

The mediating role of self compassion in the effect of personality traits on positive psychological functions among female university students

Marjan Rezvani¹, Ilnaz Sajjadian^{2*}

1. M.A in Clinical Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University Isfahan
(Khorasgan) Branch, Isfahan

2. Assistant professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan(Khorasgan)
Branch, Isfahan, Iran

Abstract

The aim of this research was to determine the mediator role of self-compassion in the effect of personality traits on positive psychological functioning among female university students of Isfahan city. For this purpose from among female students of Isfahan university, Isfahan University of Medical Science and Islamic azad University of Isfahan(khorasgan) at second term of 2014-2015 and on the basis of determination table of sample size, (Kohen et al) 378 subjects were selected. The subjects responded to Neo Personality (Costa & McCrae), Self-compassion (Neff), Subjective Happiness (Lepper & Lyubomirsky), Optimism (Scheier & Carrer), Intellectuality (Ardelt), and Positive Affect (Watson, Clark & Tellegen) questionnaires. According to the results self-compassion mediated the effect of personality traits (neuroticism and extraversion) on positive psychological functions. The results of this study can help university administrators advance educational programs to increase self-compassion and positive psychological functions in students and improve their academic performance.

Keywords: positive psychological functioning, personality features, self-compassion, female university students.

*. i.sajjadian@khuisf.ac.ir

نقش میانجی شفقت خود در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر عملکردهای روانشناختی مثبت در دانشجویان دختر

مرجان رضوانی^۱، ایلناز سجادیان^{۲*}

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

rezvani_marjan@yahoo.com

۲- استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

i.sajjadian@khuif.ac.ir

چکیده

این پژوهش به منظور تعیین نقش میانجی شفقت خود در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر عملکردهای روانشناختی مثبت در دانشجویان دختر شهر اصفهان انجام شد. بدین منظور از بین کلیه دانشجویان دختر دانشگاه‌های استان اصفهان، علوم پزشکی اصفهان و آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) که در نیمسال دوم تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند، تعداد ۳۷۸ نفر بر اساس جدول تعیین حجم نمونه کوهن و همکاران به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای مبتنی بر سهم انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های ویژگی‌های شخصیتی نئو (کاستا و مک کری)، شفقت خود (نف)، شادمانی ذهنی (لپر و لیومیرسکی)، خوش‌بینی (شیر و کارور)، خردمندی (آردلت) و عاطفه مثبت (واتسون، کلارک و تلگن) پاسخ دادند. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که شفقت خود، نقش میانجی در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی روان‌نژندی و برونگرایی بر عملکردهای روانشناختی مثبت دارد. نتایج این پژوهش می‌تواند به مدیران دانشگاه‌ها در پیشبرد برنامه‌های آموزشی در راستای افزایش شفقت خود و عملکردهای روانشناختی مثبت در دانشجویان و بهبود عملکرد تحصیلی آنان، کمک کند.

واژه‌های کلیدی: عملکرد روانشناختی مثبت، ویژگی شخصیتی، شفقت خود، دانشجویان دختر

مقدمه

دوران جوانی اولیه، به این دلیل که افراد در این سن با ورود به دانشگاه از خانواده برای مدتی جدا شده و حضور پر رنگ‌تری به عنوان فرد مستقل در جامعه دارند، دوره حساسی بوده و پیش‌بینی می‌گردد این حضور مستقل در جامعه می‌تواند بر شکل‌گیری شخصیت اثرگذار باشد، بنابراین بررسی ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان و سازه‌های مرتبط با وضعیت روانشناختی افراد در این سن ضرورت دارد (شاپیرو، آستین، بیشاپ و کودوا، ۲۰۰۵).

روانشناسی مثبت اصطلاحی است که همانند چتری مطالعه هیجان‌های مثبت، ویژگی‌های شخصیتی مثبت و سازمان‌های سالم و قوی از جمله خانواده را در برمی‌گیرد و در حقیقت حرکت روانشناسی مثبت بر مطالعه نقش قابلیت‌ها و توانایی‌های بشر مخصوصاً در زمینه‌های بالینی تاکید کرده اند. هدف این رویکرد شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی است که در نهایت باعث بهزیستی انسان می‌گردد و عواملی که سبب سازگاری هرچه بیشتر افراد با فشارها و تهدیدهای زندگی می‌گردد، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش در روانشناسی مثبت، شادمانی، خوشبینی، خردمندی، بخشش، خودکارآمدی، معنویت، هوش هیجانی و غیره را می‌باشد (سلیگمن، ۲۰۰۰). شادمانی ذهنی، مفهوم وسیعی است که تجربه هیجان‌های مطلوب، سطوح پایین هیجان‌های منفی و رضایت بالا را در زندگی در برمی‌گیرد. شادمانی ذهنی در ادراک‌ها و ارزیابی‌های افراد از زندگی در ابعاد شناختی، عملکردهای روانشناختی و اجتماعی منعکس می‌شود و دارای مولفه‌هایی از قبیل رضایت از زندگی و عاطفه مثبت باشد. رضایت از زندگی شامل عشق، ازدواج، تفریحات می‌باشد، عاطفه مثبت شامل احساسات و هیجان‌ات مثبت مانند (لذت، شمع، خرسندی، غرور)

می‌باشد (جانسون و کروگر، ۲۰۰۶). خردمندی تعامل ابعاد شناختی، ژرف‌نگری و عاطفی است. بعد شناختی خردمندی به توانایی شخص در فهمیدن زندگی؛ درک کردن اهمیت و معنای عمیق‌تر پدیده‌های طبیعی و حوادث؛ به ویژه با در نظر گرفتن ماهیت‌های بین فردی و درون فردی، نسبت داده می‌شود. بعد ژرف‌نگری، لازمه و پیش‌نیازی برای توسعه بعد شناختی خردمندی است. مولفه‌های بعد عاطفی خردمندی، وجود هیجان‌ات مثبت و رفتار نسبت به دیگران را ارزیابی می‌کنند (آردلت، ۲۰۰۳). عاطفه مثبت خصیصه‌ای (هیجانی بودن مثبت)، تمایل به درگیری و رویارویی با محیط از جمله محیط اجتماعی را شامل می‌شود. افراد دارای «عاطفه مثبت بالا» فعالانه، توانمندانه، توأم باشور، نشاط و اعتماد، به زندگی رو می‌کنند، همراهی با دیگران جستجو می‌کنند (سلطانی زاده، ملک پور و نشاط دوست، ۱۳۸۷).

از سویی ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند به عنوان مهم‌ترین عامل تأثیرگذار در سازگاری و سلامت افراد به شمار آید (تقوایی و میرزایی، ۱۳۹۶) و شاید بتوان شخصیت را اساسی‌ترین موضوع علم روانشناسی دانست زیرا محور اساسی بحث در زمینه‌هایی مانند یادگیری، انگیزه، ادراک، تفکر، عواطف و احساسات، هوش و مواردی از این قبیل است. به عبارتی، موارد فوق‌الذکر اجزای تشکیل‌دهنده شخصیت به حساب می‌آیند (کریمی، ۱۳۸۹). درباره ابعاد شخصیتی افراد، دانشمندان نظرات گوناگونی ارائه و تقسیم‌بندی‌های مختلفی ارائه گردیده است. از جمله این نظریات می‌توان به مدل پنج‌عاملی شخصیت کاستا و مک کری (۱۹۸۹، ۱۹۹۲) اشاره نمود. پنج ویژگی غالب شناخته شده شخصیت عبارتند از: روان‌نژندی یا ثبات عاطفی؛ این بعد به توانایی فرد در تحمل استرس مربوط می‌گردد و این افراد دارای ثبات عاطفی پایین

عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و بهوشیاری در مقابل همانندسازی فزاینده، تعریف کرده است. ترکیب این سه مؤلفه مرتبط، مشخصه فردی است که بر خود شفقت دارد (نف، ۲۰۱۲).

