



پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

ساره رسایی^{*۱}

کد مقاله: ۲۵۲۴۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را همه دانشجویان دانشگاه آزاد همدان تشکیل داد. روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع تصادفی نسبی بود. از جامعه آماری مذکور بر اساس فرمول فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷) ۱۰۶ نفر انتخاب که به لحاظ احتیاط این تعداد به ۱۲۰ نفر افزایش یافت. ابزار پژوهش شامل سه مقیاس استاندارد شفقت به خود نف (۲۰۰۳)، ذهن‌آگاهی براون و ریان (۲۰۰۳) و بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. برای آزمون فرضیه پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. تحلیل نتایج نشان داد متغیر ذهن‌آگاهی پیش‌بینی کننده معنادار شفقت می‌باشد. متغیر بهزیستی روان‌شناختی نتوانست پیش‌بینی کننده معنادار شفقت باشد.

واژگان کلیدی: شفقت به خود، ذهن‌آگاهی، بهزیستی روانشناختی.

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

یکی از اهداف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانشجویان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیش‌تر نظام آموزشی و تربیت جامعه را موجب می‌گردد.

یکی از سازه‌های روان‌شناختی که اخیراً در روان‌شناسی غربی مفهوم‌پردازی شده است ولی ریشه‌اش به آیین بودا و سنت شرق برمی‌گردد شفقت یا خود شفقتی^۱ است (نوبی، ۲۰۱۴). هنگام احساس دلسوزی برای دیگران انسان باید به این نکته توجه داشته باشد که آن فرد در حال رنج بردن است، زمانی که ما به افراد آسیب دیده اجتماعی توجه می‌کنیم و به آنها کمک می‌کنیم در واقع برای تجربه رنج ایشان احساس دلسوزی می‌کنیم. نف^۲ شفقت را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و به‌شیری در مقابل همانندسازی افراطی تعریف کرده است (نف، ۲۰۰۳: ۸۵-۱۰۱). خود شفقت‌گری بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خود در چارچوب مهربانی با خویش تأکید دارد. شفقت یا مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است. ذهن آگاهی، در مقابل همانندسازی افراطی در خود شفقتی، به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌انجامد و باعث می‌شود جوانب دردناک یک تجربه نادیده گرفته شود و مکرراً ذهن را اشغال نکند (اکین، ۲۰۱۰: ۹-۱). کولتز نیز شفقت را به معنی پذیرش این که زندگی سخت و با رنج همراه است، اما در عین حال داشتن انگیزه لازم کاهش دادن و پیشگیری کردن از شفقت بالا باعث عملکرد بهتر روانی و کمک به کاهش آسیب‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب و کمال‌گرایی می‌شود (اکین، ۲۰۱۰: ۹-۱). افرادی که خود شفقتی بالایی دارند نسبت به افرادی که خود شفقتی کمی دارند سلامت روان‌شناختی بیشتری دارند. زیرا در آنها درد گریزناپذیر است همه انسان‌ها به نوعی با درد و سختی مواجه هستند و احساس شکستی که همه افراد تجربه می‌کنند به وسیله یک سرزنش خود بی‌رحمانه، احساس انزوا و همانندسازی افراطی با افکار و هیجان‌های استمرار نمی‌یابد. (افراد خود شفقت‌ورز به هنگام مواجهه با سختی، خود را سرزنش نمی‌کنند، کاری که افراد عادی و غیر شفقت‌ورز با خود انجام می‌دهند دائم با خود تکرار می‌کنند چرا این اتفاق برای من افتاد، به هنگام مواجهه با مسائل منزوی نمی‌شوند و در خود فرو نمی‌روند، بلکه به دنبال راه کارهای مثبت و سازنده هستند) خود شفقتی علاوه بر آن که فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. به عنوان مثال خود شفقتی با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی مرتبط است. همچنین، خود شفقتی به ارضاء نیازهای اساسی خودمختاری، شایستگی و نیاز به برقراری ارتباط کمک می‌کند. افرادی که خود شفقتی بالاتری دارند، مهارت‌های مقابله هیجانی بیشتری گزارش می‌کنند، همچنین در ایجاد تمایز میان احساساتشان و بازسازی خلق منفی توانمندتر هستند (نف، ۲۰۰۳: ۸۵-۱۰۱).

شفقت به خود به صورت معناداری با داشتن شفقت نسبت به دیگران نیز همراه است (نف و پومیر، ۲۰۱۳: ۱۶۰-۷۶). افراد با شفقت با خود بالا تعارضات بین شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می‌کنند (یارنل و نف، ۲۰۱۳: ۳). تاب-آوری بالاتر در مقابل استرس دارند (فلدمن و کویکن، ۲۰۱۱: ۱۴۳-۵۵). نف شفقت با خود را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل این موارد تعریف می‌کند، محبت نسبت به خود در برابر قضاوت نسبت به خود (درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود) اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به این که همه انسان‌ها دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند) و ذهن آگاهی 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 به طور مکرر ذهن را اشغال کنند) ترکیب این سه مؤلفه مرتبط، مشخصه فردی است که بر خود شفقت دارد (قربانی، سعیدی، سرافراز و شریفیان، ۱۳۹۲: ۹-۱).

پل گیلبرت نیز آموزش ذهن برای شفقت ورزی را مانند فیزیوتراپی برای ذهن می‌داند که تأثیر سیستم‌های تهدید و نیز کمال خواهی را با رساندن ما به آرامش و مهربانی به تعادل می‌رساند (پل گیلبرت، ۲۰۱۰: ۲۱).

