

پیش بینی شادکامی بر اساس خودشفقت ورزی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان

## Prediction of happiness based on self-compassion in students of Abadan University of Medical Sciences

**Sepideh Farazi Dayeri**

Master of General Psychology, Zand Institute of Higher Education, Shiraz.

Email: fd.sepide.sf@gmail.com

**Samira Rahpeyma**

Doctorate in Educational Psychology, Shiraz University, Assistant Professor at Zand Institute of Higher Education, Shiraz.

**Sadrollah Khosravi**

PhD in Clinical Psychology, Isfahan University, Associate Professor of Zand Institute of Higher Education, Shiraz.

سپیده فرضی دیری\*

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی زند شیراز.

سمیرا راه پیما

دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، استادیار  
موسسه آموزش عالی زند شیراز

صدرالله خسروی

دکتری تخصصی روانشناسی بالینی، دانشگاه اصفهان، دانشیار  
موسسه آموزش عالی زند شیراز.

### Abstract

In this research, the prediction of happiness based on self-compassion in students of Abadan University of Medical Sciences was discussed. The research method in this research was descriptive-correlation and applied in terms of the purpose of this research. The statistical population in this research was all the students of Abadan University of Medical Sciences in 1402, with an approximate number of 1596 people, and a random sampling method of a cluster of 20 students was used to participate in the research. In this research, two happiness questionnaires of Oxford Hills and Argyle (2002) and self-compassion questionnaire of Neff (2003) were used. In order to check the hypotheses of the research, the multiple regression analysis method was used, and the obtained data were analyzed using SPSS software. The results showed that self-compassion significantly predicts the happiness of Abadan University of Medical Sciences students.

**Keywords:** Self-compassion, happiness, students.

### چکیده

در این پژوهش به پیش‌بینی شادکامی براساس خودشفقت ورزی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان پرداخته شد. روش تحقیق در این پژوهش توصیفی - همبستگی و از نظر هدف این پژوهش کاربردی بود. جامعه آماری در این پژوهش تمامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر آبادان در سال ۱۴۰۲ به تعداد تقریبی ۱۵۹۶ نفر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از دانشجویان ۲۰ کلاس جهت شرکت در پژوهش استفاده شد. در این پژوهش از دو پرسشنامه شادکامی اکسفورد هیلز و آرگیل (۲۰۰۲) و پرسشنامه خودشفقت ورزی نف (۲۰۰۳) استفاده شده است. به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد که داده‌های به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد خود شفقت ورزی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می‌کند.  
**واژه‌های کلیدی:** خودشفقت ورزی، شادکامی، دانشجویان.

## مقدمه

گوپتا و کومار<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) شادکامی<sup>۲</sup> را به چگونگی ارزیابی افراد از تجارب عاطفی مثبت/ منفی و رضایت از زندگی‌شان مرتبط می‌دانند. از نظر وی، ارزیابی شخصی در مورد زندگی خود، می‌تواند به دو صورت باشد. شادکامی دارای دو مؤلفه عاطفی<sup>۳</sup> و شناختی<sup>۴</sup> است. مؤلفه عاطفی سطح لذت نامیده می‌شود که درجه لذت بخش عواطف مختلف یک تجربه شخصی است، در حالیکه مؤلفه شناختی رضایت نامیده می‌شود که درجه ای است که یک فرد خود را به آرزویش رسیده می‌بیند. بنابراین با توجه به دو مؤلفه شناختی و عاطفی شادکامی می‌توان گفت انسان شاد کسی است که از فعالیت‌های خود لذت می‌برد و از فرایند زندگی خویش راضی و خشنود است. بر این اساس در این پژوهش به بررسی دو پیشایندهای شادکامی از جمله شفقت ورزی و انعطاف پذیری شناختی پرداخته شده است که در ادامه به توضیح هر یک خواهیم پرداخت.

