

## بررسی و ارزیابی نظریه صفات بر خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور

### فروه بی نظیر

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد کیش، کیش، ایران

Farvehbinazir@gmail.com

#### چکیده

صفات هرکس شامل مجموعه‌ای از رفتارهای خاص اوست که او را از دیگران متمایز می‌سازد و به این علت هیچ دو نفری کاملاً شبیه به هم نیستند. ارجاع صفات به خود باعث می‌شود فرد از اعتماد به نفس و خودکارآمدی بیشتری برخوردار بوده و خودکارآمدی، روی میزان قدرت و مسئولیت پذیری فرد و کوشش او برای رسیدن به ارزش‌گذاری‌هایش تأثیر دارد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی و ارزیابی نظریه صفات بر خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور انجام شد. در قالب یک طرح همبستگی، ۲۲۰ نفر از دانشجویان پیام نور در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ که شامل ۱۹۱ زن و ۲۹ مرد بودند، به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه نظریه صفات (نظریه صفات (ذهن آگاهی)) بائر و همکاران (۲۰۰۶)، و خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و سیاهه صفات ارجاعی نجاتی (۱۳۹۵) را تکمیل کردند. در این پژوهش از روش همبستگی اسپیرمن برای تحلیل داده‌های آماری استفاده شد. نتایج تحلیل نشان داد که همبستگی مثبت و معناداری بین متغیرهای نظریه صفات با خودکارآمدی وجود دارد. همچنین بین متغیرهای نظریه صفات با صفات ارجاعی مثبت به خود و دیگری رابطه مثبت و با صفات ارجاعی منفی به خود رابطه منفی وجود دارد.

**واژه‌های کلیدی:** نظریه صفات، صفات ارجاعی به خود، خودکارآمدی

## ۱- مقدمه

نظریه‌ی صفات یا نظریه ویژگی‌های شخصیت از رایج‌ترین نظریه‌های روانشناسی شخصیت می‌باشد. بر اساس این نظریه، شخصیت افراد از خصوصیات و صفات گسترده‌ای ترکیب شده است. از دیرباز به این نظریه پرداخته شده است ولی در دهه‌های ۱۹۴۰ تا ۱۹۷۰ توسط دو گروه توسعه یافته است. گروه اول کسانی هستند که در نظریه پردازي صفت از روش و بینش کلینیکی بهره برده اند. گروه دوم افرادی هستند که در بررسی نظریه‌های مربوط به صفات از روش آزمایشی و به ویژه از روش تحلیل عوامل استفاده کرده اند (سرگلزایی، ۱۳۹۴). گوردون آلپورت از روانشناسان قدیمی، پر تجربه و معروف است که به گروه اول تعلق دارد (شاملو، ۱۳۷۷). آلپورت در شهر مونترزوما، ایالت ایندیانا در سال ۱۸۹۷ میلادی به دنیا آمد و در سال ۱۹۶۷ میلادی درگذشت. در سال ۱۹۲۲ میلادی دکترای خود را بعد از ۲ سال تحصیل در دوره کارشناسی ارشد در هاروارد به انجام رساند. رساله او با عنوان «بررسی تجربی صفات شخصیت» حاصل یک عمر کار او بود و این اولین پژوهشی بود که در ایالات متحده در مورد استفاده شخصیت اجرا شده بود (شولتز و شولتز، ۱۳۹۴، ص ۳۱۶-۳۱۴). او به عنوان پایه گذار مکتب روانشناسی انسان گرایی شناخته می‌شود. این مکتب معتقد است که هر انسانی یک قوه ذاتی برای رشد و عملکرد مستقل دارد. آلپورت در دانشگاه هاروارد نخستین دوره روانشناسی شخصیت در ایالات متحده را تدریس کرد (سادوک، سادوک و روئیز، ۱۳۹۴، ص ۳۲۰). ریموند کتل، روش‌های تحلیل چند متغیری و تحلیل عامل را در مطالعه شخصیت ارائه نمود. کتل با بررسی عینی سوابق زندگی فرد با استفاده از مصاحبه شخصی اطلاعات پرسشنامه‌ای، صفات گوناگونی را شرح داد که نمایانگر واحدهای اساسی شخصیت هستند (سادوک، سادوک و روئیز، ۱۳۹۴، ص ۳۲۲). کتل، شخصیت یک فرد را به صورت الگو یا صفات معرفی کرد. مهمترین عنصر ساختاری شکل دهنده ی نظریه کتل، صفت می‌باشد. کتل صفات را سازه‌های فرضی می‌داند که از مشاهده عینی رفتار آشکار فرد استنباط می‌شود. به عبارتی منظور او از این صفت این است که رفتارهای انسان در طول زمان و در موقعیت‌های مختلف دارای الگوی منظم خاصی است. کتل رفتار را فرآیند پیچیده‌ای می‌داند که توصیف اندازه گیری آن به کمک روش چند متغیره و تحلیل عامل ممکن است (سرگلزایی، ۱۳۹۴). همچنین آلپورت از دیگر دانشمندانی است که به نظریه صفات پرداخته است. به عقیده آلپورت، صفات هر کس شامل مجموعه‌ای از رفتارهای خاص اوست که او را از دیگران متمایز می‌سازد و به این علت هیچ دو نفری کاملاً شبیه به هم نیستند. او از مفهوم «صفت» برای روشن نمودن این فرضیه استفاده کرد؛ و در اولین اثر خود بر صفات به عنوان ابعادی مهم تاکید کرد (آلپورت، ۱۹۶۱). در واقع می‌توان گفت که او برای اشاره به واحدهای اصلی ساختار شخصیت اصطلاح صفات را به کار می‌برد. تمایلات یا آمادگی‌های شخصی، صفات فردی هستند که معرف اساس شخصیت ویژه هر فرد هستند (سادوک، سادوک و روئیز، ۱۳۹۴، ص ۳۲۱). به عبارتی صفات شامل آن خصوصیات روانی می‌شوند که بسیاری از محرک و پاسخ‌ها را شبیه هم می‌کنند. آلپورت صفات را پدیده‌های نسبتاً تعمیم یافته، کلی و پایدار واکنش دادن به محیط می‌داند که از رابطه مجموعه‌ای از محرک‌های مختلف با پاسخ‌های متعدد ایجاد می‌شود. این صفات نشان دهنده رفتارهای ثابت، پایدار و مداوم است که شکل‌گیری و تغییرات آن رابطه نزدیکی با مسائل و عوامل اجتماعی دارد (شاملو، ۱۳۷۷). صفات هم زمینه‌زستی دارند و هم تحت تاثیر محیط و یادگیری هستند. صفات زیستی عبارتند از: جنس، اجتماعی بودن، پرخاشگری و محافظت والدین. صفات آموخته شده محیطی شامل عقاید فرهنگی نظیر کار، مذهب، صمیمیت، عشق ورزی و هویت است (سادوک، سادوک و روئیز، ۱۳۹۴، ص ۳۲۲). از نظر آلپورت، هر صفت ماهیت و موجودیتی مشخص و واقعی دارد. هر شخصی در وجود خود و سلو‌های بدنش این گرایش کلی به فعالیت را که همان صفات هستند را دارا است. صفات ساختارهای فرضی یا برجسب‌هایی نیستند که برای توجیه کردن رفتار ساخته شده باشد. صفات نسبت به عادت عمومیت بیشتری دارد. هر صفت در انسان شامل پدیده‌های مختلف می‌باشد و نسبت به عادت، خصوصیات پایدارتر، ثابت تر و عمومی‌تری دارد (سرگلزایی، ۱۳۹۴). وجود هر صفت را می‌توان به صورت تجربی ثابت کرد. صفات با توجه به موقعیت‌ها تفاوت دارند (شولتز و شولتز، ۱۳۹۴، ص ۳۲۰). یک صفت ماهیتی پویا داشته و انگیزه ایجاد رفتار است. به عقیده آلپورت صفات رفتار را ایجاد می‌کنند و زیر بنای آنها هستند. حالت مفعول ندارند و منتظر نیروی محرک‌ای برای به حرکت درآوردن آنها نمی‌مانند، بلکه انسان را برانگیخته می‌کند. به طور نسبی هر صفت از صفات دیگر

مستقل است و در عین استقلال مرز مشخص و جدایی از صفات دیگر ندارند. شخصیت متشکل از شبکه‌ی صفات است که ضمن تداخل و همپوشی در یکدیگر، به طور نسبی از هم جدا می‌باشند (سرگلزایی، ۱۳۹۴). همچنین خودکارآمدی، روی میزان قدرت و مسئولیت‌پذیری فرد و کوشش او برای رسیدن به ارزش‌گذاری‌هایش کار می‌کند و از طرفی آدمی دارای نوعی سیستم خودکنترلی است که از طریق آن سیستم بر عواطف و رفتارهای خود می‌تواند کنترل داشته باشد و سرنوشت خود را تعیین کند و افرادی که حس خودکارآمدی ضعیفی داشته باشند از رفتارها و اعمال چالش‌برانگیز اجتناب کرده و بر ناکامی شخصی و نتایج منفی آن‌ها متمرکز می‌شوند و این موجب عدم اعتماد به نفس آن‌ها در تحقق توانایی و قابلیت‌هایشان می‌شود (بخش‌پور و احمدی، ۲۰۲۰). پاجرس (۲۰۰۷) خودکارآمدی را سازه اصلی تئوری اجتماعی و شناختی بندورا معرفی می‌کند و به برداشت افراد از توانایی‌های خود برای انجام کار و فعالیت اشاره دارد. با توجه به این تعریف، تمایل افراد به انجام فعالیت‌هایی است که در آن احساس اطمینان کنند و احساس عدم توانایی افراد در مورد انجام یک فعالیت موجب اجتناب و دوری از آن فعالیت خواهد شد. از این رو باورهای خودکارآمدی، بر میزان انرژی که افراد برای انجام فعالیت‌ها صرف می‌کنند و نیز بر میزان مقاومت آنان در برابر مشکلات، تاثیر به‌سزایی دارد. از سوی دیگر پژوهش‌ها نشان داده است که صفات مثبت و منفی در افراد موجب افزایش ظرفیت حافظه کاری و خودکارآمدی می‌شود (زحمتکش، درتاج، قراملکی و کیامنش، ۱۳۹۵). از این رو در این تحقیق کوشیده شده تا به ارزیابی نظریه صفات بر خودکارآمدی پرداخته شود.