داشتن شفقت به خود نیازمند این است که فرد به خاطر شکست‌ها یا نرسیدن به استانداردها، به انتقاد سخت‌گیرانه از خود نپردازد، در حقیقت یکی از ویژگی‌هایی که با پرورش شفقت با خود در افراد ایجاد می‌شود خردمندی است که این ویژگی به افراد اجازه می‌دهد بی‌فایده بودن خود انتقادی را درک کنند و مهربان بودن بیشتر با خود را انتخاب نمایند (رنجبرکهن و نوری، ۱۳۹۵: ۲۰۰).

1. self-compassion
2. Neff
3. Yarnell & Neff

دیگر متغیر پژوهش حاضر ذهن آگاهی است، ذهن آگاهی شکلی از مراقبه^۱ است که ریشه در تعالیم و آیین‌های مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد (سجادیان، نشاطدوست، مولوی و معروفی، ۱۳۸۴). در آغاز قرن بیستم، جیمز پیش‌بینی کرد که بودیسم تأثیر عمده‌ای بر روی روان‌شناسی غربی خواهد گذاشت. اکنون بیش از دو دهه است که پیش‌بینی او با علاقه روز افزونی به یکپارچه‌سازی روان‌شناسی غربی و معنویت شرقی به وقوع پیوسته است و روان‌شناسان بسیاری به دنبال آموزه‌های بودایی و تکنیک‌هایی برای آموزش ذهن هستند (باباپور خیرالدین پورشریفی، هاشمی و احمدی، ۱۳۹۱: ۳۸-۲۳).

ذهن آگاهی بدان معناست که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش می‌بیند و در می‌یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است. در واقع می‌توان از آن به عنوان به عنوان فرآیندی غیرقضاوت‌گرانه و آگاهی متمرکز بر لحظه یاد کرد (استودارد و افاری، ۲۰۱۴). بنابراین ذهن آگاهی به ما این توانایی را می‌دهد تا آسیب‌پذیری‌های فراگیر در انسان را ببینیم و با آن روبه‌رو شویم و آنها را که بخشی از وجود ذاتی و درونی انسان‌ها هستند به چالش بکشیم. ماهیت آگاهی با تفکر و اندیشه، نه مذهبی و نه سحر و جادو است، بلکه موضوعی طبیعی است و به طور بالقوه برای همه ما قابل پذیرش و اجرا است (کابات-زین، ۲۰۰۳: ۱۴۴-۵۶). ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که در زمان توجه ما به تجربیاتمان نسبت به موضوع خاصی شکل می‌گیرد. توجهی که هدفمند است (توجه به طور آشکار روی جنبه‌های خاصی از تجربه معطوف می‌شود) و در زمان حال (وقتی ذهن به گذشته یا آینده معطوف می‌شود آن را به زمان حال باز می‌گردانیم) و بدون قضاوت (فرآیندی که با روح پذیرش نسبت به آنچه رخ داده است، همراه است) صورت می‌گیرد.

آگاهی از آنچه در آینده اتفاق می‌افتد و آنچه که در حال رخ دادن است «توجه عمیق و مستقیم به آن و مرتبط کردن آن با پذیرش موضوع آسان است، یعنی قدرت عمل مشاهده مشارکتی، گر چه ماهیت این موضوع و توجه به آن ساده است، تمرین ذهن آگاهی اغلب کاری سخت به نظر می‌رسد. تمرینی است که در آن به طور منظم به خود آموزش می‌دهیم تا به آنچه در اطرافمان رخ می‌دهد و ناشی از تجارب ما است، اطمینان کنیم. این تمرین همچنین به معرفی غریزه ما برای اجتناب از مشکل و جنبه‌های چالش برانگیز تجربه درمانی می‌پردازد (کرین، ۲۰۱۷).

درباره رابطه احتمالی ذهن آگاهی و شفقت ورزی، راسل کولتز می‌نویسد: «ذهن آگاهی منافع بالقوه فراوانی دارد که با درمان متمرکز بر شفقت سازگار است. آگاهی ذهن آگاهانه می‌تواند به مراجعان در افکار و هیجان‌های آزاددهنده و غرق شدن در آن محافظت کند؛ چرا که با دستیابی به این توانایی، آن‌ها مشکلات را صرفاً اتفاقاتی زودگذر برداشت خواهند کرد. در نهایت، مراجعان با توانایی ذهن آگاهی می‌فهمند افکار و هیجان‌ها را نباید به «کسی که هستند»؛ بلکه صرفاً به تجربه‌های ذهنی و بدنی ربط دهند (کلنس، ۲۰۱۶).

نهایت این که احساس خرسندی و بهزیستی در طول عمر، از مؤلفه‌های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کنند. در واقع تجربه شادمانی و رضایت از زندگی هدف عالی زیستن در این جهان به شمار می‌رود و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف است (هیونبر، اش و لاگین، ۲۰۰۱: ۱۸۳-۱۶۷). احساس بهزیستی به معنای ارزیابی کلی فرد از زندگی است که بر اساس اهداف شخصی و میزان دسترسی به آنها شکل می‌گیرد. این عامل یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر در زندگی تلقی می‌شود. به همین دلیل تأثیرات عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد و در پی آن همیشه بر عملکرد انسان در سطوح مختلف تأثیر می‌گذارد. بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یک ابزار به لحاظ نظری بر جنبه‌های متعددی از سلامت روانی تمرکز دارد. که دارای شش بُعد مثبت شامل ۱- پذیرش خود؛^۲ یعنی نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته.^۲ روابط مثبت با دیگران؛^۳ احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها. ۳- تسلط بر محیط؛^۴ حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون. ۴- زندگی هدفمند؛ داشتن هدف در زندگی و باور به این که زندگی حال و گذشته او معنی‌دار است. ۵- رشد شخصی؛^۵ احساس رشد با دوام و دستیابی به تجربه‌های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادهای بالقوه ۶- مستقل بودن^۶ (استقلال)، ملاک‌های فوق با کنش‌وری مثبت از قبیل رضایت از زندگی رابطه مثبت و با کنش‌وری‌هایی از قبیل افسردگی رابطه منفی نشان می‌دهد (لاپا، ۲۰۱۵: ۷۳۹-۴۳). با عنایت به مطالب فوق، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه آزاد همدان می‌باشد.

