

رابطه شفقت به خود و ذهن آگاهی با صفات ارجاعی به خود و خودکارآمدی ادراک شده

فروه بی نظیر

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد کیش، کیش، ایران
Farvehbinazir@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شفقت به خود و ذهن آگاهی با صفات ارجاعی به خود و خودکارآمدی 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 نمونه گیری در دسترس و داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. شرکت کنندگان مقیاس های شفقت به خود نف (۲۰۰۳)، ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و سیاهه صفات ارجاعی نجاتی (۱۳۹۵) را تکمیل کردند. در این پژوهش از روش همبستگی اسپیرمن برای تحلیل داده های آماری استفاده شد. نتایج تحلیل نشان داد که همبستگی مثبت و معناداری بین متغیرهای شفقت به خود و ذهن آگاهی با خودکارآمدی وجود دارد. همچنین بین متغیرهای شفقت به خود و ذهن آگاهی با صفات ارجاعی مثبت به خود و دیگری رابطه مثبت و با صفات ارجاعی منفی به خود رابطه منفی وجود دارد. ولی بین شفقت به خود و ذهن آگاهی با صفات منفی ارجاع به دیگری هیچ رابطه معناداری یافت نشد.

واژه های کلیدی: شفقت، ذهن آگاهی، صفات ارجاعی به خود، خودکارآمدی، بندورا

۱- مقدمه

شفقت به خود با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (نفا، ۲۰۱۱). و دارای سه مؤلفه مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، احساسات مشترک انسانی در مقابل منزوی سازی و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی است (نفا، ۲۰۰۸). در سالهای اخیر تعاملات زیادی بین افکار فلسفی شرقی، خصوصاً بوداییسم و روانشناسی غربی صورت گرفته که منجر به ایجاد راههای تازه برای درک و ایجاد بهزیستی روانی با تکیه بر هر دو دیدگاه و به نوعی ادغام آنها در قالب رویکردهای جدید شده است. به عنوان مثال، می توان برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات-زین را نام برد (کابات-زین، ۱۹۹۴). به علت اینکه در روان شناسی بودایی تمرکز زیادی بر تحلیل و درک طبیعت خود وجود دارد، بسیاری از ایده های مربوط به این رویکرد برای پژوهشگرانی که در مورد فرایندهای خود مطالعه می کنند قابل استفاده و مفید است (گالاگر و شیر، ۱۹۹۹، به نقل از مومنی و همکاران، ۱۳۹۲) شفقت معمولاً به صورت مهربانی نسبت به دیگران بیان شده است؛ اما در روان شناسی بودایی این باور وجود دارد که احساس شفقت نسبت به خود ضروری تر از شفقت نسبت به دیگران است. شفقت خود موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به نابسندگی و شکست های خود و پذیرش این نکته که تجارب وی نیز بخشی از تجارب معمول بشری است، می شود (نفا، ۲۰۰۸). در واقع، شفقت نسبت به خود مستلزم پذیرش این نکته است که رنج، شکست و نابسندگی ها بخشی از شرایط انسانی است و همه ی انسان ها و از جمله خود فرد محتاج مهربانی و شفقت است (گلدستون و کارن فیلد، ۱۹۸۷، نقل از خسروی و همکاران، ۱۳۹۲).

ذهن آگاهی، توجه کردن به سادگی، با مهربانی و کنجکاوی به آنچه که در همین لحظه در دنیای درونی و بیرونی فرد اتفاق می افتد است (ویافورا، متیسن و انسورث، ۲۰۱۵). کابات زین^۷ (۱۹۹۰) ذهن آگاهی را توانایی متمرکز شدن توجه در لحظه ی حال تعریف کرده است، ضمن تصدیق اینکه افکار و احساساتی که به ذهن می آیند، زودگذر و متغیر هستند (روی، شپستون، کارنلی، کاواناق و میلینگز، ۲۰۱۶). افراد با کمک ذهن آگاهی و تمرین های مراقبه یاد می گیرند که ضمن آشنایی با حالات دو گانه ذهن از انسجام ذهن بهره برده و قادر به مشاهده افکار خود شوند. مراقبه های رسمی شامل مواردی چون مراقبه تنفس و بدن، مراقبه ی یوگای هوشیارانه و مراقبه ی واری بدن می باشد. و مراقبه ی غیر رسمی نیز مواردی نظیر راه رفتن، دوش گرفتن، خوردن و ... آگاهانه است. و در نهایت اینکه افراد با به کارگیری تمرینات عادت شکن زندگی در لحظه را یاد می گیرند (ویلیامز، پنمن، ۲۰۱۳).

