

رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد  
Relationship between Emotional Intelligence and Self-compassion  
among Yazd University Students

Seyed Alireza Afshani

Azade Abooei

سیدعلیرضا افشانی\*

آزاده ابویی\*\*

**Abstract**

This study aims to investigate the relationship between emotional intelligence and self-compassion among students. The statistical population of this study includes Yazd university students studying in 2015-2016 academic year. A sample of 375 students was selected through stratified sampling strategy. Shearing emotional intelligence questionnaire included self-motivation, self-awareness, social consciousness, social skills and self-control and Neff self-compassion questionnaire included self-kindness, self-criticism, a sense of common humanity, isolation, mind fullness and overidentifying were the instruments of this research. The research instruments were distributed among the students and they were asked to answer all the questions. The instruments were proved to have content validity and the reliability of them was determined by Cronbach's alpha coefficient. For data analysis, Pearson correlation coefficient and Structural Equation Modeling (SEM) were used. The result of correlation matrix shows a positive and significant relationship between the emotional intelligence and self-compassion ( $p < 0.001$ ). The results of structural equation modeling show there is a positive and significant relationship between these two variables and fitness of model is good.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Self-Compassion, Students

**چکیده**

هدف این پژوهش تعیین رابطه بین هوش هیجانی و شفقت به خود بین دانشجویان بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه یزد در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بودند که ۳۷۵ نفر از آنها به عنوان نمونه، به شیوه تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش یعنی پرسشنامه هوش هیجانی شیرینگ شامل پنج خرده مقیاس خودانگیزی، خودآگاهی، هوشیاری اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی و پرسشنامه شفقت به خود نف (SCS) شامل شش خرده مقیاس مهربانی با خود، قضاوت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری و همانندسازی افراطی بین دانشجویان توزیع شد و از آنها خواسته شد به کلیه پرسش‌ها پاسخ دهند. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادله ساختاری (SEM) استفاده شد. نتایج به دست آمده از ماتریس همبستگی نشان داد بین هوش هیجانی و ابعاد آن با شفقت به خود رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت. همچنین نتایج بررسی مدل معادله ساختاری نشان داد، رابطه مثبت و معنی‌داری بین این دو متغیر وجود داشت و مدل از برازش مطلوبی برخوردار بود.

**واژه‌های کلیدی:** هوش هیجانی، شفقت به خود، دانشجویان

email: afshanalireza@yazd.ac.ir

\* نویسنده مسئول: دانشیار جامعه‌شناسی.

دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد

\*\* دانشجوی دکتری رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد و عضو باشگاه پژوهشگران جوان

Received: 17 Jan 2017

Accepted: 26 Agu 2017

پذیرش: ۹۶/۰۶/۰۴

دریافت: ۹۵/۱۰/۲۸

## مقدمه

هوش هیجانی<sup>۱</sup> شامل توانایی آگاهی، شناسایی، ارزیابی و کنترل هیجانات خود است. همچنین هوش هیجانی، مهارتی برای شناسایی و ارزیابی موقعیتی است که منجر به هیجان فعلی شده است (استنلی و کنرات، ۲۰۱۲). پیترایدس و فورنهام (۲۰۰۳) چهار عنصر مهم در هوش هیجانی را بیان کردند: بهزیستی<sup>۲</sup>، کنترل خود<sup>۳</sup>، جامعه‌پذیری<sup>۴</sup> و هیجان‌پذیری<sup>۵</sup>. عامل اول یعنی بهزیستی یک حس کلی بهزیستی از موفقیت‌های گذشته تا انتظارات نسبت به آینده را شامل می‌شود. فرد احساسات مثبتی مثل خوشحالی و رضایت‌مندی و غنی بودن را دارد. عامل دوم کنترل خود است که به این معناست که فرد سطح مطلوبی از کنترل را در خود دارد که می‌تواند امیال و فشارهای خود را کنترل کند و در تنظیم استرس‌های درونی و بیرونی موفق است. عامل سوم هیجان‌پذیری است که با داشتن حد بالای این ویژگی فرد می‌تواند با احساسات خود و سایر افراد روابط نزدیک و صمیمانه داشته باشد و آخرین عامل یعنی جامعه‌پذیری بر افراد به عنوان نمایندگان بافت جامعه متمرکز است و به این معنی است که افرادی که نمره بالاتری در مقیاس جامعه‌پذیری کسب می‌کنند، در تعاملات اجتماعی بهتر می‌توانند گوش دهند و با دیگران همدلی کنند (استوت و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین گلمن (۱۹۹۸) پنج عنصر را برای هوش هیجانی معرفی کرد: خودآگاهی<sup>۶</sup>، انگیزش<sup>۷</sup>، خودتنظیمی<sup>۸</sup>، همدلی<sup>۹</sup> و مهارت اجتماعی<sup>۱۰</sup>. خودآگاهی به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه هیجانات یک فرد می‌تواند بر عملکرد و اعتماد به نفس او تأثیرگذار باشد. یک فرد با انگیزه در جستجوی پیشرفت است، ابتکار عمل دارد و خوش‌بین است. فردی