1. Mindfulness
2. self admission
3. positive relationships with others
4. dominate the environment
5. personal growth
6. independence

۲- پیشینه تحقیق

شفیعی و میری در پژوهش خود دریافتند که بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانی رابطه وجود دارد (شفیعی و میری، ۱۳۹۸: ۱۵۱-۶۰). ورعی، مومنی و مرادی در پژوهش خود دریافتند که بین خودشفقت ورزی و بهزیستی روانی رابطه معنادار مثبتی وجود دارد (نوبی ۲۰۱۴). کرد در پژوهش خود دریافت که بین ذهن آگاهی و شفقت ورزی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین پژوهش وی نشان داد که بین بهزیستی روانی و شفقت ورزی نیز رابطه معنادار مثبتی وجود دارد (کرد، ۱۳۹۵: ۲۷۳-۸۲). صمدی فرد در پژوهشی با عنوان رابطه بین خودشفقتی و همجوشی شناختی با کیفیت زندگی دانشجویان. بدین نتیجه دست یافتند بین همجوشی شناختی با کیفیت زندگی دانشجویان رابطه مثبت معناداری به دست آمد (صمدی فرد، ۱۳۹۴). قزلسفلو، میراحمدی و جزایری در پژوهشی با عنوان رابطه بین تفکر قطعی نگر و خود شفقتی در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، بدین نتیجه دست یافتند که همبستگی منفی بین خرده مقیاس‌های خود مهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی با تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی نگر (قطعی نگر کلی، قطعی نگر در تعامل با دیگران، مطلق نگر فلسفی، قطعی نگر در پیش بینی آینده و قطعی نگر در حوادث منفی) و خرده مقیاس‌های قضاوت در مورد خود، انزوا و فزون همانندسازی با تمام خرده مقیاس‌های تفکر قطعی نگر رابطه مثبت دارد (قزلسفلو، میراحمدی و جزایری، ۱۳۹۳: ۱۰۶۰-۱۰۴۹).

صدیقی مرانی، ریسمس و ورپلانکن در پژوهش خود رابطه معناداری بین شفقت ورزی و ذهن آگاهی ($r=0/60$) یافتند (صدیقی مرانی، ریسمس و ورپلانکن، ۲۰۱۹). همچنین هفرنان، گرین و مک‌نالتی و فیتزپاتریک^۱ در پژوهشی با عنوان رابطه بین خود شفقتی و توانایی تنظیم هیجان دانش آموزان کشور انگلیس، بدین نتیجه دست یافتند که همبستگی مثبت معناداری بین شفقت به خود و توانایی تنظیم هیجان وجود دارد (هفرنان، گرین، مک‌نالتی و فیتزپاتریک، ۲۰۱۰: ۳۶۶-۷۳). احمدوند، حیدری نسب و شعیری در پژوهشی با عنوان رابطه بین ذهن آگاهی، بهزیستی هیجانی و تاب‌آوری در سالمندان شهر کره جنوبی، بدین نتیجه دست یافتند که بین این سه متغیر ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد (احمدوند، حیدری نسب و شعیری، ۱۳۹۳: ۱۰۶۰-۱۰۴۹).

۳- روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد همدان بود. از جامعه آماری مذکور بر اساس فرمول فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷) ۱۰۶ نفر انتخاب که به لحاظ احتیاط این تعداد به ۱۲۰ نفر افزایش یافت. نمونه مذکور با روش نمونه‌گیری تصادفی نسبی انتخاب شدند.

۳-۱- ابزار پژوهش

پرسشنامه شفقت: برای اندازه‌گیری سازه شفقت از مقیاس شفقت نف استفاده گردید که متشکل از ۲۶ گویه و به صورت لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود (نف، ۲۰۰۳: ۱۰۱-۸۵). دامنه نمرات پرسشنامه بین ۲۶ تا ۱۳۰ قرار دارند. این مقیاس سه مؤلفه دو قطبی را در قالب ۶ زیر مقیاس، مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا، ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی، اندازه‌گیری می‌کند. میانگین نمرات ۶ مؤلفه با هم جمع شده و یک نمره شفقت کل حاصل می‌شود (خسروی، صادقی و پاینده، ۱۳۹۲: ۵۸-۴۷).