بنابراین ذهن آگاهی یک سازه بدون سوگیری است اما سازه ای دیگر به اسم اثر ارجاع به خود وجود دارد که با سوگیری همراه است. اثر ارجاع به خود عبارت است از سوگیری حافظه به اطلاعات کلامی مرتبط با خود که اولین بار راجرز، کوپر و کرکر^{۱۰} (۱۹۷۷) آن را در چهارچوب نظریه سطوح پردازش اطلاعات مورد بررسی قرار دادند در حالیکه صفات ارجاعی به خود که به نوعی همان اثر ارجاع به خود می باشند، تحت تاثیر سوگیری توجه نسبت به خود قرار دارند (نجاتی و کمری، ۱۳۹۵). راجرز (۱۹۹۷) معتقد است که اثر ارجاع به خود می تواند سرعت و کیفیت پردازش و به خاطر سپاری اطلاعات مربوط به خود پنداره فرد را افزایش دهد (فن، ژانگ، لی و همکاران، ۲۰۱۶). برای مدت زمان طولانی "خود" موضوع بحث های روان شناسی بود. در اوایل سال ۱۸۹۰ ویلیام جیمز مفهوم اولیه "خود" را مطرح کرد و خود به عنوان منبع باثباتی مشخص شد که در زیر

1 .Neff

2- mindfulness based stress reduction

3- Kabat-Zinn, J.

4- Neff

5- Goldstein & Kornfield

6 .Viafora , Mathiesen & Unsworth

7 .Kabat Zinn

8 .Rowe, Shepstone, Carnelley, Cavanagh, Millings

9 .Williams, Penman

1 .Rogers, Cooper & Cracker0

1 .Fan , Zhong & Li

تغییرات مداوم مجموعه‌های از تجارب که زندگی آگاهانه را تشکیل می‌دهند قرار دارد. افراد پردازش اطلاعاتی که در مورد خودشان است (به عنوان مثال "من صمیمی هستم") متفاوت از پردازش اطلاعاتی که مرتبط با خودشان نیست (به عنوان مثال "بهترین دوستم باهوش است") انجام می‌دهند (واتسون و همکاران، ۲۰۰۷؛ به نقل از نجاتی، کمری و شهیدی، ۱۳۹۶). افراد به طور معمول درک و پردازش محرک‌های مربوط به خود را بر محرک‌های بی ارتباط با خود، مقدم می‌دانند. نام یا سایر اطلاعات مرتبط با خود به شدت توجه ما را به خود جلب می‌کند و نسبتاً بهتر پردازش می‌شود (یاوا، اساکو و اساکو، ۲۰۱۵). 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^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). از سوی دیگر پژوهش نجاتی و کمری (۱۳۹۵)، نشان داده است که بین ذهن آگاهی با توصیف خود با صفات مثبت 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 دیک 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). از سوی دیگر پژوهش‌ها نشان داده است که ذهن آگاهی موجب افزایش ظرفیت حافظه کاری و خودکارآمدی می‌شود (زحمتکش، درتاج، قراملکی و کیامنش). پاجرس^۴ (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 به سزایی دارد.

بیان مساله:

امروزه شاهد یک نوآوری در درمان‌های روانشناختی هستیم که حاصل تلفیق سنت‌های معنوی شرق، از جمله فنون مراقبه های بدنی با تکنیک های شناختی رفتاری سنتی می‌باشد و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی را نیز شامل می‌شود. در واقع می‌توان گفت که در آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی تکنیک‌های مراقبه و واریسی بدن به منظور افزایش آگاهی در احساسات، حس‌های بدنی خودکار و غیرارادی ادغام شده‌اند (کرامتی و معرفتی، ۱۳۹۵). توجه متمرکز در ذهن آگاهی، تشخیص وقایع ذهنی (به عنوان مثال: افکار، احساسات و احساسات جسمی) را در لحظه فعلی افزایش می‌دهد (بیردی و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین مراقبه ذهن آگاهی عملی برای ارزیابی مجدد دیدگاه رویدادهای ذهنی و تنظیم هیجان ناشی از آن است (فیضی و همکاران، ۲۰۱۹). عوامل درون زا گرایش به احساسات منفی دارند در حالیکه ذهن آگاهی می‌تواند به طور موثر آنها را بهبود بخشد. ذهن آگاهی حالتی است که با تمرکز بر آگاهی، هوشیاری، قضاوت عینی و هدفمند بر روی لحظه حال، تجربه دردناک حاصل از فکر را کاهش می‌دهد؛ و از تداخل احساسات حافظه و تخیل در زندگی یا کار جلوگیری می‌کند (تانگ و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین ذهن آگاهی یک سازه بدون سوگیری است، اما سازه دیگر به اسم اثر ارجاع به خود وجود دارد که با سوگیری همراه است (نجاتی و کمری، ۱۳۹۵). پلازا^۵ (۱۹۸۴)، استدلال کرد که رمزگذاری ارجاع به خود به این دلیل اتفاق می‌افتد که خود مجموعه سرنخ‌های سازمان یافته را فراهم می‌کند و موارد مختلف برای اینکه به راحتی شناخته و فراخوانده شوند با این کدها مرتبط می‌شوند (جکسون، لیوو، ویدرمن^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی فعالیت منطقه قشری پیشانی را افزایش داده و فعالیت ارتباطات مناطق عصبی را کاهش می‌دهد (زارع نژاد و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین مشخص شده است که خودکارآمدی یک عامل واسطه‌ای در تنظیم خودکار مهارت‌های مانند مهارت ذهن آگاهی است که به نوبه خود با رضایت از

1 .Yaoi , Osaka & Osaka 2
 1 Lind, S. E., Williams, D. M³Nicholson.
 1 .Pajares 4
 1 Paza. 5
 1 .Jackson, Luu, , Vigderman⁶