نمرات بالا در مقیاس شفقت خود، با اضطراب و افسردگی کمتر، گرایش کمتر به نادیده گرفتن یا برعکس نشخوار کردن افکار، هوش هیجانی بالاتر، رضایت از زندگی بیشتر، شادکامی، خوش بینی و کنجکاوای بیشتر، خرد، خلق مثبت و صفات شخصیتی پذیرش، برون‌گرایی و وجدان‌گرایی، اضطراب کمتر به هنگام مواجهه با تهدیدات علیه "خود"، آسیب‌رسانی به خود، احساس حقارت و احساس شرم کمتر همراه است. شفقت خود به طور هم‌زمان نیازمند این است که افراد از احساسات دردناک خود اجتناب نکرده و آنها را سرکوب نکنند (کراکر، لوتانن، کوپر و بورت، ۲۰۰۳).

تغییرات در مراحل شفقت خود با انواع اهداف یادگیری که دانشجویان در کلاس درس اتخاذ می‌کنند، مرتبط می‌باشد. از این رو احساسات و شناخت‌های فرد در مورد خود، نقش مهمی را در ساخت اهداف پیشرفت و پیگیری آن بازی می‌کند. شفقت خود همچنین با استراتژی‌های انطباقی بعد از شکست علمی مرتبط می‌باشد و منافع آکادمیک نیز داشته است (نف، هی و دجیترات، ۲۰۰۵). یافته‌های اخیر، سهم بزرگی از شفقت خود را در رشته روانشناسی با روشن کردن نقش شفقت خود به عنوان میانجی بالقوه در مقابل احساسات منفی که با موقعیت‌های استرس‌زا دنبال می‌شود و نقش شفقت خود را به عنوان عامل مهم فعال‌سازی سیستم خود

می‌باشند (خنیفر، مقیمی، جندقی، طاهری و سیار، ۱۳۸۸). برون‌گرایی: به خوشه‌ای از صفات اطلاق می‌گردد و آن درجه‌ای است که شخص پارانرژی، معاشرتی، جسور، فعال، هیجان طلب و دارای شور و اشتیاق، دارای اعتماد به نفس و دارای احساسات مثبت است. گشودگی به تجربه: میزان علاقه افراد نسبت به تازگی و کسب تجربه‌های جدید را نشان می‌دهد. افراد با این ویژگی دارای قدرت تخیل، علاقه به جلوه‌های هنری، کنجکاو نسبت به ایده‌های دیگران، با احساسات باز، دارای ایده و اقدام‌گر هستند. توافق‌پذیری: به گرایش افراد به همسان بودن با دیگران ارتباط می‌یابد. افراد با ویژگی توافق‌پذیری، قابل اعتماد، روراست، نوع دوست، مهربان و دارای خصیصه از خودگذشتگی، پیرو، متواضع و فروتن و خوش‌قلب هستند (هکرینسکی و بوچانان، ۲۰۰۰). وظیفه‌شناسی: این بعد معیار سنجش قابلیت اطمینان است. فرد با وجدان بالا، فردی شایسته، منظم، وظیفه‌شناس، هدف‌جو، دارای انضباط شخصی، وقت‌شناس و قابل اتکا می‌باشد (جورج و جونز، ۱۹۹۹ به نقل از خنیفر و همکاران، ۱۳۸۸).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که شفقت خود پیش بین قدرتمند سلامت روان است. همچنین شفقت خود با انتقاد از خود، افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری، سرکوب اندیشه رابطه منفی دارد. در حالی که با رضایت از زندگی و مهارت‌های اجتماعی همبستگی مثبت دارد (نف، ۲۰۰۳). شفقت خود یک نیروی مهم انسانی است که شامل صفات مهربانی، قضاوت منصفانه و احساسات به هم پیوسته و همچنین کمک به افراد در یافتن امید و معنا دادن به زندگی موقع روبرو شدن با مشکلات می‌باشد (نف، رود و کریک پاتریک، ۲۰۰۷) و به معنای هدایت کردن ساده مهربانی به سوی خود، تجربه‌پذیری و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران است (نف و گرمر، ۲۰۱۷). نف، شفقت خود را به

آرامش بخشی تعیین کرده است (گیلبرت و آبرون، ۲۰۰۵).

اکثر پژوهش‌های انجام شده بر سازه شفقت خود، تاکنون روی رابطه منفی آن با آسیب‌شناسی روانی متمرکز بوده است. جنبش روانشناسی مثبت، روی این موضوع بحث می‌کند که نیاز است تا تندرستی ذهنی نه فقط به عنوان نبود و غیاب آسیب‌شناسی، بلکه به عنوان نیرو و قدرت انسانی مورد بررسی قرار گیرد (سلیگمن و سیگرنز مهالی، ۲۰۰۰). در پژوهشی نف و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند که روان‌نژندی قوی‌ترین رابطه منفی معنادار با شفقت خود و سپس وظیفه‌شناسی، توافق‌پذیری و برون‌گرایی رابطه مثبت معنادار با این سازه داشتند و بین گشودگی به تجربه با شفقت خود بر خلاف انتظار رابطه معنادار یافت نشد.

سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان (۱۳۹۱)، رابطه‌ی شفقت خود، ارزش خود و تنظیم هیجانات خود آگاه را در پژوهشی که بروی دانشجویان دانشگاه تهران مورد بررسی قرار دادند و دریافته‌اند که شفقت خود آمادگی برای شرم و گناه و هیجانات ناخوشایند را پیش‌بینی می‌کند. در حالی که ارزش خود توانایی پیش‌بینی هیجانات ناخوشایند را نداشت. عظیم زاده پارسی، حسینی مهر و رحمانی (۱۳۹۰)، به بررسی ارتباط بین مولفه‌های مدل پنج‌عاملی شخصیت و شادکامی در دانشجویان به این نتیجه رسیدند که شادکامی با وظیفه‌شناسی همبستگی مثبت و معنادار و با روان‌نژندی همبستگی منفی و معنادار دارد. میرزایی و حاتمی (۱۳۸۹)، در پژوهش خود به بررسی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و شادکامی در دانشجویان به این نتیجه دست یافتند که از بین پنج عامل شخصیتی، عوامل برون‌گرایی و توافق‌پذیری با شادکامی، رابطه مثبت و عامل روان‌نژندی با شادکامی، رابطه منفی دارد. باسن، برون، زیگلر هیل و سوان (۲۰۰۳)، در