خود شفقت ورزی<sup>۵</sup> به عنوان یکی از مؤلفه‌های روانشناسی مثبت نگر<sup>۶</sup> در نظر گرفته می‌شود به این معنا که فرد نسبت به خود احساس شفقت می‌کند خود را درک کرده و می‌پذیرد. اگر اشتباهی بکند خود را می‌بخشد، انتظارات معقولی از خود دارد، اهداف قابل دستیابی برای خود تعیین می‌کند و خود را اساساً خوب و ارزشمند می‌داند. (ورن، اسمورز، ملیسا، گوئتر، لیری و همکاران، ۲۰۱۲). شفقت صفتی غیرقابل تغییر نیست. درواقع شفقت یک مهارت است، مهارتی که می‌توان آن را به دست آورد و افزایش داد. شفقت احساسی است که نسبت به دیگران و نسبت به خود وجود دارد، مهارت شفقت سه مؤلفه دارد: درک<sup>۷</sup>، پذیرش<sup>۸</sup> و بخشش<sup>۹</sup> (نف و همکاران، ۲۰۰۷).

**شادکامی:** شادکامی بر حالتی دلالت می‌کند که مطبوع و دلپذیر است و از تجربه هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی نشأت می‌گیرد (هیلرز و آرجایل<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱). از نظر مایرز و دینر<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۵) شادکامی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذران زندگی است. این نوع داوری از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود بلکه حالتی است درونی که از هیجان‌های مثبت تاثیر می‌پذیرد و برنگرش و ادراکات شخصی مبتنی است (ریف<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۷).

**خودشفقت ورزی:** به معنای تجربه پذیری و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران، به گونه ای که فرد مشکلات و رنج‌های خود را قابل تحمل تر نماید تعریف شده است (نف، ۲۰۰۳).

مرور پژوهش‌های انجام شده در این حوزه حاکی از فراوانی متغیرهای مورد مطالعه از یک سو و فقدان دستیابی به الگوی منسجم برای فراهم ساختن یک الگوی مؤثر برای پیش بینی میزان شادکامی است. اگرچه در این زمینه تحقیقات فراوان دیده می‌شود اما همچنان قضاوت درباره آن که چگونه این عناصر در کنار یکدیگر می‌توانند الگویی از شادکامی را پیش بینی کنند وجود ندارد. با عنایت به اهمیت شادکامی به عنوان شاخص مثبت بهداشت روان و با توجه به اینکه شادکامی مانند یک ضمانت برای کمیت و کیفیت روابط خانوادگی است، همچنین توجه به جمعیت دانشجویی به عنوان یک جمعیت جوان و آینده ساز کشور که بدون تردید باید مورد توجه مسئولین و برنامه ریزان بهداشت و سلامت قرار گیرند در این پژوهش این سؤال اساسی مطرح می‌گردد که خودشفقت‌ورزی، شادکامی را در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان پیش‌بینی می‌کنند؟

<sup>1</sup> Gupta & Kumar

<sup>2</sup> happiness

<sup>3</sup> emotional

<sup>4</sup> cognitive

<sup>5</sup> self-compassion

<sup>6</sup> Positive psychology

<sup>7</sup> perception

<sup>8</sup> acceptance

<sup>9</sup> forgiveness

<sup>10</sup> Hills & arjiels

<sup>11</sup> Myers

<sup>12</sup> Riff

## فرضیه تحقیق

۱. خود شفقت ورزی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می‌کند.

## روش پژوهش

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی-همبستگی بود، علاوه بر این، از نظر هدف این پژوهش کاربردی بود.

## جامعه آماری، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

جامعه آماری در این پژوهش تمامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر آبادان در سال ۱۴۰۲ به تعداد تقریبی ۱۵۹۶ نفر بود، در این پژوهش حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۱۰ نفر انتخاب گردید. سپس به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه ای این تعداد از دانشجویان، از ۲۰ کلاس درس در دانشکده پزشکی، پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی آبادان جهت شرکت در پژوهش انتخاب شدند. در انتها ۱۰ عدد از پرسشنامه‌ها مخدوش بودند بنابراین اساس تحلیل بر روی ۳۰۰ نفر از دانشجویان صورت گرفت.