زندگی ارتباط دارد. خودکارآمدی عمومی می‌تواند تلاش، پشتکار و موفقیت در بیش از یک کار غیر مرتبط را پیش‌بینی کند (فریت و همکاران، ۲۰۱۹). در ایالات متحده، هشت درصد از بزرگسالان گزارش کردند که در حالی که انواع مختلف مراقبه وجود دارد، مراقبه ذهن آگاهی به یکی از محبوب‌ترین انواع آن تبدیل شده است. تمرین مدیتیشن ذهن آگاهی بر آگاهی غیر قضاوتی متمرکز در زمان حال تاکید دارد و شامل توجه به احساسات و الگوهای مربوط به تنفس، بدن و ذهن در هنگام نشستن می‌باشد (کابات زین و هان، ۲۰۰۹؛ به نقل از از بیری و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات رفتاری، تصویربرداری عصبی و ضایعه نشان داده است که اثر رمزگذاری ارجاع به خود، از سطوح سنتی اثرات پردازشی متمایز است که معمولاً منجر به اثرات بزرگتری بر حافظه می‌شود. علاوه بر این تفکیک بین رمزگذاری خود مرجع، فرایندهای حافظه اپیزودیک معمولی با به کارگیری مناطق مجزای مغزی با ساختارهای میانی قشری مانند قشر پیشانی داخلی به کار گرفته در رمزگذاری ارجاع به خود و لوب گیجگاهی داخلی و نیز مناطق پیشانی جانبی برای حافظه اپیزودیک اثبات می‌شود. مطالعات نشان داده است که رمزگذاری ارجاع به خود به طور گسترده به عنوان یک استراتژی موثر برای رمزگذاری حافظه در نظر گرفته می‌شود (جکسون و همکاران، ۲۰۱۹). 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^۷ و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از نجاتی و کمری، ۱۳۹۵).

نتایج پژوهش زمانی مزد و همکاران (۱۳۹۷)، نشان داد که یکی از مدل‌های درمانی که به نظر می‌رسد در خودکارآمدی والدینی مادران کودکان اوتیستیک موثر واقع شود، درمان متمرکز بر شفقت است. این درمان یکپارچه نگر، برگرفته از علم عصب شناسی، روانشناسی اجتماعی، رشد تحولی و بودایی و همچنین بسیاری از سایر مدل‌های درمانی در مشکلات ذهنی است. شفقت به خود، ساختاری با ریشه در سنت بودایی، شامل نگرش مهربانانه، درک و عدم قضاوت نسبت به خود است. نف (۲۰۰۳)، چشم‌اندازی از ذهن آگاهی را که در آن احساسات دردناک بدون قضاوت پذیرفته می‌شوند و در متن تجربه انسانی قرار می‌گیرند، را ارائه داد که زمینه‌ساز شفقت به خود است. دو مولفه شفقت ورزی به خود، مهربانی نسبت به خود و در مقابل آن قضاوت خود می‌باشد. مهربانی نسبت به خود، گرایش به دلسوزی و به فهمیدن اشاره دارد؛ در حالی که خود داوری گرایش به انتقاد از خود و به تحمل خود اشاره دارد (ایلر^۸ و همکاران، ۲۰۱۴). شفقت به خود با احساس دوست داشتن خود و نگرانی مراقبت در مورد دیگران مرتبط می‌باشد ولی به معنای خود بهتر یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نبوده و دارای سه مولفه مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، احساسات مشترک انسانی در مقابل منزوی سازی و ذهن آگاهی در برابر همانند سازی افراطی می‌باشد (نف، ۲۰۰۸؛ به نقل از رضاپور و نصوحی، ۱۳۹۶). پژوهش‌ها نشان داده است که درمان متمرکز بر شفقت منجر به ثبات و تحمل آشفتگی‌های هیجانی شده و کسانی که شفقت بالایی دارند هیجانات و خلق مثبت بیشتر و هیجانات منفی کمتری را تجربه می‌کنند. شفقت به خود نقش موثری در بهبود عملکرد و افزایش توانمندی و خودکارآمدی دارد (زمانی مزد و همکاران، ۱۳۹۷). سیستم‌های مغزی تولید کننده احساس آرامش و امنیت مشابه همان سیستم‌هایی هستند که با ترشح آندروفین‌ها احساسات آرامبخش مرتبط با رضایت و تحقق خواسته‌ها را تولید می‌کند. هورمون اکسی توسین نیز با احساس امنیت اجتماعی ارتباط دارد و همراه آندروفین‌ها به ما احساس بهزیستی می‌دهد. این سیستم کانون تمرکز اصلی در آموزش شفقت است. پرورش شفقت بر خود و ذهن آگاهی و اشتراکات انسانی از مولفه‌هایی هستند که سبب افزایش خودکارآمدی می‌شود (ولی زاده و همکاران، ۱۳۹۷). این پژوهش به دنبال بررسی رابطه ذهن آگاهی و شفقت به خود با خودکارآمدی است و نیز با بررسی صفات ارجاعی به خود، سعی دارد که رابطه بین ذهن آگاهی و شفقت ورزی به خود می‌باشد.