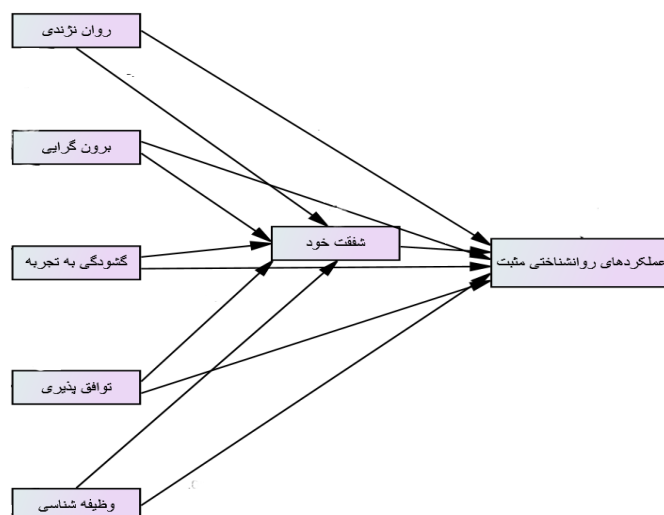
پژوهش خود نشان دادند که میان شفقت خود و ارضا‌نیازهای بنیادین روانشناختی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نف و همکاران (۲۰۰۵)، در پژوهشی نشان دادند که دانشجویان دارای شفقت خود بالاتر نسبت به افراد با شفقت خود پایین‌تر، تمایل بیشتری به در نظر گرفتن شکست به عنوان یک شانس یادگیری داشتند و اعتماد به نفسشان بالاتر و مهارت‌های مقابله‌ای سالم و مثبت‌تری داشتند. همچنین تفسیر مجدد مثبت و پذیرش، موقع روبرو شدن با شکست تحصیلی دریافت شده در امتحان را داشتند (نف و همکاران، ۲۰۰۷). وی، لیا، کو و شافر (۲۰۱۱)، در پژوهشی اظهار دادند که شفقت خود رابطه بین دلبستگی، اضطراب و بهزیستی ذهنی را در دانشجویان میانجی‌گری می‌کند. چویی، لی و لی (۲۰۱۴)، در پژوهشی با هدف بررسی اثر شفقت خود بر هیجانات بعد از تجربه احساس حقارت، بر روی دانشجویان دوره لیسانس نشان دادند که افراد دارای شفقت خود بالاتر احساس حقارت پایین‌تری نسبت به افرادی دارند که شفقت خود پایین‌تری دارند. آکین (۲۰۱۴)، در پژوهشی با هدف بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده شفقت خود در شادمانی ذهنی در دانشجویان دانشگاه ترکیه نشان داد که قضاوت خود و انزوا پیش‌بینی‌کننده شادمانی ذهنی منفی بود. آل-آسمی (۲۰۱۴)، در پژوهش خود با عنوان شفقت خود و ارتباط آن با برخی از صفات شخصیتی در دانشجویان نشان داد که همبستگی بین ابعاد مثبت شفقت خود (خود‌مهربانی، انسانیت مشترک و حضور ذهن)، با ویژگی‌های شخصیتی (گشودگی به تجربه، توافق، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی) مثبت و معنی‌دار بود. کانیاستی، مور، هوارد و بوچوالد (۲۰۱۴)، در پژوهش خود با عنوان نقش شفقت خود در عملکردهای هیجانی مردم خجالتی، نقش میانجی‌گری شفقت خود را در رابطه بین شرم و عاطفه مثبت تایید کردند و یافته‌ها

نشان داد که شفقت خود تأثیر منفی شرم را بر روی تکرار تجربه عواطف مثبت، میانجی‌گری می‌کند. همچنین در این پژوهش شفقت خود اثر معناداری بر روی عاطفه مثبت داشت. کامپوس، کبولا، کرو، بروتن لوپز و بوتالا (۲۰۱۵)، در پژوهشی نقش ذهن آگاهی و شفقت خود را بعنوان میانجی گرهای جزئی رابطه شادمانی و تفکر تایید کردند و همچنین این پژوهش نقش پیش‌بینی کننده ابعاد شفقت خود (مهربانی با خود و انسانیت) را در پیش‌بینی شادمانی، تایید کرد.

از آنجا که دانشجویان، نسل آینده ساز جامعه هستند و سلامت روانی آن‌ها باعث رشد و توسعه جامعه خواهد شد، گاهی با قرار دادن معیارهای بالا در عملکرد همراه با تمایلات انتقادی بیش از حد در ارزیابی خود و تردید درباره اقدامات خویش و از طرفی دیگر انتظارات بالای والدین که برای بسیاری از دانشجویان بحران می‌آفریند و باعث می‌شود که آن‌ها تنها راه پیشرفت و خوشبختی خود را فقط در تحصیل و کسب نمرات بالا جستجو کنند، منجر به تعیین استانداردهای بالا جهت ارزیابی خویش شده و نرسیدن به یکی از این معیارها را برابر با شکست در زندگی می‌دانند که این باعث افسردگی، اضطراب و کاهش شفت خود در بین دانشجویان می‌گردد (قرلسفلو، میر احمدی و جزایری، ۱۳۹۳). همچنین با توجه به اهمیت دوران جوانی و اینکه افراد در این سن با ورود به دانشگاه از خانواده برای مدتی جدا شده و حضور پر رنگ‌تری به عنوان فرد مستقل در جامعه دارند، پیش‌بینی می‌شود این حضور مستقل در جامعه میزانی از استرس را در پی داشته باشد و حضور در اجتماع و آشنایی با افراد جدید می‌تواند بر شکل‌گیری شخصیت و حتی بر شناخت جنبه‌های وجودی افراد اثرگذار

باشد. بنابراین بررسی ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان و سازه‌های مرتبط با وضعیت روانشناختی افراد در این سن ضرورت دارد (شاپیرو و همکاران، ۲۰۰۵). در زمینه متغیرهای تأثیرگذار بر عملکردهای روانشناختی مثبت در طیف دانشجویان، پژوهش منسجمی که به مدل‌سازی منجر شده باشد، انجام نگرفته است. با توجه به این که شخصیت، محور اساسی بحث در زمینه‌های یادگیری، انگیزه، احساسات و سلامت است و نیز با توجه به رشد روزافزون پژوهش‌ها در زمینه روانشناسی مثبت در دنیا، لذا این پژوهش به منظور پاسخ به این خلأ پژوهشی با هدف بررسی نقش میانجی‌گری شفقت خود در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر عملکردهای روانشناختی مثبت در دانشجویان دختر شهر اصفهان، انجام شد. وجود رابطه مثبت هر یک از متغیرها با عملکردهای روانشناختی مثبت، بر عملکردهای روانشناختی مثبت اثرگذار است که پیامد آن، انگیزش و مهارت‌های مقابله‌ای تحصیلی بالاتر می‌باشد. به علاوه در صورت وجود نقش میانجی‌گری شفقت خود، می‌توان از این سازه در تدوین بسته‌های درمانی ترکیبی مبتنی بر ویژگی‌های شخصیتی و شفقت خود برای افزایش عملکردهای روانشناختی مثبت، استفاده کرد. بدین ترتیب در این پژوهش به بررسی این سه فرضیه پرداخته شد:

- ۱- ویژگی‌های شخصیتی بر شفقت خود اثر دارند.
- ۲- ویژگی‌های شخصیتی بر عملکردهای روانشناختی مثبت اثر دارد.
- ۳- شفقت خود تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر عملکردهای روانشناختی مثبت را میانجی‌گری می‌کند.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