## ابزارهای پژوهش

### ۱. پرسشنامه شادکامی اکسفورد هیلز و آرگیل (۲۰۰۲)

پرسشنامه شادکامی اکسفورد دارای ۲۹ ماده است که در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگیل، مارتین و کراسلند و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI, 1976) ساخته شده است. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق رایزنی با آرون تی بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آمد. سپس ۱۱ ماده به این ۲۱ ماده افزوده شد و در نهایت با بررسی‌های نهایی مقیاس ۲۹ گویه ای پرسشنامه شادکامی اکسفورد (OHI) پدید آمد. همچنین در سال‌های بعد این پرسشنامه تغییراتی یافت و با نام *oxford happiness questionnaire* یا با اختصار OHQ منتشر شد. سوالات پرسشنامه براساس طیف چهار درجه ای نمره گذاری می‌شود و برای گزینه‌ها: همیشه، گاهی، کم و اصلاً به ترتیب نمرات ۱، ۲، ۳، ۴ در نظر گرفته شده است که میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. محدوده نمره این پرسشنامه بین ۰ تا ۸۷ قرار دارد که نمره بالاتر بیانگر شادکامی بالاتر است. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگیل و کراسلند از شادکامی است؛ این پرسشنامه شادکامی شامل ۳ مولفه درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی می‌باشد.

آرگیل و همکاران (۱۹۸۹)، با ۳۴۷ آزمودنی، پایایی پرسشنامه اکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. همچنین از آنجایی که شادکامی دارای سه بخش: عاطفه مثبت، رضایت و نبودن عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن (۰/۳۲) با شاخص رضایت از زندگی آرگیل (۰/۵۷) و با پرسشنامه افسردگی بک (۰/۵۲-) محاسبه شد.

پایایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله مطالعه علیپور و نوربالا (۱۳۸۵) تایید شده است که با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۰/۹۳ را به دست آورده‌اند.

در پژوهشی که توسط هادی نژاد و زارعی (۱۳۸۸)، برای به دست آوردن پایایی و روایی اکسفورد انجام شد، اندازه‌گیری پایایی پرسشنامه از طریق بازآزمایی با فاصله زمانی ۴ هفته، ضریب همبستگی ۰/۷۸ را به دست آوردند که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود. آلفای کرونباخ برای شاخص کل *oxford happiness questionnaire* (OHQ) در مرحله آزمون برابر با ۰/۸۴ و در مرحله آزمون مجدد ۰/۸۷ بود که اندازه‌های مطلوبی هستند.

## ۲. پرسشنامه خودشفقت ورزی نف (۲۰۰۳)

این مقیاس خود گزارشی در سال ۲۰۰۳ توسط نف ساخته شد که دارای ۲۶ ماده است و جنبه های مثبت و منفی سه بعد اصلی خودشفقت ورزی را می سنجد: مهربانی به خود (۵ گویه) در برابر قضاوت در مورد خود (۵ گویه)، اشتراکات انسانی (۴ گویه) در برابر انزوا (۴ گویه) و ذهن آگاهی (۴ گویه) در برابر فزون همانندسازی (۴ گویه). پاسخدهی به سوالات به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. میانگین نمرات این ۶ مؤلفه (با احتساب نمرات معکوس) نمره خودشفقت ورزی را به دست می دهد. برای به دست آوردن نمره کلی خودشفقت ورزی باید زیرمقیاس های منفی (قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی) آن به طور معکوس نمره گذاری شود. آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲) 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، همانند سازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶. همچنین روایی این مقیاس با استفاده از روش تحلیل عاملی مورد تایید قرار گرفت.

## روش اجرای پژوهش

برای تعیین مشخصه آماری گروه ها و توصیف متغیرها از روش های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات و برای تعیین مفروضه های تحقیق از آزمون آماری کولموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده ها استفاده شد و به منظور بررسی فرضیه های پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## یافته های توصیفی

جدول شماره ۱ آمار توصیفی

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	چولگی	کشیدگی
خودشفقت ورزی	۳۰۰	۸۸/۳۱	۱۵/۹۵	۴۴	۱۲۱	۰/۱۱۷	-۰/۶۱۶
شادکامی	۳۰۰	۷۰/۴۸	۱۴/۳۴	۳۴	۱۲	۰/۴۷۳	۰/۰۳۵

## تحلیل استنباطی داده ها

فرضیه پژوهش: خود شفقت ورزی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می کند.

جدول شماره ۲ ضریب همبستگی، آزمون دوربین- واتسون برای فرضیه اول (خود شفقت ورزی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می کند).