1	green.	7
1	.Eller	8

ضرورت پژوهش:

واژه ی شفقت^۱ به معنای رنج بردن به همراه شخص دیگر با همدردی می‌باشد. کسی که برای اولین بار به مفهوم شفقت با خود به صورت مستقیم اشاره کرد (نف) بود. در واقع در طول این دهه مفهوم شفقت به خود وسعت بیشتری پیدا کرده و ابعاد آن را می‌توان به صورت زیر بیان کرد: توجه ذهن آگاهانه نسبت به رنج و آگاهی از آن. (۲) درک شناختی و هیجانی از رنج و دلایل آن. (۳) انگیزه‌ی باقی ماندن در حالت گشودگی نسبت به رنج با هدف یا آرزوی التیام بخشیدن به آن (دانشمندی و همکاران، ۱۳۹۵). نظریه‌ی صفات یا نظریه‌ی ویژگی‌های شخصیت از رایج ترین 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. ریف،^۲ بهزیستی ذهنی را به عنوان یک فرایند جهت تحقق و توانایی‌های بالقوه خود تعریف می‌کنند که از ۶ بعد خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خویشتن تشکیل شده است (ماه زاده و همکاران، ۱۳۹۸). کابات زین^۱ (۱۹۹۰) ذهن آگاهی را توانایی متمرکز شدن توجه در لحظه‌ی حال تعریف کرده است (روی، شپستون، کارنلی، کواناق و میلینگز، ۲۰۱۶). 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 اقسام مختلف با توجه به خودکارآمدی پایین وجود دارد، لازم است که برای افزایش و بالابردن سطح خودکارآمدی تدابیری اتخاذ شود. مساله دیگر 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 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 ذهن آگاهی و شفقت ورزی به خود را با دو متغیر خودکارآمدی و صفات ارجاعی به خود را در بین دانشجویان روان‌شناسی پیام نور بررسی کند.

پیشینه پژوهش:

اسلمی، امیری راد و موسوی (۱۳۹۹)، در پژوهش خود بر روی ۳۰ نفر از زنان دارای همسر معتاد که به روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند از بین افراد مراجعه کننده به مراکز ترک اعتیاد سازمان بهزیستی انتخاب شده بودند، نشان دادند که آموزش مبتنی بر شفقت، راهکاری موثر برای کاهش برون‌ریزی و درون‌ریزی خشم و نیز افزایش خودکارآمدی این جامعه از زنان است. در این پژوهش شرکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش هشت جلسه‌ی ۱۲۰ دقیقه‌ای درمان شفقت به خود را آموزش دیدند. نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه از طریق تحلیل کواریانس چند متغیری مورد بررسی قرار گرفت.

1	compassion	9
2	RF	0
2	.Kabat Zinn	1
2	.Rowe, Shepstone, Carnelleŷ, Cavanagh, Millings	

در پژوهشی که رضاپور و نصوحی (۱۳۹۶)، در زنان معلول جسمی-حرکتی انجام دادند؛ به این نتیجه رسیدند که مداخله تلفیقی امید درمانی و درمان سبک زندگی آدلری باعث افزایش معنادار در شفقت به خود، خودکارآمدی، و حس انسجام در افراد و معلولیت جسمانی می‌شود. این پژوهش در چارچوب یک مطالعه آزمایشی تک موردی در دو نفر زن مبتلا به معلولیت جسمی-حرکتی که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده بودند انجام شد. قبل از اجرای برنامه مداخله‌ای هفت جلسه‌ای، ابتدا پرسشنامه‌های خودکارآمدی، حس انسجام و شفقت خود برای تعیین خط پایه یک ماه قبل از اجرای پژوهش توسط آزمودنیها تکمیل شدند و سپس در جلسات اول، سوم، پنجم و هفتم و همچنین یک ماه پس از پایان برنامه مداخله‌ای نیز برای ارزیابی مجدد، این پرسشنامه‌ها تکمیل شد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل نموداری، تعیین درصد بهبودی و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

زحمتکش و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی نشان دادند که افزایش مهارت ذهن آگاهی با افزایش ظرفیت حافظه کاری و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان همراه است. در واقع می‌توان گفت که نتیجه آموزش های 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 ۹۷-۹۶ 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.

در یک پژوهش نیمه تجربی که توسط زمانی مزد و همکاران (۱۳۹۷)، بر روی مادران کودکان اوتیستیک که فرزندان آنها در مرکز توانبخشی ندای عصر شهر تهران بودند انجام گرفت، اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت در بهبود کیفیت زندگی و خودکارآمدی والدینی مادران کودکان اوتیستیک بررسی و تایید شد. این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی بود و در انجام آن از طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل، استفاده شد. مادران، به شیوه هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره، آزمایش و گروه کنترل قرار گرفتند. ارزیابی میزان خودکارآمدی والدینی و کیفیت زندگی، از طریق پرسشنامه خودکارآمدی والدینی دومکا و همکاران و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی انجام شد. گروه آزمایش به مدت هشت جلسه دو ساعته، در معرض درمان متمرکز بر شفقت قرار گرفتند. داده‌ها توسط آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری و تحلیل کواریانس چندمتغیری و با استفاده از spss20 انجام گرفت.

در پژوهشی دیگر کرامتی و معرفتی (۱۳۹۵)، تاثیر آموزش راهبردهای شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر خودکارآمدی بیماران معتاد تحت درمان تایید کردند. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل کلیه معتادان 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 معتادان 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.

