

Research Paper

Predicting Integrative Self- Knowledge Based on Self-Compassion, Self-Discovery and Mindfulness with the Mediating Role of Emotional Cognitive Self-Regulation in the University Students

Mariam Hosseini-Motlagh¹, Zahra Azari², Sajad Aminimanesh^{*3}

1- Master clinical psychology, Dep. Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

2- PhD Student in Exceptional Child Psychology, Dep. Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

3- Assistant Prof., Dep. Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

Received: 2021/06/05

Revised: 2021/10/11

Accepted: 2022/01/25

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2022.28152.3412

Keywords:

Integrative Self- Knowledge, Self-Compassion, Self-Discovery and Mindfulness, Self-Regulation

Abstract

Introduction: Efforts to achieve integrated self-realization are necessary and challenging. The aim of this study was to predict integrative self- knowledge based on self-compassion, self-discovery and mindfulness with the mediating role of emotional cognitive self-regulation in the university students.

Method: The research method was correlational and specifically path analysis. The statistical population included all students of Shiraz Branch of Azad University in the academic year 2020-2021. The statistical sample consisted of 250 people who were selected by multi-stage cluster sampling and answered the questionnaires of self-knowledge, self-compassion, self-discovery, mindfulness, emotional cognitive self-regulation.

Results: The results showed a good fit of the proposed model. The indirect effect of self-compassion, self-discovery, and mindfulness through emotional cognitive self-regulation of integrative self-knowledge was significant ($p < 0.01$).

Conclusion: Based on the research findings, it can be concluded that emotional cognitive self-regulation plays a mediating role in the relationship between self-compassion, self-discovery, mindfulness and integrative self- knowledge.

Citation: Hosseinimotlagh, M., Azari, Z., Aminimanesh, S. Predicting integrative self- knowledge based on self-compassion, self-discovery and Mindfulness with the Mediating role of Emotional Cognitive Self-Regulation in the university students

Quarterly Journal of Psychological Methods and Models. 2022; 12 (46): 99-112.

DOI:10.30495/jpmm.2022.28152.3412

***Corresponding Author:** Sajad Aminimanesh

Address: Assistant Prof., Dep. Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

Tell: 09177042767

Email: Sajadaminimanesh@gmail.com

Extended abstract

Introduction

Self-knowledge is defined as a moment-by-moment awareness of psychological states and the ability to differentiate and analyze the content of current experiences, as well as active cognitive processing about oneself and past events, which results in a broader vision to guide behavior and form more complex and complete individual schemas (3). Cohesive self-awareness allows the individuals to organize their abilities through thoughts and feelings and to identify and select the most appropriate activities to achieve the desired results (8). Part of cohesive self-knowledge requires attention to itself as a central theme. Self-compassion means being sensitive to one's own suffering and that of others, along with a commitment to try to alleviate and prevent it (9). There is ample evidence that the ability to empathize with oneself and others has many mental health benefits that cause greater life satisfaction, social connection, optimism, feelings of happiness, wisdom, and psychological resilience that can enhance people's resilience to difficult life events (9). On the other hand, self-cohesion requires the ability to self-identify (12). Self-discovery is the process of striving to actualize talents and abilities and involve the four components of self-awareness and self-acceptance, fascination and commitment, transcendence and personal growth (13). Finally, self-coherence will not be possible without mindfulness (15). Mindfulness allows the individual to respond to events intellectually rather than impulsively (18). On the other hand, it seems that the relationship between the mentioned variables and cohesive self-knowledge is not a linear relationship; it is influenced by structures, such as how emotion is regulated (21). Emotion regulation refers to a set of processes through which individuals seek to monitor, evaluate, and redirect the automatic flow of emotions according to their needs and goals (22). In a theoretical perspective, it can be assumed that self-compassion, self-

discovery and mindfulness, in addition to providing the basis for improving integrated self-coherence (28), can help promote self-coherence by improving adaptive emotion regulation methods and reducing maladaptive emotion regulation approaches.