طرح پژوهش، جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: روش انجام این پژوهش، همبستگی از نوع علی بود. با توجه به گستردگی جامعه روش نمونه‌گیری، تصادفی طبقه‌ای مبتنی بر سهم جامعه در هر دانشگاه و به تفکیک هر رشته بود. بدین منظور براساس جمعیت هر دانشگاه و بر حسب تعداد دانشجو در هر دانشکده، به طور تصادفی از هر دانشکده متناسب با سهم آن در جامعه، تعداد دانشجوی مورد نظر انتخاب شد و پرسشنامه توزیع شد. جامعه آماری در این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه‌های اصفهان، علوم پزشکی اصفهان و آزاد اصفهان (خوراسگان) در سال ۹۴-۹۵ بوده که تعداد آنها برابر با ۲۳۳۵۷ نفر بود. نمونه پژوهش بر اساس جدول تعیین حجم نمونه کوهن، مینیون و موریسون (۲۰۰۰)، ۳۷۸ دانشجوی دختر بودند، با توجه به حجم کل جامعه در هر دانشگاه، از این تعداد، ۱۱۰ نفر از دانشگاه اصفهان، ۱۷۲ نفر از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) و ۹۶ نفر از دانشگاه علوم پزشکی انتخاب شدند. که به تفکیک این تعداد متناسب تعداد دانشجو در هر دانشکده بود. آماره‌های توصیفی حاکی از آن بود که ۱۲۵ نفر یا ۳۳/۱ درصد از نمونه در گروه سنی زیر ۲۰ سال، ۲۳۰

نفر یا ۶۰/۸ درصد نمونه در گروه ۲۱-۳۰ سال، ۲۲ نفر یا ۵/۸ درصد در گروه ۳۱-۴۰ سال و تنها یک نفر یا ۰/۳ درصد کل نمونه در گروه سنی ۴۱-۵۰ سال قرار دارد. همچنین ۷۹ نفر یا ۲۰/۹ درصد از افراد نمونه در رشته‌های علوم پایه، ۱۵۶ نفر یا ۴۱/۳ درصد رشته‌های انسانی، ۵۷ نفر یا ۱۵/۱ درصد در رشته‌های فنی مهندسی و ۸۶ نفر یا ۲۲/۸ درصد در رشته‌های پزشکی مشغول به تحصیل بودند.

ابزارهای سنجش: جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد: براساس تحقیق نف و همکاران (۲۰۰۷)، برای سنجش عملکردهای روانشناختی مثبت از جمع کل نمرات ابزارهای زیر استفاده شد که عبارت بود از شادمانی ذهنی، خوش بینی، خردمندی و عاطفه مثبت.

پرسشنامه شادمانی ذهنی^۱: پرسشنامه شادمانی ذهنی لیومیرسکی و لپر (۱۹۹۹)، دارای ۴ سوال می‌باشد که آزمودنی باید در یک طیف ۷ درجه‌ای امتیازی نسبت به هر سوال به خود بدهد و از فردی که خیلی شاد نیست تا فردی که خیلی شاد است متغیر است. همچنین روایی همگرایی این پرسشنامه در پژوهش لیومیرسکی و لپر (۱۹۹۹)، با شادمانی و رضایت از زندگی سنجیده

¹ - Subjective Happiness Scale (SHS)

شناختی، تأملی و عاطفی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۵ و ۰/۶۶ در نمونه دانشجویی و ۰/۷۸، ۰/۷۵ و ۰/۷۴ در نمونه سالمندان به دست آمده است (آردلت، ۲۰۰۳). در پژوهش اسعدی، امیری و مولوی (۱۳۹۴)، به منظور برطرف ساختن مسائل بین فرهنگی و اطمینان از هم ارزی مفهومی معادل کلمات، عبارات و جمله‌ها، پس از کسب اجازه از طراح اصلی، مقیاس ترجمه شد و پس از تأیید صحت درک مفاهیم از جانب طراح اصلی، ترجمه فارسی مقیاس به منظور جمع آوری اطلاعات، مورد استفاده قرار گرفت که بررسی مقیاس سه بعدی خردمندی، همسانی درونی رضایت بخشی را برای مقیاس سه بعدی خردمندی به طور کلی و به تفکیک ابعاد شناختی ۰/۸، تأملی ۰/۴، عاطفی ۰/۶ و کل ۰/۸۲ نشان داد. در این پژوهش، نیز ضریب آلفای کرونباخ کلی پرسشنامه خرد آردلت، ۰/۷۳۷ محاسبه شد.

عاطفه مثبت^۳: پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی دارای ۲۰ ماده است که پاسخدهی به این آیتم‌ها در قالب مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای امکان پذیر است. ۱۰ ماده عاطفه مثبت و ۱۰ ماده عاطفه منفی را می‌سنجد (واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸). اعتبار و روایی این مقیاس توسط مولفان آن مطلوب گزارش شده است. واتسون و همکاران (۱۹۸۸) اعتبار این ابزار را از بررسی رابطه میان زیر مقیاس عاطفه مثبت با دیگر مولفه‌های آن ($rs = 0.50$ تا $rs = 0.90$) به دست آوردند ($p < 0.05$). آنها پایایی را برای عاطفه مثبت ۰/۶۸ گزارش کردند. مطلب زاده (۱۳۸۶) روایی عاطفه ی مثبت را به روش ملاکی با پرسشنامه ی رضایت از زندگی (۰/۲۷) گزارش نمود. در این پژوهش صرفاً از مقیاس عاطفه ی مثبت استفاده شده است و پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که معادل ۰/۸۵ گزارش شد.

شد که بین ۰/۵۲ و ۰/۷۲ بدست آمد و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای بازآزمایی بعد از یک ماه و یک سال بین ۰/۷۹ و ۰/۹۴ به دست آمد. اعتبار این پرسشنامه در ایران به دو روش باز آزمایی و آلفای کرونباخ یا همسانی درونی روی ۵۷ آزمودنی اجرا شد که ضریب همبستگی ۰/۷۵ و ضریب همسانی درونی ۰/۷۹ به دست آمد (هاشمیان، پورشیرازی، بنی جمال و گلستانی بخت، ۱۳۸۶)

پرسشنامه خوش بینی^۱: این پرسشنامه توسط شی یو و کارور (۱۹۸۵)، تدوین گردیده است که شامل ۱۰ سوال و طیف لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد. حسن شاهی (۱۳۸۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و ضریب بازآزمایی ۰/۶۵ را برای این مقیاس به دست آورد. همچنین برای روایی از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد. شی یو، کارور، بریجز (۱۹۹۴)، همسانی درونی ۰/۶ ماده پرسشنامه را ۰/۷۸ بدست آوردند که ضریب قابل قبولی است و پایایی آزمون را به روش بازآزمایی در فاصله ۲۸ ماه، ۰/۷۹ محاسبه نموده اند که نشانگر آن است، که این آزمون از ثبات نسبی برخوردار است. در پژوهش نظری چگنی، بهروزی، مهربانی زاده هنرمند و هاشمی شیخ شبانی (۱۳۹۲)، ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه خوش بینی ۰/۶۷ بدست آمد و روایی این سازه نیز با استفاده از محاسبه همبستگی ساده با یک سوال، ۰/۷۴ بدست آمد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در مطالعه حاضر، ۰/۶۴۵ به دست آمد.