---

<sup>۱</sup>- Emotional Quotient

<sup>۲</sup>- Well Being

<sup>۳</sup>- Self- Control

<sup>۴</sup>- Sociability

<sup>۵</sup>- Emotionally

<sup>۶</sup>- Self- Awareness

<sup>۷</sup>- Motivation

<sup>۸</sup>- Self- Regulation

<sup>۹</sup>- Empathy

<sup>۱۰</sup>- Social Skill

که تنظیم هیجان بالایی دارد، می‌تواند استرس‌هایش را با مثبت‌اندیشی کنترل کند. فردی که همدلی بالایی دارد، می‌تواند به صورت باز، صادقانه و با آگاهی از فرهنگ رفتار کند. او در درک احساسات دیگران بسیار توانمند است. افرادی که مهارت اجتماعی قوی دارند، در انجام کارهای تیمی توانمند هستند، می‌توانند ارتباط خوبی با دیگران داشته باشند و به دیگران کمک می‌کنند پیشرفت کرده و موفق شوند (سرات، ۲۰۱۰). تحقیقات متفاوتی نشان دادند که هوش هیجانی بر بعضی از حوزه‌های زندگی روزانه مثل سلامت جسمی و روانی عملکرد اجتماعی و عملکرد تحصیلی اثر می‌گذارد (مایر و همکاران، ۲۰۰۲ و ۲۰۰۸، ابویل و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین نتایج پژوهش دیگری که توسط غلامعلی لواسانی، افضلی و داودی (۱۳۹۵) نشان داد، هوش هیجانی بر کاهش فرسودگی شغلی مؤثر است. جی گر (۲۰۰۳) دریافت که ارتباط مثبت قوی بین هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی وجود دارد. هارود و اسپیر (۲۰۰۵) تفاوت معنی‌داری بین هوش هیجانی و سن و درآمد همسر نیافتند، اما دریافتند بین هوش هیجانی در زنان و مردان تفاوت معنی‌دار وجود دارد و نمره هوش هیجانی در زنان بالاتر از مردان بود. تحقیقات دیگری نشان داد هوش هیجانی در زنان بالاتر از مردان است (هالس، ۲۰۱۳؛ سیاروچی و همکاران، ۲۰۰۵ و وان روی و همکاران، ۲۰۰۶). از سوی دیگر، برخی تحقیقات نشانگر این بود که هوش هیجانی در مردان بالاتر از زنان است (پتریدس و فورنهام، ۲۰۰۰). هوش هیجانی نسبت به هوش شناختی در دستیابی به موفقیت شغلی و تحصیلی مهم‌تر است. هوش هیجانی می‌تواند عمیقاً بر انتخاب‌های ما تأثیر بگذارد (اسلاک، ۲۰۱۲). همچنین پژوهش دیگری نشان داد که آموزش هوش هیجانی در کاهش مشکلات هیجانی و رفتاری نوجوانان مؤثر است (معمدی و همکاران، ۱۳۹۵). بر اساس یافته‌های پژوهش خباز و همکاران (۱۳۹۴)، علاقه اجتماعی یکی از فاکتورهای مهم هوش هیجانی است و ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی را افزایش می‌دهد. در پژوهش مزاری و زمانی (۱۳۹۵) از خودانگیزی و مسئولیت‌پذیری که از عوامل مهم هوش هیجانی است، به عنوان فاکتورهای پیش‌بینی کننده خودتوسعه‌ای یاد شده است. پیرو پژوهش‌های قبلی، مطالعه حکیم زاده، غلامعلی لواسانی و نوروزی (۱۳۹۳) به خودنظارتی که از خرده مقیاس‌های هوش هیجانی است، به عنوان ویژگی مؤثر بر پیشگیری

از اهمال کاری یاد شده است. پژوهش عابدینی، رجایی‌پور و سلام سدهی (۱۳۹۴) نشان داد یکی از عوامل مؤثر در رهبری خدمتگزار، هوش هیجانی است. شفقت به خود<sup>۱</sup> با این فرضیه شروع شد که همه انسان‌ها بدون توجه به میزان پیشرفت و ویژگی‌های بدنی و جایگاه اجتماعی ارزشمند و قابل احترام هستند (اورسیل و رومر، ۲۰۱۱). نف (۲۰۰۳) توضیح داد که شفقت به خود از ۳ عنصر اصلی تشکیل شده است: مهربانی به خود<sup>۲</sup> (درک خود در مقابل انتقاد از خود)، حس انسانیت مشترک<sup>۳</sup> (دیدن تجربه خود به‌عنوان تجارب انسانی بزرگ‌تر به‌جای تنها بودن) و ذهن آگاهی<sup>۴</sup> (پذیرش احساسات دردناک و حضور در لحظه، نه یکی شدن با احساسات دردناک). برنیس و چن (۲۰۱۲) دریافتند که شفقت به خود به‌واسطه تأثیر بر انگیزه‌ی پیشرفت باعث افزایش انگیزه و در نتیجه بهتر شدن عملکرد فرد می‌شود. آدامز و لیری (۲۰۰۷) دریافتند که شفقت به خود رفتارهای مرتبط با سلامتی را افزایش می‌دهد. شفقت به خود بهزیستی را افزایش می‌دهد، مثلاً به مردم کمک می‌کند تا حس بهتری در روابط بین فردی را تجربه کنند (گیلبرت و ایرونز، ۲۰۰۵). محققان دریافتند که رابطه خوبی بین شفقت به خود و اضطراب و افسردگی کمتر وجود دارد (نف، ۲۰۰۹). بسیاری از محققان معتقدند شفقت به خود یک قسمت بسیار مهم در روان درمانی است. شفقت به خود به افراد کمک می‌کند بتوانند با کشمکش‌های زندگی روبرو شوند. شفقت به خود به ما کمک می‌کند بتوانیم سرزنش کردن خود به خاطر چیزهایی که هیچ کنترلی بر آن نداریم را متوقف کنیم. همچنین می‌تواند حمایت اجتماعی، دلگرمی و اعتماد بین فردی و توانایی التیام خود به وجود آورد (کراکر و کانولو، ۲۰۰۸). تحقیق هفرنان (۲۰۱۰) نشان داد همبستگی مثبت معناداری بین شفقت به خود و توانایی تنظیم هیجان وجود دارد. مطالعه دیگری نشان داد، شفقت به خود می‌تواند چگونگی واکنش‌های شناختی هیجانی فرد مثل سبک‌های مقابله‌ای را پیش‌بینی کند و به‌واسطه‌ی شفقت به خود فرد می‌تواند از افکار و احساسات منفی جلوگیری کند (لیری و همکاران، ۲۰۰۷). مطالعه نف (۲۰۰۳) نشان داد بین شفقت به خود و هوش هیجانی رابطه‌ی مثبتی وجود دارد.