اعتبار و روایی: ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش قزلسفلو و همکاران ۰/۸۳ به دست آمد. هم چنین، ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها به ترتیب خرده مقیاس مهربانی با خود ۰/۷۹، قضاوت در مورد خود ۰/۷۸، مشترکات انسانی ۰/۷۶، انزوا ۰/۷۷، هوشیاری (ذهن آگاهی) ۰/۷۹ و فزون همانندسازی ۰/۸۰ بدست آمد (قزلسفلو، میراحمدی و جزایری، ۱۳۹۳: ۱۰۶۰-۱۰۴۹). آلفای کرونباخ در نسخه ایرانی چنین گزارش شده است: مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت نسبت به خود ۰/۷۹، اشتراکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، ذهن آگاهی ۰/۸۰، همانندسازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶. برای بررسی روایی همگرا از مقیاس حرمت خود روزنبرگ استفاده شد که ۰/۵۹ به دست آمد. همچنین روایی افتراقی از طریق اجرای مقیاس شخصیت خودشیفته محاسبه و همبستگی معنادار میان نمرات این دو مقیاس (خود شفقت ورزی و شخصیت خودشیفته) به دست نیامد که حاکی از روایی افتراقی بالا است. روایی همزمان نیز از طریق اجرای پرسشنامه اضطراب یک و پرسشنامه افسردگی یک محاسبه شد و نتایج حاکی از روایی همزمان خوب بود (خسروی، صادقی و پاینده، ۱۳۹۲: ۵۸-۴۷). نتیجه پژوهش نف که روی نمونه‌ای متشکل از ۳۹۱ دانشجوی انجام گرفته بود، پایایی و روایی بالایی را برای آن نشان داده‌اند. همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای هر کدام از زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ به دست آمده

است(نف، ۲۰۰۳: ۱۰۱-۸۵). همچنین دو هفته پس از اجرای آزمون از سایر آزمودنی‌ها، بازآزمون به عمل آمد و پایایی بازآزمایی ۰/۹۳ گزارش شد(خسروی، صادقی و پاینده، ۱۳۹۲: ۵۸-۴۷).

پرسشنامه ذهن آگاهی: این پرسشنامه توسط برون، ریان و کراسول ۱ ساخته شده است و برای سنجش ذهن آگاهی به کار می‌رود. مقیاس ذهن آگاهی ۱۵ ماده دارد که افراد پاسخ خود را به هر عبارت با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از «تقریباً هیچ وقت» (با نمره یک) تا «تقریباً همیشه» (با نمره پنج) درجه‌بندی می‌کنند(براون، ریان و کراسول، ۲۰۰۷: ۲۱۱-۳۷). اعتبار و روایی: این مقیاس در جامعه ایران اجرا شده و آلفای آن ۰/۸۲ است و با متغیرهای مربوط از جمله خودشناسی و سلامت روان، در نمونه‌های مختلف ارتباط نشان داده است (امیدی‌بیکی، خلیلی، لواسانی و قربانی، ۱۳۸۱: ۳۴۱-۳۲۷). این مقیاس از پایایی درونی خوبی برخوردار است، به طوری که روی هفت گروه نمونه اجرا شده و آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی این مقیاس نیز در حد بالایی گزارش شده است به طوری که همبستگی‌های بسیار بالایی ($P < ۰/۰۰۱$) را با تعدادی از متغیرهای سلامت روان داشته است(امیدی‌بیکی، خلیلی، لواسانی و قربانی، ۱۳۸۱: ۳۴۱-۳۲۷).

پرسشنامه بهزیستی روانی: در مقیاس روان‌شناختی ریف ۲ (۱۹۸۹) که برای بزرگسالان تهیه شده است. آزمودنی باید در یک طیف (لیکرت ۷ درجه‌ای) مشخص سازد که تا چه حد با هر یک از این عبارات موافق یا مخالف است. شیوه نمره‌گذاری گزینه‌های مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بدین شرح است: کاملاً موافق=۱، تا حدی موافق=۲، کمی موافق=۳، نه موافق و نه مخالف=۴، کمی مخالف=۵، تا حدی مخالف=۶ و کاملاً مخالف=۷. برای به دست آوردن نمره مربوط به هر زیر مقیاس کافی است، نمره همه عبارات مربوط به زیر مقیاس مورد نظر را با هم جمع کنیم. از جمع امتیاز ۱۸ عبارت نیز نمره بهزیستی روان-شناختی کلی به دست می‌آید. عبارات زیر مربوط به هر زیر مقیاس: زیر مقیاس پذیرش خود: ۲ - ۸ - ۱۰ - ۲. زیر مقیاس روابط مثبت با دیگران: ۳ - ۱۱ - ۱۳. زیر مقیاس خود مختاری: ۹ - ۱۲ - ۱۸. زیر مقیاس تسلط بر محیط: ۱ - ۴ - ۶. زیر مقیاس زندگی هدفمند: ۵ - ۱۴ - ۱۶. زیر مقیاس رشد فردی: ۷ - ۱۵ - ۱۷.

روایی و پایایی: ضریب همسانی درونی زیر مقیاس‌های فرم کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی و همچنین ضریب همسانی درونی کل آزمون حدود ۰/۵۰ گزارش شده است. اعتبار: شواهد مربوط به اعتبار همگرای آزمون بهزیستی روان‌شناختی حاکی از آن است که شش عامل بهزیستی روانی با رضایت از زندگی، عزت نفس و اخلاقیات رابطه مثبت با افسردگی، شانس و منبع کنترل بیرونی رابطه منفی دارند (ریف، ۱۹۸۹: ۱۰۸۱-۱۰۶۹).

۴- تجزیه و تحلیل داده‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش نشان داد ۴۲ درصد از نمونه را مردان و ۵۸ درصد را دانشجویان زن تشکیل داده اند. با توجه به اطلاعات این جدول ۲۰ درصد نمونه در مقطع کاردانی، ۳۸ درصد دانشجویان در مقطع لیسانس، و ۴۲ درصد در مقطع فوق لیسانس مشغول به تحصیل هستند. با توجه به اطلاعات این جدول ۳۳ درصد کمتر از ۲۰ سال، ۱۶ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ سال و ۵۱ درصد بیشتر از ۳۰ سال سن داشتند.