پرسشنامه خردمندی^۲: پرسشنامه خردمندی توسط آردلت (۲۰۰۳) ساخته شده است که از ۳۹ گویه و ۳ خرده مقیاس شناختی (۱۴ سوال)، انعکاسی (۱۲ سوال) و عاطفی (۱۳ سوال) تشکیل شده است و به منظور سنجش خرد بکار می‌رود. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای می‌باشد. در پژوهش آردلت در ارزیابی روایی و اعتبار این مقیاس، آلفای کرونباخ ابعاد

^۳ - Life Orientation Test-Revised Scale (LOT-R)

^۲ - Wisdom Scale (3D-WS)

^۳ - Positive Affect Scales (PAS)

عامل برون‌گرایی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ در عامل توافق‌پذیری بود (گروسی فرشی، ۱۳۸۰). در مطالعه حاضر ضرایب آلفای زیر مقیاس‌های روان‌نژندی، برون‌گرایی، گشودگی به تجارب تازه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی به ترتیب ۰/۷۲۱، ۰/۷۶۴، ۰/۷۶۱، ۰/۷۱۹ و ۰/۷۶۵ محاسبه شد.

پرسشنامه شفقت خود^۷: یک پرسش‌نامه ۲۶ ماده‌ای شفقت خود است که گاهی اوقات مقیاس شفقت نیز خوانده شده است، توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شده. شامل ۶ عامل دو وجهی مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل فزون‌هماندسازی است. ضریب اعتبار این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و با روش دو نیمه کردن ۰/۷۶ برآورد شد. همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های شفقت خود، نشان‌دهنده‌ی روایی همگرایی آن است. در این پژوهش از نمره کل این مقیاس استفاده شده است. پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر برای شفقت خود ۰/۷۹ می‌باشد.

روش اجرا و تحلیل: لازم به ذکر است که ابزارهای پژوهش توسط محقق به شکل فردی در میان دانشجویان اجرا گردید. میزان زمان مورد نیاز جهت پاسخدهی به پرسشنامه‌ها به طور میانگین ۲۰-۱۵ دقیقه بود. تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار اموس نسخه ۲۲ انجام شد.

یافته‌ها

نتایج تحلیل مسیر ویژگی‌های شخصیتی بر شفقت خود و عملکردهای روانشناختی مثبت در جدول ۱ آمده است.

پرسشنامه‌ی ویژگی‌های شخصیتی نئو^۱: این پرسشنامه ۶۰ سوالی توسط کاستا و مک کری (۱۹۹۲) ساخته شد. که بر اساس تحلیل عاملی نمرات که در سال ۱۹۸۶ اجرا شده بود، به دست آمده است. این پرسشنامه شامل روان‌نژندی^۲، برون‌گرایی^۳، گشودگی به تجربه یا انعطاف‌پذیری^۴، توافق‌پذیری^۵ و وظیفه‌شناسی یا با وجدان بودن^۶ است (کاستا، و مک کری، ۱۹۹۲). هر عامل، ۱۲ آیتم دارد که این آیتم‌ها با توجه به دارا بودن بیشترین بار عاملی در ارتباط با صفت مورد نظر، انتخاب شده‌اند. پاسخدهی به این آیتم‌ها در قالب مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) امکان‌پذیر است. پرسشنامه شخصیتی توسط مک کری و کاستا روی ۲۰۸ نفر از دانشجویان آمریکایی به فاصله سه ماه اجرا گردید که ضرایب اعتبار آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ به دست آمده است. اعتبار درازمدت این پرسشنامه نیز مورد ارزیابی قرار گرفته است. یک مطالعه طولانی ۶ ساله روی مقیاس‌های روان‌نژندی، برون‌گرایی و باز بودن نسبت به تجربه، ضریب‌های اعتبار ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ را نشان داده است (مک کری و کاستا، ۱۹۸۳)، به نقل از گروسی فرشی، (۱۳۸۰). در هنجاریابی آزمون که توسط گروسی فرشی (۱۳۸۰) روی نمونه‌ای با حجم ۲۰۰۰ نفر از بین دانشجویان دانشگاه‌های تبریز، شیراز و دانشگاه‌های علوم پزشکی این دو شهر صورت گرفت، ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان‌نژندی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به دست آمد. جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی و فرم ارزیابی مشاهده‌گر، استفاده شد، که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶ در

^۱. Neo Five Factor Inventory (NEO-FFI)

^۲. Neuroticism

^۳. Extraversion

^۴. Openness to experience

^۵. Agreeableness

^۶. Conscientiousness

^۷. Self-Compassion Scale (SCS)

جدول ۱. برآورد اثرات مستقیم و غیر مستقیم متغیر ویژگی‌های شخصیتی بر شفقت خود و عملکردهای روانشناختی مثبت

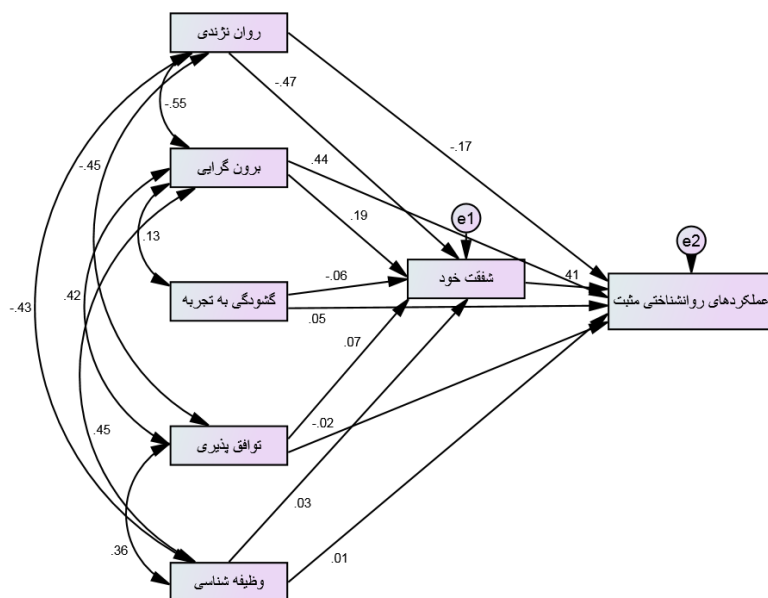
میزان اثر		متغیر مستقل
معنی داری	برآورد استاندارد	
۰/۰۰۵	-۰/۴۷۴	روان نژندی ← شفقت خود
۰/۰۱۲	۰/۱۸۹	برون گرایی ← شفقت خود
۰/۱۱۳	-۰/۰۶	گشودگی به تجربه ← شفقت خود
۰/۱۷۳	۰/۰۷۲	توافق پذیری ← شفقت خود
۰/۵۴۱	۰/۰۲۷	وظیفه شناسی ← شفقت خود
۰/۰۰۷	۰/۴۰۸	شفقت خود ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۰۱۱	-۰/۱۶۸	روان نژندی ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۰۱۴	۰/۴۳۶	برون گرایی ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۰۴۵	۰/۰۴۹	گشودگی به تجربه ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۷۹۲	-۰/۰۱۵	توافق پذیری ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۸۸۲	۰/۰۱۱	وظیفه شناسی ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۰۰۳	-۰/۱۹۳	روان نژندی ← شفقت خود ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۰۰۹	۰/۰۷۷	برون گرایی ← شفقت خود ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۱۱۸	-۰/۰۲۴	گشودگی به تجربه ← شفقت خود ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۱۸۱	۰/۰۲۹	توافق پذیری ← شفقت خود ← عملکردهای روانشناختی مثبت
۰/۵۲۴	۰/۰۱۱	وظیفه شناسی ← شفقت خود ← عملکردهای روانشناختی مثبت