<sup>۱</sup>- Self- Compassion

<sup>۲</sup>- Self- Kindness

<sup>۳</sup>- Sense of Common Humanity

<sup>۴</sup>- Mindfulness

همچنین شفقت به خود با خردمندی و هوش هیجانی در ارتباط است (نف، ۲۰۰۳؛ نف و همکاران، ۲۰۰۷ و گرم و سیگل، ۲۰۱۲) و شفقت به خود با مهارت مقابله‌ای هیجانی بهتر هم در ارتباط است (نف و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین مطالعه دیگری نشان داد بین شفقت به خود، احساس مثبت و سلامت روان رابطه وجود دارد (نف، ۲۰۰۳). در تحقیق دیگری به مطالعه رابطه بین شفقت به خود و هوش هیجانی در دانشجویان رشته‌های مهندسی و دانشجویان رشته پزشکی پرداخته شد. نتایج حاکی از این بود که بین شفقت به خود در دانشجویان رشته‌های مهندسی و دندانپزشکی تفاوت معنادار وجود ندارد، اما در زمینه‌ی هوش هیجانی بین دانشجویان پسر رشته‌های مهندسی و دندانپزشکی تفاوت وجود داشت و هوش هیجانی در دانشجویان پسر مهندسی بیشتر از دانشجویان رشته‌ی دندانپزشکی بود (تیام و نیهاریکاتا، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند بین شفقت به خود و سلامت روان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (نف، ۲۰۰۴). طی یک تحقیق همبستگی که توسط نف و همکاران (۲۰۰۷) انجام شد، مشخص شد که شفقت به خود با شادی، خوش‌بینی، انگیزش، عواطف مثبت و خودآگاهی در ارتباط است. همچنین آنها دریافتند شفقت به خود می‌تواند به عنوان سپر در مقابل اضطراب (به‌خصوص زمان‌هایی که فرد خود را ارزیابی و سرزنش می‌کند)، عمل کند. نتایج بیانگر این بود که شرکت‌کنندگانی که شفقت به خود در آنها افزایش یافت، ارتباطات اجتماعی بهتر و مؤثرتری را تجربه می‌کردند. همچنین شرکت‌کنندگان کاهش هیجانات منفی، افسردگی، خود سرزنشگری، نشخوار ذهنی و سرکوبی افکار را گزارش کردند. این پژوهش انگیزش و اهمال‌کاری در دانشجویان را بررسی می‌کرد. در تحقیقاتی که از پرسشنامه شفقت به خود استفاده شده است، رابطه مثبت بین شفقت به خود و سلامت روان را نشان می‌دهند (نف، ۲۰۰۴). در مطالعه دیگری که توسط نف و همکارانش (۲۰۰۷) انجام شد، مشخص شد که شفقت به خود با شادی، خوش‌بینی، کنجکاوی و عواطف مثبت رابطه دارد (نف و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین تحقیق ویلیامز و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که دانش‌آموزانی که شفقت به خود بالاتری داشتند، سطوح اضطراب کمتری از خود نشان دادند. همینطور پژوهش نف و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد، دانش‌آموزانی که از سطوح بالاتر شفقت به خود برخوردارند، تمایل کمتری به اجتناب یا استفاده از مکانیسم دفاعی دارند.

تاکنون مطالعات مختلفی در زمینه ارتباط هوش هیجانی با مؤلفه‌های مختلف در حوزه‌های روان‌شناسی صورت گرفته است. مطالعات انجام شده در این زمینه نشان داد که توانایی‌های این سازه با سازگاری روان‌شناختی مرتبط است (مایر و سالوی، ۱۹۹۵؛ دانکن و همکاران، ۲۰۱۳ و برکینگ و

همکاران، ۲۰۱۴). بررسی‌ها نشان می‌دهد، هوش هیجانی بر طیف وسیعی از متغیرها مانند: بهداشت روانی (سیاروچی، دین و آندرسون، ۱۹۹۰؛ استرن، نوتا، هیمبرگ، هالوی و کول، ۲۰۱۴)؛ سلامت عمومی، بهزیستی، خودکنترلی، هیجان‌پذیری، توانایی اجتماعی (گروس و تامپسون، ۲۰۱۴) و رضایت از زندگی و عاطفه مثبت (شات، مالوف و بوهرلر، ۲۰۰۹) و شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳، نف و همکاران، ۲۰۰۷) و گرمی و سیگل، ۲۰۱۲) نقش دارد. همان‌طور که ملاحظه شد، هوش هیجانی با مؤلفه‌های مختلف روان‌شناختی از جمله شفقت به خود رابطه نزدیکی دارد. با این‌حال، مطالعات معدودی در این زمینه به‌ویژه در ایران انجام شده است و نوع و شدت رابطه بین هوش هیجانی و شفقت به خود، خیلی روشن نیست. بنابراین، درک نقش هوش هیجانی و ارتباط آن با شفقت به خود از لحاظ نظری و کاربردی بسیار مهم است. از آنجاکه، بخش عمده هوش هیجانی به قابلیت‌های اجتماعی، هیجانی و رفتاری مربوط می‌شود، می‌توان با درک رابطه این دو سازه و از طریق طراحی مداخلات آموزشی به افزایش سلامت روان افراد کمک کرد. از طرف دیگر، شناخت رابطه بین هوش هیجانی و شفقت به خود می‌تواند به مشاوران و روان‌شناسان کمک کند تا سطح سلامت روان افراد را با استفاده از این دو سازه افزایش دهند. با توجه به کمبود مطالعات جامع در این زمینه و ضرورت تبیین و درک رابطه بین این مؤلفه اساسی پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین هوش هیجانی و شفقت به خود انجام شده است.

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه یزد (۱۴۰۰۰ نفر) بودند که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول تحصیل بودند. حجم نمونه مطابق با جدول مورگان<sup>۱</sup> ۳۷۵ نفر تعیین گردید و نمونه‌ها به شیوه تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. طبقات بر حسب جنس، رشته و مقطع تحصیلی انتخاب شدند. به همین منظور، اطلاعات مورد نیاز از آموزش دانشگاه اخذ گردید و متناسب با سهم متغیرهای جنسیت (مردان و زنان)، رشته تحصیلی (فنی و مهندسی، علوم پایه و علوم انسانی) و مقطع تحصیلی (کارشناسی،

<sup>۱</sup>- Morgan Table

رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد

کارشناسی ارشد و دکتری) در جامعه آماری، در نمونه نیز سهم هر گروه مشخص گردید. سپس نمونه‌ها به صورت تصادفی از هر پردیس (فنی و مهندسی، علوم پایه و علوم انسانی) انتخاب شدند.

## ابزار

ابزارهای پژوهش یعنی پرسشنامه هوش هیجانی شیرینگ<sup>۱</sup> و پرسشنامه شفقت به خود نف<sup>۲</sup> (SCS) بین دانشجویان توزیع شد و از آنها خواسته شد به کلیه پرسش‌ها پاسخ دهند. پرسشنامه هوش هیجانی شیرینگ شامل ۳۳ سوال است. ابعاد مورد سنجش در این پرسشنامه خودآگاهی، خودانگیزی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی است. این پرسشنامه با استفاده از مقیاس لیکرت (۱ تا ۵) نمره‌گذاری می‌شود و برخی از سؤالات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. بالا بودن نمره در این پرسشنامه نشانگر هوش هیجانی بالاتر و پایین بودن نمره نشانگر هوش هیجانی کمتر است. منصوری (۱۳۸۰) همسانی درونی آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آورد. در بررسی اعتبار سازه این آزمون، همبستگی نمرات دانشجویان دانشگاه‌های تهران در این آزمون و آزمون عزت نفس کوپر اسمیت بر روی نمونه ۳۰ نفری مورد بررسی قرار گرفت و بر اساس اطلاعات به دست آمده ( $P < ۰/۰۰۱$  و  $r = ۰/۶۳$ ) میزان همبستگی بین نمرات آزمودنی‌ها در ۲ آزمون به لحاظ آماری معنادار است. همچنین اسدی (۱۳۸۲)، میزان همسانی درونی آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آورد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های مختلف (خودانگیزی ۰/۷۳، خودآگاهی ۰/۷۶، هوشیاری اجتماعی ۰/۷۸، مهارت‌های اجتماعی ۰/۷۴ و خودکنترلی ۰/۷۱) بالاتر از ۰/۷ بوده است که نشانگر مطلوب بودن همبستگی درونی گویه‌ها و پایایی ابزار است. همچنین با روش تنصیف، ضریب ۰/۷۲ به دست آمد.