### بیان مساله

مطالعات متعدد نشان داده است که یادآوری و شناسایی صفات در رابطه با قضاوت خود، بهتر از صفات ارجاع داده شده به دیگران انجام می‌شود (لیند، ویلیامز، نیکلسون و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر پژوهش‌های نجاتی و کمری (۱۳۹۵)، نشان داده است که بین توصیف خود با صفات مثبت و خودکارآمدی رابطه مثبت معنادار و با توصیف خود با صفات منفی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. آلپورت (۱۹۶۱) هر یک از افراد را مجموعه‌ای از رفتارهای خاص در نظر می‌گیرد که او را از دیگران متمایز می‌کند. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که هیچ یک از افراد کاملاً به هم شباهت ندارند. آلپورت با استفاده از مفهوم (صفت) این فرضیه را تبیین نموده است. آلپورت در اولین اثر خود بر صفات به عنوان ابعاد با اهمیت تاکید می‌کند (آلپورت، ۱۹۶۱). اطلاعات مثبت و منفی و چگونگی پردازش آنها و تاثیر آن بر حافظه از موضوعاتی است که در زمینه اثر ارجاع به خود بررسی شده است. خودپنداره و ساختار خود در پردازش بار عاطفی اطلاعات تاثیر گذار است، اطلاعات مثبت و منفی را به نحو متفاوتی پردازش می‌کنند. صفات مثبت نسبت به صفات منفی و صفات خود ارجاع نسبت به صفات دیگر ارجاع با سرعت بیشتری رمزگردانی و بازشناسی می‌شوند (گرین و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از نجاتی و کمری، ۱۳۹۵). خودکارآمدی سهم عمده‌ای در عملکرد روزانه داشته و بر تصمیم‌گیری، رفتار و شناخت تاثیر می‌گذارد (بندورا، ۱۹۹۱)، و نیز یک عامل واسطه‌ای در بسیاری از مکانیسم‌های مقابله‌ای و رفتاری مثبت است که از هر دو نظر روانشناختی و جسمی (از جمله توانایی کنار آمدن با درد)، می‌تواند پاسخگو باشد (فریث، کوالینی، سوترلین و لیگو، ۲۰۱۹). خودکارآمدی، روی میزان قدرت و مسئولیت‌پذیری فرد و کوشش او برای رسیدن به ارزش‌گذاری‌هایش کار می‌کند و از طرفی آدمی دارای نوعی سیستم خودکنترلی است که از طریق آن سیستم بر عواطف و رفتارهای خود می‌تواند کنترل داشته باشد و سرنوشت خود را تعیین کند و افرادی که حس خودکارآمدی ضعیفی داشته باشند از رفتارها و اعمال چالش‌برانگیز اجتناب کرده و بر ناکامی شخصی و نتایج منفی آن‌ها متمرکز می‌شوند و این موجب عدم اعتماد به نفس آن‌ها در تحقق توانایی و قابلیت‌هایشان می‌شود (بشرپور و احمدی، ۲۰۲۰؛ به نقل از اسلمی، امیری راد و موسوی، ۱۳۹۹). به گفته بندورا (۲۰۰۱)، خودکارآمدی مفهومی است که به

1 .Pajares

2 . Lind, S. E., Williams, D. M. Nicholson.

3 .geen.

4 .Firth, Cavallini, Sütterlin, & Lugo

5 .Bandura

واسطه‌ی آن تجربیات، توانایی و تفکر افراد در یک مسیر ادغام می‌شوند (رضا پور و نصوحی، ۱۳۹۶). اقدامات خودکارآمدی ممکن است بر روی یک رفتار بهداشتی خاص متمرکز شود یا به طور گسترده در رفتارهای بهداشتی در شرایط مختلف اعمال شود از (بیردی، والستون، آیالا و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات انجام شده نشان داده است که بهبود سلامت روان با افزایش خودکارآمدی (اعتماد به نفس فرد در توانایی خود برای کنار آمدن با شرایط خاص) همراه است (بندورا، ۱۹۹۷؛ به نقل از زارع نژاد و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر موارد یاد شده، خودکارآمدی عمومی به مهارت‌هایی چون پافشاری و تلاش در ایجاد انگیزه برای رسیدن به اهداف و اعتقاد به توانایی رسیدن به این اهداف کمک می‌کند خودکارآمدی می‌تواند از طریق انگیزه رفتار خود تنظیمی را افزایش دهد؛ و در حالی که تقویت عملکرد گذشته، انتظار موفقیت در آینده را که منجر به افزایش یادگیری و رفتار مثبت می‌شود را افزایش می‌دهد. انتظار موفقیت در آینده در شرایط مشابه بر اساس تجربه تسلط بر موفقیت در گذشته، اعتقاد شخصی به توانایی انجام عمل و در رفتار خود تنظیمی افزایش می‌یابد (فریت و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این ثابت شده است که خودکارآمدی بالا نیز برای توانایی‌های خود کنترلی و مدیریتی مفید است. افرادی که از راندمان بالایی از خودکارآمدی برخوردار هستند، کمتر تحت تاثیر احساسات منفی قرار می‌گیرند و وظایف خود را بهتر تمام می‌کنند (تانگ، هان، یانگ، ژاو و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس نظریات بندورا (۱۹۹۷)، خود اندیشی یکی از توانایی‌های منحصر به فرد در انسان است که به وسیله آن انسان رفتار خود را ارزیابی و تغییر می‌دهد و این خود ارزیابی‌ها در برگیرنده دریافت‌های خودکارآمدی است. بر پایه تئوری ارزش انتظار، انگیزش را از برآیند باورهای افراد درباره پیامدهای احتمالی کنش‌ها و ارزشی است که آنها به پیامدها می‌دهند زحمتکش و همکاران، ۱۳۹۷). بندورا (۱۹۹۴)، خودکارآمدی را فرایندی می‌داند که در محیط شکل می‌گیرد. خودکارآمدی اجتماعی، شامل جسارت اجتماعی، عملکرد مطلوب در روابط عمومی، مبادله بازخورد دوستانه، شرکت در گروه یا فعالیت اجتماعی و پذیرش کمک دیگران می‌باشد. از این رو ناکارآمدی اجتماعی، با کاهش حوزه فعالیت و قابلیت‌های فرد، باعث تعامل‌های اجتماعی فاقد کیفیت می‌شود که پیامد آن احساس تنهایی و پایین آمدن خودکارآمدی اجتماعی است (مهدی زاده و همکاران، ۱۳۹۶). شولتز و شولتز (۱۳۸۶) خودکارآمدی را قضاوت فرد در مورد توانایی، ظرفیت و قابلیت انجام تکالیف خاص تعریف می‌کند و آن را از جمله مواردی می‌شمارد که با سوء مصرف مواد در ارتباط می‌باشد (کرامتی و معرفتی، ۱۳۹۵). این پژوهش با بررسی نظریه صفات، سعی دارد که رابطه بین نظریه صفات و خودکارآمدی به خود را با این صفات دریابد.

