



<https://jacp.scu.ac.ir/>

ISSN (P): 2538-5755

ISSN (E): 2588-6126

Received: 4 October 2020

Accepted: 19 June 2021

Research Article

Doi: [10.22055/JACP.2022.38786.1206](https://doi.org/10.22055/JACP.2022.38786.1206)

Predicting Mental Well-Being Based on Self-Compassion in Divorced Female Students

Seyed Mojtaba Aghili^{1*}, Fatemeh Asadpour²

1- Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Iran

2- MA of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran

Citation: Aghili, S. M., & Asadpour, F. (2021). Predicting Mental Well-Being Based on Self-Compassion in Divorced Female Students. *Clinical Psychology Achievements*, 7(1), 27-34.

Abstract

This study aimed to predict mental well-being based on self-compassion among divorced students. The research method was descriptive-correlational and the statistical population consisted of all divorced female master students of Payame Noor University studying psychology in Tehran in the academic year 2019-2020, of whom a sample of 90 people was selected through convenience sampling method. Then, the subjects answered the Keys and Magyarmo (2003) Mental Well-Being and Self-Compassion (2003) questionnaires. For data analysis, Pearson correlation and simultaneous multiple regression were used via SPSS-22 software. The results showed that the variables of self-compassionate, judgment, common humanity, isolation, vigilance, and extreme imitation could positively and significantly predict 16, 25, and 13% of the variance of the mental well-being variable and the variables of Judgment, Isolation, and extreme replication could negatively and significantly predict 9, 3, and 21% of the variance of the mental well-being variable, respectively. Also, judgment and isolation positively and significantly could predict 10 and 19% of the variance of the mental well-being variable, respectively. And self-compassion and shared humanity could significantly and negatively predict 6% and 4% of the variance of the variable mental well-being, respectively. The results showed that compassion was a predictor of the mental well-being of divorced female students.

Keywords: mental well-being, self-compassion, divorce

* **Corresponding Author:** Seyed Mojtaba Aghili

E-mail: dr-aghili1398@yahoo.com



© 2021 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس شفقت‌ورزی به خود در دانشجویان زن مطلقه

سید مجتبی عقیلی^۱، *فاطمه اسدپور^۲

۱- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، ایران، گلستان، ایران
۲- کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس شفقت‌ورزی به خود در بین دانشجویان مطلقه بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان زن مطلقه دانشگاه پیام نور رشته روان‌شناسی، مقطع کارشناسی ارشد شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود که از میان آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۹۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه بهزیستی ذهنی کیز و ماگیارمو (۲۰۰۳) و شفقت‌ورزی به خود نف (۲۰۰۳) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه همزمان در محیط نرم‌افزار SPSS-22 تحلیل شدند. نتایج نشان دادند متغیرهای مهربانی با خود، قضاوت و داوری، انسانیت مشترک، انزوا، بهشیاری و همانندسازی افراطی، توانستند به طور مثبت و معنادار ترتیب ۱۶، ۲۵ و ۱۳ درصد از واریانس متغیر بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کنند و متغیرهای قضاوت و داوری، انزوا و همانندسازی افراطی به صورت منفی و معنادار توانستند به ترتیب ۹، ۳ و ۲۱ درصد از واریانس متغیر بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کنند. همچنین قضاوت و داوری، انزوا به صورت مثبت و معنادار توانستند به ترتیب ۱۰ و ۱۹ درصد از واریانس متغیر بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کنند و مهربانی با خود، انسانیت مشترک به طور منفی معنادار توانستند به ترتیب ۶ و ۴ درصد از واریانس متغیر بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کنند. نتایج نشان داد شفقت با خود پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی دانشجویان زن مطلقه بود. استلزام‌های نتایج به دست آمده در مقاله مورد بحث قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی ذهنی، شفقت به خود، طلاق.

