

مقاله پژوهشی

## ارتباط شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود در میان دانشجویان ایرانی و سوئدی (مطالعه بین فرهنگی)

عطیه حسینی برزنجی\* و بهمن کرد\*\*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۳/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۶

### چکیده

مطالعه حاضر با هدف مقایسه بین فرهنگی روابط شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی انجام شد. روش تحقیق حاضر از نوع همبستگی بود و جامعه تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مهاباد و دانشگاه ایسلائی سوئد بود. به منظور دسترسی به هدف پژوهش، ۱۷۹ دانشجوی ۹۹ دانشجوی ایرانی و ۸۰ دانشجوی سوئدی) به مقیاس‌های شکفتگی سلیگمن تدوین شده توسط سلیمانی و همکاران (۱۳۹۴) و شفقت‌ورزی به خود نف (۲۰۰۳) پاسخ دادند. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها شامل روش‌های توصیفی و روش همبستگی پیرسون بود. نتایج نشان داد همبستگی شکفتگی با شفقت‌ورزی به خود در بین دانشجویان ایرانی معنادار بود ( $P \leq 0/01$ ) و در بین دانشجویان سوئدی معنادار نبود ( $P \leq 0/01$ ). همچنین در بین دانشجویان ایرانی همه مؤلفه‌های شکفتگی با مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود ارتباط معنادار بود ( $P \leq 0/01$ ) اما در بین دانشجویان سوئدی معنادار نبود ( $P \geq 0/05$ )؛ بنابراین، شفقت‌ورزی به خود و ابعاد آن (مهربانی و درک خود، مدنظر قرار گرفتن تجارب دشوار شخصی به‌عنوان بخشی از تجربه مشترک انسانی و ذهن آگاهی) گسترش ابعاد شکفتگی (هیجان‌ات مثبت، مجذوبیت، روابط، معنا و پیشرفت) در بر خواهد داشت.

**واژگان کلیدی:** شفقت‌ورزی به خود، شکفتگی، مطالعه بین فرهنگی

\* دانش آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا، دانشگاه آزاد اسلامی مهاباد، ایران.

\*\* دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران (نویسنده مسئول) kord\_b@yahoo.com

## ۱- مقدمه

یکی از اهداف مهم نظام‌های آموزشی تربیت و پرورش افرادی است که قادر به کشف توانایی‌ها و شایستگی‌های خود باشند و برای مقابله با مسائل و مشکلات زندگی بیش از این که در بطن مسائل و مشکلات غرق شوند، بتوانند با استفاده از این توانایی‌ها و ظرفیت‌ها، تدابیر لازم برای حل مشکلات خود فراهم سازند و دستاوردهای مطلوبی حاصل گردد. نتایج برخی از مطالعات نشان داده‌اند که عدم‌شناخت کافی از توانمندی‌های روان‌شناختی می‌تواند باعث افزایش تعلق‌ورزی (کورتوویچ، وردولجاک، ایدزانوویچ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰ و حیات، کوجوری و امینی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹ و)، خودکارآمدی پایین (یوکاما<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹) و انعطاف‌ناپذیری رفتاری و عملکرد تحصیلی ضعیف در بین دانشجویان (چنگ وانگ و لیو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹ و الزوبی و یونس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵) در پی داشته باشد. یکی از عواملی که بر هیجان‌های مثبت تأثیر می‌گذارد و موجب سلامت می‌شود، مفهوم شکفتگی<sup>۶</sup> است. شکفتگی سازه‌ای در روان‌شناسی مثبت<sup>۷</sup> است که به نوع زندگی کردن توأم با خوش‌بینی دائمی در عملکردهای انسان اشاره دارد و به صورت ضمنی به نیکی، زاینده‌گی، رشد و انعطاف‌پذیری دلالت دارد (مرادی، قاسمی و قمرانی، ۱۳۹۴). شکفتگی به تعبیری همسو با عاطفه مثبت، شادمانی و بهزیستی روان-شناختی<sup>۸</sup> است. کیس<sup>۹</sup> (۲۰۱۱) بر این باور است، شکفتگی نمودی از زندگی ذهنی افرادی است که دارای سطوح بالای بهزیستی هیجانی هستند، خوشحال و راضی هستند، تمایل به زندگی هدفمند دارند، همه ویژگی‌های خود را می‌پذیرند، احساس خودگردانی و استقلال نموده، دارای قدرت کنترل درونی هستند و دست به انتخاب سرنوشت خود می‌زنند. کودکان و بالغین شکفته، مجموعه وسیعی از توانمندی‌های شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی دارند که از نتیجه موقعیت‌های تجربی و

