

## تعیین نقش خود شناسی انسجامی و رضایت از زندگی در پیش بینی خود دلسوزی کارکنان دانشگاه<sup>۱</sup>

سحر محسنی<sup>۲</sup>، احمد میرگل<sup>۳</sup>، جلال مرادی<sup>۴</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه ای خودشناسی انسجامی و رضایت از زندگی در پیش بینی خود دلسوزی کارکنان دانشگاه پیام نور انجام شد. جامعه این پژوهش کلیه کارکنان دانشگاه در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بودند. از این بین ۸۰ نفر به شیوه سرشماری انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها خودشناسی انسجامی (واتسون و هارگیس، ۲۰۰۸)، رضایت از زندگی (داینر و همکاران، ۱۹۸۵) و خود دلسوزی (نف، ۲۰۰۳) بود. داده ها با استفاده از روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون تحلیل شد. یافته ها نشان داد که خودشناسی انسجامی و رضایت از زندگی با خود دلسوزی، دارای همبستگی مثبت هستند. بعلاوه، در بین خود شناسی انسجامی، یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال قویترین پیشبین خود دلسوزی است. از این رو لازم است در زمینه های خود دلسوزی و مهربانی افراد را به سمت خود شناسی و رضایت از زندگی سوق داد.

**واژه های کلیدی:** خود شناسی انسجامی، رضایت از زندگی، خود دلسوزی، کارکنان.

۱. تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۴/۰۶

تأیید نهایی: ۱۴۰۰/۰۷/۱۹

۲. کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، فرهنگی و مدرس مدعو گروه علوم تربیتی و روانشناسی، زاهدان، ایران

sahar\_mohseni2013@yahoo.com

۳. دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور واحد زاهدان، زاهدان، ایران ahmadmirgol@yahoo.com

۴. کارشناس ارشد زبان و ادبیات عرب، فرهنگی و مدرس مدعو جامع علمی کاربردی، زاهدان، ایران jalalmoradi@yahoo.com

## ۱. مقدمه

خود دلسوزی، یکی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در روابط بین فردی است (پاولی و مک پرسون، ۲۰۱۰). در واقع؛ شواهدی وجود دارد که نشان می دهد دلسوزی به خود با رفتار حمایتی و مهربان در روابط بین فردی نزدیک همراه است (نف و برینواس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). خوددلسوزی به معنای پذیرش عاطفی چیزی است که در یک لحظه در فرد رخ می دهد (گرم، ۲۰۰۹). همچنین یک شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه های نا مطلوب خود و زندگی ما می باشد (نف<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). خوددلسوزی با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (نف، ۲۰۱۱). ریس ریشه اصلی خود دلسوزی را فشارها و شرایط پر تنش زندگی میداند و بر این باور است که این سازه بیش از این که به عنوان یک الگوی هیجانی منفی و خنثی باشد، به مثابه یک راهبرد تنظیم هیجانی مؤثر عمل میکند (ریس، ۲۰۱۲). بر این اساس، خود دلسوزی یکی از جنبه های هوش هیجانی است که در بردارنده توانایی برای ثبت هیجانها و استفاده از اطلاعات برای هدایت افکار و اعمال است (لاتز، سالگتر، داینی و دیودیوس، ۲۰۰۸). خوددلسوزی شامل سه مولفه اصلی خود مهربانی در مقابل خود قضاوتی، حس مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل بیش همانند سازی است. این مولفه ها ارتباط متقابل دوسویه با هم دارند و ممکن است با هم ترکیب شوند؛ خود دلسوزی مستلزم نوعی حرکت کردن از شرایط سخت روانی به سمت اصلاح و بهبود آن است (تیرچ، ۲۰۱۰). بنابراین مولفه های عمده خود دلسوزی نخست شامل: خود مهربانی است که به برخوردار بودن توانایی رفتار مراقبه ای، درک پذیرش خود در مقابل خود انتقادی شدید اشاره دارد؛ مولفه دوم، حس مشترک انسانی در مقابل انزوا است و بیانگر نگرشی نادرست است که ممکن است فرد در شرایط سخت و پر استرس تجربه کند و وی را به سوی انزوا و تنهایی سوق دهد؛ سومین مولفه خود دلسوزی، ذهن آگاهی است که مشتمل بر حضور ذهن در لحظه است و نگاهی متعادل را ایجاد می کند (اقبال و غلامی، ۱۳۹۶). آموزش خود دلسوزی شناختی نگرش مثبت به خود تعریف می شود که موجب ارتقای سلامت روان در افراد می شود (وانگ، چن، پوون، تنگ و جین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). افرادی که با خود به مهربانی بیشتری رفتار می کنند، به احتمال کمتری خود را سرزنش می کنند و به احتمال بیشتری به مراقبت از خود و بهبود سلامتی خود اهمیت می دهند (تری و لری<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). یکی از شاخص های بهداشت روانی، میزان رضایت از زندگی است. منظور از رضایت از زندگی، نگرش فرد و ارزیابی عمومی از کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. همچنین رضایت از زندگی بازتاب میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او است. به بیان دیگر هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی او بیشتر شود، رضایتمندی او کاهش می یابد (شمسی و همکاران، ۲۰۱۴). رضایت از زندگی در واقع رضایت از تمامی حوزه های