مقدمه

در سال‌های اخیر وضعیت زناشویی و الگوی ازدواج دستخوش تحولاتی بوده و طلاق در زمره غم‌انگیزترین پدیده‌های اجتماعی (تبریزی و همکاران، ۱۳۹۸) و فرآیندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع شده و با تلاش برای حل تعارض (conflict) از طریق ورود به یک موقعیت جدید با نقش و سبک زندگی جدید پایان می‌پذیرد (نصری و همکاران، ۱۳۹۶). مطالعات نشان می‌دهد که طلاق (divorce)، پدیده‌ای است که در جوامع امروزی با سرعت زیادی در حال افزایش بوده و آثار و پیامدهای عمیق اقتصادی، اجتماعی، روان‌شناختی برای مردان، زنان مطلقه و فرزندان‌شان دارد (درفشی و زرنقاش، ۱۳۹۹). امروزه پژوهش درباره بهزیستی توانمندی‌های انسانی و روان‌شناسی مثبت‌نگر (PsychologyPositive) به‌طور روزافزون در حال رشد است (Ozmete, 2011). بهزیستی ذهنی (mental well-being) به معنای قابلیت یافتن تمام استعداد‌های فرد است و از تعادل میان عواطف مثبت و منفی و رضایتمندی از زندگی ناشی می‌شود (صادقی و باوزین، ۱۳۹۸). افراد با احساس بهزیستی بالا، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. از گذشته و آینده خودشان، دیگران و رویدادها حوادث پیرامونشان ارزیابی مثبتی دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند. در حالیکه افراد با احساس بهزیستی پایین، موارد مذکور را نامطلوب ارزیابی کرده و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (Durayappah, 2011). ازسوی دیگر بهزیستی ذهنی شامل اصول مهمی است که از طریق تأثیر بر احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او شامل سلامت فیزیکی و روانی، پیشرفت مهارتی و آموزشی، صلاحیت اجتماعی و ایجاد روابط مثبت اجتماعی قابل شناسایی است (Bridges & Margie Zaff, 2017). Diener(2018) بهزیستی را یکی از مولفه‌های زندگی مطلوب و دربرگیرنده وسیعی از روش‌ها می‌داند که افراد زندگیشان را ارزیابی می‌کنند (نصری و همکاران، ۱۳۹۶). این ارزیابی‌ها دربرگیرنده واکنش‌های شناختی و هیجانی فرد به حوادث و قضاوت‌هایی در رابطه با رضایت از زندگی خود می‌باشد (کرد، ۱۳۹۵). بهزیستی ذهنی دارای دو مولفه شناختی (cognitive) و عاطفی (emotional) است که بعد شناختی آن ارزیابی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی بهزیستی، برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی تعبیر می‌شود (موسوی و همکاران، ۱۳۹۸).

در ارتباط با پیش‌آیندهای بهزیستی، پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که میزان خودشفقتی (your compassion) در افراد از عوامل مهم و تاثیرگذار برای سلامت روان و بهزیستی است (ورعی و همکاران، ۱۳۹۷). شفقت یک سازه جدید ذهنی است که با افزایش عواطف مثبت و کاهش در عواطف منفی منجر به رضایت از زندگی شده و باعث افزایش بهزیستی ذهنی می‌شود (زارعی و فولادوند، ۱۳۹۸). شفقت به خود یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که می‌تواند در تنظیم پردازش افکار و هیجانات ناخوشایند نقش داشته باشد و به‌عنوان ملاک مؤثر در سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی معرفی شود. آموزش خودشفقت‌ورزی پیرامون اشتراکات انسانی، انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد و فرد را قادر می‌سازد تا با وقایع سازگار شود (صابریان و طباطبایی، ۱۳۹۶). خودشفقت‌ورزی به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل انتقاد از خود، احساسات مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همسان‌سازی افراطی برای فرد یک امنیت هیجانی ایجاد می‌کند که بدون ترس از سرزنش خود به مشاهده خویش بنشیند و به او اجازه می‌دهد که الگوهای ناسازگارانه افکار، احساسات و رفتار خودش را درک و اصلاح کند (خلج‌زاده و هاشمی، ۱۳۹۸). افرادی که فاقد شفقت به خود هستند احتمال دارد که خانواده‌هایی ناکارآمد و والدینی سختگیر داشته باشند و الگوهای دلبستگی ضعیف‌تری نسبت به افرادی داشته باشند که دارای شفقت به خود هستند. سواستفاده‌های عاطفی در دوران کودکی نیز به شفقت به خود مربوط می‌باشند (Tanaka et al., 2011). شفقت به خود باعث تعدیل رابطه میان بدرفتاری با کودک و اختلالات عاطفی ناشی از آن می‌شود. در نتیجه افرادی که در دوران کودکی مورد سواستفاده‌های عاطفی قرار گرفته‌اند ولی دارای سطح شفقت به خود بالایی هستند می‌توانند بهتر با وقایع نگران‌کننده کنار آیند (Vettese et al., 2011). همچنین داشتن احساس خودشفقت‌ورزی دلالت بر این دارد که فرد تلاش می‌کند که از تجربه درد جلوگیری نماید. این امر منجر به بروز سبک‌های مقابله فعال در جهت ارتقا و حفظ سلامت روانی می‌شود (تفنگچی و همکاران، ۱۴۰۰). افراد برخوردار از شفقت خود با دور کردن افکار منفی از خود بر احساس تنهایی غلبه کرده و به‌خوبی با موقعیت سازگار می‌شوند (ابوسعیدی‌مقدم و