۱. Kurtovic, Vrdoljak, Idzanovic

2. Hayat, Kojuri, Amini

۳. Yokoyama

۴. Cheng, Wang, Liu

۵. Alzoubi, Younes

۶. Flourishing

۷. positive psychology

۸. psychological well-being

۹. Keyes

واقعی در طول زندگی حاصل می‌شود. شکفتگی توجه را افزایش می‌دهد، مهارت‌های شخصی بیشتر یا اعمال اجرایی تنظیم‌یافته‌تر را موجب می‌شود و خلاقیت را در راستای مفید هدایت می‌کند. احساسات خوب می‌تواند اثرات روان زیست‌شناختی زیادی به بار آورد و سرانجام ذهن سالم، جسم سالم و طول عمر بیشتری را پیش‌بینی می‌کند (مرادی و همکاران، ۱۳۹۴)؛ این افراد، نشاط و سرزندگی هیجانی، عملکرد مثبتی در زندگی شخصی و زندگی اجتماعی خود دارند و عاری از بیماری و اختلال روانی هستند (مایکلک، کیس و نالکور، ۲۰۰۹) و برای لذت بردن از روابط اجتماعی بهتر، با محدودیت‌های کمتری در فعالیت‌های روزانه خود مواجه هستند (هوپرت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). یکی دیگر از ویژگی‌های اساسی شکفتگی درگیری ذهنی است که با غرق شدن در کار و غوطه‌وری کامل در یک فعالیت که به‌طور ذاتی لذت‌بخش است، توصیف می‌شود. اغلب در این حالت تمرکز و مجذوبیت بسیار عمیق است و افراد گذشت زمان را احساس نمی‌کنند و در عوض عملکردشان به بالاترین حد ممکن می‌رسد (سیسکزنت میهالی و ناکامورا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). مفاهیم زیر بنایی شکفتگی چهار مؤلفه اصلی را دربرمی‌گیرد که از طرفی خودکارآمدی<sup>۴</sup> در توانایی دوست داشتن، رفتار اجتماعی، مشارکت فعالانه و دنبال کردن هدف می‌تواند با شکفتگی رابطه تنگاتنگ داشته باشد. این خصوصیات منجر به رضایت از زندگی بیشتر، اهداف اجتماعی بالاتر مثل خلق فرصت‌ها و عملکرد شغلی خوب، انتخاب شغل ایمن‌تر و مراقبت بهداشتی‌تری می‌شود. سلینگمن<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) ابتدا بر این باور بود که شکفتگی یا بهزیستی باید در سه حوزه سازمان‌دهی شود: زندگی مطلوب، زندگی خوب و زندگی پرمعنا؛ اما وی در کتاب شکفتگی (۲۰۱۱) در نظریه خود تجدید نظر کرده و چارچوب نظری وسیع‌تری برای بهزیستی فردی ارائه نمود. وی شکفتگی را بر مبنای پنج مؤلفه مستقل معرفی کرد که عبارت‌اند از: هیجان‌ات مثبت<sup>۶</sup>، مجذوبیت<sup>۷</sup>، روابط<sup>۸</sup>، معنا<sup>۱</sup> و پیشرفت<sup>۲</sup>.

۱. Michalec, Keyes, & Nalkur
۲. Huppert
۳. Csikszentmihalyi & Nakamura
۴. Self-Sufficiency
۵. Seligman
۶. Positive emotions
۷. Engagement
۸. Relationships

پژوهش‌های انجام‌شده بر مفهوم و ویژگی‌های شکفتگی ارتباط آن را با مفاهیم مربوط به سلامت روان انسان روشن کرده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که شکفتگی با شاخص‌های بهزیستی روان شناختی (گوکسن، هفرون و آتری<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲)، هدفمندی و امیدواری در زندگی (هوپرت و سو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳) و نیروهای انگیزشی از جمله خودتعیین‌گری، چشم‌انداز زمان آینده، نیاز به پیشرفت، هدف‌یادگیری، خودکارآمدی و انتظار ارزش هوش اخلاقی (امامی، مولوی و کلاتری، ۱۳۹۳)، نیاز برای شناخت و رضایت از زندگی (شهاییان و یوسفی، ۱۳۸۶)، همراهی انتقادی همسالان (ماکی، استفنس، راگ، ابجر و بورجیوس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸)، رهایی از افسردگی و سلامت کامل روانی و بلوغ هیجانی (فولر تامسون، اگیبکا، لافوند و برنکلاگ<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶ و فاولک، گلوریا و استین هارت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳) ارتباط دارد.

یکی از عوامل مرتبط با شکفتگی، شفقت‌ورزی به خود<sup>۸</sup> است. خودشفقت‌ورزی به‌عنوان کیفیت در تماس بودن با رنج‌ها و آسیب‌های خود و احساس کمک کردن برای رفع مشکلات خود (نف<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳a) و مراقبت و مهربانی نسبت به خود در مواجهه با سختی‌ها و یا نارسایی‌های ادراک شده، تعریف می‌شود. شفقت‌ورزی به خود می‌تواند تأثیر بسزایی در افزایش رفتارهای مطلوب در موقعیت‌های اجتماعی داشته باشد. این سازه بیش از این‌که به‌عنوان یک الگوی هیجانی منفی و یا خنثی باشد، به مثابه‌ی یک راهبرد تنظیم هیجانی مؤثر عمل می‌کند و زمینه‌ی شکل‌گیری احساسات مثبت بیشتری از مهرورزی را فراهم می‌سازد (رایاس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۰). شفقت‌ورزی به خود، به‌عنوان یک سازه اساسی، بر تنظیم و تعادل هیجانی متمرکز است و تابعی است از راهبردهای سازگارانه برای

---

۱. Meaning

۲. Achievement

۳. Gokcen, Hefferon, & Attree

۴. Huppert, & So

۵. Mackay, Stephens, Wragg, Ebejer, & Bourgeois

۶. Fuller-Thomson, Agbeyaka, LaFond, & Bern-Klug

۷. Faulk, Gloria, & Steinhardt

۸. self-compression

۹. Neff

۱۰. Raes

سازمان دادن هیجان‌ها، نه تنها به واسطه‌ی کاهش هیجان‌های منفی؛ بلکه از طریق ایجاد و خلق هیجان‌های مثبت از قبیل مهربانی و پیوستگی‌های اجتماعی (نف، هیس و دیجتریت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). این سازه به افزایش احساس همدردی با خود و دیگران منجر می‌شود (نف، b، ۲۰۰۳). باید گفت خودشفقت‌ورزی شامل سه مؤلفه اصلی، خودمهربانی، در مقابل خودقضاوتی، حس مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل بیش‌هماندسازی است. این مؤلفه‌ها ارتباط متقابل و دو سویه‌ای با هم دارند و ممکن است با هم ترکیب شوند؛ با این معنا که این سازه مستلزم احساس پذیرش و مهربانی نسبت به خود است و گشودگی خاطر است و به‌وسیله قضاوت‌ها و پیش‌داوری‌های شدید مسدود نمی‌شود بلکه در شرایط سخت روانی با تأکید بر حس مشترک انسانی پیش از آن‌که فرد منزوی شود، بر پیوستگی‌های اجتماعی و رفتارهای مدنی مناسب تأکید دارد. ذهن آگاهی یکی دیگر از مؤلفه‌های این سازه است که مشتمل بر حضور ذهن در لحظه حاضر است که نگاهی متعادل نسبت به شرایط سخت ایجاد می‌کند (گُرد و شریفی، ۱۳۹۴). در همین راستا، پژوهش‌ها دیگر نشان می‌دهند که شفقت‌ورزی به خود با انگیزه بیشتر برای حل تعارضات بین شخصی، حل مسأله سازنده، ثبات زندگی زناشویی (بیکر و مک نالتی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱)، واکنش‌های متعادل‌تر نسبت به استرس (آرچ براون، دان، لاندی، براون و لاندوسگار<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴)، افسردگی، اضطراب و نشخوار فکری کمتر (محمدی، برهانی و روشن زاده، ۱۳۹۵)، سازگاری بالاتر، احساس امنیت، پیوستگی و آرامش (کرت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱)، امیدواری و معنای نو به زندگی (لیری<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۷)، کاهش نشانه‌های افسردگی (رایاس، ۲۰۱۱)، انگیزه بیشتر برای حل تعارضات بین شخصی، حل مسأله سازنده و ثبات زندگی زناشویی (بیکر و مک نالتی، ۲۰۱۱ و دادستان، عسگری و حاجیزادگان، ۱۳۸۸) آمادگی برای شرم کمتر، خودارزیابی منفی کمتر و کاهش افسردگی و اضطراب (رایاس، ۲۰۱۱) و با سبک‌های مقابله و تنظیم‌گری هیجان‌ها (نف و پومیر، ۲۰۱۳)، مقابله با عوامل استرس‌زای شغلی، عشق ورزیدن و مهربانی نسبت به دیگران (بریانیس و چین<sup>۶</sup>، ۲۰۱۲) مرتبط است. مطالعه ساتیسی،