### ضرورت پژوهش

نظریه‌ی صفات یا نظریه ویژگی‌های شخصیت از رایج‌ترین نظریه‌های روانشناسی شخصیت می‌باشد. بر اساس این نظریه، شخصیت افراد از خصوصیات و صفات گسترده‌ای ترکیب شده است. در مورد صفات ارجاعی به خود گفته می‌شود که تحت تاثیر سوگیری توجه نسبت به خود قرار دارند، این صفات با قضاوت راجع به خود همراه هستند که باعث سوگیری افراد در توصیف صفات راجع به خود می‌شود (نجاتی و کمری، ۱۳۹۵). در مورد صفات ارجاعی به خود گفته می‌شود که تحت تاثیر سوگیری توجه نسبت به خود قرار دارند، این صفات با قضاوت راجع به خود همراه هستند که باعث سوگیری افراد در توصیف صفات راجع به خود می‌شود (نجاتی و کمری، ۱۳۹۵). عروجی و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که پردازش اطلاعاتی که مربوط به خود هستند و همینطور پردازش اطلاعات مثبت و منفی تحت تاثیر محتوای خودپنداره و اهداف انگیزشی هستند و خود در ثبت ذخیره و بازیابی اطلاعات نقش اساسی دارد. همان گونه که در بیان مساله گفته شد خودکارآمدی به برداشت فرد از توانایی‌های خود اشاره دارد؛ و به عنوان یک متغیر میانجی است که باعث موفقیت در تمام امور زندگی فردی و اجتماعی می‌شود. با توجه به مشکلات عدیده‌ای که برای افراد در سنین و اقصاء مختلف با توجه به خودکارآمدی پایین وجود دارد، لازم است که برای افزایش و بالابردن سطح خودکارآمدی تدابیری اتخاذ شود. مساله دیگر

6 .Birdee.,Wallston, Ayala

7 .Tang, Han, Yang, Zhao

8 .Schultz & Schultz

رمزگذاری ارجاع به خود است که به عنوان یک استراتژی موثر برای رمزگذاری حافظه در نظر گرفته می‌شود؛ و باعث بهبود حافظه می‌گردد و از سویی مطالعات نشان داده است که ارجاع به خود با نوعی سوگیری همراه است. از سوی دیگر پژوهش‌هایی محدود رابطه بین نظریه صفات (ذهن آگاهی) و خودکارآمدی و نیز رابطه‌ی بین اثر ارجاع به خود و ذهن آگاهی را نشان داده‌اند ولی با توجه به ضرورت و اهمیت آن لازم است که پژوهش بیشتری انجام گیرد. و در رابطه با شفقت به خود نیز، مطالعات قبلی نشان داده است که این ویژگی می‌تواند خودکارآمدی افراد را افزایش دهد؛ ولی در ارتباط شفقت با اثر ارجاع به خود هیچ پژوهشی صورت نگرفته است. لذا این پژوهش سعی دارد رابطه نظریه صفات و خودکارآمدی را در بین دانشجویان روان‌شناسی پیام نور بررسی کند.

### پیشینه پژوهش

زحمتکش و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی نشان دادند که نظریه صفات با افزایش ظرفیت حافظه کاری و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان همراه است. در واقع می‌توان گفت که نتیجه آموزش‌های شناختی و ذهن آگاهی، تغییر باورهای دانش آموزان به سمت مثبت و افزایش خودآگاهی تحصیلی آنان می‌باشد. این پژوهش از نظر هدف جزء پژوهش‌های بنیادی و روش تحقیق شبه آزمایشی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دبیرستانهای متوسطه دولتی منطقه ۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بوده است. بر این اساس شرکت کنندگان به دو گروه آزمایش یک شامل ۱۵ شرکت کننده بود، تقسیم شدند و بر اساس طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل آزمون شدند. سپس آزمون پردازش اطلاعات رایدینگ (۲۰۰۰) و آزمون خودکارآمدی شرر (۱۹۷۸) به عنوان پیش آزمون اجرا شدند و پس از اجرای آموزش ذهن آگاهی که به مدت هشت جلسه برگزار شد، مجدداً به عنوان پس آزمون اجرا شدند. و از تحلیل کواریانس برای تحلیل نتایج استفاده شد.

عروجی و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که پردازش اطلاعاتی که مربوط به خود هستند و همینطور پردازش اطلاعات مثبت و منفی تحت تاثیر محتوای خودپنداره و اهداف انگیزشی هستند و خود در ثبت ذخیره بازیابی اطلاعات نقش اساسی دارد. در این پژوهش نمونه‌های متشکل از ۱۵۰ دانشجوی دختر از دانشگاه تهران به طور داوطلبانه شرکت کردند. در مرحله اول، دو گروه از اجرای تکلیف فراخوانی حافظه، پس خوراند مثبت یا منفی دریافت کردند. گروه کنترل و آزمایش انتخاب شدند. پس از اجرای تکلیف ارجاع به خود و ارجاع به دیگری، یک تکلیف بازیابی برای صفاتی که قبلاً در ارجاع به خود و ارجاع به دیگری رمزگردانی شده بود اجرا شد. تجزیه داده‌ها با یک طرح تحلیل واریانس سه عاملی نشان داد که صفات مثبت نسبت به صفات منفی و صفات خودارجاع نسبت به صفات دیگرارجاع با سرعت بیشتری رمزگردانی و بازیابی می‌شوند. اثر پس خوراند فقط در گروهی مشاهده شد که پسخوراند مثبت دریافت کرده بودند. سرعت رمزگردانی در این گروه بیشتر از گروه کنترل بود.

در پژوهشی دیگر کرامتی و معرفتی (۱۳۹۵)، تاثیر آموزش راهبردهای شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر خودکارآمدی بیماران معنادار تحت درمان تایید کردند. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل کلیه معناداران تحت درمان در مراکز درمان و بازتوانی اقامتی تحت نظارت بهزیستی شهرستان بجنورد بود. گروه نمونه اولیه شامل ۱۰۰ نفر بود که به روش تصادفی ساده از بین معناداران مرکز انتخاب شده و به پرسشنامه‌های خودکارآمدی عمومی شرر و مادوکس پاسخ دادند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر بود که پایین‌ترین نمرات را در مقیاس خودکارآمدی کسب کرده بودند. پس از انتخاب نمونه، در دو گروه آزمایش و کنترل به طور تصادفی قرار گرفتند و نتایج با استفاده از تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

پژوهش مهدی زاده و همکاران (۱۳۹۶)، نشان داد که درمانگری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی اجتماعی و افسردگی در دختران نوجوان بد سرپرست و بی سرپرست اثر بخشی دارد.

پژوهش نجاتی و کمری (۱۳۹۵)، نشان داد که بین ذهن آگاهی و توصیف خود با صفات رابطه دارد. آنها در این ارزیابی رابطه مثبت معناداری را با صفات مثبت و رابطه معکوس با صفات منفی گزارش کردند. در مورد بازیابی و یادآوری صفات نیز تنها بین یادآوری صفات منفی ارجاع به خود با ذهن آگاهی رابطه معناداری یافتند. گزارش آنها حاکی از این بود که افرادی که ذهن

آگاهی بالاتری دارند در توصیف خود با صفات مثبت و نیز انتساب صفات مثبت به خود در سطح بالاتری هستند و از ذهن آگاهی به عنوان یک سازه روان شناختی که باعث افزایش آگاهی فرد نسبت به خود می شود یاد کردند. روش پژوهش از نوع مطالعات توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی تهران بود. تعداد ۲۱۸ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه ذهن آگاهی (MAAS) و سیاهه صفات ارجاعی به خود و دیگری را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند.

نجاتی و همکاران (۱۳۹۶)، در پژوهشی دیگر به بررسی ارتباط بین صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مثبت نگری در بین دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی پرداختند. نتایج آنها نشان داد که شادکامی و امید، تبیین کننده های معناداری برای صفات مثبت ارجاع به خود بودند؛ ولی برای صفات منفی ارجاع به خود تنها متغیر امید تبیین کننده منفی معناداری بود. نتایج پژوهش آنها حاکی از این بود که پردازش اطلاعات مثبت و منفی که به خود مربوط میشود تحت تأثیر میزان مثبت نگری افراد می باشد.

در پژوهشی دیگر نجاتی، درستی و پور اعتماد یک مطالعه مقطعی بر روی کودکان اتیسم با عملکرد بالا انجام دادند. در این مطالعه ۱۵ کودک تیسم دارای شرایط با ۱۵ کودک همتای عادی مورد مقایسه قرار گرفتند. و آزمون حافظه صفات ارجاعی (جهت ارزیابی حافظه صفات ارجاعی به خود) را اجرا کردند. جهت تحلیل داده‌ها تحلیل واریانس آمیخته مورد استفاده قرار گرفت. یافته‌ها حاکی از آن بود که یادآوری و بازشناسی صفات ارجاعی به خود در گروه عادی به طور معنی‌داری بیشتر از این میزان در گروه مبتلا به اتیسم است. نتایج این پژوهش نشان داد که کودکان مبتلا به اتیسم در حافظه ارجاعی به خود نقص داشته و در شناخت دیگران و توانایی ذهنی‌سازی آگاهی خود از دیگران و متعاقب آن در شناخت خود دچار نقص هستند که این ضعف در به کار بردن اشتباه ضمائر شخصی، به کار بردن اسم خاص به جای ضمیر من برای نامیدن تصویر خود و ضعف در حافظه خودارجاعی که یک پدیده همایند از نقص در ذهنی کردن شناخت اجتماعی است، نمود پیدا می‌کند.

بیردی و همکاران (۲۰۱۹)، در پژوهشی به بررسی معیار SEMMP به عنوان معیاری از خودکارآمدی برای تمرین مراقبه ذهن آگاهی پرداخته و آن را تایید کردند. این مقیاس از طریق فرایند اجماع متخصص، مصاحبه شناختی و ارزیابی بین ۱۹۹ نفر از پزشکان مدیتیشن ذهن آگاهی که یک نظرسنجی آنلاین را به پایان رسانده اند، ساخته شده است. این مقیاس نه آیتمی دارای سه زیرساختار توجه، دلسوزی و احساس بود. ضریب سلسله‌مراتبی امگا برای مقیاس کل برابر ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۸۵ بود.