- 
1. Neff and Berinoas
  2. Neff
  3. Wang, Chen, Poon, Tang and Jin
  4. Terry and Larry

زندگی است (سوزا و لیوبومورسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). رضایت از زندگی ناشی از نحوه ادراک شناختی و عاطفی فرد از کل زندگی است (تیم، ۲۰۱۰). مطالعات پیشین نشان داده اند بین رضایت از زندگی با خود دلسوزی (اقبالی و غلامی، ۱۳۹۶؛ خانزاده و همکاران ۱۳۹۶؛ یانگ و یوکر ۲۰۱۶)، روانشناختی (ورن و همکاران، ۲۰۱۲)، سلامت روانی (بهجتی، سعیدی، نوربالا، میبیدی، ۲۰۱۱) و سرزندگی ذهنی (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸) رابطه معناداری وجود دارد.

عامل روانشناختی دیگری که با خود دلسوزی ارتباط دارد، خودشناسی انسجامی است. پژوهشگران معتقدند فرایندهای خودشناختی در خود نظم دهی نقش محوری دارند (قربانی، کریستوفر<sup>۲</sup>، کانینگهام<sup>۳</sup>، واتسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). خودآگاهی دو بعد اصلی دارد. خودآگاهی تجربه ای که بر توجه لحظه به لحظه به تغییراتی که در ما رخ می دهد، متمرکز است، که ذهن آگاهی نیز یکی از جنبه های خودشناسی تجربه ای است و خودآگاهی انعکاسی که تحلیل تجربه خود از طریق کارکردهای شناختی پیچیده تر و منظم تر است و بر مقایسه لحظه حال با استانداردهای درونی عملکرد که بر اساس تجربه خود در گذشته و آینده مطلوب بنا شده، تمرکز دارد (قربانی، واتسون، بینگ<sup>۵</sup>، دوینسون و لیبرتون، ۲۰۰۴). این دو فرایند از طریق فرایند خودنظم دهی، همسانی درونی را ارتقاء می دهند و از این رو باید در تضاد با خود انتقادی قرار گیرند. ادغام این دو بعد خودآگاهی خودشناسی انسجامی را تشکیل می دهد و یکی از مولفه های مهم سلامت روانی است که در خودنظم دهی رفتار نقش محوری دارد (قربانی، واتسون و هرگیس، ۲۰۰۸). همچنین خودشناسی انسجامی شامل توجه به تجربه هایی که در زمان حال تجربه می شوند و یادگیری از تجربه های گذشته است و با پیامدهای مثبت همچون مقابله کارآمد و بهزیستی روانشناختی در ارتباط است (ایمانی و همکاران، ۲۰۱۷). پیشینه پژوهش بیانگر آن است که بین خودشناسی انسجامی با خودشناسی، خودآگاهی و ذهن آگاهی (قربانی، کانینگام و واتسون، ۲۰۱۰)، انعطاف پذیری روانشناختی (ایمانی و همکاران، ۲۰۱۷) و خودمهارگری (قربانی، علیپور و فرزاد، ۲۰۱۶) ارتباط مثبت دارد بین خودشناسی انسجامی با استرس ادراک شده (قربانی، کانینگام و واتسون، ۲۰۱۰) و آشفتگیهای هیجانی (بهجتی و همکاران، ۲۰۱۱) ارتباط منفی وجود دارد. نقش خودشناسی به عنوان سازه ای شخصیتی که واجد ملاک های رفتاری معین است، در تبیین و پیش بینی فرایندها و سازه های مختلف روان شناختی در پژوهش های پیشین تأیید شده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۵). پژوهش های اندکی به بررسی خود دلسوزی به ویژه در کارکنان پرداختند و گاهی نتایج پژوهش ها درباره آن متناقض می باشد. علاوه بر آن یکی از خلاهای پژوهش عدم توجه به نقش همزمان خود شناسی انسجامی، رضایت از زندگی در پیش بینی خود دلسوزی می باشند. بر مبنای آنچه در مقدمه بیان شد یک سوال مطرح است که نقش خودشناسی و رضایت از زندگی در خوددلسوزی چقدر است؟ فرضیه های پژوهش بدین شرح است: بین خودشناسی انسجامی و خود دلسوزی