۱. Neff, Hseih, & Dejitthirat

۲. Baker, McNulty

۳. Arch, Brown, Dean, Landy, Brown, & Laudenslager

۴. Kret

۵. Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock

۶. Breine, Chen

یوسال و آکین<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) و ورما و تواری<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) نشان دادند ابعاد مثبت شفقت‌ورزی به خود (مهربانی به خود، حس اشتراک انسانی و ذهن آگاهی) با شکفتگی رابطه مثبت و ابعاد منفی شفقت‌ورزی به خود (قضاوت نسبت به خود، انزوا و بیش‌همانندسازی) به‌طور منفی با شکفتگی ارتباط دارد و هیچ تفاوت جنسیتی در شفقت‌ورزی به خود و شکفتگی شرکت‌کنندگان زن و مرد مشاهده نشد. در همین ارتباط، پژوهش دولت‌آبادی، جعفری و ذبیحی (۱۳۹۸) با هدف بررسی اثربخشی گروه‌درمانی به شیوه مهرورزی به خود بر شکوفایی<sup>۳</sup> انجام شد. این پژوهش یک مداخله شبه تجربی به شیوه پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری ۲ ماهه بود. این درمان بر مؤلفه‌های هیجان‌ات مثبت، روابط، معنا و پیشرفت شکفتگی اثرگذار بود و موجب افزایش معنادار آن‌ها در گروه آزمایش گردید و اثر درمان به‌جز مؤلفه روابط در مورد سایر مؤلفه‌ها در دوره پیگیری نیز حفظ شد. علیرغم تمام این مباحث نکته‌ای که نباید از نظر دور داشت این است که فرهنگ هم به شیوه‌های مختلف بر فرایندهای روان‌شناختی تأثیرگذار است و امروزه یکی از علاقه‌مندی‌های روان‌شناسان، بررسی روان‌شناسی بین فرهنگی ویژگی‌های روان‌شناختی است؛ زیرا تعامل فرهنگ و سازه‌های روان‌شناختی موضوعی است که در سال‌های اخیر موردتوجه قرار گرفته است. در همین راستا، پژوهش بین فرهنگی فراهانی و کرمی نوری (۱۳۹۴) و فراهانی و خانی‌پور (۱۳۹۷) مفهوم سلامت و بیماری در فرهنگ‌های فردگرا و جمع‌گرا را موردبررسی قرار داده‌اند. آن‌ها بر این باورند اگرچه در ادبیات تحقیق، مفهوم سلامت و بیماری خیلی وابسته به هم هستند، اما برای تمایز آن‌ها شاخص‌هایی معرفی کرده‌اند که هم ویژگی‌های مشترک فرهنگی و هم تمایزهای فرهنگی را برتاباند. این پژوهش نشان داد سلامت روان در جامعه ایرانی با عواطف تعادلی رابطه دارد، درحالی‌که در نمونه سوئدی بیشتر با عواطف مثبت رابطه دارد. به نظر می‌رسد در تیپ‌شناسی افراد سالم و بیمار، چهار گروه شکفته، پژمرده، آشفته و مشکل‌دار وجود دارند و عواطف مثبت و تعادلی می‌توانند این گروه‌ها را از هم متمایز کنند. به همین راستا مطالعه فراهانی و خانی‌پور (۱۳۹۷) حاکی از موضوع است مهم‌ترین پیش‌بینی‌کنندگی شکفتگی روان‌شناختی دانشجویان سوئدی عاطفه مثبت است درحالی‌که عواطف تعادلی (مابین عواطف مثبت و منفی) بیشترین نقش

۱. Satici, Uysal, Akin

۲. Verma, Tiwari

۳. Flourish

در شکفتگی دانشجویان ایرانی دارد، همچنین دانشجویان ایرانی برای مقابله با استرس بیشتر از فرایندهای اولیه و دانشجویان سوئدی از فرایندهای ثانویه استفاده می‌کنند ولی استرس تحصیلی در دانشجویان ایرانی کمتر از دانشجویان سوئدی است. مطالعه بین فرهنگی شکری، فراهانی، گرمی نوری و مرادی (۱۳۹۳) با هدف آزمون نقش تعدیل‌کننده فرهنگ در رابطه ارزیابی‌های شناختی و استرس تحصیلی در دانشجویان ایرانی و سوئدی نشان دادند که رابطه بین ارزیابی‌های شناختی اولیه و استرس تحصیلی در دانشجویان ایرانی مثبت و معنادار و در دانشجویان سوئدی مثبت و غیرمعنادار است. همچنین، رابطه ارزیابی‌های شناختی ثانویه و استرس تحصیلی در دانشجویان ایرانی و سوئدی منفی و معنادار است. بر این اساس، فرهنگ به شیوه‌های مختلف بر فرایندهای روان‌شناختی تأثیرگذار است؛ بنابراین، در مطالعه حاضر ضمن علاقه نویسندگان به بررسی و شناسایی تعامل فرهنگ و سازه‌های روان‌شناختی. کمبود پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، هدف این مطالعه مقایسه و ارتباط متغیرهای شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی است. از این رو، این سؤال مطرح می‌شود که ارتباط بین شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود دانشجویان ایرانی و سوئدی چگونه است؟