همکاران، ۱۴۰۰). مطالعات (Maheux and Price 2018) هم نشان می‌دهد در زنان مطلقه می‌توان از طریق شفقت خود میزان آسیب‌های روانی را کاهش داد. (Imtiaz (2016) در پژوهشی به این نتیجه رسید که شفقت به خود، انزوا، ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار برای بهزیستی روان‌شناختی است. همچنین نتایج مطالعات (Jeon et al. (2016) نشان داد که شفقت خود با بهزیستی ذهنی رابطه معنادار مثبت دارد.

افراد با بهزیستی ذهنی بالا هیجان‌ات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. جین معتقد است که این افراد احساس مهار و کنترل بالاتری داشته و میزان موفقیت و رضایت از زندگی بیشتری را تجربه خواهند کرد. در واقع افراد با بهزیستی پایین ارزیابی نامطلوبی نسبت به حوادث و موقعیت زندگی داشته هیجان‌ات منفی بیشتری نظیر اضطراب افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (هادیان و عاملی، ۱۳۹۸). براین اساس پژوهش حاضر در صدد پاسخ‌گویی به این سوال است که آیا شفقت‌ورزی به خود در دانشجویان مطلقه توانایی پیش‌بینی بهزیستی ذهنی در آنان را دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان زن مطلقه دانشگاه پیام نور رشته روان‌شناسی، مقطع کارشناسی ارشد شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بود که از میان آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۹۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: تحصیل در مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی دانشگاه پیام نور تهران، سابقه طلاق در یک سال گذشته، عدم ازدواج مجدد، تمایل به شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج عدم پاسخ به تمامی سؤال‌های پرسش‌نامه و عدم تمایل به شرکت در پژوهش.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه بهزیستی ذهنی (Mental Well-Being Questionnaire): مقیاس بهزیستی ذهنی توسط (2003) Keyes and Magyarmo برای سنجش بهزیستی هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی به کار می‌رود که از ۴۵ سوال تشکیل شده است. ۱۲ سوال اول مربوط به بهزیستی هیجانی می‌باشد، ۱۸ سوال بعدی مربوط به بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد و در نهایت ۱۵ سوال بعدی مربوط به بهزیستی اجتماعی می‌باشد. مولفه‌ها و سوالات مربوط به هر مولفه عبارتند از: ۱- بهزیستی هیجانی (۱۲ سوال اول) دارای دو زیر مولفه هیجان‌ات مثبت و منفی است. ۲- بهزیستی روان‌شناختی (۱۸ سوال بعدی) این مقیاس دارای ۶ زیر مولفه است: پذیرش خویش، رشد شخصی، هدف در زندگی، تسلط بر محیط، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران. ۳- بهزیستی اجتماعی (۱۵ سوال بعدی) این مقیاس شامل ۵ زیر مولفه است: مقبولیت و پذیرش اجتماعی، واقع‌گرایی اجتماعی، مشارکت اجتماعی، پیوستگی اجتماعی، همبستگی و یکپارچگی اجتماعی. اعتبار درونی زیرمقیاس بهزیستی هیجانی در بخش هیجان مثبت ۰/۹۱ و بخش هیجان منفی ۰/۷۸ بود. زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی دارای اعتبار درونی متوسط از ۰/۴ تا ۰/۷ و اعتبار مجموع هر دو این مقیاس‌ها ۰/۸ و بالاتر بود (Keyes & Magyarmo, 2003). در مطالعه (Keyes and Magyarmo (2003) برای بررسی روایی این مقیاس از روایی عاملی استفاده شده است. نتایج تحلیل عامل تاییدی ساختار سه عاملی این مقیاس را تایید کرده است. پایایی مقیاس بهزیستی ذهنی و زیرمقیاس‌های بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ می‌باشد آلفای کرونباخ برای هر یک از موارد فوق به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۶۴ محاسبه شده که حاکی از همسانی درونی مطلوب مقیاس است (گلستانی بخت، ۱۳۸۶). ضریب پایایی در پژوهش حاضر ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسش‌نامه استاندارد شفقت‌ورزی به خود: پرسش‌نامه شفقت‌ورزی به خود توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۶ گویه است با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه)، با سؤالاتی مانند (من درباره اشتباهات و بی‌کفایتی‌های خود به قضاوت می‌نشینم و آن‌ها را تایید نمی‌کنم. وقتی که در مورد بی‌کفایتی‌هایم فکر می‌کنم، بیشتر احساس تنهایی می‌کنم و فکر می‌کنم متفاوت از بقیه افراد جهان هستم). شفقت‌ورزی به خود را

