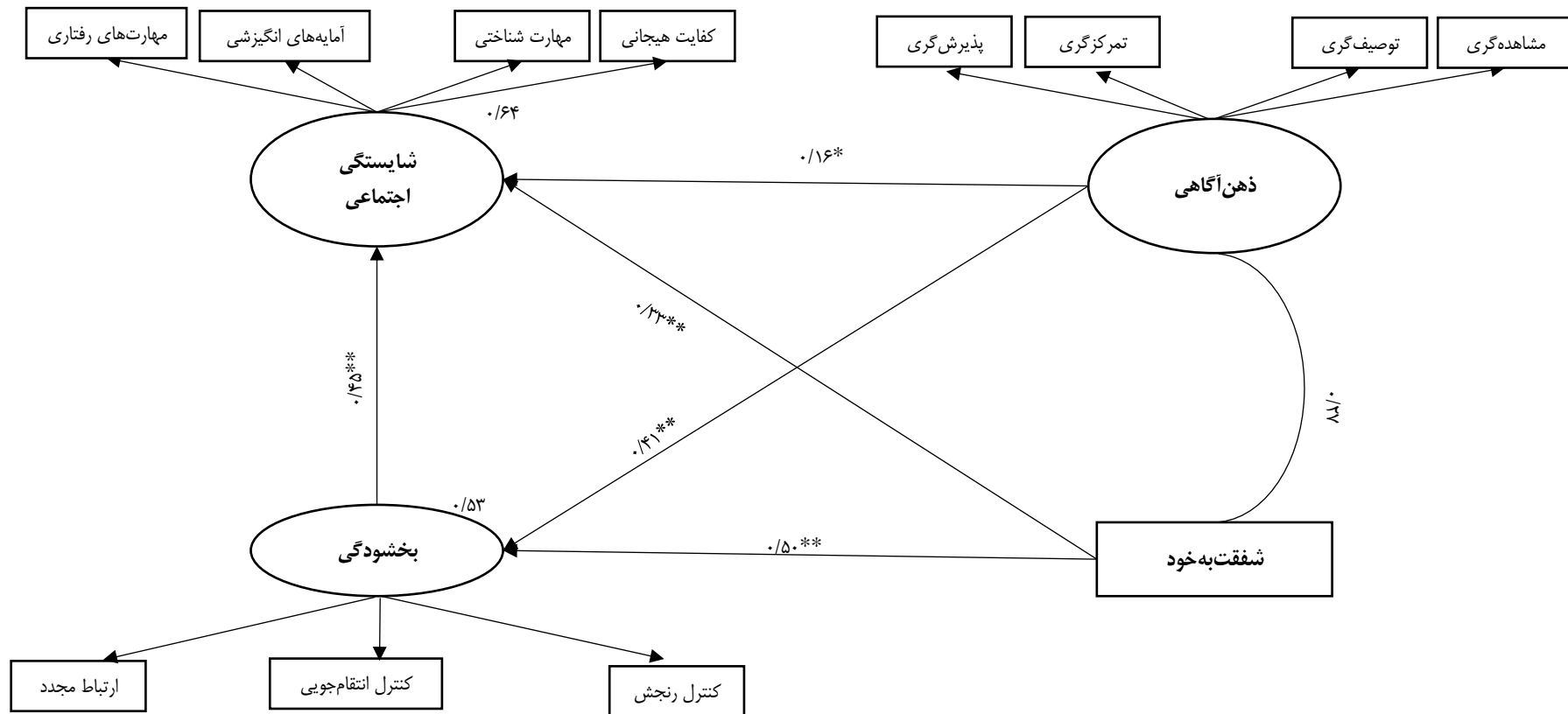
ر) تحلیل مدل ساختاری

در مدل ساختاری پژوهش چنین فرض شده بود که ذهن آگاهی و شفقت خود هم به صورت مستقیم و هم با میانجی‌گری بخشودگی بین فردی، شایستگی اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. مدل با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری آزمون و شاخص‌های برازندگی به دست آمده نشان دادند که مدل ساختاری با داده‌های گردآوری شده برازش قابل قبول دارد ($\chi^2=158/43$ ، $\chi^2/df=3/73$ ، $CFI=0/938$ ، $GFI=0/925$ ، $AGFI=0/873$ و $RMSEA=0/085$). جدول ۵، ضرایب مسیر بین متغیرها را در مدل ساختاری پژوهش نشان می‌دهد.