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین	دوربین-واتسون
۰/۴۵۲	۰/۲۰۴	۰/۲۰۲	۱۲/۸۱۸	۱/۷۷۸

یکی از مفروضات رگرسیون استقلال خطاهاست؛ در صورتی که فرضیه استقلال خطاها رد شود و خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند، امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. آماره دوربین- واتسون به منظور بررسی استقلال خطاها از یکدیگر استفاده می شود که اگر مقدار آماره دوربین- واتسون در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ باشد فرض همبستگی بین خطاها رد می شود و می توان از رگرسیون استفاده کرد. مقدار آماره دوربین- واتسون طبق جدول ۱/۷۷۸ می باشد و این عدد نشان می دهد که خطاها از یکدیگر

مستقل هستند و بین خطاها خود همبستگی وجود ندارد و فرض همبستگی بین خطاها رد می‌شود و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. طبق جدول ضریب همبستگی بین متغیرها  $0/452$  است. این عدد در سطح خطای پنج درصد رابطه معنی داری را بین متغیرها را نشان می‌دهد. جدول نشان می‌دهد، از آن جا که سطح معنی داری کمتر از پنج صدم است، وجود همبستگی بین این متغیرها تایید می‌شود.

جدول شماره ۳ تحلیل واریانس رگرسیون (ANOVA) برای فرضیه اول ( خود شفقت ورزشی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می‌کند. )

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F آماره	سطح معنی داری
رگرسیون	۱۲۵۶۷	۱	۱۲۵۶۷	۷۶.۴۸۴	۰/۰۰۰۱
باقیمانده	۴۸۹۶۴	۲۹۸	۱۶۴.۳۰۹		
جمع	۶۱۵۳۰.۹	۲۹۹			

همانطور که در جدول شمار ۳ دیده می‌شود، مقدار ( $F=76/484$ ) از نظر آماری معنی دار است ( $P \leq 0/05$ ) بنابراین با اطمینان  $0/95$  نتیجه می‌گیریم که مدل معنی دار است؛ بنابراین مجاز به تحلیل و گزارش نتایج رگرسیون می‌باشیم.

جدول شماره ۴ خلاصه نتایج رگرسیون برای فرضیه اول (خود شفقت ورزشی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می‌کند.)

مدل	ضرایب غیراستاندارد (B)	ضرایب استاندارد (Beta)	آماره t	Sig	آمار خطی	
					Tolerance	vif
مقدار ثابت	۳۴/۵۹۶	-	۸/۲۹۷	۰/۰۰۰		
خود شفقت ورزشی	۰/۴۰۶	۰/۴۵۲	۸/۷۴۶	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰

بر اساس جدول شماره ۴ مولفه خود شفقت ورزشی با ( $\beta=0/452$  و  $P \leq 0/05$ )، شادکامی دانشجویان را پیش بینی می‌کند. بنابراین خود شفقت ورزشی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می‌کند.

### تبیین یافته های مربوط به فرضیه پژوهش

**فرضیه پژوهش:** خودشفقت ورزشی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می‌کند. بر اساس جدول شمار ۴ خودشفقت ورزشی، شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی آبادان را به طور معنادار پیش بینی می‌کند.

یافته حاصله همسو با نتایج مطالعات وارینگ و کلی (۲۰۱۹)، کروکر و سانویلو (۲۰۱۸)، جکوبسون، ویلسون، کورز و کیلام (۲۰۱۸) و بایلازین، روزن، استبن، پاکوئ و پرز (۲۰۱۸) می‌باشد.

در تبیین این یافته پژوهشی باید گفت که خود شفقت ورزشی باعث بهبود احساس امیدواری و شادکامی فرد می‌شود و باعث می‌شود فرد به خودش توجه مثبت بیشتری داشته و ترحم نماید. این شرایط باعث ایجاد شفافیت ذهنی و تعادل و پایداری فکری در شخص می‌شود. به بیان نف (۲۰۰۳) خود شفقت ورزشی علاوه بر اثرات شخصی فوق العاده ای که از خودش به جای می‌گذارد، باعث بهبود روابط انسانی و هوشیاری ذهنی فرد می‌شود. در چنین شرایطی فرد به وسیله ذهن آگاهی، آرامش روانی و درونی را احساس می‌نماید که این آرامش درونی منجر به کاهش افسردگی و اضطراب شخص می‌شود. خود شفقت ورزشی