مقیاس شفقت به خود (SCS) یک مقیاس ۲۶ سوالی است که به‌وسیله نف (۲۰۰۳) برای سنجش میزان شفقت به خود ساخته شده است. سوال‌های آزمون ۶ زیرمقیاس شفقت به خود شامل (مهربانی با خود، قضاوت و داوری نسبت به خود، انسانیت مشترک، انزوا، بهشیاری و همانندسازی افراطی) را در

<sup>۱</sup>- Shirring Emotional Intelligence Questionnaire

<sup>۲</sup>- Self- Compassion Scale

اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه می‌سنجد. نمره‌گذاری آزمون به این صورت است که در برخی از آیتم‌ها و زیرمقیاس‌ها نمره‌گذاری به صورت معکوس انجام می‌شود و نمره بیشتر نشانه شفقت بیشتر نسبت به خود است. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است. ضریب همبستگی عامل‌های شش‌گانه این مقیاس و شفقت خود (مقیاس کل) در سطح  $0/001$  مورد تأیید قرار گرفته است (نف،  $2003$ ). همچنین مطالعه خسروی، صادقی و یابنده ( $1392$ ) نشان داد آلفای کرونباخ برای پرسشنامه شفقت به خود (SCS)  $0/76$  شده و این میزان گویای همسانی درونی مطلوب سوالات پرسشنامه است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای برای خرده‌مقیاس‌های مختلف (مهربانی با خود  $0/74$ ، قضاوت به خود  $0/70$ ، اشتراکات انسانی  $0/76$ ، انزوا  $0/75$ ، به‌شمارگی  $0/73$  و همانندسازی افراطی  $0/77$ ) بالاتر از  $0/7$  بوده است که نشانگر مطلوب بودن همبستگی درونی گویه‌ها و پایایی ابزار است. برای سنجش اعتبار ابزار از تحلیل عامل تأییدی با استفاده از نرم‌افزار AMOS بهره گرفته شده است. مدل عاملی متغیرهای هوش هیجانی و شفقت به خود به صورت مدل عاملی مرتبه دوم تدوین گردید. برآوردهای مربوط به این مدل‌ها شامل شاخص‌های کلی برازش و پارامترهای اصلی (بارهای عاملی خرده‌مقیاس‌ها و معرف‌های این متغیر) بر حسب مقادیر برآورد شده نشان داد بارهای عاملی مربوط به همه خرده‌مقیاس‌ها و معرف‌ها در وضعیت مطلوبی قرار داشتند. همبستگی این متغیرها با خرده‌مقیاس‌ها و معرف‌های آن‌ها در حد متوسط به بالا برآورد شدند؛ در نتیجه ابزار سنجش این متغیر از اعتبار عاملی برخوردار است.

### یافته‌ها

متغیر مستقل پژوهش حاضر هوش هیجانی و خرده‌مقیاس‌های پنج‌گانه آن است. برای بررسی رابطه این متغیر و خرده‌مقیاس‌های آن با شفقت به خود و خرده‌مقیاس‌های آن از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده و نتایج این آزمون‌ها در جدول شماره ۱ گزارش گردیده است. یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد شفقت به خود با هوش هیجانی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد ( $P < /0.01$ ). در بین خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی، خودکنترلی ( $r = 0/546$ ) قوی‌ترین و مهارت‌های اجتماعی ( $r = 0/345$ )



رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد

ضعیف‌ترین رابطه را با شفقت به خود داشته‌اند. هوش هیجانی نیز قوی‌ترین رابطه را با انزوا ( $r = 0/575$ ) و ضعیف‌ترین رابطه را با اشتراکات انسانی ( $r = 0/112$ ) داشته است (جدول ۱، به پیوست).

### مدل‌سازی معادلات ساختاری<sup>۱</sup>

مدل‌سازی معادله ساختاری مبتنی بر چند پیش‌فرض اساسی و بنیادی است، بنابراین ابتدا این پیش‌فرض‌ها مورد بررسی قرار گرفته و در ادامه مدل پژوهش برازش شده است:

**الف) حجم بهینه نمونه:** دیدگاه‌های متنوعی در این خصوص وجود دارد. مولر (۱۹۹۶) به تعداد متغیرهای مشاهده شده یا معرف‌ها، تعداد سازه‌ها یا عامل‌ها و تعداد پارامترهای آزاد برای برآورد استناد می‌کند. هر و همکاران (۲۰۰۹) پیچیدگی مدل، روش برآورد پارامترهای آزاد، برقراری یا عدم برقراری نرمال بودن چندمتغیره و حجم داده‌های مفقود را در اندازه حجم نمونه تأثیرگذار می‌دانند. با این حال، در پژوهش حاضر با مدنظر قراردادن حد بالای نسبت حجم نمونه به تعداد متغیرهای مشاهده شده و پارامترهای آزاد (نسبت ۲۰ به ۱)، پیچیدگی مدل، روش برآوردهای پارامترهای آزاد (برآورد حداکثر درست‌نمایی)، حجم داده‌های مفقود (کمتر از ۵ درصد) و رابطه نرمالیتی چندمتغیره با حجم نمونه، ۳۸۴ نفر به عنوان حجم مطلوبی برای نمونه تشخیص داده شد.

**ب) داده‌های پرت چندمتغیره:** داده‌های پرت چندمتغیره بیانگر این است که در یک فضای چندمتغیره، چه تعدادی از موردها می‌تواند پرت یا دورافتاده محسوب شوند. شاخصی که اغلب در خصوص تشخیص داده‌های پرت چندمتغیره در مدل‌سازی معادله ساختاری مورد استفاده می‌گیرد و در این پژوهش نیز به منظور تشخیص داده‌های پرت چندمتغیره مورد استناد قرار گرفته است، شاخص فاصله ماهالونوبیس<sup>۲</sup> است. در پژوهش حاضر قبل از برآورد پارامترهای آزاد در مدل معادله ساختاری مربوط به هر یک از فرضیه‌های پژوهش موارد پرت چندمتغیره از طریق شاخص ماهالونوبیس مشخص و از تحلیل کنار گذاشته شدند.