در مطالعه ای دیگر تانگ و همکاران (۲۰۱۹)، در یک مطالعه مقطعی با ۵۸۰ کادر پزشکی اولیه از نه بیمارستان در استان شانکسی در شمال غربی چین انجام شد. شرکت کنندگان پرسشنامه‌های اطلاعات عمومی، نظریه صفات (ذهن آگاهی) و خودکارآمدی عمومی را تکمیل کردند. نتایج این پژوهش ارتباط بین ذهن آگاهی و خودکارآمدی را در بین کارکنان پزشکی نشان دادند. آنها نظریه صفات (ذهن آگاهی) را به عنوان متغیر مستقل، خودکارآمدی را به عنوان متغیر میانجی و ارائه را به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفتند و نشان دادند که ذهن آگاهی به طور قابل توجهی بر ارائه و خودکارآمدی تاثیر دارد و خودکارآمدی نیز تاثیر قابل توجهی بر ارائه می‌گذارد.

فریچ و همکاران (۲۰۱۹)، در طرح پژوهشی نشان دادند که خودکارآمدی به تورم ناداری و شدت درد و ناخوشایند بودن درد تاثیر گذاشت و توانست عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی کرد. اما ذهن آگاهی نتایج متفاوتی در تاثیرگذاری بر خودکارآمدی داشت. اگرچه در کوتاه مدت ذهن آگاهی خودکارآمدی را افزایش می‌دهد ولی نیاز به پژوهش‌های بیشتری برای بررسی مولفه های ذهن آگاهی (به طور مثال، تمرکز بر مولفه تنفس) بر افزایش خودکارآمدی لازم است.

لوپرتو و همکاران، ۲۰۱۲ در پژوهشی با هدف بررسی اینکه آیا خودکارآمدی مقابله‌ای می‌تواند رابطه بین ذهن‌آگاهی خاص و مهارت‌های تنظیم مشکلات احساسی را میانجیگری کند، انجام گرفت. نمونه شامل ۳۰۰ شرکت کننده بود که پرسشنامه‌های ارزیابی مهارت نظریه صفات (ذهن آگاهی) (شامل چهار مهارت مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون

قضاوت)، خودکارآمدی مقابله‌ای و تنظیم مشکلات احساسی را تکمیل کردند. برای هر مهارت نظریه صفات (ذهن آگاهی) با خودکارآمدی مقابله‌ای، همبستگی پیرسون بررسی شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که ممکن است مهارت ذهن آگاهی در پذیرش بدون قضاوت بتواند با استفاده از ارتقاء خودکارآمدی برای کنار آمدن با عوامل استرس‌زا، تنظیم احساسات را بهبود بخشد.

### روش تحقیق

طرح این پژوهش مقطعی، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه پیام نور بود که در نیم‌سال دوم ۱۳۹۹ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه استفاده شد. و حجم نمونه با توجه به پژوهش‌های مشابه قبلی ۲۰۸ نفر انتخاب شد. ملاک ورود به تحقیق: تحصیل در رشته روانشناسی پیام نور در نیم سال تحصیلی ۱۳۹۹، ملاک خروج از تحقیق: عدم پاسخگویی به تمامی سوالات پرسشنامه‌ها. با توجه به شرایط کرونا و قرنطینه ابتدا پرسشنامه‌های مربوطه تهیه، به فرم آنلاین تبدیل شده و سپس در گروه‌های مجازی دانشجویان روانشناسی دانشگاه پیام نور ارسال گردید. در لینک ارسالی ضمن تشکر از آنها برای مشارکت در این پژوهش، اطلاعات لازم در مورد پرسشنامه‌ها و نیز در مورد محرمانه بودن کلیه اطلاعات، اطمینان داده شد. و از دانشجویان درخواست شد که در صورت تمایل و به صورت کاملاً داوطلبانه پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند. و از آنجائیکه این پرسشنامه آنلاین با استفاده از پرسشنامه‌ساز ایران‌داک ساخته شده بود؛ داده‌های شرکت‌کنندگان در ایمیل داده شده ارسال شده بود. لذا پس از تکمیل تعداد مورد نظر داده‌ها از فایل اکسل استخراج و با استفاده از SPSS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

#### یافته‌های توصیفی

در این بخش یافته‌های دموگرافیک در قالب جداول به صورت فراوانی و درصد نمایش داده شده است.

جدول ۱: فراوانی و درصد فراوانی جنسیت

| فراوانی | درصد فراوانی |                |
|---------|--------------|----------------|
| ۱۹۱     | ۷۹/۳         | زن             |
| ۲۹      | ۱۲/۰         | مرد            |
| ۲۱      | ۸/۷          | پاسخ داده نشده |
| ۲۴۱     |              | جمع            |

همان‌طور که در جدول شماره (۱) نشان داده شده است؛ در این پژوهش ۱۹۱ زن (۷۹/۳٪) و ۲۹ مرد (۱۲/۰٪) شرکت کرده‌اند.

جدول ۲: فراوانی و درصد فراوانی سن

| سن             | فراوانی | درصد فراوانی |
|----------------|---------|--------------|
| کمتر از ۲۶ سال | ۲۳      | ۹/۵          |
| ۲۶-۳۵ سال      | ۵۳      | ۲۲/۰         |
| ۳۵-۴۵          | ۸۰      | ۳۳/۲         |
| بالای ۴۵       | ۶۴      | ۲۶/۶         |
| پاسخ داده نشده | ۲۱      | ۸/۷          |
| جمع            | ۲۴۱     |              |



در این پژوهش ۲۳ نفر (۹/۵٪)، کمتر از ۲۶ سال؛ ۵۳ نفر (۲۲/۰٪) بین ۲۶-۳۵ سال؛ ۸ نفر (۳۳/۲٪) ۳۵-۴۵ سال و ۶۴ نفر (۲۶/۱۶٪) بالای ۴۵ سال شرکت کرده‌اند.

#### جدول ۳: فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات

| تحصیلات           | فراوانی | درصد فراوانی |
|-------------------|---------|--------------|
| کاردانی (۱)       | ۶۳      | ۲۶/۱         |
| کارشناسی (۲)      | ۸۵      | ۳۵/۳         |
| کارشناسی ارشد (۳) | ۶۵      | ۲۷/۰         |
| دکترا (۴)         | ۷       | ۲/۹          |
| پاسخ داده نشده    | ۲۱      | ۸/۷          |
| جمع               | ۲۴۱     |              |

در این پژوهش ۶۳ نفر (۲۶/۱٪)، در مقطع کاردانی؛ ۸۵ نفر (۳۵/۳٪) در مقطع کارشناسی؛ ۶۵ نفر (۲۷/۰٪) در مقطع کارشناسی ارشد و ۷ نفر (۲/۹٪) در مقطع دکترا هستند.

#### جدول ۴: فراوانی و درصد فراوانی وضعیت تاهل

| وضعیت تاهل           | فراوانی | درصد فراوانی |
|----------------------|---------|--------------|
| مجرد (۱)             | ۵۳      | ۲۲/۰         |
| متاهل (۲)            | ۱۳۷     | ۵۶/۸         |
| مطلقه (۳)            | ۲۲      | ۹/۱          |
| همسر از دست داده (۴) | ۸       | ۳/۳          |
| پاسخ داده نشده       | ۲۱      | ۸/۷          |

این جدول وضعیت تاهل شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد. طبق آنچه در جدول مشاهده می‌شود، ۵۳ نفر (۲۲/۰٪) مجرد؛ ۱۳۷ نفر (۵۶/۸٪) متاهل؛ ۲۲ نفر (۹/۱٪) مطلقه بودند و تعداد ۸ نفر (۳/۳٪) از شرکت‌کنندگان همسر خود را از دست داده بودند.

#### جدول ۵: فراوانی و درصد فراوانی تعداد فرزند

| تعداد فرزند             | فراوانی | درصد فراوانی |
|-------------------------|---------|--------------|
| بدون فرزند              | ۸۸      | ۳۶/۵         |
| دارای یک فرزند          | ۶۱      | ۲۵/۳         |
| دارای دو فرزند          | ۴۹      | ۲۰/۳         |
| دارای سه فرزند یا بیشتر | ۲۲      | ۹/۱          |
| پاسخ داده نشده          | ۲۱      | ۸/۷          |

همان طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، ۸۸ نفر (۳۶/۵٪) از شرکت‌کنندگان فرزند نداشتند؛ ۶۱ نفر (۲۵/۳٪) دارای یک فرزند؛ ۴۹ نفر (۲۰/۳٪) دارای دو فرزند و ۲۲ نفر (۹/۱٪) دارای سه فرزند یا بیشتر بودند.



شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

جدول ۶: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| خطای معیار کجی | کجی    | بیشترین نمره | کمترین نمره | انحراف معیار | میانه  | میانگین |                           |
|----------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------|---------|---------------------------|
| ۰/۱۶۴          | -۰/۰۳۵ | ۱۷۷/۰۰       | ۸۱/۰۰       | ۱۸/۶۹        | ۱۲۶/۵۰ | ۱۲۶/۶۰  | نظریه صفات                |
| ۰/۱۶۴          | ۰/۸۹۴  | ۸۵/۰۰        | ۱۷/۰۰       | ۱۱/۴۱        | ۶۶/۰۰  | ۶۴/۵۴   | خودکارآمدی                |
| ۰/۱۶۴          | -۱/۹۹  | ۲۲/۰۰        | ۰/۰۰        | ۳/۰۳         | ۲۰/۰۰  | ۱۸/۴۲   | انتساب صفات مثبت به خود   |
| ۰/۱۶۴          | ۰/۷۵۵  | ۱۰/۰۰        | ۰/۰۰        | ۱/۹۵         | ۳/۰۰   | ۳/۱۳    | انتساب صفات منفی به خود   |
| ۰/۱۶۴          | -۱/۸۳  | ۱۴/۰۰        | ۲/۰۰        | ۱/۹۵         | ۱۳/۰۰  | ۱۲/۱۴   | انتساب صفات مثبت به دیگری |
| ۰/۱۶۴          | ۱/۵۱   | ۱۷/۰۰        | ۰/۰۰        | ۳/۳۵         | ۲/۰۰   | ۲/۹     | انتساب صفات منفی به دیگری |

جدول ۴-۶ نشان می‌دهد که میانگین متغیرهای نظریه صفات، خودکارآمدی، انتساب صفات مثبت به خود، انتساب صفات منفی به خود، انتساب صفات مثبت به دیگری و انتساب صفات منفی به دیگری به ترتیب برابر است با ۱۲۶/۶۰، ۶۴/۵۴، ۱۸/۴۲، ۳/۱۳، ۱۲/۱۴ و ۲/۹ می‌باشد. همچنین انحراف معیار همین متغیرها به ترتیب مساوی است با ۱۸/۶۹، ۱۶/۰۸، ۱۱/۴۱، ۳/۰۳، ۱/۹۵، ۱/۹۵ و ۳/۳۵.

بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

جدول ۷: نتایج آزمون کلموگراف

| سطح معنی داری | درجه آزادی | آماره |                           |
|---------------|------------|-------|---------------------------|
| ۰/۲۰۰         | ۲۲۰        | ۰/۰۲۹ | نظریه صفات                |
| ۰/۰۰          | ۲۲۰        | ۰/۰۹۶ | خودکارآمدی                |
| ۰/۰۰          | ۲۲۰        | ۰/۱۸۷ | انتساب صفات مثبت به خود   |
| ۰/۰۰          | ۲۲۰        | ۰/۱۵۶ | انتساب صفات منفی به خود   |
| ۰/۰۰          | ۲۲۰        | ۰/۲۲۶ | انتساب صفات مثبت به دیگری |
| ۰/۰۰          | ۲۲۰        | ۰/۲۰۲ | انتساب صفات منفی به دیگری |

نتایج جدول ۴-۷ نشان می‌دهد که فقط متغیر نظریه صفات نرمال می‌باشد ( $D(220) = 0.29$ ،  $P = 0.200$ ). در حالی که سایر متغیرهای پژوهش نرمال نیستند.

بررسی فرضیات

فرضیه اول: نظریه صفات با صفات ارجاعی به خود رابطه دارد.

جدول ۸: نتایج همبستگی اسپیرمن بین نظریه صفات و صفات ارجاعی

| صفات منفی      |   | صفات مثبت      |   | صفات منفی    |   | صفات مثبت |   | نظریه صفات |   |
|----------------|---|----------------|---|--------------|---|-----------|---|------------|---|
| ارجاع به دیگری |   | ارجاع به دیگری |   | ارجاع به خود |   | ارجاع خود |   | P          | r |
| P              | R | P              | r | P            | r | P         | R | P          | r |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |
| ۱              |   |                |   |              |   |           |   |            |   |

نتایج جدول فوق حاکی از آن است که نظریه صفات با صفات مثبت ارجاع به خود رابطه مثبت معنی دار دارد ( $r = 0/404$ ،  $p < 0/01$ ). همچنین نشان داد که نظریه صفات با صفات منفی ارجاع به خود رابطه منفی دارد ( $r = -0/289$ ،  $p < 0/01$ ). بنابراین فرضیه سوم نیز تایید می‌شود. همچنین نتایج جدول رابطه معنی‌داری را بین نظریه صفات و صفات مثبت ارجاع به دیگری نشان داد ( $r = 0/233$ ،  $p < 0/01$ ). در حالی که بین نظریه صفات و صفات منفی ارجاع به دیگری رابطه معنی‌داری یافت نشد. نتایج نشان‌دهنده این است که هر چه افراد ذهن آگاهی بیشتری داشته باشند، صفات مثبت بیشتری را به خود و دیگری و همچنین صفات منفی کمتری را به خود ارجاع می‌دهند. بررسی فرضیه دوم: نظریه صفات با خودکار آمدی ادراک شده رابطه دارد.

جدول ۹: نتایج همبستگی نظریه صفات با خودکار آمدی

| خودکار آمدی   |              | نظریه صفات    |              |
|---------------|--------------|---------------|--------------|
| سطح معنی داری | ضریب همبستگی | سطح معنی داری | ضریب همبستگی |
| ۱             |              |               |              |
| ۱             |              |               |              |
| ۱             |              |               |              |

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که رابطه مثبت معنی‌داری بین نظریه صفات با خودکارآمدی وجود دارد ( $r = 0/585$ ،  $p < 0/01$ ). این نتایج حاکی از آن است که هر چه اسناد صفات به خود بیشتر شود، میزان خودکارآمدی نیز افزایش می‌یابد. از این رو فرضیه فوق نیز تایید می‌شود.

### نتیجه گیری

در این قسمت با طرح مجدد فرضیه‌های پژوهش، به نتیجه‌گیری و بحث از این یافته‌ها اقدام خواهد شد. در نهایت به محدودیت‌های پژوهش و پیشنهادات خواهیم پرداخت.

### فرضیه اول: نظریه صفات با صفات ارجاعی به خود رابطه دارد.

با توجه به زبان آمار همبستگی بین این متغیر و صفات ارجاعی مثبت ارجاع به خود برابر  $0/404$  و با صفات منفی ارجاع به خود برابر  $-0/289$  است. که نشان دهنده‌ی این است که رابطه مثبت معناداری بین نظریه صفات و نظریه صفات (ذهن آگاهی) و صفات ارجاعی مثبت به خود وجود دارد. همچنین بین نظریه صفات (ذهن آگاهی) و ارجاع صفات منفی به خود رابطه منفی وجود دارد. و هر دو یافته با پژوهش نجاتی و کمری که در سال ۱۳۹۵ بر جامعه آماری دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی انجام دادند، همسو بود. نتیجه دیگر این پژوهش رابطه مثبت معنی‌دار بین نظریه صفات (ذهن

آگاهی) و صفات ارجاعی مثبت به دیگری بود که در پژوهش نجاتی و کمری دیده نشد. در حالی که در پژوهش نجاتی و کمری بین انتساب صفات منفی به دیگری و نظریه صفات (ذهن آگاهی) رابطه منفی معنی‌دار یافت شد که در پژوهش حاضر چنین رابطه معنی‌داری دیده نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که از آنجایی که نظریه صفات (ذهن آگاهی) شامل آگاهی افراد از زمان حال است در حالیکه هیچ نوع قضاوتی در مورد آنچه که اتفاق می‌افتد، صورت نمی‌گیرد، این امکان برای افراد به وجود می‌آید که واقعیت‌ها را بدون تحریف و آزادانه درک کنند (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۰). از سوی دیگر همراه بودن قضاوت با صفات ارجاعی موجب سوگیری توجه نسبت به خود یا دیگری می‌شود. تحقیقات دانکن، میلر، وامپ و هیوبل در سال ۲۰۰۹، رابطه نظریه صفات (ذهن آگاهی) با عاطفه مثبت و منفی را نشان داده است (نجاتی و کمری، ۱۳۹۵). عاطفه مثبت شامل شور و اشتیاق به زیستن و هوشیاری است. در حال که عاطفه منفی حالت‌های متفاوت خلقی ناخوشایند را در بر می‌گیرد که شامل خشم و نفرت، گناه، بی‌زاری و ترس و عصبانیت است که موجب اشتغال ذهنی ناخوشایند و ناراحتی درونی می‌شود. این در حالی است که نظریه صفات (ذهن آگاهی) با تاکید بر زمان حال و توجه و آگاهی در لحظه شامل هدف، قصدمندی و نگرشی است که موجب افزودن انگیزش به رفتار افراد می‌گردد. که نتیجه آن علاقه، پذیرش بدون قضاوت، کنجکاوی و پاسخ بدون واکنش است. و این اتفاق در هر لحظه صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر فرد ذهن آگاه در هر لحظه محرک‌های درونی و بیرونی را همان‌گونه که اتفاق می‌افتد و بدون هیچ گونه پیش‌داوری و قضاوت مشاهده می‌کند (چیزا و همکاران، ۲۰۱۱). بنابر تعریف کابات زین (۲۰۰۳)، در می‌یابیم که نظریه صفات (ذهن آگاهی) با ایجاد آگاهی لحظه به لحظه و پاسخ گویی و عدم واکنش-پذیری اتوماتیک نسبت به محرک‌های درونی و بیرونی، تجربه متفاوتی از احساسات درونی و بیرونی را امکان‌پذیر خواهد کرد. به گونه‌ای که کارکردهای عالی ذهن به صورت هدفمند به کار گرفته می‌شوند که شامل توجه، آگاهی، نگرش مهربانانه، کنجکاوی و دلسوزی بوده و نتیجه آن تاثیرگذاری بر واکنش‌های هیجانی است (نجاتی و کمری، ۱۳۹۵). لذا فردی که از نظریه صفات (ذهن آگاهی) بالایی برخوردار است، توانایی این را دارند که تفکرات خودآیند منفی را از خود دور کنند و این نوع تفکر را کمتر بروز دهند (فریون، اوانس، ماراج، دونیس و پاتریچ، ۲۰۰۶). از این رو کاملاً منطقی است که افرادی که دارای نظریه صفات (ذهن آگاهی) بالایی هستند، صفات مثبت بیشتری را به خود و دیگری ارجاع دهند و نیز صفات منفی کمتری را نیز به خود نسبت دهند.