جدول ۵- ضرایب مسیر در مدل ساختاری

متغیر پیش‌بین	b	S.E	β	sig
رابطه مستقیم شفقت به خود - بخشودگی	-/۲۳۸	۰/۰۲۸	-/۰۵۰۰	۰/۰۰۱
رابطه مستقیم ذهن آگاهی - بخشودگی	-/۴۲۹	۰/۰۷۵	-/۰۴۰۸	۰/۰۰۱
رابطه مستقیم بخشودگی - شایستگی اجتماعی	۱/۴۲۶	۰/۲۵۶	۰/۴۵۵	۰/۰۰۱
رابطه مستقیم شفقت به خود - شایستگی اجتماعی	-/۴۹۹	۰/۰۹۰	-/۰۳۳۴	۰/۰۰۱
رابطه مستقیم ذهن آگاهی - شایستگی اجتماعی	-/۵۲۸	۰/۲۰۴	-/۰۱۶۰	۰/۰۱۸
رابطه غیرمستقیم شفقت به خود - بخشودگی - شایستگی اجتماعی	-/۳۳۹	۰/۰۷۴	-/۰۲۲۷	۰/۰۰۱
رابطه غیرمستقیم ذهن آگاهی - بخشودگی - شایستگی اجتماعی	۰/۶۱۲	۰/۱۶۲	۰/۱۸۵	۰/۰۰۱
اثر کل شفقت به خود - شایستگی اجتماعی	۰/۸۲۸	۰/۰۶۲	-/۰۵۶۰	۰/۰۰۱
اثر کل ذهن آگاهی - شایستگی اجتماعی	۱/۱۴۰	۰/۱۹۱	۰/۳۴۳	۰/۰۰۱

همچنان که در جدول فوق ملاحظه می‌شود ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم) بین ذهن‌آگاهی ($\beta=0/343$ و $p<0/01$) و شفقت‌به‌خود ($\beta=0/560$ و $p<0/01$) با شایستگی اجتماعی مثبت و در سطح $0/01$ معنادار است. ضریب مسیر بین بخشودگی بین‌فردی و شایستگی اجتماعی نیز مثبت و در سطح $0/01$ معنادار بود ($\beta=0/455$ و $p<0/01$). ضریب مسیر غیرمستقیم بین ذهن‌آگاهی ($\beta=0/185$ و $p<0/01$) و شفقت‌به‌خود ($\beta=0/227$ و $p<0/01$) با شایستگی اجتماعی مثبت و در سطح $0/01$ معنادار بود. بنابراین، می‌توان گفت بخشودگی بین‌فردی به‌صورت مثبت و معنادار، رابطه بین ذهن‌آگاهی و شفقت خود با شایستگی اجتماعی را در بین دختران دانشجو میانجی‌گری می‌کند. شکل ۱، مدل ساختاری پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱- مدل ساختاری پژوهش

شکل ۱، نشان می‌دهد که مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه برای متغیر شایستگی اجتماعی برابر با ۰/۶۴ به دست آمده است. این یافته بیانگر آن است که شفقت به خود، ذهن آگاهی و بخشودگی بین فردی ۶۴ درصد از واریانس شایستگی اجتماعی را در دختران دانشجو تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

در تبیین یافته‌های حاضر، می‌توان گفت بخشودگی با خطاهای شخصی و اجتماعی سروکار دارد و از بهزیستی روانی و سلامت روان افراد متأثر خواهد بود و بر روابط بین فردی تأثیر می‌گذارد. یکی از مواردی که فرد را در ناراحتی، رنجش و خلق پایین نگه می‌دارد، نداشتن بخشودگی است. افرادی که دیگران را به راحتی نمی‌بخشند، در خشم باقی می‌مانند و معمولاً افکار ناراحت‌کننده‌ای در ذهن خود مرور می‌کنند. این که فرد واقعه ناراحت‌کننده‌ای را در ذهن خود مرور می‌کند، بخشی از مسئله است. همچنین بخشودگی در روابط اجتماعی نیز برجسته است و افرادی که بخشودگی بیشتری نشان می‌دهند، معمولاً در این ویژگی هنرمندتر از دیگران خواهند بود (میرمهدی و کامران، مقتدایی و سلامت، ۱۳۹۸). نظریه پردازان بیان می‌کنند که رشد حالت غیرارزیابانه ذهن آگاهانه نیز، ممکن است انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش دهد و در نتیجه، فرآیندهای شناختی و هیجانی را بهبود بخشد (مورگان و همکاران، ۲۰۱۶). ذهن آگاهی، به عنوان تکنیکی شناخته می‌شوند که ضمن تمرکز بر حلقه‌های حسی، به خوبی می‌توانند عواطف و هیجان‌ها را به صورت عمیق مورد توجه قرار دهند و رابطه بین شناخت - عاطفه را تبیین نمایند. برخی از این مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات ذهن آگاهی، نه تنها موجب بهبود قابلیت‌های هیجانی می‌شوند؛ بلکه به صورت مستقیم و غیرمستقیم و از طریق خودنظم‌بخشی هیجانی بهبود عواطف (مثبت و منفی) افراد را به دنبال دارند (جلالی و همکاران، ۱۳۹۴).