<sup>۱</sup>- استفاده از رویکرد مدل‌سازی معادله ساختاری در آزمون فرضیه‌های پژوهش به پژوهشگر کمک می‌کند با متغیرهای اصلی درگیر در فرضیه‌ها به عنوان متغیرهای مکنون برخورد کرده و خطاهای اندازه‌گیری را در برآورد پارامترهای مرتبط با آزمون مدل دخالت دهد و در نتیجه برآوردها از دقت بالاتر و قابل اطمینان‌تری برخوردار باشند.

<sup>۲</sup>- Mahalanobis Distance

**ج) نرمالیتی چندمتغیره<sup>۱</sup>:** برقراری شرط نرمال بودن چندمتغیره از پیش فرض‌های اصلی در استفاده از روش برآورد حداکثر درست‌نمایی ( $ML^2$ ) در مدل‌سازی معادله ساختاری است. در این پژوهش جهت بررسی برقراری یا عدم برقراری نرمال بودن چندمتغیره از مقدار ضریب مردیا<sup>۳</sup> و نسبت بحرانی مربوط به این ضریب استفاده گردید. مقدار ضریب مردیا برای مدل اول برابر با  $1/82$  و برای مدل دوم برابر با  $1/92$  است. بنابراین، پیش فرض نرمالیتی چندمتغیره در ارتباط با مدل‌های پژوهش برقرار است.

**د) هم‌خطی چندگانه:** هم‌خطی وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل تابع خطی از سایر متغیرهای مستقل است. در پژوهش حاضر به منظور بررسی هم‌خطی بین متغیرهای مستقل در مدل‌ها معادله ساختاری از مقادیر مربوط به دو شاخص  $VIF^4$  و  $Tolerance$  که نشان دهنده میزان هم-خطی بین متغیرهای مستقل می‌باشند استفاده شده است. با مدنظر قرار دادن نقطه برش مربوط به شاخص‌های  $VIF$  و  $Tolerance$  به ترتیب  $0/4$  و  $2/5$  (مقدار شاخص  $Tolerance$  بالاتر از  $0/40$  و مقدار شاخص  $VIF$  کمتر از  $2/5$ ) نتایج این دو شاخص در پژوهش حاضر بیانگر عدم وجود هم‌خطی چندگانه و یا به عبارتی مطلوبیت این پیش فرض برای مدل دوم است.

جدول ۲. برآورد شاخص‌های هم‌خطی چندگانه متغیرهای مستقل

متغیر	Tolerance	VIF
خودانگیزی	۰/۵۳	۱/۸۸
خودآگاهی	۰/۵۶	۱/۷۷
خودکنترلی	۰/۵۰	۲
هوشیاری اجتماعی	۰/۶۵	۱/۵۵
مهارت‌های اجتماعی	۰/۷۳	۱/۳۷

<sup>۱</sup>- Multivariate Normality

<sup>۲</sup>- Maximum Likelihood

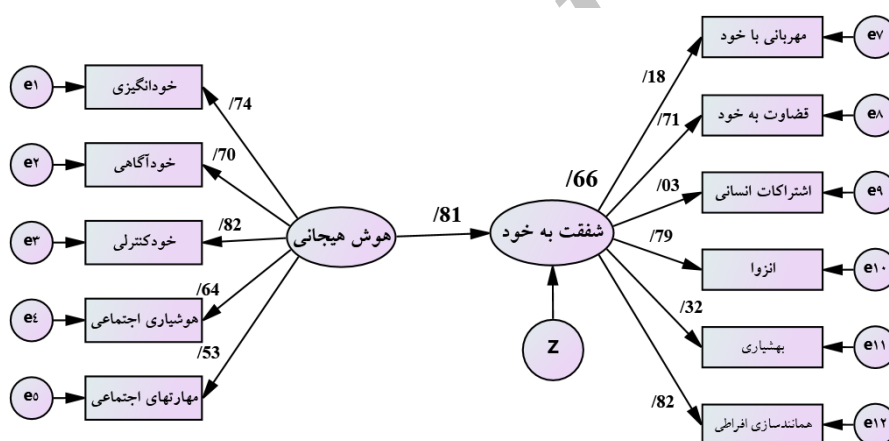
<sup>۳</sup>- Mardia

رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد

برحسب مقادیر برآورد شده در جدول ۲ می‌توان گفت که هم‌خطی چندگانه مربوط به متغیرهای مستقل پژوهش در وضعیت نامطلوبی قرار ندارد. بنابراین، پیش‌فرض عدم هم‌خطی چندگانه در خصوص این متغیرها برقرار است.

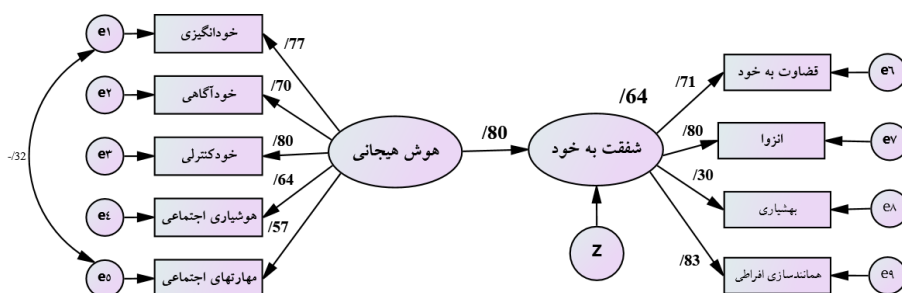
### فرضیه ۱: متغیر هوش هیجانی و ابعاد آن بر متغیر شفقت به خود تأثیر دارند.

جهت بررسی فرضیه بالا از رویکرد مدل‌سازی معادله ساختاری کوواریانس محور، استفاده گردید. متغیر مستقل (هوش هیجانی) و وابسته (شفقت به خود) به صورت متغیرهای مکنون و در قالب مدل‌های عاملی مرتبه اول وارد مدل معادله ساختاری گردیدند، برآوردهای مربوط به شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری و پارامتر اصلی این مدل (اثر متغیر هوش هیجانی بر متغیر شفقت به خود) در شکل و جداول زیر گزارش شده است:



شکل ۱. مدل معادله ساختاری اولیه اثر متغیر هوش هیجانی بر شفقت به خود

در مدل اولیه (شکل شماره ۱)، بار عاملی اشتراکات انسانی ضعیف و غیرمعنی‌دار بوده است، به همین دلیل پس از حذف این خرده‌مقیاس، مجدداً مدل مورد بررسی قرار گرفت.