## ۲- روش‌های پژوهش

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل دانشجویان رشته های علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی مهاباد و دانشجویان رشته‌های علوم انسانی دانشگاه ارسنای سوئد در بهار (ترم دوم) سال ۱۳۹۶ بود. از بین هر یک از گروه‌های مذکور، به روش نمونه‌گیری در دسترس، در هر یک از دانشگاه‌ها تعداد ۱۰۰ پرسشنامه در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مهاباد توزیع شد. از این تعداد ۹۰ پرسشنامه سالم و ۸۹ پرسشنامه از دانشجویان دانشگاه ارسنای سوئد برگشت داده شد و مورد تحلیل قرار گرفت.

## ۳- ابزارهای گردآوری داده‌ها

۱. پرسشنامه شفقت‌ورزی به خود: مقیاس شفقت‌ورزی به خود یک ابزار خودگزارش‌دهی ۲۶ گویه ای است که توسط نف (۲۰۰۳) به منظور سنجش شفقت‌ورزی به خود ساخته شد که از دقت و اعتبار مطلوب برخوردار می‌باشد. ابزار خودگزارشی شفقت‌ورزی به خود شامل شش کیفیت اصلی

که مشتمل بر سه مؤلفه مثبت: (خودمهربانی، ۵ سؤال؛ حس مشترک انسانی ۴ سؤال و ذهن آگاهی ۴ سؤال) و سه مؤلفه منفی: (خودقضاوتی، ۵ سؤال؛ انزوا ۴ سؤال و بیش همانندسازی ۴ سؤال) است که مؤلفه‌های منفی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. مقیاس شفقت‌ورزی به خود ۲۶ سؤال دارد که به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) پاسخ داده می‌شود. نف (۲۰۰۳a) ضرایب پایایی شش خرده‌مقیاس را به ترتیب، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۲، ۰/۸۰، ۰/۷۴، ۰/۷۴ و ضرایب پایایی خرده‌مقیاس‌ها از طریق بازآزمایی را ۰/۶۹، ۰/۵۹، ۰/۶۶، ۰/۶۰، ۰/۹۰ و ۰/۵۶ را گزارش کرده است. مقیاس شفقت‌ورزی به خود شواهد قوی در خصوص پایایی و ثبات درونی (بالای ۰/۹۰) را نشان می‌دهد نف (۲۰۰۳a). در همین راستا، آکین<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) ضرایب پایایی شش خرده‌مقیاس را ۰/۶۶ تا ۰/۸۷ گزارش کرده که در مجموع حاکی از همسانی درونی ابزار است. تحلیل عاملی این ابزار با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی<sup>۲</sup> و چرخش واریماکس<sup>۳</sup> در مجموع ۷۵/۱۱ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کند (نف، ۲۰۰۳). همچنین نسخه فارسی این مقیاس در بین دانشجویان ایرانی توسط کُرد، شریفی و میرهاشمی (۱۳۹۰) مورد هنجاریابی قرار گرفته است و به‌طور کلی، ضریب آلفای آن در حد مطلوبی ( $\alpha=0/91$ ) به‌دست آمده است. مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به شرح جدول شماره ۱ است.

جدول ۱: مؤلفه‌ها و آیتم‌های مرتبط با متغیر شفقت‌ورزی به خود

مؤلفه‌ها	گویه‌های مرتبط
مهربانی با خود	۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶
قضاوت نسبت به خود	۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱
اشتراکات انسانی	۳، ۷، ۱۰ و ۱۵
انزوا	۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵
ذهن آگاهی	۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲
بیش همانندسازی	۲، ۶، ۲۰ و ۲۴

۱. Akin

۲. principal components

۳. Varimax



۲. پرسشنامه شکفتگی سلیگمن: این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس و ۲۸ گویه است و هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر شکفتگی است و بالعکس. روایی صوری، محتوایی و سازه‌ای این ابزار توسط اساتید مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن با روش آلفای کرانباخ برای کل پرسشنامه و برای هرکدام از زیرمقیاس‌ها بالاتر از ۰/۷ گزارش شد (امامی و همکاران، ۱۳۹۳).

جدول ۲: مؤلفه‌های شکفتگی و گویه‌های مرتبط با آن

مؤلفه‌ها	گویه‌های مرتبط
هیجان‌ات مثبت	۱ و ۵ و ۹ و ۱۳ و ۱۷ و ۲۱ و ۲۵
روابط انسانی	۲ و ۶ و ۱۰ و ۱۴ و ۱۸ و ۲۲ و ۲۶
معنا	۳ و ۷ و ۱۱ و ۱۵ و ۱۹ و ۲۳ و ۲۷
پیشرفت	۴ و ۸ و ۱۲ و ۱۶ و ۲۰ و ۲۴ و ۲۸

### ملاحظات اخلاقی

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی و انسانی، کدهای اخلاقی مطرح‌شده توسط سازمان نظام روان‌شناسی جمهوری اسلامی ایران و انجمن روان‌شناسی آمریکا (۲۰۱۳) مدنظر قرار گرفت. بر این اساس نکات سه‌گانه زیر در خصوص آزمودنی‌ها رعایت شد: ۱. داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش ۲. پرسشنامه‌ها به صورت بسته‌های بدون نام در اختیار دانشجویان قرار گرفت و ۳. امکان انصراف آزمودنی‌ها در صورت عدم تمایل به همکاری در هر مرحله از پژوهش. سرانجام داده‌های به‌دست‌آمده با نرم‌افزار spss20 مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

### ۴- یافته‌های پژوهش

نتایج نشان داد که از تعداد ۱۷۹ نفر افراد نمونه، تعداد ۸۹ نفر (۴۹/۷ درصد) مرد و تعداد ۹۰ نفر (۵۰/۳ درصد) زن بودند. تعداد ۱۵۱ نفر (۸۴/۴ درصد) با خانواده و تعداد ۲۸ نفر (۱۵/۶ درصد) به صورت مجردی زندگی می‌کنند. تعداد ۱۶۹ نفر (۹۴/۴ درصد) مجرد و تعداد ۱۰ نفر (۵/۶ درصد) متأهل می‌باشند.