در واقع خودشفقت‌ورزی، یک شکل سالم خودپذیری^۱ است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی فرد است. در واکنش به این وقایع، خودشفقت‌ورزی باعث می‌شود تا به جای پاسخ به این وقایع ناخوشایند با خشم و خودسرزنی، افراد با مهربانی و مراقبت رفتار کنند و این وقایع و تجربیات را جزئی از تجارب مشترک انسانی بدانند (کمالی نسب و محمدخانی، ۲۰۱۸). شفقت بر خود یک نیروی مهم انسانی است که شامل صفات مهربانی، قضاوت منصفانه و احساسات به هم پیوسته و همچنین کمک به افراد در یافتن امید و معنا دادن به زندگی موقع روبه‌رو شدن با مشکلات است و به معنای هدایت کردن ساده مهربانی به سوی خود، تجربه‌پذیری و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران است. شفقت به خود، به طور هم‌زمان نیازمند این است که افراد از احساسات دردناک خود اجتناب نکرده و آن‌ها را سرکوب نکنند (رضوانی و سجادیان، ۱۳۹۷) و بدین ترتیب ذهن آگاهانه عمل کنند. فرد از طریق شفقت‌ورزی 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. بنابراین، شفقت خود، منجر به انفعال و سکون نمی‌شود

1. self-acceptance

(سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان، ۱۳۹۲). شفقت‌به‌خود، باعث می‌شود فرد تجربیات خود را در منظر تجربیات مشترک انسانی ببیند و دریابد که رنج، شکست و نقص اقتضای انسان بودن است و همه افراد که من هم یکی از آن‌ها هستیم، ارزش شفقت کردن دارند. کمتر قضاوت کردن نسبت به‌خود، منجر به کمتر قضاوت کردن نسبت به دیگران می‌شود (نف، ۲۰۰۳). از آن‌جا که شفقت‌خود و بخشودگی، هر دو نیازمند تشخیص این امر هستند که انسان‌ها موجودات کاملی نیستند و بنابراین شایسته درک و پذیرش‌اند، انتظار می‌رود که شفقت‌خود، به‌طور معناداری با تمایل کلی به بخشایش‌گری دیگران برای خطاهایشان مرتبط باشد. هنگامی که افراد خود را شبیه فرد خاطی دانسته و یا می‌دانند که ممکن است خودشان نیز همان خطا را داشته باشند، فرد خطاکار را بیشتر می‌بخشند. بنابراین، چون شفقت‌خود با احساس همبستگی و مشابهت بیشتر و جدایی کمتر از دیگران همراه است، افرادی که از شفقت‌خود بیشتری برخوردارند، میل بیشتری نیز به بخشودگی دیگران نشان می‌دهند (یعقوبی و اکرمی، ۱۳۹۵).

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت ارزیابی مشفقانه از خود، پذیرش خود را افزایش داده و کیفیت روابط بین‌فردی را بهتر می‌کند و میل افراد برای رشد را افزایش می‌دهد و توانایی آن‌ها را برای مدیریت کردن زندگی و تسط بر محیط بیشتر می‌کند. ارتقای ذهن‌آگاهی، خودشفقت‌ورزی و قدرت بخشودگی در دانشجویان، افزایش شایستگی اجتماعی جهت پیشرفت هرچه بیشتر دانشجویان را فراهم می‌کند. هرچه ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی فرد بیشتر باشد، در موقعیت‌هایی که لزوم آن به‌چشم می‌خورد و از فرد انتظار می‌رود بخشودگی بین‌فردی بیشتری را نیز از خود نشان می‌دهد. زیرا تمرکز بر حال و نه مشکلات گذشته و عدم قضاوت‌گری و شفقت نسبت به‌خود، شفقت و بخشودگی را نسبت به دیگران، موجب می‌شود و فرد احساس شایستگی اجتماعی بیشتری خواهد کرد.

هر پژوهشی در بطن خود محدودیت‌هایی دارد. در پژوهش حاضر از ابزار خودگزارش‌دهی استفاده شد که ممکن است نتایج پژوهش را تحت‌تأثیر قرار داده باشد؛ از این‌رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های دیگر نظیر مصاحبه نیز استفاده شود. به مسئولان، بالینگران و درمانگران پیشنهاد می‌شود، آموزش‌های همگانی را جهت ارتقای ذهن‌آگاهی و خودشفقت‌ورزی برای دانشجویان ترتیب دهند.