تأثیر مستقیم روان نژندی بر عملکردهای روانشناختی در برآورد استاندارد برابر با ۰/۱۶۸ - و معنی داری آن ۰/۰۱۱ است در نتیجه تأثیر مستقیم روان نژندی بر عملکردهای روانشناختی معنی دار است. اثرات غیر مستقیم روان نژندی بر عملکردهای روانشناختی نیز که حاصل ضرب دو اثر مستقیم روان نژندی بر عملکردهای روانشناختی و شفقت خود بر عملکردهای روانشناختی مثبت است، در برآورد استاندارد برابر با ۰/۱۹۳ - و معنی داری آن ۰/۰۰۳ است. لذا شفقت خود میانجی گر جزیی رابطه روان نژندی بر عملکردهای روانشناختی مثبت است. به عبارت دیگر اگر چه روان نژندی با عملکردهای روانشناختی رابطه منفی معنی داری دارند ولی با اضافه شدن شفقت خود تأثیر آن بر

اطلاعات جدول ۱ بیانگر آن است که از بین ضرایب مسیر مستقیم مدل، تنها اثر ویژگی‌های شخصیتی روان نژندی و برونگرایی بر شفقت خود معنادار به دست آمد ($p < ۰/۰۵$) همچنین روان نژندی، برونگرایی و گشودگی به تجربه بر عملکردهای روانشناختی مثبت اثر مثبت معنادار داشته ($p < ۰/۰۵$) ولی در مورد گشودگی به تجربه اثر غیر مستقیم معنادار نبود ($p > ۰/۰۵$). بنابراین فرضیه اول و دوم پژوهش در مورد اثر ویژگی‌های شخصیتی روان نژندی و برون گرایی بر شفقت خود و عملکردهای روانشناختی مثبت تأیید گردید. همچنین نتایج جدول ۱ نشان داد،

روانشناختی رابطه معنی داری دارند ولی با اضافه شدن شفقت خود تأثیر آن بر عملکردهای روانشناختی بیشتر می‌شود. بنابراین فرضیه سوم پژوهش مبنی بر نقش میانجی شفقت خود در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی روان نژندی و برون گرایی بر عملکردهای روانشناختی مثبت تأیید گردید. اما اثرات غیر مستقیم ویژگی‌های شخصیتی گشودگی به تجربه، توافق پذیری و وظیفه شناسی با عملکردهای روانشناختی مثبت غیر معنی دار بود. بنابراین شفقت خود در رابطه این سه ویژگی شخصیتی با عملکردهای روانشناختی مثبت نقش میانجی ندارد.

عملکردهای روانشناختی تغییر می‌کند. تأثیر مستقیم برون گرایی بر عملکردهای روانشناختی در برآورد استاندارد برابر با ۰/۴۳۶ و معنی داری آن ۰/۰۱۴ است در نتیجه تأثیر مستقیم برون گرایی بر عملکردهای روانشناختی معنی دار است. اثرات غیر مستقیم برون گرایی بر عملکردهای روانشناختی نیز در برآورد استاندارد برابر با ۰/۰۷۷ و معنی داری آن ۰/۰۰۹ است. با توجه به جدول ۱ و این که اثر مستقیم برون گرایی بر عملکردهای روانشناختی معنی دار شده است، نتایج نشان داد که شفقت خود میانجی گر جزیی رابطه برون گرایی بر عملکردهای روانشناختی مثبت است. به عبارت دیگر اگر چه برون گرایی با عملکردهای



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

جدول ۲. شاخص‌های کلی برازش در الگوی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و شفقت خود با عملکردهای روانشناختی

شاخص‌های برازش								
سایر	مقتصد	تطبیقی			مطلق			
هولتر	RMSEA ^۸	CMIN\DF ^۷	PCFI ^۶	CFI ^۵	TLI ^۴	P ^۳	DF ^۲	CMIN ^۱
۶۹۹	۰/۰۱	۱/۰۱۹	۰/۸۸۸	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰	۰/۳۸۳	۳	۳/۰۵۷

۱. Chi-Square

۲. Degree of Freedom

۳. P value

۴. Tucker-Lewis Index

۵. Comparative Fit Index

۶. Parsimonious Comparative Fit Index

۷. Normed Chi-Square

۸. Root Mean Squared Error of Approximation

هیجانان منفی (مانند احساس اضطراب، نگرانی، غم و تنش) دارای عملکردهای روانشناختی مثبت کمی هستند، این افراد در هنگام تجربه موقعیت‌های استرس‌زا سریعاً دچار واکنش‌های هیجانی منفی از جمله نگرانی و غم می‌شوند، این موضوع باعث ایجاد فکرهای تکراری و نشخوار فکری می‌شود، بنابراین وارد یک دور باطل از احساسات منفی می‌شوند و لذا به نظر می‌رسد افراد روان‌نژند، سطح پایین‌تری از عملکردهای روانشناختی مثبت را داشته باشند. افراد برون‌گرا به خاطر قاطعیت در برخورد و جرأت‌مندی که در روابط خود بکار می‌برند در طول روز تنش‌های بسیار کمتری را نسبت به دیگر افراد تجربه می‌کنند، بنابراین افرادی شادتر و از سلامت روان بالاتری برخوردار خواهند بود. تمایل افراد برون‌گرا به مردم‌آمیزی، فعال بودن، قاطعیت و جرأت‌مندی می‌باشد. حمایت اجتماعی که از طرف دیگران ادراک می‌کنند آنها را قادر می‌سازد تا احساسات منفی خود را تعدیل و خوش بینی و شادمانی بیشتری را تجربه نمایند. این افراد در طول روز با افراد بسیاری تعامل می‌کنند، که به نوعی تخلیه هیجانی می‌باشد، طی این فرآیند احساسات ناخوشایند تا حد زیادی از افراد فاصله می‌گیرد. در افرادی که ویژگی گشودگی به تجربه دارند عناصر انعطاف‌پذیری چون زیرکی و بینش، روشن فکری، تصور فعال، احساس زیبا پسندی، توجه به احساسات درونی، تنوع طلبی، کنجکاوی ذهنی و استقلال در قضاوت به خوبی مشاهده می‌شود، این افراد به خاطر تنوع طلبی که در خود دارند، می‌توانند همزمان ایده‌های مختلفی در رفتار خود ببینند، بنابراین هنگامی که با یک ناکامی روبرو می‌شوند مسیرهای موازی با مسیر ناکام شده را طی می‌کنند، بنابراین احساس شکست کمتری را نسبت به افراد دیگر تجربه می‌کنند، تجربه احساس شکست کمتر به آنها این نوید را می‌دهد

نتایج جدول ۲ نشان داد که شاخص کای اسکوئر نسبی برابر با ۱/۰۱۹ پایین‌تر از ۵ است و این بیانگر آن است که مدل وضعیت مطلوب دارد. مقدار PCFI نیز به عنوان شاخص نیکویی برازش بالاتر از ۰/۵ و مطلوب است. هم‌چنین مقدار شاخص‌های تطبیقی CFI و TLI بالاتر از ۰/۹ و مطلوب است. مقدار RMSEA نیز به عنوان مهم‌ترین شاخص برازش کلی برابر با ۰/۰۱ است و نشان می‌دهد که به طور کلی الگو از برازش مطلوبی برخوردار است. شاخص هولتر نیز برابر با ۶۹۹ و نشان می‌دهد حجم نمونه برای بررسی برازش مدل کافی بوده است.