جدول ۳: اندازه‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دانشجویان ایرانی و سوئدی

سوئدی		ایرانی		مؤلفه‌ها	متغیرها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲/۷۲۷	۱۹/۵۶۲	۵/۱۰۸	۲۵/۶۰۶	هیجان مثبت	شکفتگی
۲/۷۴۱	۱۹/۵۲۵	۴/۸۶۲	۲۴/۲۲۲	روابط	
۳/۰۴۸	۱۹/۴۷۵	۴/۱۰۱	۲۵/۲۴۲	معنا	
۲/۹۶۸	۱۹/۰۰۰	۵/۴۶۰	۲۴/۵۷۵	پیشرفت	
۲/۴۲۱	۱۳/۶۰۰	۳/۶۴۷	۱۵/۸۵۸	مهربانی به خود	شفقت‌ورزی به خود
۲/۶۳۴	۱۶/۰۸۷	۳/۲۶۱	۱۵/۷۵۷	قضاوت نسبت به خود	
۲/۲۰۴	۱۰/۹۷۵	۲/۹۴۷	۱۲/۶۷۶	اشتراکات انسانی	
۲/۱۷۰	۱۲/۸۵۰	۳/۵۲۷	۱۲/۷۲۷	انزوا	
۲/۳۹۴	۱۱/۰۳۷	۲/۲۱۳	۱۳/۳۲۳	ذهن آگاهی	
۲/۳۰۶	۱۲/۹۱۲	۳/۵۳۷	۱۱/۵۳۵	بیش همانندسازی	

یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای این پژوهش در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین مؤلفه‌های شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود به استثنای قضاوت نسبت به خود و بیش همانندسازی در دانشجویان ایرانی بیشتر از دانشجویان سوئدی بود؛ به همین ترتیب پراکندگی (انحراف معیار) ابعاد و مؤلفه‌های شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود دانشجویان علوم انسانی ایرانی بیشتر از دانشجویان سوئدی بود.

جدول ۴: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش برای دانشجویان ایرانی

	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱. هیجان مثبت									-
۲. روابط								۰/۶۲ <sup>۰۰</sup>	
۳. معنا							-	۰/۶۵۰ <sup>۰۰</sup>	۰/۶۹ <sup>۰۰</sup>
۴. پیشرفت						-	۰/۸۰ <sup>۰۰</sup>	۰/۵۲ <sup>۰۰</sup>	۰/۷۷ <sup>۰۰</sup>
۵. مهربانی به خود					-	۰/۵۸ <sup>۰۰</sup>	۰/۵۳ <sup>۰۰</sup>	۰/۴۱ <sup>۰۰</sup>	۰/۵۲ <sup>۰۰</sup>
۶. قضاوت نسبت به خود				-	-۰/۲۶ <sup>۰۰</sup>	۰/۲۷ <sup>۰۰</sup>	-۰/۱۹ <sup>۰۰</sup>	-۰/۳۳ <sup>۰۰</sup>	-۰/۳۶ <sup>۰۰</sup>
۷. اشتراکات			-	-۰/۱۳	۰/۴۸ <sup>۰۰</sup>	۰/۲۷ <sup>۰۰</sup>	۰/۲۸ <sup>۰۰</sup>	۰/۳۰ <sup>۰۰</sup>	۰/۳۲ <sup>۰۰</sup>

مؤلفه‌های شکفتگی  
شفقت‌ورزی به خود

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
									انسانی
	-	-۰/۲۷ <sup>oo</sup>	۰/۶۳ <sup>oo</sup>	-۰/۳۷ <sup>oo</sup>	-۰/۵۴ <sup>oo</sup>	-۰/۳۶ <sup>oo</sup>	-۰/۳۴ <sup>oo</sup>	-۰/۵۷ <sup>oo</sup>	۸. انزوا
-	-۰/۲۹ <sup>oo</sup>	۰/۵۰ <sup>oo</sup>	-۰/۱۹	۰/۴۴ <sup>oo</sup>	۰/۳۳ <sup>oo</sup>	۰/۳۸ <sup>oo</sup>	۰/۱۱۵	۰/۱۹۳	۹. ذهن آگاهی
-۰/۲۶ <sup>oo</sup>	۰/۴۲ <sup>oo</sup>	-۰/۳۵	۰/۶۱ <sup>oo</sup>	-۰/۳۰ <sup>oo</sup>	-۰/۴۳ <sup>oo</sup>	-۰/۲۷ <sup>oo</sup>	۰/۲۰ <sup>oo</sup>	-۰/۴۴ <sup>oo</sup>	۱۰. بیش هماندسازی

\*\*معناداری در سطح ۰/۰۱

جدول ۵: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش برای دانشجویان سوئدی

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
									۱. هیجان مثبت
							-	۰/۲۱ <sup>oo</sup>	۲. روابط
							۰/۲۴ <sup>oo</sup>	۰/۳۳ <sup>oo</sup>	۳. معنا
							-	۰/۲۳ <sup>oo</sup>	۴. پیشرفت
							۰/۱۹	۰/۱۲	۵. مهربانی به خود
							۰/۱۷	۰/۱۱	۶. قضاوت نسبت به خود
							-	-۰/۲۲ <sup>oo</sup>	۷. اشتراکات انسانی
							-	-۰/۱۵	۸. انزوا
							-	-۰/۱۳	۹. ذهن آگاهی
							-	-۰/۱۵	۱۰. بیش هماندسازی
							-	-۰/۱۸	۱. هیجان مثبت
							-	-۰/۱۵	۲. روابط
							-	-۰/۱۳	۳. معنا
							-	-۰/۱۳	۴. پیشرفت
							-	-۰/۱۳	۵. مهربانی به خود
							-	-۰/۱۳	۶. قضاوت نسبت به خود
							-	-۰/۱۳	۷. اشتراکات انسانی
							-	-۰/۱۳	۸. انزوا
							-	-۰/۱۳	۹. ذهن آگاهی
							-	-۰/۱۳	۱۰. بیش هماندسازی

\*\*معناداری در سطح ۰/۰۱

برای بررسی روابط بین مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود با شکفتگی دانشجویان کارشناسی ایرانی و سوئدی، با توجه فاصله‌ای بودن متغیرهای تحقیق، از تحلیل آماری همبستگی پیرسون استفاده شد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌های شکفتگی با مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود در بین دانشجویان ایرانی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. این در حالی است که در بین دانشجویان سوئدی روابط دوجه‌دوی این مؤلفه‌ها (به‌جز در خصوص مؤلفه‌های انزوا و بیش هماندسازی) معنادار نبود.

### بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر با هدف مقایسه روابط شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی انجام شد. نتایج نشان داد سطوح شکفتگی با مؤلفه‌های شفقت به خود در بین دانشجویان ایرانی معنادار، اما بین مؤلفه‌های شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود به‌جز مؤلفه‌های انزوا و بیش‌هماندسازی در بین دانشجویان سوئدی همبستگی معنادار وجود نداشت. مرور ادبیات تجربی و نظری تحقیق نشان می‌دهد که روان‌شناسی انسان‌گرا و شاخه‌های آن، حرکتی نوین در جهت گرایش به سمت متغیرهای مثبت ایجاد کرده‌اند و در این رابطه شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود از متغیرهای اساسی هستند. اگرچه تحقیقی که به‌طور مستقیم به بررسی تبیین شکفتگی و شفقت‌ورزی به خود در جامعه ایرانی و سوئدی انجام نگرفته است، اما یافته‌های حاضر با نتایج کیخا و کهرزایی (۱۳۹۶)، عسکری، احدی، مظاهری، عنایتی و حیدری (۱۳۸۶)، (نف و همکاران، ۲۰۱۳) و ماکی و همکاران (۲۰۱۸) فراهانی و همکاران (۱۳۹۴) و فراهانی و خانی‌پور (۱۳۹۷) به‌هیمن ترتیب، مطالعه مبنی بر تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی در این متغیرها هماهنگی و همسویی داشت.

کیخا و کهرزایی (۱۳۹۶) بیان می‌کنند با توجه به پررنگ بودن یاری جستن از ایمان و باورهای دینی و فضای معنوی غالب در افراد جامعه ایرانی سبب ارتقای تاب‌آوری و ایجاد شادمانی درونی می‌شود. عسکری و همکاران (۱۳۸۶) بین شکفتگی با شادکامی و سلامت روان روابط معنی‌داری به دست آورده‌اند. در تحقیق جاگسان و اشرا<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) نیز بلوغ هیجانی، همبستگی مثبت و معناداری با شکفتگی دارد که به نظر می‌رسد بلوغ و پختگی هیجانی ناشی از تعالیم دینی و روابط انسانی قوی و زیربنای فرهنگی برنامه‌های درسی دانشگاهی و قبل از دانشگاه در جامعه ایرانی موجب پختگی هیجانی بالاتر و تبیین دقیق‌تر سطح شکفتگی در دانشجویان جامعه ایرانی شده است. در همین راستا گزارش پژوهش نصرت‌آبادی و همکاران (۱۳۸۹) بیان می‌کنند که دانشجویان ایرانی در حال ارتقای شکفتگی هستند. ماکی و همکاران (۲۰۱۸) بیان می‌کنند که همراهی انتقادی همسالان می‌تواند ارتقای شکفتگی را در بر داشته باشد. به نظر می‌رسد این عامل از طریق مؤلفه ارتباطات انسانی که در فرهنگ جمع‌گرای ایرانی در سطح بالاتری قرار دارد، تأثیرگذار بوده باشد. از آنجاکه در ایران برنامه‌های فرهنگی فراوانی در جهت توسعه روابط سالم انسانی به‌ویژه در قالب پیشگیری

۱. Jogsan, Aashra

از آسیب‌های اجتماعی و ارتقا و بهبود روابط انسانی و بهبود مستمر فرهنگی به منظور تعالی بیشتر در بین جوانان و دانشجویان در حال اجراست، به نظر می‌رسد که این عوامل در بهبود شکفتگی و تبیین آن تأثیرگذار بوده است. مطالعه فراهانی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد فرهنگ به صورت‌های مختلفی روی پدیده‌های روان‌شناختی اثرگذار است. ارتباط عواطف مثبت و منفی با سلامت روانی در فرهنگ ایرانی با فرهنگ سوئدی متفاوت است. در فرهنگ ایرانی، عواطف مثبت و منفی به یک میزان روی سلامت روانی اثرگذارند؛ ولی در فرهنگ سوئدی عواطف مثبت نقش بیشتری روی سلامت روانی دارد. دانشجویان ایرانی برای مقابله با استرس بیشتر از فرایندهای اولیه و دانشجویان سوئدی از فرایندهای ثانویه استفاده می‌کنند ولی استرس تحصیلی در دانشجویان ایرانی کمتر از دانشجویان سوئدی است. از این رو، ویژگی‌های شخصیتی، تجربه استرس و مقابله با استرس در دو فرهنگ ایران و سوئد به‌رغم شباهت کلی، یک سری تفاوت‌ها با هم دارند که مطالعه شکرری و همکاران (۱۳۹۳) با هدف آزمون نقش تعدیل‌کننده فرهنگ در رابطه ارزیابی‌های شناختی و استرس تحصیلی در دانشجویان ایرانی و سوئدی نشان دادند که رابطه بین ارزیابی‌های شناختی اولیه و استرس تحصیلی در دانشجویان ایرانی مثبت و معنادار و در دانشجویان سوئدی مثبت و غیرمعنادار است. در مجموع، نتایج مطالعه حاضر در پیش‌بینی تجارب تحصیلی استرس‌زا بر عدم تشابه ویژگی‌های کارکردی ارزیابی‌های شناختی اولیه و تشابه ویژگی‌های کارکردی ارزیابی‌های ثانویه در دو فرهنگ تأکید دارد.