شکل ۲. مدل معادله ساختاری اصلاح شده اثر رابطه هوش هیجانی بر شفقت به خود

رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد

**جدول ۳. برآورد مقادیر مربوط به مدل‌های عاملی مدل معادله ساختاری**

متغیر	خرده‌مقیاس	بار عاملی	مقدار بحرانی <sup>۱</sup>	سطح معناداری
هوش هیجانی	خودانگیزی	۰/۷۷	۱۶/۷۹	۰/۰۰۱
	خودآگاهی	۰/۷۰	۱۳/۴۱	۰/۰۰۱
	خودکنترلی	۰/۸۰	۱۵/۳۱	۰/۰۰۱
	هوشیاری اجتماعی	۰/۶۴	۱۲/۱۷	۰/۰۰۱
	مهارت‌های اجتماعی	۰/۵۷	۹/۵۲	۰/۰۰۱
شفقت به خود	قضاوت به خود	۰/۷۱	۱۳/۸۹	۰/۰۰۱
	انزوا	۰/۸۰	۱۳/۸۹	۰/۰۰۱
	پهشگیری	۰/۳۰	۵/۴۹	۰/۰۰۱
	هماندسازی افراطی	۰/۸۳	۱۴/۲۶	۰/۰۰۱

برحسب مقادیر برآورد شده در جدول ۳ بارهای عاملی مربوط به همه خرده‌مقیاس‌های متغیر "هوش هیجانی" و همچنین متغیر "شفقت به خود" در وضعیت مطلوبی قرار دارند. به عبارت دیگر، همبستگی متغیرهای "هوش هیجانی" و "شفقت به خود" با خرده‌مقیاس‌های مربوط به این متغیرها در حد متوسط به بالا برآورد می‌شوند؛ در نتیجه ابزار سنجش این متغیرها از اعتبار عاملی برخوردار است.

**جدول ۴. برآورد مقادیر شاخص‌های ارزیابی کیفیت مدل معادله ساختاری**

هلتتر	برازش مقتصد		برازش تطبیقی				برازش مطلق		شاخص
	RMSEA	CMIN/DF	DF	PCFI	CFI	TLI	GFI	CMIN	
۱۹۹	۰/۰۷	۲/۹۱	۲۵	۰/۶۷	۰/۹۶	۰/۹۵	۰/۹۶	۷۲/۶۷	مقدار

<sup>۱</sup>- T Value

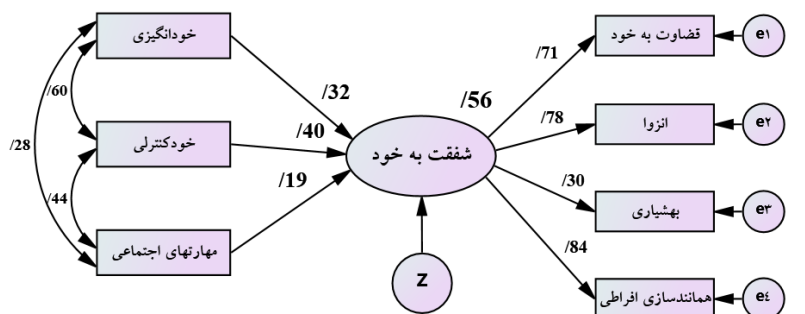
شاخص‌های ارزیابی کلیت مدل معادله ساختاری بعد از همبسته کردن خطای اندازه‌گیری برخی از مولفه‌ها، با توجه به دامنه مطلوب این شاخص‌ها در مجموع بیانگر این است که مدل مفروض تدوین شده توسط داده‌های پژوهش حمایت می‌شوند. به عبارت دیگر، برازش داده‌ها به مدل برقرار است و همگی شاخص‌ها دلالت بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دارند.

جدول ۵. برآورد مقادیر اثر متغیر هوش هیجانی بر متغیر شفقت خود

P. Value	مقدار بحرانی	خطای معیار	برآورد		ضریب تعیین	متغیر وابسته	مسیر	متغیر مستقل
			استاندارد	غیراستاندارد				
۰/۰۰۱	۱۱/۴۲	۰/۰۵	۰/۸۰	۰/۶۲	۰/۶۴	شفقت به خود	<---	هوش هیجانی

مقادیر برآورد شده در جدول ۵ بیانگر این است: الف) متغیر هوش هیجانی ۶۴ درصد از واریانس متغیر شفقت به خود را تبیین می‌کند، با در نظر گرفتن مقادیر مربوط به حجم اثر شاخص ضریب تعیین این مقدار بزرگ برآورد می‌شود. به عبارت دیگر، متغیر هوش هیجانی در حد بالایی توان تبیین واریانس متغیر شفقت به خود را دارد. ب) اثر متغیر هوش هیجانی بر متغیر شفقت به خود به لحاظ آماری معنادار است ( $p \leq 0/05$ ). بنابراین، فرض پژوهش مبنی بر اینکه متغیر هوش هیجانی بر متغیر شفقت خود تأثیر دارد، تأیید می‌شود. با توجه به مقدار ضریب تأثیر (۰/۸۰) می‌توان گفت این اثر مستقیم و قوی برآورد می‌شود، به این معنا که افزایش هوش هیجانی می‌تواند در حد بالایی منجر به تقویت یا افزایش شفقت خود شود و برعکس، کاهش هوش هیجانی منجر به تضعیف یا کاهش شفقت به خود گردد. در ادامه جهت بررسی اثر هر یک از ابعاد متغیر هوش هیجانی بر متغیر شفقت به خود نیز از مدل‌سازی معادله ساختاری استفاده گردید، برآوردهای مربوط به شاخص‌های ارزیابی مدل معادله ساختاری و پارامترهای اصلی این مدل (اثر ابعاد متغیر هوش هیجانی بر متغیر شفقت) در شکل و جداول زیر گزارش شده است:

رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد



شکل ۳. مدل معادله ساختاری اثر ابعاد متغیر هوش هیجانی بر شفقت خود

جدول ۶. برآورد مقادیر شاخص‌های ارزیابی کیفیت مدل معادله ساختاری

هانتبر	برازش مقتصد			برازش تطبیقی			برازش مطلق		شاخص
	RMSEA	CMIN/DF	DF	PCFI	CFI	TLI	GFI	CMIN	
۲۰۱	۰/۰۸	۳/۴۲	۱۱	۰/۵۱	۰/۹۷	۰/۹۵	۰/۹۷	۳۷/۶۴	مقدار

شاخص‌های ارزیابی کیفیت مدل معادله ساختاری با توجه به دامنه مطلوب این شاخص‌ها در مجموع بیانگر این است که مدل مفروض تدوین شده توسط داده‌های پژوهش حمایت می‌شوند، به عبارت دیگر، برازش داده‌ها به مدل برقرار است و همگی شاخص‌ها دلالت بر مطلوبیت مدل معادله ساختاری دارند.