بحث

نقش میانجی‌گری شفقت خود در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر عملکردهای روانشناختی از جمله مفاهیم نوین در عرصه روانشناسی مثبت است که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت.

مدل تحلیل مسیر در پاسخ به فرضیه اول و دوم پژوهش نشان داد که اثر ویژگی‌های روان‌نژندی و برون‌گرایی بر شفقت خود و ویژگی‌های روان‌نژندی، برون‌گرایی و گشودگی نسبت به تجربه بر عملکردهای روانشناختی مثبت معنادار است. یافته‌های این فرضیه با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله نف و همکاران (۲۰۰۷) و آل-آسمی (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. همچنین با نتایج پژوهش میرزایی و حاتمی (۱۳۸۹) و عظیم‌زاده پارس و همکاران (۱۳۹۰) مبنی بر رابطه مثبت و معنادار ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی و رابطه منفی روان‌نژندی با شادکامی به صورت جزئی‌تر همسویی دارد.

برای تبیین تأثیر ویژگی‌های شخصیتی (روان‌نژندی، برون‌گرایی و گشودگی به تجربه) بر عملکردهای روانشناختی مثبت باید به موارد زیر اشاره کرد: افراد دارای ویژگی روان‌نژندی به خاطر گرایش تجربه

که در آینده نیز از عهده مشکلات بر می‌آیند و نگاه آنها به آینده خوش بینانه خواهد بود. احساسات روان نژندگونه کمتر، برونگرایی از ویژگی‌های مشترک با شفقت خود می‌باشد. چرا که در مطالعات مختلف سطوح پایین تر روان نژندی و میل به برقراری ارتباط و انعطاف پذیری از همبسته‌های شفقت خود بالا معرفی شده است نتایج در خصوص عدم معناداری تأثیر ویژگی‌های شخصیتی گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی و شفقت خود بر عملکردهای مثبت روانشناختی می‌توان به این نکته اشاره نمود که گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی از ویژگی‌های شخصیتی هستند که تحت تأثیر عوامل فرهنگی، روانشناختی و خانوادگی قرار گرفته و تأثیرگذاری خود را بر شفقت خود و عملکردهای روانشناختی از دست می‌دهند.

نتایج فرضیه سوم حاکی از آن بود که شفقت خود در تأثیر ویژگی‌های شخصیتی روان نژندی و برونگرایی بر عملکردهای روانشناختی مثبت دارای نقش میانجی‌گری است. هر چند نقش میانجی شفقت خود بین سازه‌های روانشناسی مثبت و ویژگی‌های شخصیتی در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است (وی و همکاران، ۲۰۱۱؛ کامپوس و همکاران، ۲۰۱۵؛ کانیاستی و همکاران، ۲۰۱۴) و این نقش به عنوان یک مبنای نظری می‌تواند شکل‌گیری فرضیه نقش میانجی این متغیر را تأیید کند اما به نظر می‌رسد در جامعه‌ای به جامعه‌ای دیگر و از فرهنگی به فرهنگی دیگر و بسته به پیشایندهای این متغیر ممکن است نقش میانجی آن تقویت یا کاهش یابد. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان اذعان داشت که شفقت خود گشوده، مهربان و متأثر بودن در برابر رنج‌های شخصی، داشتن احساسات مراقبت و مهربانی نسبت به خود، داشتن دیدگاه غیر قضاوتی در برابر شکست‌ها و ناملایمات و

تشخیص این نکته که تجارب هر شخصی، بخشی از تجارب مشترک انسانی است، می‌باشد. بنابراین هنگامی که ویژگی‌های شخصیتی با احساس مراقبت از خود همراه شود، می‌تواند اثر مضاعفی ایجاد کند که فرد را در برابر ناملایمات و شکست‌ها محفوظ بدارد، به عنوان مثال فرد برون‌گرا برای محافظت از خود در برابر اضطراب‌های دریافت شده از محیط، با توجه به داشتن مولفه حفاظت از خود سعی در برقراری ارتباطی موثر، بدون استرس و شاد با دیگران می‌کند. همچنین شفقت خود متضمن خودآگاهی تأملی و عاری از قضاوت می‌باشد، بنابراین فرد هنگامی که سطح بالایی از شفقت خود را دارد، نسبت به احساسات، باورها، نگرش و نیازهای خود نگاهی همراه با تأمل و درک دارد، اینگونه افراد در هنگام مواجهه با موقعیت‌های دشوار و استرس‌زا می‌توانند با درک درست و متناسب با موقعیت به شیوه‌ای منطقی و با ارائه راه حل‌های مبتنی بر تجربه و تفکر سعی در حل مشکلات کرده و بنابراین روحیه‌ای مضاعف در برخورد مجدد با مشکلات را کسب کنند، خودآگاهی ناشی از شفقت خود از این جهت حائز اهمیت است که غیر قضاوتی بوده، چرا که وقتی خودآگاهی همراه با قضاوت باشد، بنابراین فرد درگیر نشخوار فکری می‌شود که باعث ایجاد عاطفه منفی از جمله غم، خشم و تنش در فرد می‌گردد، دوم اینکه فرد دارای ویژگی شفقت خود می‌تواند بدون ترس از سرزنش خود به مشاهده خویشتن خویش بنشیند و اینکار به او اجازه می‌دهد که الگوهای ناسازگارانه افکار، احساسات و رفتار خود را درک و اصلاح کند. اصلاح الگوهای ناسازگار افکار و قالب‌های نامناسب ذهنی می‌تواند فرد را از آسیب‌های روانی دور کند، از آنجا که برخی از الگوهای ذهنی نامناسب اساس بیماری‌ها از جمله افسردگی و استرس هستند، بنابراین هنگامی که این الگوها اصلاح شوند

می‌تواند تأثیر زیادی بر روی سلامت روان و شادمانی افراد داشته باشد. همچنین طرز فکر مثبت فردی که شفقت خود دارد، رضایت از خود و خرسندی و مهارت‌های سازگاری انطباقی همراه با آن ممکن است به حفظ انتظارات خوشبین در آینده کمک کند. توانایی فرد برای نگه داشتن هیجانات منفی دشوار در آگاهی غیر قضاوتی اش، بدون هیچ گونه سرکوب و یا انکار جنبه‌های منفی تجربه شخصی نیز می‌تواند موید همراهی شفقت خود با عاطفه مثبت باشد و اینکه فردی که شفقت خود بالایی دارد، هیجانات و خلق مثبت بیشتر و هیجانات منفی کمتری را تجربه می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که شفقت خود می‌تواند نقش میانجی را بین عملکردهای روانشناختی مثبت و ویژگی‌های شخصیتی داشته باشد.