می‌سنجد. این پرسش‌نامه دارای سه مقیاس دو قطبی: مهربانی با خود در برابر قضاوت و داوری در برابر خود؛ انسانیت مشترک در برابر انزوا؛ بهشیاری در مقابل همانند سازی افراطی است. این ۶ زیر مقیاس در مجموع واریانس کل را تبیین می‌کنند. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) روایی پرسش‌نامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است و پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ گزارش شد. ضریب پایایی در پژوهش حاضر ۰/۸۴ به‌دست آمد.

روند اجرای پژوهش

به‌منظور اجرای پژوهش پس از هماهنگی‌های لازم با دانشگاه‌های پیام نور و ضمن توجه به شیوع ویروس کرونا و برگزاری کلاس‌ها به‌صورت مجازی، پرسش‌نامه‌های پژوهش به‌صورت لینک تحت وب طراحی و در گروه‌های درسی جامعه آماری ارسال شد و با توضیح اجمالی در مورد هدف پژوهش از آن‌ها خواسته شد طبق دستورالعمل هر پرسش‌نامه که در ابتدای لینک ذکر شده بود عمل کنند.

یافته‌ها

یافته‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون و نرم‌افزار آماری SPSS-22 تحلیل شدند در این پژوهش ۵٪ از شرکت‌کنندگان کمتر از ۲۶ سال، ۱۶/۸٪ بین ۲۶ تا ۳۵ سال، ۴۵/۵٪ از افراد بین ۳۵-۴۵ سال و ۳۲/۷٪ بالای ۴۵ سال سن دارند. در بین شرکت‌کنندگان ۳۹ نفر (۳۸/۶٪) فرزند نداشتند، ۲۸ نفر (۲۷/۷٪) فقط دارای یک فرزند بودند، ۳۰ نفر (۲۹/۷٪) دارای دو فرزند و ۴ نفر (۴/۰٪) دارای سه فرزند یا بیشتر بودند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره	چولگی	کشیدگی
بهزیستی ذهنی	۱۸۶/۷۴	۱۴/۸۴	۱۵۴/۰۰	۲۳۵/۰۰	۰/۵۸۰	-۰/۶۵۱
شفقت به خود	۷۹/۹۱	۹/۰۱	۴۲/۰۰	۱۰۲/۰۰	۰/۶۹۶	-۰/۸۳۲