۴-۱- بررسی مفروضه‌های تحلیل رگرسیون

- **سطح داده های فاصله‌ای:** سطح متغیرهای پیش‌بین و ملاک، زمانی که از SPSS برای برآورد پارامترها استفاده می‌شود باید حداقل فاصله‌ای باشد، که در این پژوهش از داده‌های فاصله‌ای استفاده شده است. همچنین متغیرهای پیش‌بین از نوع فاصله‌ای است.

- **آزمون مستقل بودن داده‌ها:** این آزمون با استفاده از آماره دوربین واتسون اندازه‌گیری می‌شود. اگر آماره دوربین واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد نشان می‌دهد که این پیش فرض رعایت شده است. در این پژوهش آماره دوربین واتسون ۱/۸۱ به دست آمد که نشان می‌دهد این پیش فرض رعایت شده است.

جدول ۱- آزمون استقلال داده‌ها

آماره	مقدار
دوربین واتسون	۱/۸۱

- **نرمال بودن توزیع صفات:** توزیع نمره‌های متغیر وابسته در جامعه برای هر ارزش متغیر مستقل بایستی به صورت نرمال باشد. برای بررسی این مفروضه آماره کولموگروف اسمیرنوف با استفاده از SPSS مورد بررسی قرار گرفت که در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۲- آماره کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن

متغیرها	Z آماره	DF	سطح معناداری
شفقت	۰/۰۳	۱۲۰	۰/۰۸

نتایج بررسی نرمال بودن متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان داد متغیر پژوهش دارای توزیع نرمال است.

- **چند هم خطی:** جهت بررسی این فرض اساسی از شاخص Tolerance و VIF استفاده شد و نتایج نشان داد از آنجایی که در همه متغیرها مقدار Tolerance کمتر از ۰/۱ نبوده و شاخص VIF نیز بیشتر از ۱۰ نبود بنابراین چندهم خطی وجود ندارد.

جدول ۳- بررسی چند هم خطی

متغیر	Tolerance	VIF
ذهن آگاهی	۰/۹۹	۱/۰۰۳
بهبودی شناختی	۰/۹۹	۱/۰۰۳

ذهن آگاهی و بهبودی روان شناختی می‌توانند شفقت به خود را دانشجویان را پیش‌بینی کنند. جهت بررسی این فرضیه پژوهشی از رگرسیون به روش همزمان استفاده شد. رگرسیون اجازه می‌دهد نمره یک فرد در یک متغیر بر اساس نمره او در متغیر دیگر پیش‌بینی شود. در جدول زیر خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل به روش همزمان ارائه می‌گردد.

جدول ۴ خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل

شاخص روش	R	R ²	F	DF1	DF2	سطح معناداری
هم زمان	۰/۹۱	۰/۸۴	۲۹۷/۶۵	۲	۱۱۷	۰/۰۰۱

جدول ۱ خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل را نشان می‌دهد. نسبت F و سطح معناداری آن بیانگر اثر معنادار متغیرهای ذهن آگاهی و بهبودی روان شناختی در معادله رگرسیون است ($p \leq 0.05$). همانطور که مشاهده می‌شود در پیش‌بینی شفقت دانشجویان R² محاسبه شده ۰/۸۴ است یعنی این متغیرها ۰/۸۴ درصد از واریانس متغیر شفقت دانشجویان را تبیین می‌کند.

جدول ۵- ضریب حاصل از رگرسیون به روش همزمان متغیر پیش‌بینی کننده شفقت

سطح معناداری	T	ضرایب استاندارد نشده		متغیر
		Beta	SD	
۰/۰۰۱	۵/۱۶		۳/۶۲	ثابت
۰/۰۰۱	۲۴/۳	۰/۹۱	۰/۰۵	ذهن آگاهی
۰/۶۷	۰/۴۲	۰/۰۲	۰/۰۴	بهبودی روان شناختی

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که متغیر ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده معنادار شفقت می‌باشد. ضریب بتا نشان می‌دهد که این پیش‌بینی مستقیم است و هر چه نمره ذهن آگاهی دانشجویان بالاتر شود نمره شفقت به خود آنها بالاتر است. این نتیجه نشان می‌دهد که اگر یک واحد به ذهن آگاهی دانشجویان اضافه شود، ۰/۹۱ به نمره شفقت به خود آنها اضافه می‌شود. متغیر بهبودی روان شناختی نتوانست پیش‌بینی کننده معنادار شفقت در سطح ۰/۰۵ باشد.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