### فرضیه دوم: نظریه صفات با خودکار آمدی ادراک شده رابطه دارد.

با توجه به زبان آمار همبستگی بین این دو متغیر برابر ۰/۵۸۵ است. این همبستگی نشان داد که نظریه صفات (ذهن آگاهی) با خودکارآمدی ادراک شده رابطه مثبت دارد. که این یافته با پژوهش زحمتکش و همکاران در سال ۱۳۹۷ که در جامعه آماری دبیرستان‌های متوسطه دولتی منطقه ۵ شهر تهران انجام شد، همسو بود. زحمتکش و همکارانش در این پژوهش اثربخشی آموزش نظریه صفات (ذهن آگاهی) را بر افزایش خودکارآمدی شرکت‌کنندگان تایید کردند. می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های نظریه صفات (ذهن آگاهی) طی ۸ جلسه در افراد شرکت‌کننده گروه آزمایش سبب تغییر باورهای دانش‌آموزان به سمت مثبت و افزایش خودکارآمدی تحصیلی آنان شد. و از آنجایی که خودکارآمدی به برداشت افراد از توانایی خود در انجام فعالیت اشاره دارد. تغییر باور توسط نظریه صفات (ذهن آگاهی) به افزایش خودکارآمدی منجر خواهد شد. همچنین این یافته با پژوهش مهدی‌زاده و همکاران در سال ۱۳۹۷ که اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر نظریه صفات (ذهن آگاهی) را بر خودکارآمدی اجتماعی دختران نوجوان تحت سرپرستی بهزیستی همسو بود. در این پژوهش نیز گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه مداخله شناخت درمانگری مبتنی بر نظریه صفات (ذهن آگاهی) را در جلسات ۷۰ تا ۹۰ دقیقه دریافت کردند. در واقع در این پژوهش شناخت درمانی مبتنی بر نظریه صفات (ذهن آگاهی) شرایطی متفاوت را برای شرکت‌کننده فراهم آورده است که به تغییر باور و در نتیجه افزایش خودکارآمدی منجر شده است که ناشی از اثر ترکیبی شناخت درمانی و نظریه صفات (ذهن آگاهی) می‌باشد.

نتایج پژوهش کرامتی و معرفتی نیز که در راستای بررسی اثربخشی شناخت درمانی با رویکرد نظریه صفات (ذهن آگاهی) بر خودکارآمدی بیماران معنادار تحت درمان انجام شده بود نیز با پژوهش حاضر همسو بود. از سوی دیگر همسو بودن پژوهش

ولی‌زاده و همکاران در سال ۱۳۹۷ مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی متمرکز بر نظریه صفات (ذهن آگاهی) و شفقت بر خودکارآمدی زنان تحت حمایت یک خیریه در شهرستان رودبار نیز با این پژوهش مشهود است. در پژوهشی دیگر تانگ و همکاران (۲۰۱۹)، ضمن اشاره به نقش میانجی خودکارآمدی بین نظریه صفات (ذهن آگاهی) و ارائه، ارتباط بین نظریه صفات (ذهن آگاهی) و خودکارآمدی را بیان کردند. نتایج آنها نشان داد که هر چه نظریه صفات (ذهن آگاهی) در افراد بیشتر باشد، خودکارآمدی و در نتیجه ارائه بهتر خواهد بود. و ارتباط بین خودکارآمدی و ذهن آگاهی در این پژوهش نیز با پژوهش حاضر همسو بود. پژوهش تورنر و همکاران (۲۰۱۷)، نیز با تایید اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر نظریه صفات (ذهن آگاهی) بر خودکارآمدی با این یافته همسو بود. این یافته با پژوهش لوبرتو و همکاران نیز در سال ۲۰۱۲، که نقش میانجی خودکارآمدی مقابله‌ای در رابطه بین نظریه صفات (ذهن آگاهی) خاص و مهارت‌های تنظیم مشکلات احساسی راتایید کردند، همسو بود. ولی زارع‌نژاد و همکاران (۲۰۲۰)، در بررسی اثر بخشی نظریه صفات (ذهن آگاهی) مبتنی بر کاهش استرس، تفاوت معنی‌داری را در خودکارآمدی دو گروه آزمایش و کنترل مادران باردار نیافتند. در همین راستا نیز پژوهش فریچ و همکاران در سال ۲۰۱۹ نیز اگرچه در کوتاه مدت اثربخشی نظریه صفات (ذهن آگاهی) را بر افزایش خودکارآمدی نشان دادند، اما در دراز مدت تفاوت معنی‌داری در افزایش خودکارآمدی نیافتند. در تبیین نتایج این یافته می‌توان گفت که فردی که از نظریه صفات (ذهن آگاهی) بالایی برخوردار است، ضمن اینکه تجربیات هر لحظه خود را بدون قضاوت مشاهده می‌کند، آن را می‌پذیرد و به عنوان یک تجربه به آن می‌نگرد. که این منجر به آگاهی فراشناختی در افراد می‌شود. لذا نظریه صفات (ذهن آگاهی) به افراد کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند، و در نتیجه افزایش خودکارآمدی را به دنبال خواهد داشت. در حالی که پایین بودن نظریه صفات (ذهن آگاهی) در افراد منجر به افکار منفی، به چالش کشیدن آن و در نتیجه احساس ناکارآمدی را به دنبال خواهد داشت. در خاتمه می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که دارای نظریه صفات بالاتری هستند، به دلیل پذیرا بودن تجربیات هر لحظه خود بدون قضاوت و هرگونه تحریفی و شناخت بهتر و بیشتر، صفات مثبت بیشتری را به خود و دیگری ارجاع داده و نیز صفات منفی کمتری را به خود نسبت می‌دهند و از خودکارآمدی بالاتری برخوردار هستند.

### محدودیت‌های پژوهش

به دلیل شرایط حاکم بر سراسر جهان و قرنطینه بودن افراد و عدم دسترسی به افراد، شرایط اجرای پژوهش به روش انتخاب نمونه کاملاً تصادفی امکان‌پذیر نبود. و همچنین امکان بررسی میزان یادآوری و بازشناسی صفات مثبت و منفی و بررسی اثر ارجاعی در حافظه نیز به دلیل عدم دسترسی فیزیکی به افراد وجود نداشت. و این محدودیتی برای تعمیم نتایج محسوب می‌شود.

### پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود که رابطه اثر ارجاع صفات به خود با متغیرهای مورد پژوهش در جوامع مختلف و با روش‌های نمونه‌گیری تصادفی که تعمیم‌پذیری به جامعه را در حد وسیعتری ممکن می‌سازد، انجام شود. همچنین نتایج توصیفی این پژوهش نشان داد که افراد با داشتن سطح تحصیلات بالاتر و نیز زنان نسبت به مردان بیشتر از سایر افراد صفات ارجاعی مثبت را به خود و دیگری نسبت می‌دهند. درحالی که صفات منفی کمتری را به خود یا دیگری نسبت دادند. و پیشنهاد می‌شود که این نتایج به صورت معنی‌دار مورد بررسی قرار گیرد.

### منابع فارسی

احمدی، سیده زهرا؛ نوروزی، اصغر و حامدی، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان اضطرابی. مجله ایده های نوین روانشناسی، دوره اول، شماره دوم، ص ۴۴-۳۵.

آرونسون، ایوت؛ ویلسون، تیموتی؛ آکرت، رابین و سامرز، ساموئل. (۱۳۹۶). روان‌شناسی اجتماعی. (ترجمه مجید صفاری‌نیا و پرستو حسن‌زاده). تهران: نشر آرسباران. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۶).