1. Souza and Lyubomorsky
2. Christopher
3. Cunningham
4. Watson
5. Bing

کارکنان دانشگاه پیام نور رابطه معناداری وجود دارد. و بین رضایت از زندگی و خود دلسوزی کارکنان دانشگاه پیام نور رابطه معناداری وجود دارد.

### ۱-۱. روش پژوهش

این پژوهش با هدف کاربردی می باشد. از آنجا که هدف تحقیق حاضر تعیین نقش خود شناسی انسجامی و رضایت از زندگی در پیش بینی خود دلسوزی کارکنان است و داده های مورد نظر از طریق پرسشنامه توزیع شده در جامعه آماری بدست آمده است، یک تحقیق توصیفی می باشد. مکان پژوهش دانشگاه پیام نور شهر زاهدان و جامعه آماری شامل کارکنان دانشگاه در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ به تعداد ۸۰ نفر و روش نمونه گیری از نوع سرشماری می باشد. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از اطلاع رسانی به کارکنان دانشگاه پیام نور مرکز زاهدان جهت شرکت در پژوهش، و پس از بیان اصل رازداری و محرمانه بودن اطلاعات و هویت شخصی آنان و رعایت نکات اخلاقی در پژوهش، مورد بررسی قرار گرفتند. معیار ورود به مطالعه شامل تمایل به حضور در تحقیق، کارمند بودن، برخوردار بودن جسمی، عدم وقوع رخداد تنش زا مانند مرگ عزیزان در شش ماه گذشته بر اساس نظر شخصی آنها بود. همچنین معیارهای خروج از مطالعه شامل عدم همکاری و تکمیل پرسشنامه به صورت ناقص بود. نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از هماهنگی با مرکز پژوهش دانشگاه پیام نور مرکز زاهدان و بیان هدف و اهمیت پژوهش از وی اجازه پژوهش و معرفی نامه همکاری با پژوهشگر گرفته شد و سپس توسط کارکنان نمونه گیری شده تکمیل شدند. مدت زمان مناسب برای اجرای پرسشنامه ها در نظر گرفته شد. داده ها در مدت سه هفته جمع آوری شدند و با استفاده از آزمون ضریب همبستگی و رگرسیون از طریق نرم افزار SPSS-۲۳ تحلیل شدند.

الف- پرسشنامه خودشناسی انسجامی<sup>۱</sup> واتسون و هارگیس (۲۰۰۸): این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال بوده که از میان آنها ۳ ماده نشان دهنده خودآگاهی تأملی و ۳ ماده نشان دهنده خودآگاهی تجربی و ۵ ماده نیز یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده ای مطلوب را می سنجند. نمره گذاری این پرسشنامه به شکل طیف لیکرت ۵ درجه ای بصورت (عمدا نادرست = ۱، عمدتا درست = ۵) می باشد. لذا ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ بدست آمد که نشان دهنده پایایی بالای آزمون بوده است. در پژوهش جلیلی راد (۱۹۳۹)، به منظور احراز روایی ضریب بازآزمایی ۰/۷۵ گزارش شده است.

ب- پرسشنامه رضایت از زندگی<sup>۲</sup> داینر و همکاران (۱۹۸۵): این پرسشنامه دارای ۵ سوال و نمره گذاری این پرسشنامه به شکل طیف لیکرت ۷ درجه ای بصورت (کاملا مخالفم = ۱، کاملا موافقم = ۷) می باشد. ضرایب پایایی هماهنگی درونی و بازآزمایی مقیاس در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است (داینر و دیگران، ۱۹۸۵). در پژوهش شیخی و همکاران (۱۳۸۹) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ و بازآزمایی کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۷ گزارش گردیده است و روایی همگرا و واگرا پرسشنامه نیز مطلوب می باشد.