در تبیین یافته‌های فرضیه می‌توان گفت، این یافته که متغیر ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده معنادار شفقت می‌باشد. نتیجه این یافته‌ها یافته‌های صمدی‌فرد (۱۳۹۴) قزل‌سفلو و همکاران (۱۳۹۳)، هفرنان و همکاران (۲۰۱۰) احمدوند و همکاران (۱۳۹۰) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت گتین ذهن‌آگاهی را به عنوان مشاهده مستقیم ذهن و بدن در زمان حال و بدون قضاوت تعریف می‌کند و آن را پایدارتر و توسعه یافته‌تر از توجه صیرف می‌داند (گتین، ۲۰۱۱: ۲۷۹-۲۶۳). قضاوت نکردن، ذهن‌آگاهی را پرورش می‌دهد. وقتی شما با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی روبرو می‌شوید، با قضاوت نکردن درباره تجربیات، بیشتر از آنچه می‌بینید و هستید و چیزی که باید باشید، آگاه می‌شوید (گوگو و دیوید، ۲۰۱۲: ۲۹۶). کسی که در زمان حال زندگی می‌کند، بدون توجه به گذشته و آینده، مسلماً زندگی بهتری خواهد داشت و بیشتر با خود مهربان است، تا کسی که در گذشته زندگی می‌کند، همیشه نگران گذشته است، مسلماً حال و آینده خود را از دست می‌دهد، کسی که در حال زندگی می‌کند، زندگی گذشته و آینده خود را تضمین خواهد کرد، افرادی که در گذشته زندگی می‌کنند، همیشه خود خودخوری دارند و خودخوری کردن، دلیلی است بر این که فرد با خود مهربان نیست، در صدد ظلم و ستم به خود است، که مدام گذشته را مرور می‌کند، با این کار افکار و اعمال خود را تباہ خواهد کرد.

راسل کولتزر می‌نویسد: «توانایی مشاهده ذهن آگاهانه افکار و هیجان‌های آزاددهنده، بدون غرق شدن در آن یا دوری از آن از طریق هدایت دوباره توجه نیز می‌تواند به مراجعان کمک کند نوعی از تحمل‌پریشانی را متحول سازند که برای شفقت‌ورزی مهم است» (کولتزر، ۲۰۱۶).

همچنین می‌توان گفت، مفهوم ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا بپذیرند اگر چه هیجانات منفی در زندگی همه انسان‌ها وجود دارد، اما بخش ثابتی از شخصیت و روند زندگی نیستند. پذیرش این مسأله فرد را توانمند می‌سازد که به جای واکنش غیرارادی به هیجانات و رویدادهای برانگیزاننده آنها، آگاهانه واکنش نشان دهند و به شیوه‌ای کارآمدتر با زندگی رابطه برقرار کنند (روتس، دی زویسا، فریرسون، هوتون، ویلیامز و همکاران، ۲۰۱۳: ۲۹۵-۲۸۹). در توضیح این قسمت می‌توان گفت، کسی که از ذهن‌آگاه و بیدار برخوردار است، انتظار ندارد همیشه زندگی بر وفق مراد او باشد، زیرا هیجانات و امور منفی هم جزء لاینفک هر زندگی است، بنابراین با ذهنی بیدار و هوشیار با هیجانات منفی مواجه می‌شود، با ذهنی بیدار و هوشیار بهترین راه را برای مشکلات انتخاب می‌کند، بنابراین با این ذهن‌آگاه و هوشیار و پیدا کردن بهترین راه خود، نشانه‌ای از مهربان با خود است، در نظر بگیرید، فردی که ذهن‌آگاه ندارد، در مقابله با کوچکترین امر منفی به طور مثال اخذ نمره کم در درس، شروع به پرخاشگری، عصبانیت می‌کند مسلماً این فرد نمی‌تواند راه حل درستی برای مسایل پیدا کند، متوسل شدن به پرخاشگری، گامی است در راه تخریب خود، نه شفقت با خود.

منظور از ذهن‌آگاهی، ذهن بیدار، ذهن هشیار، ذهن فعال و پذیرنده است، این فرایند به فرد کمک می‌کند که به صورت فعالانه وارد زندگی شود نه به صورت منفعل و پذیرا، فردی که آگاه و هوشیار است، تأمل و تعمق آمیخته کار اوست، با فکر و اندیشه کار می‌کند، زندگی می‌کند (همه این علائم در فرد هوشیار و ذهن‌آگاه دلیلی بر شفقت با خود است) ولی کسی که در حالت خواب، بی‌فکر و بی‌اندیشه، زندگی می‌کند، قطعاً در هیچ قسمتی از زندگی تفکر و نیک‌اندیشی ندارد، این فرد نه تنها نسبت به خود شفقت‌ورز نیست، بلکه برای هیچ یک از اطرافیان خود هم کاری که نشان دهنده شفقت‌ورزی باشد انجام نمی‌دهد.

رابطه بین ذهن‌آگاهی و خود شفقت‌ورزی را به راحتی می‌توان با این مثال به صراحت تبیین کرد، فردی که بدون هیچ فکر و اندیشه خود را وابسته به مواد مخدر می‌کند، با کسی که با فکر و اندیشه، خود را از این عامل محفوظ نگه می‌دارد، مسلماً فرد وابسته به مواد هیچ‌گونه شفقت‌ورزی به حال خود نخواهد داشت و هر موادی را به راحتی می‌پذیرد ولی فرد دوم به دلیل داشتن آگاهی و فکر، خود را از همه این عوامل خطرزا محفوظ می‌دارد.

رابطه بین خود شفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی رابطه‌ای دو سویه است، خود شفقت‌ورزی به افراد کمک می‌کند تا احساس بیشتری از تعلق و امنیت را داشته باشند، بنابراین با داشتن خاطری آسوده و راحت و احساس امنیت، ذهن انسان بیدارتر است تا فردی که احساس امنیت ندارد، ناامنی، خود احساس مشغولیت فکری را به ارمغان می‌آورد (رکیو-بوگدان، اریکسون، جکسون و برایان، ۲۰۱۱: ۲۷۸-۲۷۲). همچنین خود شفقت‌ورزی یادگیری مهارت‌های دیگری، از جمله ذهن‌آگاهی که منجر به افزایش آگاهی از حال حاضر و کیفیت زندگی بهتر می‌شود را به دنبال دارد، فردی که خود شفقت‌ورز است، در صدد پرورش اندیشه و تفکر خود بر می‌آید، فردی که خود دسلطوی و شفقت به خود نداشته باشد، در صدد پرورش ذهن‌آگاه و بیدار در خود نیست، هیچ چیزی برای او اهمیت ندارد، فرد خود شفقت‌ورز، به دنبال علم و مطالعه است، فرد غیر خود شفقت‌ورز، هیچگاه در صدد مطالعه و به دنبال آن پرورش ذهن خود نیست (هالیفکس، ۲۰۰۵: ۱۵۳-۱۴۶).