جدول ۷. برآورد مقادیر اثر ابعاد متغیر هوش هیجانی بر متغیر شفقت خود

P. Value	C.R	خطای معیار	برآورد		ضریب تعیین	متغیر وابسته	مسیر	متغیر مستقل
			استاندارد	غیراستاندارد				
.۰۰۱	۶/۹۲	۰/۱۹	۰/۳۳	۰/۱۹				خودانگیزی
.۰۰۱	۶/۰۲	۰/۱۹	۰/۴۰	۰/۱۹	۰/۵۶	شفقت به خود	<---	خودکنترلی
.۰۰۱	۴/۰۷	۰/۱۳	۰/۱۹	۰/۱۳		خود		مهارت‌های اجتماعی

مقادیر برآورد شده در جدول ۷ بیانگر این است: الف) ابعاد متغیر هوش هیجانی در مجموع ۵۶ درصد از واریانس متغیر شفقت به خود را تبیین می‌کنند. با توجه به مقادیر مربوط به حجم اثر شاخص ضریب تعیین این مقدار بزرگ برآورد می‌شود. به عبارت دیگر، ابعاد متغیر هوش هیجانی در حد بالایی توان تبیین واریانس متغیر شفقت به خود را دارند. ب) اثر ابعاد متغیر هوش هیجانی (خودانگیزی، خودکنترلی و مهارت‌های اجتماعی) بر متغیر شفقت خود به لحاظ آماری معنادار است ( $P \leq 0.05$ ). بنابراین، با توجه به مقادیر مربوط به ضرایب تأثیر می‌توان گفت اثر ابعاد خودانگیزی و خودکنترلی مستقیم و در حد متوسط و اثر بعد مهارت‌های اجتماعی مستقیم و در حد ضعیف برآورد می‌شود، به این معنا که تقویت یا افزایش هر یک از این ابعاد می‌تواند منجر به افزایش یا تقویت شفقت به خود و برعکس کاهش یا تضعیف این ابعاد می‌تواند منجر به تضعیف یا کاهش شفقت به خود در جامعه آماری پژوهش گردد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هوش هیجانی و شفقت به خود از جمله ویژگی‌های اکتسابی هستند که می‌توان آن را یاد گرفت و هرچه میزان هوش هیجانی و شفقت به خود در افراد بالاتر باشد، میزان اضطراب کاهش می‌یابد و فرد در مقابل چالش‌های زندگی مقاوم‌تر می‌شود و سلامت روانشناختی فرد به طور کلی بهبود می‌یابد (نف، ۲۰۰۹). پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین هوش هیجانی و شفقت به خود در دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و شفقت به خود رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. در بین خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی، خودآگاهی (۲۹/۹۰) و مهارت‌های اجتماعی (۱۶/۱۸) به ترتیب بیشترین و کمترین میانگین را داشتند. همچنین در بین خرده‌مقیاس‌های شفقت به خود، مهربانی با خود (۱۶/۸۱)



رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد

و همانندسازی افراطی (۱۰/۹۶) به ترتیب بیشترین و کمترین میانگین را داشتند. در بین خرده مقیاس‌های هوش هیجانی، خودکنترلی ( $r = ۰/۵۴۶$ ) قوی‌ترین و مهارت‌های اجتماعی ( $r = ۰/۳۴۵$ ) ضعیف‌ترین رابطه را با شفقت به خود داشته‌اند. هوش هیجانی نیز قوی‌ترین رابطه را با انزوا ( $r = ۰/۵۷۵$ ) و ضعیف‌ترین رابطه را با اشتراکات انسانی ( $r = ۰/۱۱۲$ ) داشته است. خودکنترلی مهم‌ترین مؤلفه متغیر مکنون هوش هیجانی و همانندسازی افراطی مهم‌ترین مؤلفه متغیر مکنون شفقت به خود است. همچنین هوش هیجانی تأثیر مستقیم و معنی‌داری بر شفقت به خود دارد. به عبارت دیگر، هر چه هوش هیجانی افزایش یابد، شفقت به خود نیز افزایش می‌یابد. همانند یافته‌های این تحقیق، پژوهش‌ها فرنان و همکاران، ۲۰۱۰ نشان داد، بین شفقت به خود و هوش هیجانی در پرستاران همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. پژوهش سینوا و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد بین شفقت به خود و هوش هیجانی در دانشجویان پرستاری رابطه مثبت وجود دارد. همچنین پژوهش طالب و عوامله (۲۰۱۳) نشان داد بین شفقت به خود و هوش هیجانی در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و همچنین نشان داد که شفقت به خود با ویژگی‌های دموگرافیک ارتباط دارد، در حالی که ارتباط بین ویژگی‌های دموگرافیک و هوش هیجانی معنی‌دار نشد. همچنین نتایج این تحقیق با نتایج پژوهش‌های سینگ و سیانی (۲۰۱۴) و نف، رود و کریک پاتریک (۲۰۰۷) در یک راستا قرار دارد. این پژوهش در بین نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه یزد در رشته‌های مختلف انجام شده است، لذا انجام پژوهش در نمونه‌های دیگر به تفکیک ویژگی‌های جمعیت‌شناختی پیشنهاد می‌شود.

## References

- Abedini, Y., Rajaeipour, S., & Salam-Sadahi, A. (2016). The relationship between spiritual intelligence and servant leadership in high schools' principals. *Applied psychological quarterly*, 6(4), 31-43.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive & guilty eaters. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 26, 1120-1144.
- Asadi, J. (2002). The relationship between emotional intelligence, burnout & mental health among employee of irankhodro company. MA thesis, Allameh tabatabaei University.