بایر، روث. (۱۳۹۷). تمرین‌هایی برای شادکامی بر اساس نظریه صفات (ذهن آگاهی). (ترجمه لولو شقاقی). تهران: روان‌شناسی و هنر. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۰).

- استودارد، جیل ای و آفری، نیلوفر. (۱۳۹۶). کتاب بزرگ استعاره‌های ACT: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد. ترجمه رمضان حسن‌زاده، میترا مصلحی جویباری و سحر محرابی پری. تهران، نشر ویرایش.
- اسلمی، الهه؛ امیری راد، ملیحه و موسوی، شکوفه. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت به خود بعد کنترل خشم و خودکارآمدی زنان دارای همسر معتاد در شهر مشهد. روشها و مدل‌های روانشناختی. ۱۱ (۳۹)، ۶۶-۴۹.
- اعرابیان، اقدس و همکاران (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان. مجله روانشناسی، سال هشتم، شماره ۴.
- ترخان، مرتضی (۱۳۹۵). تاثیر مداخله‌های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی احساس تنهایی و کمرویی دانشجویان. دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی. سال پنجم شماره ۲.
- جهانی، سیف اله. (۱۳۸۸). رابطه بین سطح آگاهی از مهارت‌های زندگی با باورهای خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی.
- خسروی، صدالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا. (۸۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS)، روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۳(۱۳)، ۴۷-۵۹.
- رشیدی شیراز، آیدا. (۱۳۹۸). اصول و مبانی مایندفولنس: مدیتیشن قرن بیست و یکم. چاپ دوم، نشر ساوالان
- رضاپور، یاسر؛ نصوحی، مینا. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله تلفیقی امید درمانی و درمان مبتنی بر سبک زندگی آدلری بر خودکارآمدی، حس انسجام و شفقت خود در زنان معلول جسمی-حرکتی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. ۹، ۳۳، ۱۸۵-۱۶۳.
- رضایی، اکبر. (۱۳۹۶). رابطه تاب آوری تحصیلی، ذهن آگاهی و خوش بینی تحصیلی با خودکارآمدی خلاق. پایاننامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور واحد تبریز.
- زحمتکش، یاسمین زینب؛ درتاج، فریبرز؛ صبحی قراملکی، ناصرو کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش ظرفیت حافظه کاری و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر. پژوهش در نظام‌های آموزشی.
- زمانی مزد، راحله؛ گرافر، امیر؛ داورنیا، رضا و بابایی گرمخانی، محسن. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت در بهبود کیفیت زندگی و خودکارآمدی والدینی مادران کودکان اتیستیک. تصویر سلامت. ۹ (۴): ۲۳۳-۲۴۳.
- سادوک، بنجامین جیمز؛ سادوک، ویرجینیا آلکوت و روئیز، پدرو. (۱۳۹۴). (ترجمه رضاعی، فرزین). خلاصه روان پزشکی علوم رفتاری/ روان پزشکی بالینی جلد اول. انتشارات ارجمند. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۵).
- سرگلزایی، مهراله (۱۳۹۴). منابع نظریه صفات درباره ماهیت و رشد شخصیت انسان. کنفرانس ملی آینده پژوهی علوم انسانی و توسعه.
- سعیدی، ضحی؛ قربانی، نیما؛ سرفراز، مهدی رضا و شریفیان، محمد حسین. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت به خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. روانشناسی معاصر، ۸ (۱)، ۱۰۲-۹۱.
- شولتز، دوان پی و شولتز، سیدنی ال. (۱۳۹۴). نظریه‌های شخصیت. (ترجمه یحیی سید محمدی). ویراست دهم، نشر ویرایش. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۳).
- صابریان، سمیه و طباطبایی، سید موسی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خود شفقت ورزی بر روی رفاه ذهنی و خود ارزشمندی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی، سال هشتم، شماره سی و یکم، ص ۲۹-۱۹.
- طالبی، علی؛ زرنقاش، مریم. تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس تنهایی و سواس فکری همسران جانبازان. فصلنامه علمی-پژوهشی طب جانباز. دوره ۱۲ شماره ۱.
- عروجی، نسرين؛ حاتمی، جواد؛ خرمی بنارکی، آناهیتا. (۱۳۹۰). بررسی اثر ارجاع به خود و ارجاع به دیگری در پردازش صفات مثبت و منفی. فصلنامه تازه های علوم شناختی. ۱۳، ۴.

عسگری، محمد (۱۳۸۶). تأثیر روشهای آموزش خلاقیت بر میزان خلاقیت دانش آموزان دختر پایه‌ی چهارم ابتدایی، فصلنامه پژوهشهای روانشناختی، شماره‌ی ۳ و ۴، ۹۷-۸۲.

فلاح تفتی، سعیده. (۱۳۸۶). بررسی شیوه‌های پرورش خلاقیت در دانش آموزان از دیدگاه معلمان مقطع ابتدایی شهر تهران و ارائه‌ی الگوی خلاقیت. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

فولاد چنگ، محبوبه (۱۳۹۳). بررسی تأثیر ابعاد پنج عامل شخصیتی بر پیشرفت تحصیلی با واسطه‌گری راهبردهای یادگیری خود - گردان در دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز

کرامتی، معصومه و معرفتی، خدیجه. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی بیماران معتاد تحت درمان. فصلنامه سلامت اجتماعی و اعتیاد. ۳، ۱۰، ۷۵-۸۵.

گهارت، داین. (۱۳۹۵). توجه آگاهی و پذیرش در زوج درمانی و خانواده درمانی. (ترجمه نوشین امیری). تهران: انتشارات ارجمند. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۰).

گیلبرت، پائول. (۱۳۹۷). درمان متمرکز بر شفقت. (ترجمه مهرنوش اثباتی و علی فیضی). تهران: انتشارات ابن‌سینا، چاپ دوم. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۰).

ماه زاده، حامد؛ ری شهری، پولادی؛ کی خسروانی، مولود؛ گلستانه، سید موسی. مدل یابی ساختاری پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی و کمال گرایی با میانجی‌گری ذهن آگاهی. (۱۳۹۸). دوفصلنامه روانشناسی معاصر، (۱) ۴۹-۱۴، ۶۰.

مومنی، فرشته؛ شهیدی، شهریار؛ موتابی، فرشته و حیدری، محمود. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس خوددشفت‌ورزی، مجله روان‌شناسی معاصر، ۸ (۲)، ۲۷-۴۰.

مه‌دیزاده ازدین، سمیه؛ موسوی، سید علی محمد؛ جلالی، محمدرضا و کاکاوند، علیرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی درمانگری شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی اجتماعی و افسردگی. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی. ۱۵، ۵۵.

نجاتی، وحید؛ کمری، سامان (۱۳۹۵). ارتباط بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی به خود. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی. یازدهم شماره ۴۲.

نجاتی، وحید؛ کمری، سامان و شهیدی، شهریار. (۱۳۹۶). شناخت مثبت نگر: ارتباط بین صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مثبت نگری. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. ۱۱ (۲).

ولی زاده، مریم؛ درتاج، فریبرز؛ دلاور، علی و حاجی علیزاده، کبری. (۱۳۹۷). ارزشیابی بسته آموزشی متمرکز و شفقت و ذهن آگاهی و تأثیر آن بر فعال سازی خودکارآمدی. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی. ۹ (۳۳)، ۱-۲۱.

منابع لاتین

- Ahn, H. S., Bong, M., & Kim, S. (2016). Social models in the cognitive appraisal of self-efficacy information. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 149-166. doi: 10.1016/j.cedpsych.2016.08.002
- Allport, G., pattern and growth in personality New York. Holt, Rinehart and Wiston, 1961.
- Auerbach RP, Stanton CH, Proudfit GH, Pizzagalli DA. (2015). Self-referential processing in depressed adolescents: A high-density event-related potential study. *Journal of abnormal psychology*.; 124(2):233± 45. <https://doi.org/10.1037/abn0000023> PMID: 25643205.
- Auerbach RP, Tarlow N, Bondy E, Stewart JG, Aguirre B, Kaplan C, et al. Electrocortical Reactivity During Self-referential Processing in Female Youth With Borderline Personality Disorder. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2016; 1(4):335-44.
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 135-153.
- Baier, S. T., Markman, B. S., & Pernice-Duca, F. M. (2016). Intent to persist in college