در پژوهشی دیگر ولی زاده و همکاران (۱۳۹۷)، به ارزشیابی بسته آموزشی متمرکز و شفقت و ذهن آگاهی و تاثیر آن بر فعال سازی خودکارآمدی در زنان افسرده سرپرست خانوار پرداخته و کارآمدی این بسته را تایید کردند. بدین منظور ۲۹۷ نفر از همه زنان تحت حمایت یک خیریه در شهرستان رودبار بر اساس جدول مورگان در سال (۱۳۹۶) را که دارای تشخیص افسردگی بر اساس کسب نمره حداقل ۲۰ در آزمون افسردگی بک، بودند، روش نمونه‌گیری تصادفی هدفمند انتخاب شدند. و در گروه‌های آزمایش و کنترل به طور تصادفی قرار گرفتند. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. ابزار مورد استفاده پرسشنامه خودکارآمدی شرر (شرر. مادوکس. مرکانداته. پرنیتیس. ۱۹۸۲) بود.

زارع نژاد و همکاران (۲۰۲۰)، در پژوهشی مبنی بر بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس روی اضطراب و خودکارآمدی زنان باردار نشان دادند که ذهن آگاهی اضطراب مادران باردار را کاهش می‌دهد. ولی نتایج هیچ تفاوت معناداری را بین خودکارآمدی گروه آزمایش و کنترل نشان ندهد.

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، 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 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.

جکسون و همکاران (۲۰۱۹)، در پژوهشی به بررسی کاهش اثر خود مرجعی در افراد بزرگسال و مسن تر پرداختند. نتایج نشان داد که ارتباط اطلاعات با خود باعث بهبود حافظه می‌شود.

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 خود کارآمدی لازم است.

روش :

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 همه‌ی 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:

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

خطای معیار کجی	کجی	بیشترین نمره	کمترین نمره	انحراف معیار	میان	میانگین	
۰/۱۶۴	-۰/۶۳۰	۱۱۸/۰۰	۳۷/۰۰	۱۶/۰۸	۸۶/۰۰	۸۴/۸۹	شفقت‌ورزی
۰/۱۶۴	-۰/۰۳۵	۱۷۷/۰۰	۸۱/۰۰	۱۸/۶۹	۱۲۶/۵۰	۱۲۶/۶۰	ذهن آگاهی
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 ارجاع به خود
۰/۱۶۴	۰/۷۵۵	۱۰/۰۰	۰/۰۰	۱/۹۵	۳/۰۰	۳/۱۳	انتساب صفات منفی ارجاع به خود
۰/۱۶۴	-۱/۸۳	۱۴/۰۰	۲/۰۰	۱/۹۵	۱۳/۰۰	۱۲/۱۴	انتساب صفات مثبت ارجاع به دیگری
۰/۱۶۴	۱/۵۱	۱۷/۰۰	۰/۰۰	۳/۳۵	۲/۰۰	۲/۹	انتساب صفات منفی ارجاع به دیگری

جدول شماره (۱) نشان می‌دهد که میانگین متغیرهای شفقت‌ورزی، ذهن آگاهی، خودکارآمدی، انتساب صفات مثبت ارجاع به خود، انتساب صفات منفی ارجاع به خود، انتساب صفات مثبت ارجاع به دیگری و انتساب صفات منفی ارجاع به دیگری به ترتیب برابر است با ۸۴/۸۹، ۱۲۶/۶۰، ۶۴/۵۴، ۱۸/۴۲، ۳/۱۳، ۱۲/۱۴ و ۲/۹ می‌باشد. همچنین انحراف معیار همین متغیرها به ترتیب مساوی است با ۱۶/۰۸، ۱۸/۶۹، ۱۱/۴۱، ۳/۰۳، ۱/۹۵ و ۱/۹۵ و ۳/۳۵.

بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

جدول ۲ نتایج آزمون کلموگراف

سطح معنی داری	درجه آزادی	آماره	
۰/۰۰	۲۲۰	۰/۰۹۲	شفقت به خود
۰/۲۰۰	۲۲۰	۰/۰۲۹	ذهن آگاهی
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 شماره (۲) نشان می‌دهد که فقط متغیر ذهن آگاهی نرمال می‌باشد ($D(220) = 0.29$ ، $P = 0.200$). در حالی که سایر متغیرهای پژوهش نرمال نیستند.

بررسی فرضیه‌ها

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

برای بررسی رابطه بین شفقت به خود با صفات ارجاعی با توجه به عدم برقراری شرط نرمال بودن برای متغیرها لازم است که از همبستگی اسپیرمن استفاده شود.