همانطور که مشخص شده است قدر مطلق چولگی و کشیدگی برای هر دو متغیر بهزیستی ذهنی و شفقت به خود کمتر از ۲ است. بنابراین فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش تأیید می‌شود و در نتیجه می‌توان از آزمون‌های پارامتریک مانند ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و رگرسیون استفاده کرد. آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که همبستگی بین شفقت به خود و بهزیستی ذهنی ($r=0/266$) در سطح $0/001$ معنی‌دار است.

جدول ۲. خلاصه نتایج مدل پیش‌بینی بهزیستی ذهنی از روی شفقت خود

متغیر	همبستگی چندگانه (R)	واریانس تبیین شده (R^2)	R^2 تعدیل شده	خطای برآورد استاندارد
بهزیستی ذهنی	۰/۶۹	۰/۴۵۳	۰/۵۱	۳/۳۱

باتوجه به نتایج جدول ۲ ضریب همبستگی چندگانه متغیر شفقت به خود با بهزیستی ذهنی (۰/۶۹) است. این متغیر در مجموع ۴۵/۳٪ از تغییرات بهزیستی ذهنی را در زنان مطلقه پیش‌بینی می‌کند. در جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس متغیر شفقت به خود براساس متغیرهای بهزیستی ذهنی ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری متغیر شفقت خود از روی بهزیستی ذهنی

متغیر	مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
بهزیستی ذهنی	رگرسیون	۱۵۴۹/۱۲۷	۱	۱۵۴۹/۱۲۷	۷/۵۲۰	۰/۰۰۷
	باقیمانده	۲۰۳۹۴/۵۷۶	۹۹	۲۰۶/۰۰۶		
	کل	۲۱۹۴۳/۷۰۳	۱۰۰			

باتوجه به نتایج جدول ۳. آماره F برای متغیر بهزیستی ذهنی (۷/۵۲۰) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که شفقت به خود قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک (بهزیستی ذهنی) در این پژوهش هستند. در جدول ۵ ضرایب استاندارد شده و استاندارد نشده رگرسیون متغیر بهزیستی ذهنی گزارش شده است.

جدول ۴. ضرایب استاندارد نشده و استاندارد شده مدل پیش‌بینی بهزیستی ذهنی

مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	
	B	خطای استاندارد برآورد	Beta	T
عدد ثابت	۲۵/۰۲	۲/۵۳		۸/۵۴
مهربانی با خود	۰/۶۴	۰/۱۷	۰/۱۶	۲/۹۳
قضاوت و داوری	-۰/۱۵	۰/۰۷	-۰/۰۹	-۱/۵۲
انسانیت مشترک	۰/۲۱	۰/۰۴	۰/۲۵	۶/۰۴
انزوا	-۰/۰۵	۰/۰۵	-۰/۰۳	-۰/۹۸
به‌شمارگی	۰/۱۷	۰/۰۵	۰/۱۳	۳/۴۴
هماندسازی افراطی	-۰/۰۹	-۰/۱۶	-۳/۲۱	۰/۰۰۱