The present study used correlations and path analysis to analyze the data. The statistical population included all students of Shiraz branch of Azad University in the academic year 1399-1400. The statistical sample consisted of 250 participants selected by multi-stage cluster sampling method who took the cohesive self-knowledge questionnaires (30), including self-compassion (31), self-discovery (32), mindfulness (33), and emotional cognitive self-regulation (34). Finally, the collected data were entered into SPSS version 22 software for analysis.

Findings

Relationships between observable variables were examined by calculating Pearson correlation coefficient. The study of the relationship between research variables showed that the correlations between self-compassion, self-discovery, mindfulness as an exogenous variable and positive emotion regulation as a mediating variable with cohesive self-knowledge were significant. The relationship between negative emotion regulation and significant cohesive self-awareness of the hypothetical model test showed the direct effect of self-compassion ($\beta = 0.27$; $P < 0.01$), self-discovery ($\beta = 0.28$; $P < 0.01$) and mindfulness ($\beta = 0.38$; $P < 0.01$) is significant on cohesive self-knowledge. Also, the direct effect of positive emotion regulation on cohesive self-awareness is positive and significant ($\beta = 0.38$; $P < 0.01$) and the direct effect of negative emotion regulation on cohesive self-knowledge is not significant ($\beta = 0.42$; $P < 0.07$). The results show that the indirect effect of the variables of self-compassion, self-discovery and mindfulness on cohesive self-knowledge is significant. In fact, self-

compassion ($\beta = 0.06$; $P < 0.01$), self-discovery ($\beta = 0.06$; $P < 0.01$) and mindfulness ($\beta = 0.06$; $P < 0.01$). By increasing the regulation of positive emotion and decreasing the regulation of negative emotion, it has a positive effect on cohesive self-knowledge. Overall, the results indicated a good fit of the model and the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between self-compassion, self-discovery and mindfulness with cohesive self-knowledge has a good fit.

Discussion

Coherent self-awareness refers to instantaneous awareness of psychological states and the ability to differentiate and analyze the content of current experiences, as well as active processing of oneself and past events, resulting in a broader view of behavior and more complex and complete individual schemas (39). Compassion On the other hand, compassion itself can increase the psychological capacity of people with chronic stress to cope adaptively with stress. A look at the concepts related to self-compassion can also show how self-compassion can improve self-awareness (40). Therefore, compassion can increase the ground for self-acceptance and thus increase self-cohesion. On the other hand, self-discovery is the desire of an individual to integrate its distinct aspects within an organization, which are the result of his own evolution and the product of the growth of cognitive structures (13). It can be seen that there is a close relationship between the level of self-discovery and cohesive self-knowledge. In other words, if self-discovery strives to discover talents and abilities.

Conclusion

The aim of this study was to predict cohesive self-knowledge based on self-

compassion, self-discovery, and mindfulness with mediating the role of emotional cognitive self-regulation in students. The results of examining the indirect effect of predictor (exogenous) variables of self-compassion, self-discovery and mindfulness on cohesive (endogenous) self-knowledge through cognitive regulation (mediator) using Bootstrap test showed that the indirect effect of self-compassion, self-discovery and mindfulness through cognitive regulation of emotion on cohesive self-knowledge is meaningful. In general, the results indicate the role of the mentioned variables in achieving coherent self-knowledge. This can pave the way for more attention to these variables.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All subjects full fill the informed consent.

Funding

No funding.

Authors' contributions

Design and conceptualization: Mariam Hosseinimotlagh, Zahra Azari, Sajad Aminimanesh; Methodology and data analysis: Mariam Hosseini-motlagh, Zahra Azari, Sajad Aminimanesh; Supervision and final writing: Mariam Hosseini-motlagh, Zahra Azari, Sajad Aminimanesh

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

پیش‌بینی خودشناسی انسجامی بر اساس خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی شناختی هیجانی در دانشجویان

مریم حسینی مطلق^۱، زهراء آذری^۲، سجاد امینی منش^{۳*}

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

۲- دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

۳- استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

چکیده

مقدمه: تلاش در راستای دستیابی به خودی یکپارچه امری ضروری و چالش‌انگیز است. هدف از این پژوهش پیش‌بینی خودشناسی انسجامی بر اساس خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی شناختی هیجانی در دانشجویان بود.