- Berking, M; Wirtz, C. M; Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behavior research and therapy*, 57, 13- 20.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality & Social. Journal of Personality & Social Psychology*, 92, 887-904.
- Ciarrochi, J. V., Hynes, K., & Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder? Sex & motivational effects on emotional awareness. *Cognition & Emotion*, 19, 133-141.
- Ciarrochi, J; Dean, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and individual Differences*, 32, 197- 209.
- Codier, E., Kooker, B. M., & Shoultz, J. (2008). Measuring the emotional intelligence of clinical staff nurses: An approach for improving the clinical care environment. *Nursing Administration*, 32, 8-14.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2013). *Interviewing & Change Strategies for Helpers*. 7th Ed. BELMONT. CA: Brooks/Cole, Cengage learning.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating & undermining social support in communal relationships: The role of compassionate & self-image goals. *Journal of Personality & Social Psychology*, 95, 555-575.
- Duncan, L. R; Bertoli, M. C; Latimar- Cheung, A. E; Rivers, S. E; Brackett, M. A., & Sovey, P. (2013). Mapping the protective pathway of Emotional intelligence in youth: From social cognition to smoking intention. *Personality and Differences*, 54 (4), 542- 544
- Ehyakonande, M., Shafiabadi, A., & Sudani, M. (2008). The relationship between emotional intelligence & mental health of female student consulting discipline. *Journal of knowledge & research in applied psychology*. 41, 1-16.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2012). *Compassion & wisdom in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice (99-110)*. New York: Guilford Press.
- Gholamali-Lavasani, M., Afzali, L., & Davoodi, M. (2016). Nurses' jobs burnout: The role of emotional intelligence, spiritual intelligence and hardiness. *Applied psychological quarterly*, 7(2), 1-16.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused Therapies & compassionate mind training for shame & self-attacking. Gilbert (Ed. ), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (263-325). London: Rutledge.

- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. 1st Edn. London: Bloomsbury.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2014). Emotion regulation: Conceptual Foundation. Hand book Emotion regulation. The Guilford press.
- Hair, J. F., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. E., (2009). *Multivariate data analysis*, NJ: Prentice Hall.
- Hakimzade, R., Gholamali Lavasani, M., & Noroozi, S. (2015). The Effectiveness of cognitive-behavior training in decreasing students' procrastination. *applied psychological research quarterly*, 5, (4), 81-88.
- Hales, R. D. (2013). *An Invitation to Health: Building Your Future*. 8th Ed, Brooks/Cole, Pacific Grove.
- Harrod, N. R., & Scheer S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40, 159, 503-512.
- Heffernan, M., Griffin, M. T. Q., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion & emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nurse practitioners*. 16. (4), 366-373.
- Jaeger, A. (2003). Job Competencies & the Curriculum: An Inquiry into Emotional Intelligence in Graduate Professional Education. *Research in Higher Education*, 44(6) 615-625.
- Khabbaz, M., Alizadeh, H., Delavar, A., Ebrahimi Ghavam, S., & Behjati, Z. (2016). The effectiveness of social interest fostering program (mother-child) on psychological basic needs satisfaction in students with oppositional defiant disorder. *Applied psychological quarterly*, 6(4), 15-30.
- Khosravi, S., Sadeghi, M., & Yabande, M. (2013). The psychometric adequacy of self-compassion scale, *Journal of Psychological Models and Methods*, 3(13), 47-59.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion & reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Personality Processes & Individual Difference*, 92(5), 887-904.
- Mansouri, B. (2000). Normative of sharing emotional intelligence questionnaire among Tehran Student College. MA thesis, Allameh Tabatabaei University.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. J. (2008). *Human abilities: Emotional intelligence*. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.

- Mayer, J., Solvay, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2003). Measuring Emotional Intelligence with the MSCEIT V2. 0, *American Psychological association*, 3(1), 97-105.
- Mazari, E., & Zamani, M. (2016). The influence of psychological-behavioral mechanisms of self-development (self-regulation, self-management, self-leadership & self-directed learning) on human capital. *Applied psychological quarterly*, 7(3), 39-54.
- Motamedi Shark, F., Beh-pajoo, A., Shokoohi Yekta, M., Afrooz, G., & Ghoobari-Bonab, B. (2016). Developing an emotional intelligence program and its' effectiveness on decreasing behavior problems of adolescents with emotional & behavioral problems that living in single-parent families. *Applied psychological quarterly*, 7(2), 49-67.
- Mueller, R. O., (1996). *Basic Principles Modeling*. NY: Springer.
- Neff, K. D. (2003a). Development & validation of a scale to measure self-compassion. *Self & Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52 (4), 211-214.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion & adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, (41), 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion & self-construal in the United States, Thailand & Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- O'Boyle, Jr. E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence & job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 788-818.
- Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2011). *The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry & Reclaim your Life*. 1st Ed., Guilford Press New York.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality & Individual Differences*, 29, 313-320

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition & reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Sadeghi, M., & Khosravi, S. (2015). *Productive role of family communication patterns on self-compassion, mindfulness & cognitive emotion regulation style among college student*. MA thesis in Psychology. Shiraz branch of Islamic Azad University.
- Schutte, N. S; Malouff, T. M & Buhllar, N. (2009). The assessing Emotions scale. *The Intelligence: New York*: 119- 135.
- Senyuva, E., Kaya, H., Isik, B & Bodur, G. (2014). The relationship between self-compassion & emotional intelligence nursing student. *international journal of nursing practice*, 20 (6), 588-596.
- Serrat, O. (2010). *Compendium of knowledge solutions*. 1st Ed. ADB Knowledge Solutions, Paris.
- Singh, T. K. saini, N. (2014). Self-compassion & emotional intelligence of engineering & dental college student. *The international journal of Indian psychology*, 1:3. 52-60.
- Slack, J. L. (2012). *The Master Plan: Ten Secrets to Success. Success: You Can't Get There Until You've Been Here*, 1st Ed, I universe, Inc.
- Stanley, C., & Konrath, J. (2012). *Emotional Intelligence for Sales Success: Connect with Customers & Get Results*. 1st Ed. AMACOM, New York.
- Stern, M. R; Nota, J. A; Heimberg, R. G; Holaway, F. M & Cole, M. E. (2014). An initial Examination regulation and obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive- Compulsive and Related Disorders*, 3 (2): 109- 114.
- Stough, C., Saklofske, D & Parker, J. (2009). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research & Applications*. 1st Ed., Springer, New York.
- Thiam, K., & Nihari Kata, S. (2014). Self- compassion & Emotional intelligence of Engineering & Dental College students. *The international journal of Indian Psychology*, 1(3), 2348-5396.
- Van Rooy, D. L., Dilchert, S., Viswesvaran, C., & Ones, D. S. (2006). Multiplying intelligences: Are general, emotional, and practical intelligence equal? In K. R. Murphy (Ed.). *The Case against Emotional Intelligence: What are the Problems and How Can They be fixed?* Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4, 37-44.