باتوجه به گزارش‌های ارائه شده در جدول ۴ اثر متغیر مهربانی با خود (۰/۱۶) در سطح ۰/۰۰۱، قضاوت و داوری (۰/۰۹-) در سطح ۰/۰۰۵، انسانیت مشترک (۰/۲۵) در سطح ۰/۰۰۲، انزوا (-۰/۰۳-) در سطح ۰/۰۰۲، به‌شمارگی (۰/۱۳) در سطح ۰/۰۰۱ و همانندسازی افراطی (-۳/۲۱-) در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. همچنین در جدول ۶ نیز ضرایب استاندارد شده و استاندارد نشده رگرسیون متغیر بهزیستی ذهنی گزارش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس شفقت‌ورزی به خود در دانشجویان زن مطلقه انجام شد. در پژوهش حاضر شفقت‌ورزی به خود توانست ۷٪ از واریانس مربوط به بهزیستی ذهنی را تبیین کند. که این با یافته‌های هادیان و عاملی (۱۳۹۸) و نیز موسوی و همکاران (۱۳۹۸)، Imtiaz (2016) و Jeon et al. (2016) همسو بود. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت افرادی که شفقت‌ورزی بالاتری نسبت به خود دارند در تجربه‌ی وقایع و رویدادهای ناخوشایند، هیجان‌های منفی کم‌تری را بر خود تحمیل می‌کنند. همچنین این ویژگی به فرد کمک می‌کند که از شکل‌گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای فکری پیشگیری کند و در هیجان‌های خود می‌تواند تعادل برقرار سازد (کرد، ۱۳۹۵). به عبارت دیگر ذهن مشفق اتوماتیک‌وار با گسترش سیستم تسکین و تنظیم سیستم تهدید یک تعادل هیجانی ایجاد کرده و بهزیستی فرد را افزایش می‌دهد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۸). در واقع شفقت به خود یک شکل سالم از خودپذیری است و افراد مشفق با رهایی از دام سرزنش و قضاوت و با همدلی کردن با خود و با جابه‌جایی عواطف و احساسات موفق به کنترل عواطف خود شده و این جابه‌جایی منجر به بهبود خلق و در نتیجه حفظ بهزیستی ذهنی می‌شود (هادیان و عاملی، ۱۳۹۸). در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای شفقت خود بالا زمانی که رویدادهای منفی را تجربه می‌کنند با مهربانی و نگرانی و ملامت با خود برخورد می‌کنند که این امر ابتدا باعث افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری و سرکوبی افکار منفی مثل اضطراب و در نهایت باعث بهزیستی ذهنی می‌شود (دشت بزرگی و همایی، ۱۳۹۶).

باتوجه به شرایط کرونا و قرنطینه بودن یکی از بزرگ‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، عدم دسترسی به افراد و مشکل در نمونه‌گیری بدون سوگیری بود. در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی توسط ذهن آگاهی با توجه به نتایج پژوهش حاضر و مغایرت آن با پژوهش‌های انجام شده قبلی لازم است که رابطه بین این دو متغیر در سایر گروه‌ها و جوامع نیز مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می‌گردد که سازمان‌ها و مراکز دولتی و خصوصی متولی آموزش خانواده اقداماتی جهت تدارک برنامه‌هایی در قالب کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی جهت کاهش آسیب‌های بعد از طلاق انجام دهند.