نوعی خودپذیری مثبت است و سلامت روانی فرد را تضمین می‌نماید، لذا بدیهی است که می‌تواند در ارتقای امنیت روانی وی موثر باشد. همچنین خود شفقت ورزی به فرد کمک می‌کند تا بتواند بحران های روانی اش را با موفقیت پشت سر بگذارد و عامل مهمی است که فرد را در مقابله با خطرات محیطی مصون می‌سازد، و علت این مسئله در این نکته نهفته است که فرد اغلب مشکلاتش را به خودش نسبت نداده و با خودش مهربان تر و عادلانه تر برخورد می‌نماید که این مسئله منجر به ارتقای شادکامی در فرد می‌شود.

## منابع

- [۱] احدی، ح (۱۴۰۱). تعیین سهم عوامل موثر بر شادکامی در دانشجویان. نشریه: اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار). دوره ۶. شماره ۲۴. ص ۶۹-۷۸.
- [۲] اکبری، س. م (۱۴۰۱). "بررسی جامعه شناختی عوامل موثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان". مجله جامعه شناسی ایران، دوره نهم، شماره ۱ و ۲.
- [۳] اصلانی، س، اسکندری، ح (۱۳۹۷). مروری بر اهمیت شفقت‌ورزی در امنیت جامعه، رویش روان‌شناسی، سال هفتم، شماره ۱۱.
- [۴] براتی سده، ب (۱۳۹۸). "معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان". پژوهش زنان، دوره ۶، شماره ۲.
- [۵] بشارت، م. ع (۱۳۹۴). رابطه کمال‌گرایی با سلامت و بیماری جسمی، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی. شماره اول
- [۶] تبریزی، ف؛ کریمی، پ؛ نیلوفری، خ (۱۳۹۸). "بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی سالمندان. یافته‌های نو در روانشناسی"، سال ۵، شماره ۱۷.
- [۷] تشویقی، م (۱۴۰۱). تدوین مدل رضایت زناشویی براساس شفقت خود و تنظیم هیجان: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. دوره ۶. شماره ۲. ص ۶۵-۸۲.
- [۸] ثابت، ح (۱۳۹۶). "مقایسه اثر بخشی مداخلات مبتنی بر نظریه الیس به دو روش مشاوره گروهی رو در رو و اینترنتی در افزایش رضایت زناشویی". مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۶، شماره ۲.
- [۹] جابروزرنه، ع. ر؛ می‌جلیلی، ع. م؛ فلاح، م. ح (۱۳۹۷). آثار تربیتی شفقت در حوزه فردی و اجتماعی از منظر قرآن، مقاله پژوهشی.
- [۱۰] خسروی، ط و زرنندی، ر (۱۴۰۱). "بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور". کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی.
- [۱۱] رئیس، ا (۱۳۹۸). "بررسی ارتباط سلامت روانی و رضایت زناشویی زنان متأهل بروجنی". مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان، دوره چهاردهم، شماره ۲.
- [۱۲] رجبی، س (۱۴۰۲). رابطه بین جو عاطفی خانواده و امنیت روانی با جهت‌گیری مذهبی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان فیروزآباد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشگاه آزاد مرودشت.
- [۱۳] زارعی، م (۱۴۰۲). رابطه انعطاف‌پذیری با رضایتمندی از زندگی و کیفیت زندگی در زوجین فرهنگی شهرستان مرودشت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- [۱۴] شولتز، د؛ شولتز، س. آ (۲۰۰۸). نظریه‌های شخصیت، ترجمه سید محمدی. (۱۳۹۸). تهران: انتشارات ویرایش.
- [۱۵] شریفی‌درامدی، س (۱۴۰۰). "بررسی رابطه دینداری با رضایت زناشویی". فصلنامه علمی پژوهشی تازه‌های پژوهشی مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۳.
- [۱۶] نجفی، ا (۱۳۹۵). "تحلیل روابط معنای معنوی با بهزیستی معنوی، شادی ذهنی، رضایت از زندگی، شکوفایی روان‌شناختی، امید به آینده و هدفمندی در زندگی دانشجویان". طلوع بهداشت، دانشکده بهداشت یزد، سال ۱۰، شماره ۳ و ۴.
- [۱۷] نوربالا، ف، برجلی، ا، نوربالا، ا. ع (۱۴۰۱). اثر تعاملی شفقت به خود و نشخوار فکری بیماران افسرده در درمان مبتنی بر شفقت، ماهنامه علمی پژوهشی شماره ۱۰۴.
- [۱۸] نادری، ل، مولوی، ح و نوری، ا (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۱۶ (۴) ۶۹-۷۵.
- [۱۹] یزدانی، م (۱۴۰۲). "رابطه عمل به باورهای دینی و رضایت از زندگی در بین سالمندان". سالمند، شماره ۱۵.
- [۲۰] یعقوبی، س، اکرمی، ن (۱۳۹۵). نقش شفقت خود در پیش‌بینی بخشایش‌گری و همدلی در جوانان، پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، سال دوم، شماره سوم