1 . Integrative Self- Knowledge Scale

2 . Life Satisfaction Questionnaire

پ- پرسشنامه خود دلسوزی فرم بلند نف<sup>۱</sup> (۲۰۰۳): این پرسشنامه دارای ۲۶ سوال بوده و نمره گذاری این پرسشنامه به شکل طیف لیکرت ۵ درجه ای بصورت (تقریبا هرگز = ۱، تقریبا همیشه = ۵) می باشد. لذا ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد که نشان دهنده پایایی بالای آزمون بوده است.

## ۲. یافته های پژوهش

کلیه شرکت کنندگان در پژوهش کارکنان دانشگاه بودند؛ به طوری که یافته های توصیفی نشان داد که میانگین سنی شرکت کنندگان در پژوهش ۳۰ سال بود که کمترین سن ۲۵ سال و بزرگترین فرد ۴۸ سال داشت. ۵۵ نفر مرد (۰/۶۸/۸) و ۲۵ نفر خانم (۰/۳۱/۳) بودند. همچنین مدرک تحصیلی کارشناسی (۵/۴۲/۰) و کارشناسی ارشد (۵/۴۲/۰) در بین کارکنان بیشتر بود.

جدول ۱: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در کارکنان دانشگاه

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار
خود شناسی انسجامی	۳۴/۷۱	۸/۴۳
رضایت از زندگی	۲۴/۷۸	۷/۴۳
خود دلسوزی	۷۵/۳۸	۲۰/۵۰
نمونه	۸۰	

در جدول ۱ شاخص های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شد. پیش از تحلیل داده ها پیش فرض های آن بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای هیچ یک از متغیرها معنادار نبود، لذا نرمال بودن تایید شد. میانگین و انحراف استاندارد خود شناسی انسجامی به ترتیب ۳۴/۷۱، ۸/۴۳، میانگین و انحراف استاندارد رضایت از زندگی به ترتیب ۲۴/۷۸، ۷/۴۳ و میانگین و انحراف استاندارد خود دلسوزی به ترتیب ۷۵/۳۸، ۲۰/۵۰ می باشد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی خود شناسی انسجامی و رضایت از زندگی با خود دلسوزی کارکنان مورد مطالعه

متغیرهای پژوهش	خودآگاهی تأملی	خودآگاهی تجربی	یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال	خود شناسی انسجامی	رضایت از زندگی
خود دلسوزی	۰/۱۶۲	۰/۱۹۴**	۰/۳۶۸**	۰/۳۵۴**	۰/۱۹۶*

\* $p \leq 0/05$  \*\*  $p \leq 0/01$

(N= ۸۰)

یافته های جدول ۲ نشان می دهد که خود دلسوزی با برخی از متغیرهای پیش بین دارای رابطه معنادار است گرچه بیشترین ارتباط سر زندگی تحصیلی به ترتیب با یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال و خودآگاهی تجربی است و این روابط در سطح ( $p \leq 0/01$ ) معنادار است. بطوریکه ملاحظه می شود خود دلسوزی دارای بیشترین ارتباط با یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال ( $r = 0/36$ ) و کمترین ارتباط با خودآگاهی تجربی است ( $r = 0/19$ ). این در حالی است که خود دلسوزی با خودآگاهی تأملی دارای ارتباط معناداری نمی باشد.

همچنین متغیر رضایت از زندگی با خوددلسوزی ( $r = 0/19$ ) در سطح ( $p \leq 0/05$ ) معنادار می باشد.

همان طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می شود متغیر یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال بیشترین پیش بینی را از خود دلسوزی کارکنان داشته است. این متغیر توانسته است  $0/135$  از خود دلسوزی را پیش بینی کند. مقدار F نشان دهنده ی معنادار بودن این پیش بینی در سطح  $0/01$   $p \leq$  می باشد. میزان t در سطح  $0/01$  معنادار است.