فردی که خود شفقت‌ورز است در قدم اول تلاش می‌کند تا خود را از تجربه رنج محافظت کند. بنابراین، خود شفقت‌ورزی باعث بروز رفتارهای سازش یافته در جهت حفظ و ارتقای سلامت روانی می‌شود. همچنین خود شفقت‌ورزی بیشتر، مواجه شدن با

هیجان را مد نظر قرار می‌دهد تا اجتناب کردن از آن، بنابراین افراد خود شفقت ورز اجتناب کمتری دارند و بیشتر از راهبردهای مسأله محور استفاده می‌کنند که این امر در کاهش تجربه اضطراب و افسردگی بسیار اهمیت دارد و فردی که از سلامت روانی برخوردار است، فردی که از سلامت روان برخوردار است، بیشتر با خود مهربان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت **متغیر بهزیستی روان‌شناختی نتوانست پیش‌بینی کننده معنادار شفقت باشد.**

همچنین اشاره شد که احساس خرسندی و بهزیستی در طول عمر، از مؤلفه‌های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کنند. در واقع تجربه شادمانی و رضایت از زندگی هدف عالی زیستن در این جهان به شمار می‌رود و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف است (هیونبر، اش و لاگین، ۲۰۰۱: ۱۸۳-۱۶۷). این عامل یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر در زندگی تلقی می‌شود. به همین دلیل تأثیرات عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد و در پی آن همیشه بر عملکرد انسان در سطوح مختلف تأثیر می‌گذارد. بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یک ابزار به لحاظ نظری بر حنیه‌های متعددی از سلامت روانی تمرکز دارد.

زمانی که نگرش زیاده از حد مثبت باشد، فرد نمی‌تواند در خدمت به خود و درصدد ارتقاء خود باشد، نگرش مثبت به خود، مانند خوش‌بینی است، فردی که خوش‌بین باشد و نگران آینده نباشد، به فکر خود نخواهد بود، این علائم نشان دهنده این است که فرد با خود مهربان نیست، انسانی با خود مهربان است، که همه کارها و برنامه‌های او طبق برنامه باشد، افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردارند، به امید اینکه همیشه و همه زمان این گونه باقی خواهند ماند، قدمی برای خود بر نخواهند برداشت، برنداشته‌های کوچک برای امورات زندگی، باعث جمع شدن مشکلات می‌شود و کسی که غرق در مشکلات باشد، چگونه می‌تواند با خود مهربان باشد.

همچنین اشاره شد که افرادی که از احساس بهزیستی روان‌شناختی برخوردارند، تسلط بر محیط دارند، با دیگران روابط مثبت دارند، زندگی هدفمند دارند، احساس استقلال دارند، همه این عوامل باعث می‌شود که فرد احساسی از خوشبختی و رضایت داشته باشد، داشتن این عوامل در طولانی مدت باعث می‌شود که فرد در صدد مهربان بودن با خود نباشد، کمبود و کاهش در این عوامل باعث می‌شود که فرد برای خود قدمی مثبت بردارد تا بلکه به این عوامل دست یابد، داشتن بهزیستی را می‌توان به داشتن ثروت و مقام تشبیه کرد کسی که مقام و ثروت دارد، در صدد دستیابی به ثروت و مقام بیشتر نیم باشد، به طوری که از ثروت و مقام زیادی حالت سیری به او دست می‌دهد، و هیچ گونه تلاشی برای دستیابی به این عوامل ندارد، ولی کسی که ثروت و مقامی ندارد، همیشه در صدد تلاش برای دستیابی است، خود تلاش کردن و کوشش کردن، نشانه شفقت به خود است.

در هر صورت پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود، از آن جا که ابزار سنجش متغیرها از نوع ابزار خود گزارش‌دهی است، تکمیل پرسش‌نامه‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر علائق افراد به معرفی خود یا خودنمایی و راهکار مدیریت برداشت قرار گرفت. گروه نمونه مورد مطالعه حاضر تنها در دانشجویان دانشگاه آزاد همدان، انتخاب شد. از این رو تعمیم نتایج و به کارگیری ابزار برای مناطق و شهرهای دیگر با توجه به گستردگی فرهنگی و نژادی، و همچنین روی گروه‌های نمونه دیگر باید با احتیاط انجام پذیرد. طولانی بودن سؤال‌های پرسشنامه و عدم درک بعضی از سؤال‌های پرسش‌نامه توسط پاسخگویان احتمال محافظه‌کارانه پاسخ دادن پاسخگویان و نظر واقعی خود را اعلام نکردن.