- [21] Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278.
- [22] Al-Jabari, R. M. (2022). Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomatology (Unpublished Master dissertation). University of North Texas, Denton, TX.
- [23] Baer RA, Smith GT, HopkinsJ, Krietemeyer J, Toney L. (2020). Using self-report Assessment methods to Explore Facets of mindfulness. *Assessment*; 13(1): 27-45.
- [24] Baillargeon, S., Rosen, N., Steben, M., Pâquet, M., & Perez, M. (2018). Does Self-compassion Benefit Couples Coping With Vulvodinia? Associations With Psychological, Sexual, and Relationship Adjustment. *Wolters Kluwer Health, Inc*, 34 (7), 629- 637.
- [25] Cheng, C., Lau, H. P., & Chan, M. P. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 1582–1607.
- [26] Chevalier, N., & Blaye, A. (2018). Cognitive flexibility in preschoolers: The role of representation activation and maintenance. *Developmental Science*, 11(3), 339-353.
- [27] Choi I., Yu J., Lee J., Choi E.(2021). Essentializing happiness reduces one’s motivation to be happier. *J. Personal.* 2021; 89:437–450. doi: 10.1111/jopy.12589.
- [28] Crocker, J., & Canevello, A. (2018). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555.
- [29] Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences*, 38(9), 571-578.
- [30] Davis R.E., Doyle N.A., Nahar V.K.(2020). Association between prescription opioid misuse and dimensions of suicidality among college students. *Psychiatry Res.* 2020;287:112469.
- [31] Dawar, N. (2019). Perceived Marital Satisfaction In Relation To Emotional Maturity, Personality Traits, Emotional Intelligence and Commitment Towards Marriage (Doctoral dissertation).
- [32] Dayner, R., & sah, S. (2017).” The Satisfaction With Life Scale”. *Journal of Personality Assessmen.*
- [33] De Dreu, C. K., Nijstad, B. A., & Baas, M. (2021). Behavioral activation links to creativity because of increased cognitive flexibility. *Social Psychological and Personality Science*, 2(1), 72-80.
- [34] Deak, G. O. (2013). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271-327.
- [35] Deák, G. O., & Wiseheart, M. (2015). Cognitive flexibility in young children: General or task-specific capacity?. *Journal of experimental child psychology*, 138, 31-53.
- [36] Delahunty, A., Morice, R., & Frost, B. (1993). Specific cognitive flexibility rehabilitation in schizophrenia. *Psychological Medicine*, 23(01), 221-227.
- [37] Gilbert, P. (2020). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*. 13 (6): 353- 379.
- [38] Gonz. N. (2020). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 30 (8) 1311-1327.
- [39] Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2019). Acceptance and commitment therapy. American Psychological Association.
- [40] Helliwell J.F., Huang H., Wang S.(2019). Changing world happiness. *World Happiness Rep.* 2019;2:11–46.
- [41] Hulbert-Williams, N. J., Storey, L., & Wilson, K. G. (2015). Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and the potential utility of Acceptance and Commitment Therapy. *European journal of cancer care*, 24(1), 15-27.