جدول ۴: رگرسیون خود دلسوزی کارکنان مورد مطالعه

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	R	R <sup>2</sup>	F	Sig	$\beta$	T	Sig
(یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال	خود دلسوزی	0/368	0/135	12/21	0/00	0/36	3/49	0/00

### ۳. بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر تحلیل روابط بین خود شناسی انسجامی و رضایت از زندگی با خود دلسوزی کارکنان دانشگاه پیام نور زاهدان بوده است. یافته ها به ترتیب نشان دادند که بین خود شناسی انسجامی با خود دلسوزی رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین می توان استنباط کرد هر چه شناخت از خود بیشتر باشد میزان مهربانی با خود و دیگران بیشتر است و بالعکس. افرادی که در دلسوزی به خود بالا هستند، تمایل دارند اهداف دلسوزانه تری را در روابط نزدیک دنبال کنند؛ بدین معنی که تمایل به ارائه حمایت و تشویق اعتماد بین فردی با همکاران دارند. خودشناسی انسجامی، تلاش خود برای ادغام تجربه ها و پیوستن به آینده مطلوب بوده و یک فرایند خود نظم دهنده است که بهزیستی انسان را ارتقا می دهد (قربانی و همکاران، ۲۰۰۴) بنابراین افرادی که از خودشناسی بالایی برخوردارند، نه تنها از داشتن افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی به دور هستند، بلکه از ویژگی های شادکامی، شفقت و خوش بینی برخوردارند (سلیگمن و سیسزنتمیهایلی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). همچنین، باید عنوان کرد که خودشناسی فرایندی پویا، سازش یافته و انسجام دهنده است که در همه لحظات زندگی فعال است. خودشناسی تجربه ها و اسنادهای مربوط به خود را به صورت معنیداری تلفیق میکند؛ فرایند خودنظم دهی را تسهیل کرده و احساس بهزیستی و رضایت را ارتقاء میبخشد؛ در هر لحظه به تغییرات گوناگون موقعیتهای پاسخگو است و با آگاهی از تجربه های جاری و گذشته، آنها را با یکدیگر مرتبط می سازد (لانگ و هیز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). یافته های این پژوهش با یافته های مرادی کلاسه و همکاران (۱۳۹۸) و ایسکندر (۲۰۰۹) مبنی بر ارتباط بین دو متغیر همسو می باشد.

از دیگر یافته های پژوهش حاضر نقش رضایت از زندگی در خود دلسوزی بود. رضایت از زندگی را می توان ادراک شده بین آرزوها و پیشرفت در زندگی تعریف کرد (کمپ، ۱۹۹۵؛ نقل از هزار جریبی و صفری شالی، ۱۳۸۸). مطالعات بسیاری نشان می دهد که رضایت از زندگی شاخص اصلی کیفیت زندگی است که با مسائل شخصی، روانی، اجتماعی و بین فردی رابطه دارد (لیو، وانگی و لی، ۲۰۱۲). شاید به جرات بتوان گفت نهایت آمال هر انسانی، تحقق اهداف و آرزوهایش است البته سطح اهداف و آرزوها ریشه در شرایطی دارد که فرد در کنش متقابل با دیگران و وضعیت موجود به دست می آورد. از این رو هر جامعه توسعه یافته به فکر رضایت شهروندان خود می باشد (شفیع زاده و کامروا، ۱۳۹۳). یافته های این پژوهش با یافته های اقبالی و غلامی (۱۳۹۶)، خانزاده و همکاران (۱۳۹۶) و یانگ و یوکر (۲۰۱۶) نشان دادند بین خود دلسوزی و رضایت از زندگی به واسطه امیدواری رابطه وجود دارد همسو می باشد. از محدودیت های پژوهش حاضر این است که نتایج پژوهش نشان دهنده ارتباط بین متغیرها است و بنابراین از جایگزینی ارتباط با رابطه علی باید احتیاط های لازم را در نظر داشت و پیشنهاد میشود در پژوهش های آتی موضوع بررسی رابطه علیت در دستور کار پژوهش گران قرار داده شود. عدم امکان تعمیم یا تعمیم محتاطانه یافته ها به کارکنان دیگر دانشگاه ها، خصوصا اینکه متغیرهای دموگرافیک و فرهنگی نیز در این پژوهش بررسی

1 Seligman & C sikzentmihalyi

2 Long & Hayes

نشده است و امکان وجود تفاوت نیز بر اساس آن وجود دارد از محدودیت‌های دیگر بود. بنابراین پیشنهاد میشود تا مطالعات بعدی بر روی نمونه وسیعتر صورت پذیرند.