منابع

- احتشام‌زاده، پ.، احدی، ح.، عنایتی، م. ص. ا.، و حیدری ع. ر. (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین‌فردی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. ۱۶(۴)، ۴۴۳-۴۵۵.
- امانی، ف.، منادی، م.، و اخوان تفتی، م. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی برنامه مداخله‌ای مبتنی بر موفقیت بر ارتقای شایستگی اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در نوجوانان دختر شهرستان مشهد. *نشریه آموزش و ارزشیابی*. ۱۱(۴۳)، ۶۹-۹۱.
- پرندین، ش. (۱۳۸۵). ساخت و هنجاریابی پرسشنامه کفایت اجتماعی در نوجوانان شهر تهران. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی تهران*.

- جلالی، د.، آقایی، ا.، طالبی، ه.، و مظاهری، م. ع. (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بومی‌شده و آموزش شناختی- رفتاری بر نگرش‌های ناکارآمد و عواطف شغلی کارکنان. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*. ۱/۵، ۱-۲۰.
- خسروی، ص. ا.، صادقی، م.، و یابنده، م. ر. (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت‌خود (SCS). *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. ۴/۱۳، ۴۷-۴۹.
- دشت‌بزرگی، ز.، و همایی، ر. (۱۳۹۶). رابطه شفقت‌خود، حمایت اجتماعی و امیدواری با بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*. ۱۲/۶، ۳۷-۴۳.
- دهقان منشادی، ز.، تقوی، س. م.، و دهقان منشادی، م. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی سپاه مهرت ذهن‌آگاهی کتاک. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*. ۷/۲۵، ۲۷-۳۶.
- رستمی، م.، قزل‌سفلو، م.، محمدلو، ه.، و قربانیان، ا. (۱۳۹۴). پیش‌بینی سلامت روانی بر مبنای شفقت‌خود، هویت و خودشناسی دانشجویان. *آموزش، مشاوره و روان‌درمانی (تعالی مشاوره و روان‌درمانی)*. ۴/۱۵، ۳۰-۴۴.
- رضوانی، م.، و سجادیان، ا. (۱۳۹۷). نقش میانجی شفقت‌خود در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر عملکردهای روان‌شناختی مثبت در دانشجویان دختر. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*. ۴/۳، ۱۳-۲۸.
- زارعی، س. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه سرسختی روان‌شناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی زنان متأهل شهر تهران. *رویش روان‌شناسی*. ۸/۳۸، ۱۷۹-۱۸۶.
- سعیدی، ض.، قربانی، ن.، سرافراز، م. ر.، و شریفیان، م. ح. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت‌خود و حرمت‌خود بر میزان تجربه شرم و گناه. *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر*. ۱/۸، ۹۱-۱۰۲.
- میرمهدی، ر.، کامران، ا.، مقتدایی، ک.، و سلامت، م. (۱۳۹۸). نقش معنویت و بخشش در علائم روان‌شناختی بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*. ۵/۱۷، ۱۷-۲۸.
- یعقوبی، س.، و اکرمی، ن. (۱۳۹۵). نقش شفقت‌خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*. ۲/۳، ۳۵-۴۸.

References

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Deci, E. L. (2017). Intrinsic Motivation and Self-Determination☆. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Elsevier.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Self-Determination Theory. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)* (pp. 486-491). Oxford: Elsevier.
- Felner, R. D., Lease, A. M., Philips, R. C. (1990). Social Competence and the Language of Adequacy as a Subject Matter for Psychology: A Quadripartite Travel Framework. In T. P. Gullotta, G. R. Adams, & R. Montemayor (Eds), *the Development of Social Competence* (pp. 254-264). Sage.

- Gardhouse, K., & Segal, Z. (2015). Mindfulness. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)* (pp. 549-553). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14148-0>
- Guadagnoli, E., & Velicer, W. F. (1998). Relation to sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, *103*(2), 265-275.
- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*, *28*, 64-80.
- Kamalinasab, Z., & Mohammadkhani, P. (2018). A Comparison of self-compassion and self-esteem based on their relationship with adaptive and maladaptive emotion regulation strategies. *Practice in Clinical Psychology*, *6*(1), 9-20.
- Klee, D., Colgan, D. D., Hanes, D., & Oken, B. (2020). The effects of an internet-based mindfulness meditation intervention on electrophysiological markers of attention. *International Journal of Psychophysiology*, *158*, 103-113.
- Leduc, C., & Bouffard, T. (2017). The impact of biased self-evaluations of school and social competence on academic and social functioning. *Learning and Individual Differences*, *55*, 193-201.
- Lichtenfeld, S., Buechner, V. L., Maier, M. A., & Fernández-Capo, M. (2015). Forgive and forget: Differences between decisional and emotional forgiveness. *PloS One*, *10*(5), e0125561.
- Morgan, L. P. K., Danitz, S. B., Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2016). Mindfulness Approaches to Psychological Disorders. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)* (pp. 148-155). Academic Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one-self. *Self and Identity*, *2*(2), 85-101.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, *152*, 109568.