منابع

۱. احمدوند زهرا، حیدری نسب لیلیا و شعیری محمدرضا، (۱۳۹۰)، «تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی»، روان‌شناسی سلامت، فصلنامه علمی/ پژوهشی، شماره ۲.
۲. احمدی عزت‌اله، (۱۳۹۱)، «رابطه مؤلفه‌های فراشناخت و ذهن‌آگاهی با باورهای مذهبی دانش‌آموزان»، مجله روان‌شناسی مدرسه، ۴، ۳۸-۲۳.
۳. امیدویکی مهسا، خلیلی شیوا، قربانی مسعود و لواسانی غلام‌علی (۱۳۸۱)، «رابطه ذهن‌آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت‌مندی زناشویی»، مجله روان‌شناسی، ۱۸(۳)، ۳۲۷-۳۴۱.
۴. باباپورخیرالدین جلیل، پورشریفی حمید، هاشمی تورج و احمدی عزت‌اله (۱۳۹۱)، «رابطه مؤلفه‌های فراشناخت و ذهن‌آگاهی با باورهای وسواسی دانش‌آموزان»، روان‌شناسی مدرسه، ۱(۴)، ۲۳-۳۸.
۵. خسروی صدالله، صادقی مجید و پاینده محمدرضا (۱۳۹۲)، «کفایت روان‌سنجی مقیاس شفت خود»، ۳(۱۳)، ۵۸-۴۷.
۶. رنجبرکهن زهره و نوری حمیدرضا (۱۳۹۵)، «مبانی نظری و اصول درمان شفقت محور»: تهران: انتشارات نهر.
۷. سجادیان ایلناز، نشاط دوست حمیدطاهر، مولوی حسین و معروفی محسن (۱۳۸۴)، «تأثیر آموزش روش ذهن‌آگاهی بر میزان علائم اختلال وسواس-اجبار در زنان شهر اصفهان»، مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، (۱۳۱).

۸. شفيعی حسن و میری افسانه (۱۳۹۸). «نقش تعدیل‌کنندگی عزت‌نفس در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی»، نشریه علمی رویش روان‌شناسی، ۸(۱۰)، ۱۵۱-۱۶۰.
۹. صمدی‌فرد حمیدرضا (۱۳۹۴). «رابطه بین خودشفقتی و همجوشی شناختی با کیفیت زندگی دانشجویان»، نخستین کنگره بین‌المللی جامعه روانشناسی ایران.
۱۰. قربانی نیما، سعیدی ضحی، سرافراز مهدی‌رضا و شریفیان محمدحسین (۱۳۹۲). «رابطه شفقت خود، ارزش خود و تنظیم هیجانات خودآگاه»، پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۶(۳)، ۹-۱.
۱۱. قزلسلو مهدی، میر احمدی لیلا و جزایری رضوان‌السادات (۱۳۹۳). «رابطه بین تفکر قطعی نگر و خود شفقتی در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان»، مقاله پژوهشی مجله دانشکده علوم پزشکی رفسنجان، ۱۳، ۱۰۴۹-۱۰۶۰.
۱۲. کرد بهمن (۱۳۹۵). «پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بر اساس ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود»، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۶، ۲۷۳-۲۸۲.
۱۳. ورعی پیام، مومنی خدامراد، مرادی آسیه (۲۰۲۰). «نقش میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی در رابطه بین نگرش به دین و بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان»، فصلنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، ۹(۱)، ۴۹-۶۲.
14. Akin, A. (2010). Self -compassion and interpersonal cognitive distortions . J Edu; 39:1-9.
15. Brown, K.W., Ryan, R.M. and Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychol inq, 18(4):211-37.
16. Crane, R. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features. Taylor & Francis.
17. Feldman, C. and Kuyken, W. (2011). Compassion in the Landscape of Suffering. Contemporary Buddhism , 12, 143-155.
18. Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. Contemporary Buddhism, 12(01), 263-279.
19. Halifax, J. (2005). The Precious Necessity of Compassion. J Pain Symptom Manag; 41(1):146-55.
20. Heffernan, M., Griffin, M. T. Q., McNulty, S. R. and Fitzpatrick, J. J. (2010). Self -compassion and emotional intelligence in nurses. International Journal of Nurse practitioners, 16 (4), 366-373 .
21. Huebner, E. S., Ash, C. and Laughlin, J. E. (2001). Life experiences, locus of control, and school satisfaction in adolescence. Social indicators research, 55(2), 167-183.
22. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Personal, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice 10, 144-156.
23. Kolts, R. L. (2016). CFT made simple: a clinician's guide to practicing compassion-focused therapy. New Harbinger Publications .
24. Lapa, T. Y. (2015). Physical activity levels and psychological well-being: A case study of University students. Social and Behavioral Sciences, 47(2): 739-743.
25. Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative concep-tualization of a healthy attitude toward oneself. Self Identity, 2(2): 85-102.
26. Neff, K.D. and Pommier, E. (2013). The relationship between selfcompassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. Self and Identity, 12(2), 160-176.
27. Newby, K. (2014). The Effects of Yoga with Meditation (YWM) on Self -Criticism, Self-Compassion, and Mindfulness, dissertation for the Degree of Doctor of Psychology, Philadelphia College of Osteopathic Medicine Department of Psychology.
28. Raque-Bogdan, T.L., Ericson, S.K., Jacks, o.J., Martin, H.M. and Bryan, N.A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. J Couns Psychol, 58(2), 272-8.33.
29. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.
30. Sedighimornani, N., Rimes, K. A. and Verplanken, B. (2019). Exploring the relationships between mindfulness, self-compassion, and shame. Sage Open, 9(3), 2158244019866294.
31. Stoddard, J. A. and Afari, N. (2014). The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications.

32. Vago, D. R. and David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296.
33. Yarnell, L. and Neff, K.D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Wellbeing. *Self and Identity*, 12, 1-14.