### منابع

- اقبال، علی و غلامی، فاطمه (۱۳۹۶). «خود دلسوزی، باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان»، *روانشناسی معاصر*، ۱۲، ۲۰۰-۲۰۴.
- حسین خانزاده، عباسعلی؛ فلاح مرتضی نژاد، سیده زینت؛ طاهر، محبوبه و سید نوری، سیده زهرا (۱۳۹۶)، «نقش بخشش و رضایت از زندگی در تبیین خوددلسوزی دانشجویان دانشگاه گیلان»، *فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، دوره ۷، شماره ۱، ۲-۱۲.
- شفیع زاده، حمید و کامروا، هدی (۱۳۹۳)، «بررسی رابطه رضایت شغلی با رضایت از زندگی در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان»، *مجله مدیریت فرهنگی*، سال ۸، شماره ۲۴، ۸۰-۸۹.
- مرادی کلاده، سارا، آقا جانی، سیه اله، قاسمی جوینه، رضا و بهاروند، ایمان (۱۳۹۸)، «بررسی نقش انسجام درونی، اجتناب تجربی و شفقت خود در اضطراب امتحان دانشجویان دختر»، *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، سال دوازدهم شماره ۱ (پیاپی ۵۳)، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۸، ۱۱۰-۱۱۵.
- هزار جریبی، جعفر و صفری شالی، رضا (۱۳۸۸)، «بررسی رضایت از زندگی و جایگاه احساس امنیت در آن»، *فصلنامه علمی-پژوهشی انتظام اجتماعی*، ۱ (۳)، ۲۹-۱۸.

Behjati, Z., Saedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E., & Meybodi, F. A. (2011). Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30(4), 705-708.

Ghorbani N, Alipour A, Farzad V. (2016). The mediating role self-knowledge process (integrative self-knowledge and mindfulness) and self control in regulating of relationship between perceived and objective stress and anxiety, depression, and physical symptoms]. *J Res Psychol Health*. ;10(3):1-15.

Ghorbani, N., Christopher, J., Cunningham, C. J. L., & Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative selfknowledge, mindfulness, and private selfconsciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 42(2), 147-154.

Ghorbani N, Cunningham CJ, Watson PJ. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *Int J Psychol* , 45(2):147-54.

Ghorbani, N. Gharamaleki, A. & Watson, P. (2005). Constructive thinking inventory: Evidence of validity among iranian managers, *Psychological Reports*, 96 (1): 115-121.

Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2004). Two facets of Self-Knowledge, the Five-Factor model, and promotions among Iranian managers. *Social Behavior and Personality*, 2(8), 769-776.

Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-knowledge scale:Correlations and incremental validityof a cross-cultural measure developed in Iran and United States. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and applied*,142(4), 095-412.



- Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K., & Lebreton, D. (2004). Two facets of self-knowledge: Crosscultural development of measures in Iran and the United States. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 208-268
- Imani M, Karimi J, Behbahani M, Omidi A. (2017). Role of mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge on psychological well-being among the university students . *Feyz J Kashan Univ Med Sci*. 21(2):171-8.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711-720.
- Liu, Y., wang, Z. H. & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and individual Differences*, 52, 338- 376.
- Long, D. M., & Hayes, S. C. (2014). Acceptance, mindfulness, and cognitive reappraisal as longitudinal predictors of depression and quality of life in educators. *Journal of contextual behavioral science*, 3(1), 38-44.
- Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn Sci*. 12(4):163-9.
- Neff K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self Identity* ;2(2):85-101
- Neff KD. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Soc Pers Psychol Compass* ;5(1):1-12.
- Pauley. G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143.
- Reyes D. (2012). Self-compassion: a concept analysis. *J Holist Nurs*. 30(2):81-9.
- Seligman, M. E. & Csikzentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shamsaei F, Oshtorani F, Oshtorani A. (2014). Comparison of life satisfaction in blind and deaf students with normal students of Hamadan's schools in 2014 (Persian)]. *Pajouhan Scientific Journal*, 13(1):52-60.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Selfcompassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Thimm, J. c. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five- factor model perspective. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 41, 373- 380.
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International journal of cognitive therapy*, 3 (2), 113- 123.
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., De Muynck, G. J., Haerens, L., Patall, E., & Reeve, J. (2018). Fostering personal meaning and self-relevance: A self-determination theory perspective on internalization. *The Journal of Experimental Education*, 86(1), 30-49.
- Wang, X., Chen, Z., Poon, K. T., Teng, F., & Jin, S. (2017). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*, 106, 329-333

Yang, Y., and Yu Kou, MZ. (2016), Selfcompassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98 (2016), 91– 95.