جدول ۳ رابطه بین شفقت به خود با صفات ارجاعی

صفات منفی		صفات مثبت		صفات منفی		صفات مثبت		شفقت به خود	
ارجاع به دیگری		ارجاع به دیگری		ارجاع به خود		ارجاع خود			
P	r	P	r	P	R	P	R	P	r
۱									
شفقت به خود									
صفات مثبت									
ارجاع خود									
۱									
صفات منفی									
ارجاع به خود									
۱									
صفات مثبت									
ارجاع به دیگری									
۱									
صفات منفی									
ارجاع به دیگری									

جدول شماره (۳) نشان می‌دهد که شفقت به خود با صفات ارجاعی مثبت به خود ($r = 0/352$)، $(218) < 0/001$ و صفات ارجاعی مثبت به دیگری ($r = 0/243$)، $(218) < 0/001$ رابطه مثبت معنی‌دار دارد. همچنین نشان دهنده این است که شفقت به خود با صفات منفی ارجاع به خود ($r = -0/274$)، $(218) < 0/001$ رابطه منفی معنی‌دار دارد. ولی با صفات منفی ارجاع به دیگری ($r = 0/085$)، $(218) = 0/209$ رابطه‌ی معنی‌داری ندارد. لذا فرضیه اول مبنی بر ارتباط شفقت ورزی به خود با صفات ارجاعی به خود تایید می‌شود. نتایج حاکی از آن است که هر چقدر میزان شفقت به خود بالاتر باشد، نسبت صفات ارجاع به خود و دیگری بیشتر و نسبت صفات منفی به خود، کمتر می‌شود.

فرضیه دوم: شفقت به خود با خودکار آمدی ادراک شده رابطه دارد.

نتایج همبستگی اسپیرمن بین شفقت به خود با خودکار آمدی در جدول ۴ آمده نشان داده شده است.

جدول ۴ نتایج همبستگی بین شفقت به خود با خودکار آمدی

خودکار آمدی		شفقت به خود	
سطح معنی داری	ضریب همبستگی	سطح معنی داری	ضریب همبستگی
۱			
خودکار آمدی			
۱			
۰/۵۴۷			

نتایج جدول شماره (۴) حاکی از آن است که بین شفقت به خود با خودکار آمدی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد ($r = 0/547$)، $(218) < 0/001$. و فرضیه دوم تایید می‌شود. نتیجه می‌گیریم که هر چه میزان شفقت به خود بیشتر باشد، میزان خودکار آمدی بالاتر خواهد بود.

فرضیه سوم: ذهن آگاهی با صفات ارجاعی به خود رابطه دارد.

جدول ۵ نتایج همبستگی اسپیرمن بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی

صفات منفی		صفات مثبت		صفات منفی		صفات مثبت		ذهن آگاهی	
ارجاع به دیگری		ارجاع به دیگری		ارجاع به خود		ارجاع خود		P	R
P	r	P	r	P	r	P	r	P	R
								۱	
								۰/۴۰۴	۰/۰۰۱
								۰/۲۸۹	۰/۰۰۱
								۰/۲۳۳	۰/۰۰۱
								۰/۰۷۳	۰/۲۸۰

نتایج جدول شماره (۵) حاکی از آن است که ذهن آگاهی با صفات مثبت ارجاع به خود رابطه مثبت معنی دار دارد ($r = 0/404$ ، $p < 0/001$). همچنین نشان داد که ذهن آگاهی با صفات منفی ارجاع به خود رابطه منفی دارد ($r = -0/289$ ، $p < 0/001$). بنابراین فرضیه سوم نیز تایید می شود.

همچنین نتایج جدول رابطه معنی داری را بین ذهن آگاهی و صفات مثبت ارجاع به دیگری نشان داد ($r = 0/233$ ، $p < 0/001$). در حالی که بین ذهن آگاهی و صفات منفی ارجاع به دیگری رابطه معنی داری یافت نشد.

نتایج نشان دهنده 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 می دهند.

فرضیه چهارم: ذهن آگاهی با خودکار آمدی ادراک شده رابطه دارد.

جدول ۶ نتایج همبستگی ذهن آگاهی با خودکار آمدی

خودکار آمدی		ذهن آگاهی	
سطح معنی داری	ضریب همبستگی	سطح معنی داری	ضریب همبستگی
			۱
			۰/۵۸۵

نتایج جدول ۴-۱۱ نشان می دهد که رابطه مثبت معنی داری بین ذهن آگاهی با خودکار آمدی وجود دارد ($r = 0/585$ ، $p < 0/001$). این نتایج حاکی از آن است که هر چه ذهن آگاهی بیشتر شود، میزان خودکار آمدی نیز افزایش می یابد. از این رو فرضیه چهارم نیز تایید می شود.

نتیجه گیری:

در این قسمت با طرح مجدد فرضیه های پژوهش، به نتیجه گیری و بحث از این یافته ها اقدام شد. در نهایت به محدودیت ها و پیشنهادات پژوهش اشاره می شود.

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

در پژوهش حاضر با توجه به داده ها نتیجه می گیریم که این فرضیه تایید می شود. با توجه به زبان آمار شفقت به خود با صفات ارجاعی مثبت به خود رابطه مثبت معناداری داشت. و ضریب همبستگی بین این دو متغیر $r = 0/352$ بود. از سوی دیگر شفقت