منابع

- ابوسعیدی مقدم، نجمه، ثناگوی محرر، غلامرضا، و شیرازی، محمود. (۱۴۰۰). تأثیر مداخلات مبتنی بر درمان شفقت خود (CFT) بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۴ (۵۲)، ۸۲-۶۹.
- تبریزی، فاطمه، قمری، محمد، فرح‌بخش، کیومرث، و بزازیان، سعیده (۱۳۹۸). اثربخشی درمان تلفیقی پذیرش و تعهد با شفقت بر نگرانی و نشخوار فکری زنان مطلقه. *مطالعات روان‌شناختی*، ۵ (۲)، ۱۷-۹.
- تفنگچی، مریم، رئیسی، زهره، قمرانی، امیر، و رضایی جمالویی، حسن. (۱۴۰۰). رابطه علی شفقت به خود و خودانتقادی در بیماران زن مبتلا به سردردهای تنشی با کاربرد مدل معادلات ساختاری. *بیهوشی و درد*، ۱۲ (۲)، ۷۷-۶۲.
- خسروی، صدالله، صادقی، مجید، و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود، روش‌ها و مدل‌های *روان‌شناختی*، ۳ (۱۳)، ۵۹-۴۷.
- خلج‌زاده، مهدیه، و هاشمی، نظام. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر ادراک شایستگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دختران بدسرپرست. *روان‌شناسی تربیتی*، ۱۵ (۵۴)، ۳۲-۱.
- درفشی، بهار، و زرنقاش، مریم. (۱۳۹۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی و بهزیستی مادران مطلقه. *علمی-پژوهشی زن و جامعه*، ۱۱ (۲)، ۴۶-۳۵.
- دشت‌بزرگی، زهرا، و همایی، رضوان. (۱۳۹۶). رابطه شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری با بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری. *پژوهش پرستاری ایران*، ۱۲ (۶)، ۱۳-۶.
- دلاور، علی. (۱۳۸۵). *روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. تهران: مؤسسه نشر ویرایش. چاپ نوزدهم.
- زارعی، سلمان، و فولادوند، خدیجه. (۱۳۹۸). بررسی نقش واسطه‌ای امید در رابطه بین خودشفقت‌ورزی با رضایت از زندگی؛ یک مطالعه غیرمداخله‌ای. *پژوهش سلامت*، ۴ (۳)، ۱۶۷-۱۵۹.
- صابریان، سمیه، و طباطبایی، سیدموسی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر روی رفاه ذهنی و خود ارزشمندی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. *روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۸ (۳۱)، ۲۹-۱۹.
- صادقی، مسعود، و باوزین، فاطمه. (۱۳۹۸). احساس تنهایی در سالمندان: نقش بهزیستی ذهنی، سرمایه روان‌شناختی و هوش معنوی. *روان‌شناسی پیری*، ۵ (۱)، ۵۱-۴۱.
- کرد، بهمن. (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری براساس ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود. *ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۶ (۳۴)، ۲۸۲-۲۷۳.
- گلستانی‌بخت، طاهره. (۱۳۸۶). *ارائه الگوی بهزیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت شهر تهران*. رساله دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه الزهرا.
- موسوی، سیدمرتضی، خواجه‌وند خوشلی، افسانه، اسدی، جوانشیر، و عبدالله‌زاده، حسن (۱۳۹۸). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر بهزیستی ذهن زنان مبتلا به لوپوس اریتماتوز سیستمیک. *پرستار و پزشک در رزم*، ۲۵ (۷)، ۵۱-۴۲.
- نصری، شیما، کاکابرابی، کیوان، و شریفی، محمد. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر بهزیستی ذهنی و سازگاری فردی-اجتماعی زنان مطلقه. *زن و فرهنگ*، ۹ (۳۴)، ۱۴۲-۱۲۹.
- ورعی، پیام، مؤمنی، خدامراد، و مرادی، آسیه. (۱۳۹۷). خودشفقت‌ورزی، بازخورد به دین و اضطراب مرگ: پیش‌بین‌های بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۴ (۵۶)، ۴۶۰-۴۴۵.

- هادیان، صفورا، و جبل‌عاملی، شیدا (۱۳۹۸). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر بهزیستی ذهنی دانشجویان دارای اختلال خواب. *دوماهنامه دانشگاه شاهد*. ۲۷ (۱۴۰)، ۱۹-۷.
- Bridges, L., & Margie Zaff, F. (2017). *Background for community-level work on emotional well-being in Adolescence: Reviewing the literature on contributing factors*. New York: Child Trends.
- Diener, E. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychology*, 4(1), 115-121.
- Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A general theory of subject well-being. *Journal Happy Study*, 12(4), 681-716.
- Imtiaz, S. (2016). Rumination, Optimism, and Psychological Well-Being among the Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), 32-50.
- Jeon, H., Lee, K., Kwon, S. (2016). Investigation of the Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychology Report*, 119(1), 39- 54.
- Keyes, M., & Magyar-Moe, L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 21(2), 411- 25.
- Maheux, A., & Price, M. (2018). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88(1), 102-107.
- Neff, K. (2011). *Self - compassion : stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: Harper Collin.
- Neff, K., & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self- compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28- 44.
- Ozmete, E. (2011). Subjective well-being: A research on life satisfaction as cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 3(4), 55-61.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898.
- Vettese, L., Dyer, C., Wing, L., Christine, W. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *Journal Mental Health Addiction*, 9(5): 480-91.