- [42] Jacobsone, E., Wilson, K., Kurz, S., & Kellum, K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (8), 69-73.
- [43] Jiang Y, Lu C, Chen J, Miao Y, Li Y, Deng Q.(2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors:A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Apr 13;19(8):4713. doi: 10.3390/ijerph19084713. PMID: 35457584; PMCID: PMC9032425.
- [44] Kang, S., Stahlberg, D. (2022). The Relationship between Self-Compassion and Sleep Quality: An Overview of a Seven-Year German Research Program. *Behav. Sci*, 64 (10), 1-12.
- [45] Kar, A. (2014).” The Investigation of the Relationship Between Mental”. *The Psychological Record* 57(2): 5.
- [46] Kavooosi, M., Ebadi, Z., & Moussavi, S. (2016). The Relationship between Self-efficacy and Marital Satisfaction among Married Students. *International Journal of Pediatrics*, 4(8), 3315-3321.
- [47] Kelimki, J., Pinto-Gouveia, J. (2022). Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the chronic pain acceptance questionnaire to identify Patients subgroups. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, (18): 292-302.
- [48] Kim, R.S & Alfert, E. (2017). Shortcircuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, (69), 195–205.
- [49] Kreager, D. A., Felson, R. B., Warner, C., & Wenger, M. R. (2013). Women's education, marital violence, and divorce: A social exchange perspective. *Journal of marriage and family*, 75(3), 565-581.
- [50] Neff, K & tich, K. (2013). *Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. University of Texas at Austin
- [51] Neff, K. (2008). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*. 2 (2): 85- 101.
- [52] Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3),791-797.
- [53] Neff, K. D. and rod, C. K. (2017). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*. 69: 28- 44.
- [54] Neff, K. D., & Gremer, C.K. (2023). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of clinical Psychology*, 69, 28-44..
- [55] Richard,M; (2016), “Psychology and Religion, An Introduction”, London and New York, Routledge.
- [56] Rikhye, R. V., Gilra, A., & Halassa, M. M. (2018). Thalamic regulation of switching between cortical representations enables cognitive flexibility. *Nature neuroscience*,21(12), 1753-1763.
- [57] Riyan,T, D.s, F.(2011).” Identifying Major Traits of Personality Towards Life Satisfaction among Married Students”. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2001;114(21):394-8.
- [58] Sarafino, C.A. (2012). “Rapid detoxification from opioid dependence under general anesthesia versus standard methadone tapering”. *Journal of Addiction Biology*. 8, 351-8.
- [59] Selim, A. (2018).”Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students”. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.,93(1). 2186-2193
- [60] Shapiro, G., Cole, C. (2015). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6, 121-146.
- [61] Sheldon, KM, Lyumbomirsky, S(2015), Achieving sustainable new happiness: prospects .In P.A, Linley, & S.Joseph, *Positive Psychology in practice*, New Jersey:John Wiley, Hoboken.
- [62] Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2022). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- [63] Steptoe A.(2019). Happiness and Health. *Annu. Rev. Public Health*;40:339–359. doi: 10.1146/annurev-publhealth-040218-044150.

- [64] Taghipour M.(2021). Assessment of social support in social health of house-hold women in Tehran. MS. Dissertation.Islamic Azad University, Branch of Roudehen: 1.
- [65] Tchanturia, K., Davies, H., Roberts, M., Harrison, A., Nakazato, M., Schmidt, U., ... & Morris, R. (2012). Poor cognitive flexibility in eating disorders: examining the evidence using the Wisconsin Card Sorting Task. *PloS One*, 7(1), e28331.
- [66] Van Eylen, L., Boets, B., Steyaert, J., Evers, K., Wagemans, J., & Noens, I. (2011). Cognitive flexibility in autism spectrum disorder: Explaining the inconsistencies? *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(4), 1390-1401.
- [67] Wang, X., Chen, Zh., Poon, K., Teng, F & Jin, S. (2023). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*, 10 (3), 1-5.
- [68] Waring, S.V. & Kelly, A.C. (2019). Trait self-compassion predicts different responses to failure depending on the interpersonal context. *Personality and Individual Differences*, 143, 47-54.
- [69] Wen M., Ren Q., Korinek K., Trinh H.N. (2019).Living in skipped generation households and happiness among middle-aged and older grandparents in China. *Soc. Sci. Res*; 80:145–155. doi: 10.1016/j.ssresearch.2019.01.004.
- [70] Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of selfcompassion related therapies: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6),979-995.
- [71] Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95
- [72] Yardovia, L. M & Neff, K. D. (2014). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions,and well-being. *And Identity*, 12(2), 146-159