به خود رابطه‌ی مثبت معناداری با صفات ارجاعی مثبت به دیگری نیز داشت. که اندازه ضریب زاویه آن $0/243$ برآورد شد. همین‌طور نتایج نشان داد که شفقت به خود رابطه‌ی منفی معناداری با صفات ارجاعی منفی به خود داشت که برابر $0/274 -$ بود. ولی رابطه‌ی معناداری با صفات ارجاعی منفی به دیگری نداشت. این یافته به دلیل نوآوری در نوع پژوهش در هیچ پژوهشی اجرا نشده است. و به همین دلیل در آن هیچ قیاسی وجود ندارد. در تبیین آن می‌توان گفت که شفقت نسبت به خود شامل گسترش و بسط محبت، عشق و درک فرد نسبت به درد و رنج‌های خودش است (نف، ۲۰۰۹). ذهن مشفق ضمن اینکه به رشد و بالندگی خود بها می‌دهد و از معیارهای سطح بالا استفاده می‌کند، به خود سخت نمی‌گیرد؛ در حالی که افراد غیر مشفق پیوسته از خود انتقاد می‌کنند (زمانی‌مزد و همکاران، ۱۳۹۷). از این رو هر چه افراد نسبت به خود شفقت بیشتری داشته باشند، صفات مثبت بیشتر و به همین ترتیب صفات منفی کمتری را به خود نسبت می‌دهند. همچنین مفهوم شفقت به خود به عنوان مهربانی با خود، فهم و احساس اشتراکات انسانی شناخته می‌شود (گیلبرت، ۲۰۰۵). این نوع اندیشیدن سبب می‌شود که افراد صفات مثبت بیشتری را نیز به افراد دیگر ارجاع دهند.

شفقت به خود با خودکارآمدی ادراک شده رابطه دارد.

با توجه به داده‌های فصل ۴ نتایج این پژوهش نشان داد که فرضیه دوم نیز تایید می‌شود. همچنین با توجه به زبان آمار همبستگی بین دو متغیر شفقت به خود با خودکارآمدی ادراک شده برابر $0/547$ است؛ که نشان می‌دهد شفقت به خود با خودکارآمدی ادراک شده رابطه مثبت معناداری دارد. این یافته با پژوهشی که زمانی‌مزد و همکاران در سال ۱۳۹۷ انجام دادند، همسو بود. در این پژوهش آنها اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت را بر خودکارآمدی مادران کودکان اوتیستیک نشان دادند. همچنین با یافته اسلمی و همکاران در سال ۱۳۹۹ که اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت را بر خودکارآمدی زنان دارای همسر معتاد بررسی کردند، همسو بود. از سوی دیگر نتایج این پژوهش در راستای یافته ولی‌زاده و همکاران در سال ۱۳۹۷ بود که اثربخشی یک بسته آموزشی مبتنی بر شفقت‌ورزی به خود را بر خودکارآمدی زنان افسرده سرپرست خانوار نشان دادند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افرادی که نگرش مشفق نسب به خود دارند، به سبب وجود این نوع نگرش یک نوع پیوند بین خود و دیگران احساس می‌کنند که باعث می‌شود که بر ترس ناشی از طرد از سمت دیگران غلبه نمایند. از این رو افرادی که از شفقت بالاتری نسبت به خود بهرمنند هستند، در تجارب ناخوشایند به ویژه زمانی که در اجتماع مورد مقایسه و ارزیابی قرار می‌گیرند، کمتر احساس منفی را تجربه می‌کنند. در واقع پرورش شفقت ورزی نسبت به خود خودکارآمدی را در افراد افزایش می‌دهد (نف، ۲۰۱۳). نتایج مطالعات نشان داده است که تقویت ذهن مشفق و اشتراکات انسانی از جمله مولفه‌هایی هستند که موجب افزایش توانمندی و خودکارآمدی در افراد شده است (اسلمی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین نتایج مطالعات پژوهشگران در این راستا نشان داده است که افرادی که ذهن مشفق دارند و شفقت ورزی را در خود تقویت می‌کنند، آنها را در تعاملات بین فردی، مهربانی با خود و در مواجهه با تمایلات خودانتقادی ارتقا داده و نیز خودکارآمدی را افزایش می‌دهد (زمانی‌مزد و همکاران، ۱۳۹۷).

فرضیه سوم: ذهن آگاهی با صفات ارجاعی به خود رابطه دارد.

نتایج داده‌های فصل ۴ تایید فرضیه سوم را نشان می‌دهد. 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 نشان‌دهنده‌ی این است که رابطه مثبت معناداری بین ذهن آگاهی و صفات ارجاعی مثبت به خود وجود دارد. همچنین بین 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 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 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 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 هکاران، 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاه 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 ذهن‌آگاهی با ایجاد آگاهی لحظه به لحظه و پاسخ‌گویی و عدم واکنش‌پذیری 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 کارگرفته 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 ذهن‌آگاهی 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 پاتریج، ۲۰۰۶). از این رو کاملا منطقی است که افرادی که دارای ذهن‌آگاهی بالایی هستند، صفات مثبت بیشتری را به خود و دیگری ارجاع دهند و نیز صفات منفی کمتری را نیز به خود نسبت دهند.

فرضیه چهارم: ذهن‌آگاهی با خودکارآمدی ادراک شده رابطه دارد.

با توجه به داده‌های فصل ۴ نتیجه می‌گیریم که فرضیه چهارم نیز تایید می‌شود. با توجه به زبان آمار همبستگی بین این دو متغیر برابر ۰/۵۸۵ است. این همبستگی نشان داد که ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی را بر افزایش خودکارآمدی شرکت‌کنندگان تایید کردند. می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی به افزایش خودکارآمدی منجر خواهد شد. همچنین این یافته با پژوهش مهدی‌زاده و همکاران در سال ۱۳۹۷ که اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی را در جلسات ۷۰ تا ۹۰ دقیقه دریافت کردند. در واقع در این پژوهش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی می‌باشد.