- freshmen: The role of self-efficacy and mentorship. *Journal of College Student Development*, 57(5), p. 614-619.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York; W. H. Freeman & Company.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Basharpoor, S. & Ahmadi, S. (2020). Modelling structural relations of craving based on sensitivity to reinforcement, distress tolerance and self-Compassion with the mediating role of self-efficacy for quitting, *Research on Addiction*, 13(54), 245-264. [magiran.com/p2099225](http://magiran.com/p2099225).
- Bentley SV, Greenaway KH, Haslam SA (2017) An online paradigm for exploring the self-reference effect. *PLoS ONE* 12(5): e0176611. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176611>
- Birdee, Gurjeet S., Wallston, Kenneth A., Ayala, Sujata G., Ip, Edward H., Sohl, Stephanie J. (2019) Development and Psychometric Properties of the Self-Efficacy for Mindfulness Meditation Practice (SEMMP) Scale. Published in final edited form as: *J Health Psychol.* ; : 1359105318783041. doi:10.1177/1359105318783041.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 223-241.
- Budescu, M., & Silverman, L. R. (2016). Kinship support and academic efficacy among college students: A cross-sectional examination. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1789-1801
- Carmeli, J. (2014) . the influence of leaders and other referents normative expectation on individual involvement creative work . *lead-ership quart*, vol . 18, 35-48.
- Chiao JY, Harada T, Komeda H, Li Z, Mano Y, Saito D, et al. (2010). Dynamic cultural influences on neural representations of the self. *Journal of Cognitive Neuroscience.*; 22(1):1±11. <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21192> PMID: 19199421.
- Craik FI, Tulving E. Depth of processing and the retention of words in episodic memory. *Journal of Experimental Psychology: General*. 1975; 104(3):268±94.
- Cunningham SJ, Brady-Van den Bos M, Gill L, Turk DJ. Survival of the selfish: contrasting self-referential and survival-based encoding. *Consciousness and cognition*. 2013; 22(1):237±44. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.12.005> PMID: 23357241.
- Eller, L.S., Rivero-Mendez, M., Voss, J Chen, W-T., Chaiphalsarisdi, P. Ipinge, S., Johnso M.O., Portillo, C.J., Corless, I.B., Sullivan, K., Tyer-Viola, L., Kemppainen, J., Wantland, D., Holzemer, W.L., Webel, A.R., and Brion, J.M. (2014). Depressive Symptoms, Self-Esteem, HIV Symptom Management Self-Efficacy and Self-Compassion in People Living with HIV. Published in final edited form as: *AIDS Care.* ; 26(7): 795–803. doi:10.1080/09540121.2013.841842.
- Ernst, J. V., Bowen, B. D., & Williams, T. O. (2016). Freshmen engineering students at-risk of non-matriculation: Self-efficacy for academic learning. *American Journal of Engineering Education*, 7(1), 9-18.
- Fan W, Zhong Y, Li J, Yang Z, Zhan Y, Cai R and Fu X (2016) Negative Emotion Weakens the Degree of Self-Reference Effect: Evidence from ERPs. *Front. Psychol.* 7:1408. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01408.



- Firth, Andrea Margaret., Cavallini, Ingvild., Sütterlin, Stefan & Lugo, Ricardo G. (2019). Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance The influence of mindfulness on cognitive processes. *Psychology Research and Behavior Management*:12 565–574.
- Fong, C. J., & Krause, J. M. (2014). Lost confidence and potential: A mixed methods study of underachieving college students' sources of self-efficacy. *Social Psychological Education*, 17, 249-268. doi: 10.1007/s11218-039238-1.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41 .
- Grilli MD, Glisky EL. The self-imagination effect: Benefits of a self-referential encoding strategy on cued recall in memory-impaired individuals with neurological damage. *Journal of the International Neuropsychological Society*. 2011; 17(5):929±33. <https://doi.org/10.1017/S1355617711000737> PMID: 21729405.
- Gresham D., Gullone E. (2012 ) Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personal and Individual Difference*; 52(5):616-21.
- Grossman, P (2008). Mindfulness-based stress reduction and health benefit: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Guchess. A.H. Kensinger E.A. Yoon. C. & Schacter. D. L.(2007). Ageing and the self-reference effect in memory. *Psychology Press Memory*, 15(8), 822-837.
- Gunnell KE, Mosewich AD, McEwen CE, Eklund RC, Crocker PRE. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Pers Individ Differ*.107:43-8. [DOI:10.1016/j.paid..11.032].
- Herbert, Cornelia., Pauli, Paul & Herber, Beate M. (2011). Self-reference modulates the processing of emotional stimuli in the absence of explicit self-referential appraisal instructions. 6, 653^661, doi:10.1093/scan/nsq082 .
- Jackson, Jonathan D., Luu, Cindy ., Vigderman, Abigail ., Leshikar, Eric D. Jacques, Peggy St Gutches, Angela . (2019). Reduction of the Self-Reference Effect in Younger and Older Adults. Published in final edited form as: *Psychol Neurosci*. June ; 12(2): 257–270. doi:10.1037/pne0000142.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, There you are: Mindfulness meditation in everyday life*, New York: Hyperion.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Kim K, Johnson MK. Activity in ventromedial prefrontal cortex during self related processing: positive subjective value or personal significance? *Social cognitive and affective neuroscience*. 2015; 10 (4):494±500. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu078> PMID: 24837477.
- Komarraju, M., & Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit 100 beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67-72.
- Lind, S. E., Williams, D. M. Nicholson., T. , Grainger , C., Carruthers, P. (2020). The Self-Reference Effect on Memory Is Not Diminished in Autism: Three Studies of Incidental and Explicit Self-Referential Recognition Memory in Autistic and Neurotypical Adults and Adolescents. 2020, Vol. 129, No. 2, 224–236 ISSN: 0021-843X <http://dx.doi.org/10.1037/abn0000467>

- Lombardo MV, Barnes JL, Wheelwright SJ, Baron-Cohen S.( 2007). Self-referential cognition and empathy in autism. PLOS ONE.; 2(9):e883.
- Luberto, c., Cotton,S. McLeish, A. (2012). P02.107. Mindfulness and emotion regulation: the mediating role of coping self-efficacy. BMC Complementary and Alternative Medicine, 12(Suppl 1):P163 [http://www.biomedcentral.com/1472\\_6882/12/S1/P163](http://www.biomedcentral.com/1472_6882/12/S1/P163).
- Mosier, Sarah B. (2018). Academic Probation and Self-Efficacy: Investigating the Relationship Between Academic Probation Types and Academic Self-Efficacy Measures Dissertation Proposal Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem and well being. Social and Personality Psychology Compass, 5,1-11.
- Neff, K. D.( 2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer, & H. Wayment (Eds), Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego (pp.95-105). Washington, DC: APA Books.
- Pajares, frank, Janson Margaret, usher ellen (2007) source of writing self – efficacy beliefs of elementary,middle and hgh school student . research in the teaching of English vol, 42. N 1. Interent available
- Pajares, F. and Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept and school achievement. In Riding, R., and Rayner, S. (Eds.) Perception (pp. 239-266). London: Ablex Publishing.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. American Journal Research Association, 6(4), 543-578.
- Rowe, A. C., Shepstone, L., Carnelley, K. B., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment Security and Self-compassion Priming Increase the Likelihood that First-time Engagers in Mindfulness Meditation Will Continue with Mindfulness Training. Mindfulness, 7(3), 642-650.
- Scholz, U., Dona, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. European Journal of Psychological Assessment, 18(3), 242-251
- Seidman, A. (2005). College student retention: Formula for student success. Westport, CT: Greenwood Publishing.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice- Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W. (1982). The selfefficacy scales: Costruction and validation. Psychological Reports, 51.
- Somo, C. M. (2013). Success stories of students after academic probation (Doctoral Dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations Publishing. 1595951.
- Tang, Nan., Han, Lin., Yang,, Purui., Zhao, Yanhui., Zhang, Hongchen. (2019). Are mindfulness and self-efficacy related to presenteeism among primary medical staff: A cross-sectional study. International Journal of Nursing Sciences 6 (2019) 182e186. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2019.03.004>.
- Turk DJ, Cunningham SJ, Macrae CN. (2008).Self-memory biases in explicit and incidental encoding of trait adjectives. Consciousness and Cognition; 17(3):1040±5. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.02004> s PMID: 1839546 .
- Taylor, S, E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. American Psychologist, 38, 1161-1173
- Turnera, Judith A..Anderson, Melissa L., Balderson, Benjamin H., Cook, Andrea J., Sherman,Karen J & Cherkin, Daniel C. (2016). Mindfulness-based stress reduction and cognitive-behavioral therapy for chronic low back pain: similar effects on mindfulness,

catastrophizing, self-efficacy, and acceptance in a randomized controlled trial. Published in final edited form as: *Pain*. November ; 157(11): 2434–2444. doi:10.1097/j.pain.0000000000000635 .

Viafora, D. P., Mathiesen, S. G., & Unsworth, S. J. (2015). Teaching mindfulness to middle school students and homeless youth in school classrooms.

Williams, M. & Penman, D. (2012). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus. co. uk.

Yaoi K, Osaka M and Osaka N (2015) Neural correlates of the self-reference effect: evidence from evaluation and recognition processes. *Front. Hum. Neurosci.* 9:383. doi: 10.3389/fnhum.2015.00383 .

Zarenejad , Masoomeh., Yazdkhasti, Mansooreh., Rahimzadeh, Mitra., Mehdizadeh Tourzani, Zahra., Esmaelzadeh-Saeieh, Sara. ( 2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on maternal anxiety and self-efficacy: A randomized controlled trial. DOI: 10.1002/brb3.1561.

Zhao Y, Zhang D, Tan S, Song C, Cui J, Fan F, et al. (2014). Neural correlates of the abolished self-referential memory effect in schizophrenia. *Psychological Medicin.* 44(3):477±87. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001177> PMID: 2372174.