این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی روبرو بوده است که بایستی در تعمیم نتایج لحاظ شود. پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دختر در شهر اصفهان و در سال ۹۴-۱۳۹۳ انجام پذیرفته و تفاوت جنسیتی بررسی نگردیده، لذا در تعمیم نتایج به گستره‌های زمانی و جغرافیایی دیگر بایستی جانب احتیاط رعایت گردد. در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود، مطالعات مشابهی بر روی جمعیت‌های متفاوت (در شهرهای مختلف) صورت گیرد و نتایج در دو جنس مقایسه شود تا نتایج قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشند و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد. این پژوهش همبستگی بوده، بنابراین یافته‌ها نباید تفسیر علی مشابه تحقیقات آزمایشی شود. همچنین در پژوهش حاضر از مدل یابی معادلات ساختاری استفاده گردید که به عنوان یک روش تحلیل داده حتماً می‌بایست محدودیت‌های این روش را در نظر گرفت. در پایان پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی مطالعات مشابهی بر روی جمعیت‌های آماری

متفاوت صورت گیرد تا نتایج قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد، از مداخلات روانشناختی در پژوهش‌های مشابه استفاده گردد تا یافته‌های عینی‌تری حاصل گردد و نقش متغیرهای میانجی مانند عوامل اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و محیطی، بر سلامت روانی دانشجویان دختر بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی و شفقت خود نقش سایر متغیرهای روانشناختی بر عملکردهای مثبت روانشناختی بررسی گردد. با توجه به نقش ویژگی‌های شخصیتی و شفقت خود بر عملکردهای روانشناختی مثبت، پیشنهاد می‌گردد، آموزش‌های ترکیبی مبتنی بر این متغیرها، به شیوه‌ی تجربی بر گروه دانشجویان صورت گیرد و تأثیر آن بر روی عملکردهای روانشناختی مثبت دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- اسعدی، س.، امیری، ش.، مولوی، ح. (۱۳۹۴). تحول خردمندی از دوره نوجوانی تا سالمندی. مجله روانشناسی، ۳(۴)، ۳۷-۵۲.
- تقوایی نیا، ا.، میرزایی، ا. (۱۳۹۶). رابطه صفات شخصیتی و بهزیستی روان شناختی با توجه به نقش واسطه‌ای بخشایش. مجله دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، ۴(۴)، ۵۴۱-۵۲۹.
- حسن شاهی، م. (۱۳۸۱). بررسی ارتباط میان خوش بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه، فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۱۵(۱۶)، ۸۶-۹۸.
- خنیفر، ح.، مقیمی، م.، جندقی، غ.، طاهری، ف.، سیار، ا. (۱۳۸۸). شناخت شخصیت مدیران؛ لازمه‌ی مدیریت رفتار سازمانی (مطالعه موردی مدل پنج

- میرزایی، ف.، حاتمی، ح. ۱۳۸۹. رابطه ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی در دانشجویان. اندیشه و رفتار، ۵(۱۷)، ۴۷-۵۷.
- هاشمیان، ک.، پورشهریاری، م.، بنی جمال، ش.، گلستانی بخت، ط. (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین ویژگی‌های جمعیت شناختی با میزان به - زیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت شهر تهران، فصلنامه مطالعات روان شناختی، ۳(۳)، ۱۶۳-۱۳۹.
- Akın, U. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on subjective happiness in Turkish university students, *GESJ: Education Science and Psychology*, 6(32), 59-68.
- Al-A semi, R. N. (2014). Self-Compassion and its relation to some Personality Traits for a Sample of students, *Damacus University Journal*, 30(1), 9-10.
- Ardelt, M. (2003). Development and empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale, *Research on Aging*, 25(3), 275-324.
- Bassen, J. K., Brown, R. P., Zeigler-Hill V., Swann, W. B. (2003). Self enhancement tendencies among people with high explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem. *Self and identity*, 2(5), 169-187.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Breton-Lopez, J., Botella, C., Soler, J., Garcia-Campayo, J., Demarzo, M., Banos, R. (2015). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship, *Personality and Individual Differences*, 4, 2-6.
- Choi, Y. M., Lee, D. G., & Lee, H. K. (2014). The Effect of Self-Compassion on Emotions When Experiencing a Sense of Inferiority across Comparison Situations. *Procedia— Social and Behavioral Sciences*, 114, 949-953.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2000) *Research Methods in Education*. 5th Edition, Routledge Falmer, London
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1989). Neo PI/FFI manual supplement. *Odessa, FL: Psychological Assessment Resources*, 40.
- عاملی شخصیت در دانشگاه علوم پزشکی قم)، نشریه مدیریت سلامت، ۱۲(۳۷)، ۴۹-۵۶.
- سلطانی زاده، م.، ملک پور، م.، نشاط دوست، ح. (۱۳۸۷). رابطه لذت جسمانی و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. *مطالعات روانشناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی*، ۴(۱)، ۴۶-۳۱.
- سعیدی، ض.، قربانی، ن.، سرافراز، م.، شریفیان، م. (۱۳۹۱). رابطه شفقت خود، ارزش خود و تنظیم هیجانات خود آگاه، پژوهش در سلامت روانشناختی، ۶(۳)، ۹-۱.
- عظیم زاده پارسی، آ.، حسینی مهر، ع.، رحمانی، ع. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط بین مولفه‌های مدل پنج عاملی شخصیت و شادکامی در دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ۲(۲)، ۱۲-۱.
- قرلسفلو، م.، میر احمدی، ل.، جزایری، ر. (۱۳۹۳). رابطه بین تفکر قطعی نگر و خود شفقتی در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۳(۱۲)، ۱۰۶۰-۱۰۴۹.
- کریمی، ی. (۱۳۸۹). *روان شناسی شخصیت*، تهران: انتشارات پیام نور.
- گروسی فرشی، م. (۱۳۸۰). *رویکردهای نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت)*، چاپ اول، تبریز: نشر جامعه پژوه.
- مطلب زاده، ا. (۱۳۸۶). *بررسی تأثیر شوخ طبعی بر سلامت روانی و شادمانی ذهنی در دانش آموزان شیراز*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

- Neff, K. D., Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing, In J, Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27, Oxford University Press.
- Neff, K. D., Hseih, Y., Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Rude S. S., Kirkpatrick K L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits, *Journal of Research in Personality*. 41, 908–916.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M.F., Carver, S., Bridges, M. W.(1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): Reevaluation of the orientation test, *Journal of Personality And Social Psychology*, 67, 1063-1078 .
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S.R., Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial, *International Journal of Stress Management*, 12, 164-176.
- Watson, D., Clark, L .A., Tellegen ,A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS-Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Wei ,M., Liao, K., Ku, T.Y., Shaffer, P.A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults, *Journal of Personality*, 79, 191-221.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). Personality disorders and the five-factor model of personality, *Journal of Personality Disorders*, 4, 362–371.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Cooper, M.L, Bouvrette, S. A.(2003). Contingencies of self-worth in college students: Measurement and theory, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(13), 894-908.
- Gilbert, P., Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking using cognitive, behavioural emotional imagery, and compassionate mind training. In P, Gilbert (Ed.), *Compassion and use in psychotherapy*, 263-325.
- Huczynski, A., Buchanan, D. (2000). *Organizational behavior: an introductory text*, New York: prentice-Hall.
- Johnson, w., Krueger, R.F. (2006). How money buys happiness: Genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction, *Journal of personality and Social psychology*, 9(4),680-691.
- Kaniasty, K., Moore, K. A., Howard, S., & Buchwald, P. (Eds.). (2014). *Stress and Anxiety: Applications to Social and Environmental Threats, Psychological Well-Being, Occupational Challenges, and Developmental Psychology*. Logos Verlag Berlin GmbH.480p.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Neff ,K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.