افرادی که دارای خودشفقت‌ورزی بالایی هستند، زمانی که رویدادی منفی را تجربه می‌کنند، با مهربانی و ملاحظت با خود برخورد می‌کنند (نف و پومیر، ۲۰۱۳) و این مطابقت بالایی با تعلیمات الهی و دینی و فرهنگی در جامعه ایرانی دارد که شفقت‌ورزی و مهربانی را بر خود و نیز بر دیگران در اولویت قرار می‌دهد. از طرفی شفقت‌ورزی مستلزم آن است که فرد احساسات خود را بازگو کند که این فرایند موجب شکستن چرخه در خود فرورفتن، احساس خودمحوری و تنهایی می‌شود و در مقابل احساس پیوستگی و ارتباطات انسانی افزایش می‌یابد (بنت و گلمن، ۲۰۰۱ و نف و همکاران، ۲۰۰۵). این در حالی است که یکی از مؤلفه‌های شکفتگی ایجاد و برقراری روابط انسانی

و یکی از ابعاد شفقت‌ورزی به خود حس اشتراک انسانی است که هر دو بر پیوستگی اجتماعی تأکید دارند؛ و به این ترتیب، ارتباط بین شفقت‌ورزی به خود با شکفتگی افزایش می‌یابد. در نهایت باید اشاره شود که شفقت‌ورزی نسبت به خود اگرچه واژه‌ی جدیدی در روان‌شناسی غرب است ولی سال‌ها پیش در مشرق زمین، توصیه شده که افراد در جهت تسکین رنجش و بهبودی خود، با خویشتن مهربانی باشند (برینس و همکاران، ۲۰۱۲). شفقت‌ورزی به خود منجر به انفعال و سکون نمی‌شود بلکه با توجه به جنبه‌های سه‌گانه آن (نف، ۲۰۰۳a) که عبارت‌اند از گسترش مهربانی و درک خود در مقابل انتقاد و قضاوت‌های ناگوار نسبت به خود، در نظر گرفتن تجارب دشوار شخصی به‌عنوان بخشی از تجربه مشترک انسانی و ذهن آگاهانه در مقابل بیش همانندسازی و تخلیه افراطی و جذب شدن کامل در آن‌ها، باعث می‌شود بر شکفتگی‌هایش بیفزاید. پژوهش حاضر به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی مثل بسیاری از تحقیقاتی که با این روش انجام می‌شوند، به‌جای مطالعه رفتارهای واقعی ممکن است شرکت‌کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم‌کفایت فردی ترغیب کند. از طرفی در مطالعه حاضر از جمعیت دانشجویی استفاده شده و نه جمعیت بالینی و با توجه به ماهیت مقطعی مطالعه حاضر نیز روابط علی بین متغیرها را با محدودیت مواجه می‌کند. براساس نتایج تحقیق پیشنهاد می‌شود در مطالعات بین فرهنگی آتی نقش تعدیل‌کننده نقش میانجی فرایندهای شناختی در الگوی تبیین متغیرهای بین فرهنگی موردتوجه قرار گیرد. همچنین با توجه به وجود روابط همبستگی مثبت در بین متغیرهای تحقیق در بین دانشجویان ایرانی، پیشنهاد می‌شود برای ارتقای شکفتگی، برنامه‌هایی به‌منظور تقویت شفقت‌ورزی به خود تدوین شود. در مطالعات بین فرهنگی آتی درباره مفاهیم محوری روان‌شناسی مثبت‌گرا و بین فرهنگی، مقایسه جنسیتی مختلف، یک ضرورت پژوهشی غیرقابل‌انکار است و که پیشنهاد می‌شود که در مطالعات بعدی مقایسه‌های بین جنسیتی در نمونه‌های فرهنگی مختلف انجام بگیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که در تحقیقی به بررسی علل همبسته نبودن متغیرهای تحقیق در جامعه دانشجویان سوئد بررسی شود.

## منابع

۱. امامی، زهرا؛ مولوی، حسین و کلاتری، مهرداد. (۱۳۹۳). تحلیل مسیر اثر هوش معنوی و هوش اخلاقی بر شکفتگی و رضایت از زندگی در سالمندان شهر اصفهان، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۵(۲): ۴-۱۹.

۲. دادستان، پریخ؛ عسگری، علی و حاجیزادگان، مرضیه. (۱۳۸۸). خانواده راهبردهای مقابله‌ای: تحلیل عاملی تأییدی سلسله مراتبی مقیاس ایرانی مقابله، *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر*، ۴(۱): ۱-۱۸.
  ۳. دولت‌آبادی، عاطفه؛ جعفری، فروغ و ذبیحی، رزیتا. (۱۳۹۸). اثربخشی گروه‌درمانی به شیوه مهرورزی به خود بر شکوفایی زنان یائسه، *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۵(۲): ۱۱۱-۱۲۶.
  ۴. شکری، امید؛ فراهانی، محمدنقی؛ کرمی نوری، رضا و مرادی، علیرضا. (۱۳۹۳). فرایندهای ارزیابی شناختی و استرس تحصیلی: نقش تعدیل‌کننده‌ی جنس و فرهنگ، *مجله روان‌شناسی شناختی*، ۲(۳): ۵۹-۶۸.
  ۵. شهبان، آمنه و یوسفی، فریده. (۱۳۸۶). رابطه بین خودشکفتگی، رضایت از زندگی و نیاز به شناخت در دانش آموزان با استعدادهای درخشان، *پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، ۷(۳): ۳۱۷-۳۳۶.
  ۶. عسکری، پرویز؛ و احدی، حسن؛ مظاهری، محمدمهدی؛ عنایتی، میرصلاح‌الدین و حیدری، علیرضا. (۱۳۸۶). رابطه بین شادکامی، خودشکفتگی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسیتی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز، *نشریه دانش و پژوهش در روانشناسی*، ۰(۳۳): ۹۵-۱۱۶.
  ۷. فراهانی، محمدنقی و خانی پور، حمید. (۱۳۹۷). تأثیر فرهنگ بر تجربه عواطف، استرس، صفات شخصیت و سلامت روان: یافته‌های حاصل از مطالعات بین فرهنگی، *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱۲(۳): ۱-۲۳.
  ۸. فراهانی، محمدنقی و کرمی نوری، رضا. (۱۳۹۴). سلامت و بیماری در فرهنگ‌های فردگرا و جمع‌گرا، *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۹(۴): ۱-۱۶.
  ۹. گُرد، بهمن و پاشا شریفی، حسن. (۱۳۹۴). نقش خوددلسوزی در پیش‌بینی استرس تحصیلی دانشجویان: با واسطه‌گری انگیزش درونی و بیرونی، *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۲(۲۱): ۱۲۷-۱۴۴.
  ۱۰. گُرد، بهمن؛ شریفی، حسن پاشا و میرهاشمی، مالک. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خوددلسوزی در بین دانشجویان، *مجله اندازه‌گیری تربیتی*، ۱۶(۴): ۹۲-۷۶.
  ۱۱. کیخا، سارا و کهرزایی، فرهاد. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تاب‌آوری و شادکامی معلمان مدارس براساس دین‌داری در کار. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۷(۱): ۶۰-۵۰.
  ۱۲. محمدی، سمیه؛ برهانی، فریبا و روشن زاده، مصطفی. (۱۳۹۵). شفقت نسبت به خود در پرستاران بخش مراقبت ویژه، *فصلنامه مدیریت پرستاری*، ۵(۵): ۴۴-۵۱.
  ۱۳. مرادی، محبوبه؛ قاسمی، ندا و قمرانی، امیر. (۱۳۹۴). روایی و پایایی مقیاس شکفتگی و تعیین رابطه شکفتگی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشکده پزشکی، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، دوره (۴۲): ۳۳۰-۳۳۸.
  ۱۴. نصرت‌آبادی، مسعود؛ جوشنلو، محسن؛ محمدی، فاطمه و شاه‌محمدی، خدیجه. (۱۳۸۹). آیا دانشجویان ایرانی در حال شکفتگی هستند؟ *روان‌شناسی تحولی. روان‌شناسان ایرانی*، ۷(۲۵): ۸۳-۹۵.
15. Akin, U. (2014). Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 103-111.
  16. Alzoubi, S., Younes, M. (2015). Low Academic Achievement: Causes and Results. *Theory and Practice in Language Studies*, 5, 2262-2268.

17. Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training odulates alphaamylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psycho neuroendocrinology*, 42(2), 49–58.
18. Baker, L. R., McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientious ness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853–873.
19. Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
20. Breines, J. G., Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1), 1133–1143.
21. Cheng, C.H., Wang, Y.C., Liu, W. X. (2019). Exploring the Related Factors in Students' Academic Achievement for the Sustainable Education of Rural Areas. *Sustainability*, 11, 5974.
22. Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J. (2010). Effortless Attention in Everyday Life: A Systematic Phenomenology. In B. Bruya (Ed.), *Effortless attention*. Boston: The MIT Press.
23. Faulk, K. E., Gloria, C. T., Steinhardt, M. A. (2013). Coping profiles characterize individual flourishing, languishing, and depression. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal of psychology*, 26 (4), 378-390.
24. Fuller-Thomson, E., Agbeyaka, S., LaFond, D. M., Bern-Klug, M. (2016). Flourishing after depression: Factors associated with achieving complete mental health among those with a history of depression. *Psychiatry Research*, 242 (30), 111-120.
25. Gokcen, N., Hefferon, K., Attree, E. (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21.
26. Hayat, A. A., Kojuri, J., Amini, M. (2020) Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *J Adv Med Educ Prof*, 8, (2), 83- 89.
27. Huppert, F. A., So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
28. Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 1(2), 137-164.
29. Jogsan, Y. A., Aashra, B. K. (2014). Self-Actualization and Emotional Maturity in Youth Male and Female. *Asian Resonance*, 3 (1), 129-132
30. Keyes C. L. M. (2011) Toward a science of mental health. In: Lopez SJ, Snyder CR(editors). *Oxford handbook of positive psychology*. 2nd ed. New York: Oxford University Press.
31. Kret D. D. (2011). The qualities of a compassionate nurse according to the perceptions of medical-surgical patients. *MEDSURG Nursing*, 20(1), 29–36.
32. Kurtovic, A., Vrdoljak, G., Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8, (1), 1- 26.



33. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A.B., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887- 904.
34. Mackay, M., Stephens, M., Wragg, S., Ebejer, S., & Bourgeois, S. (2018). Empowering clinical supervisors to flourish through critical companionship. *Nurse Education in Practice*, 28, 212-217
35. Michalec, B., Keyes, C. L. M., Nalkur, S. (2009). Flourishing. In: Lopez, S.J. (Ed.), the encyclopedia of positive psychology, 1, 391-394. Chichester, England: *Wiley-Blackwell*.
36. Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
37. Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
38. Neff, K. D., Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
39. Neff, K. D., Hseih, Y., Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
40. Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
41. Satici, S. A., Uysal, R., Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85–99.
42. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
43. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
44. Verma, Y., Tiwari, G. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. *International Journal of Indian Psychology*, Volume 4, (3), 10-29.
45. Yokoyama, S. (2019). Academic Self-Efficacy and Academic Performance in Online Learning: A Mini Review. *Front. Psychol*, 9:2794

### **among Flourishing and Self-Compassion Iranian and Swedish Students (Cross-Cultural Study)**

#### **Abstract**

The present study was conducted with the aim of comparing the Cross -Cultural relationships between flourishing and self-compassion among Iranian and Swedish students. Research method was correlational research and research popular include of all students in Islamic Azad University in Iran and Opsela University in Sweden. In order to access the research aim, 179 students (99 Iranian students and 80 Swedish students) responded to Seligman flourishing

(conducted with solimani and et al, 2015) and Neff self-compassion (2003) scales. Data analysis methods included descriptive methods and Pearson correlation method. The results showed that the correlation between flourishing and self-compassion was significant among Iranian students ( $p \leq 0.01$ ), but was not significant among Swedish students ( $p \geq 0.05$ ). Also, among Iranian students, all components of flourishing were meaningful with all components of self-compassion ( $p \leq 0.01$ ), but it was not meaningful among Swedish students ( $p \geq 0.05$ ). Therefore, self-compassion and its dimensions (self-kindness, common human experiences and Mindfulness) will expand the flourishing components (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning and Achievement).

**Key words:** Self-Compassion, Flourishing, Cross-Cultural Study.