نتایج پژوهش کرامتی و معرفتی نیز که در راستای بررسی اثربخشی شناخت درمانی با رویکرد ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی و ارائه، ارتباط بین ذهن‌آگاهی و خودکارآمدی را بیان کردند. نتایج آنها نشان داد که هر چه ذهن‌آگاهی در افراد بیشتر باشد، خودکارآمدی و در نتیجه ارائه بهتر خواهد بود. و ارتباط بین خودکارآمدی و ذهن‌آگاهی در این پژوهش نیز با پژوهش حاضر همسو بود. پژوهش تورنر و همکاران (۲۰۱۷)، نیز با تایید اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی خاص و مهارت‌های تنظیم مشکلات احساسی راتایید کردند، همسو بود. ولی زارع‌نژاد و همکاران (۲۰۲۰)، در بررسی اثر بخشی ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند، و در نتیجه افزایش خودکارآمدی را به دنبال خواهد داشت. در حالی که پایین بودن ذهن‌آگاهی 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 شفقت به خود با صفات ارجاعی مثبت به خود و دیگری رابطه مثبت و با صفات ارجاعی منفی به خود رابطه منفی دارد. می‌توان گفت که هر چه افراد از شفقت بالاتری برخوردار باشند، به دلیل گسترش عشق و محبت نسبت به خود، صفات مثبت بیشتری را به خود و دیگری و همچنین صفات منفی کمتری را به خود ارجاع می‌دهند. در همین راستا افراد مشفق نسبت به خود از خودکارآمدی بالاتری برخوردار هستند. و در مورد ذهن‌آگاهی نیز می‌توان گفت افرادی که دارای ذهن‌آگاهی 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 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 می‌توان یا ساخت و طراحی ابزاری برای سنجش حافظه و همچنین میزان یادآوری و بازشناسی صفات مثبت و منفی در جوامع مختلف و در گروه‌های سنی متفاوت، اثر ارجاع به خود در موارد یاد شده مورد بررسی قرار گیرد. و برای رسیدن به نتایج و پژوهش‌های متفاوت می‌توان در این موارد جوامع خاص مانند افراد مبتلا به اتیسم را هدف پژوهش قرار داد. با توجه به این که بر اساس نظریه‌های شناختی اضطراب اجتماعی، سوگیری‌های پردازش اطلاعات به ویژه سوگیری در توجه، حافظه و تفسیر، نقش مهمی در بروز و تداوم اضطراب دارند (شفیعی، زارع، علی‌پور و حاتمی، ۱۳۹۳)، می‌توان رابطه اثر ارجاع به خود را با اضطراب مورد پژوهش قرار داد. از سوی دیگر 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. در حالی 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؛ نوروژی، اصغر و حامدی، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان اضطرابی. مجله ایده‌های نوین روانشناسی، دوره اول، شماره دوم، ص ۴۴-۳۵.
آرونسون، الیوت؛ ویلسون، تیموتی؛ آکرت، رابین و سامرز، ساموئل. (۱۳۹۶). روان‌شناسی اجتماعی. (ترجمه مجید صفاری‌نیا و پرستو حسن‌زاده). تهران: نشر ارسباران. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۶).

- بایر، روث. (۱۳۹۷). تمرین‌هایی برای شادکامی بر اساس ذهن‌آگاهی. (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 ذهن‌آگاهی احساس تنهایی و کمرویی دانشجویان. دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی. سال پنجم شماره ۲.
- جهانی، سیف‌اله. (۱۳۸۸). رابطه بین سطح آگاهی از مهارت‌های زندگی با باورهای خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی.
- خسروی، صدالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا (۱۳۹۵). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS)، روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۳ (۱۳)، ۴۷-۵۹.
- رشیدی شیراز، آیدا. (۱۳۹۸). اصول و مبانی مابندفولنس: مدیتیشن قرن بیست و یکم. چاپ دوم، نشر ساوالان
- رضاپور، یاسر؛ نصحی، 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 روان‌درمانی. ۹، ۳۳، ۱۸۵-۱۶۳.
- رضایی، اکبر. (۱۳۹۶). رابطه تاب‌آوری تحصیلی، ذهن‌آگاهی و خوش‌بینی 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 ذهن‌آگاهی بر افزایش ظرفیت حافظه کاری و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان 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): ۲۴۳-۲۴۳.
- سادوک، بنجامین جیمز؛ سادوک، ویرجینیا آلکوت و روئیز، پدرو. (۱۳۹۴). (ترجمه رضاعی، فرزین). خلاصه روان‌پزشکی علوم رفتاری/روان‌پزشکی 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؛ سرافراز، 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 دانش‌آموزان 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 ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی و وسواس فکری همسران جانبازان. فصلنامه علمی-پژوهشی طب جانباز. دوره ۱۲ شماره ۱.

عروجی، نسرین؛ 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 واسطه‌ی گری 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 مهنوش 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؛ موتایی، 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 پژوهش های 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 حاجی‌علیزاده، 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.
- Basharpour, 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.
- 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., Chaiphibalsarisdi, 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 Gutchess, 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>.
- 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 high 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 self-efficacy scales: Construction 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 , Masoomah., 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.