روش: روش پژوهش همبستگی و به‌طور خاص از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد شیراز در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. نمونه آماری ۲۵۰ نفر از این افراد بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به پرسشنامه‌های خودشناسی انسجامی، خودشفقت‌ورزی، خودیابی، ذهن‌آگاهی و خودتنظیمی شناختی هیجانی پاسخ دادند.

یافته‌ها: نتایج بیانگر برازش مطلوب مدل پیشنهادی بود. به گونه‌ای که اثر غیر مستقیم خودشفقت‌ورزی، خودیابی، ذهن‌آگاهی از راه خودتنظیمی شناختی هیجانی بر خودشناسی انسجامی معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که خودتنظیمی شناختی هیجانی در ارتباط بین خودشفقت‌ورزی، خودیابی، ذهن‌آگاهی با خودشناسی انسجامی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۷/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۰۵

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:
10.30495/jpmm.2022.28152.3412

واژه‌های کلیدی:

خودشناسی انسجامی، خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی، خودتنظیمی

* نویسنده مسئول: سجاد امینی منش

نشانی: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

تلفن: ۰۹۱۷۷۰۴۲۷۶۷

پست الکترونیکی: Sajadaminimesh@gmail.com Beh_Ghj@yahoo.com

مقدمه

در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی متاثر از روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد نظری متفاوتی برای مطالعه سلامتی و بیماری روانی برگزیده‌اند. در این بررسی‌ها خود^۱ مرکز توجه بوده است (۱). به گونه‌ای که سازه‌هایی مثل خودانسجامی^۲، مفهومی اساسی در این حوزه بشمار می‌رود (۲). در این میان خودشناسی به عنوان آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالات روان‌شناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال در مورد خود و معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه آن ایجاد دید وسیع جهت هدایت رفتار و تشکیل طرح‌واره‌های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر است، تعریف می‌شود (۳). بر همین اساس خودشناسی انسجامی به دو مولفه تجربه‌ای^۳ و تاملی^۴ تقسیم شده است: خودشناسی تجربه‌ای پردازش خبری پذیرا و بهوشیار در مورد خود و تغییرات لحظه به لحظه است و خودشناسی تاملی تحلیل تجربه خود از راه کارکردهای عالی‌تر و غنی‌تر است (۴). نکته کلیدی در این وجهه یکپارچگی آن است که ارتباط دوسویه تجربه و تامل است و آنچه باعث رشد این مدل می‌شود، انسجام آگاهی و توجه به تجربه و تامل در خود است (۵). لذا خودشناسی انسجامی^۵ توجه، آگاهی، تحمل پردازش تجربه کنونی و گره زدن به تجارب گذشته و معنا کردن آن‌ها در سایه یک نظرگاه جدید است (۶). این فرایند که کوششی انطباقی برای فهم تجارب خود در خلال زمان به منظور دستیابی به نتایج مطلوب است، نوعی آگاهی لحظه به لحظه از حالات روان‌شناختی و توان تمایز و تحلیل محتوای تجارب کنونی بشمار می‌رود (۷). خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می‌دهد که به واسطه افکار و احساساتش، توانمندی‌های خود را سازمان دهد و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند (۸). نتایج پژوهش کاشانکی، قربانی، حاتمی (۶) حاکی از وجود همبستگی مثبت بین خودشناسی انسجامی با شفقت خود است. به نظر می‌رسد بخشی از خودشناسی انسجامی نیازمند توجه به خود به عنوان موضوعی مرکزی است. خودشفقتی^۶، به معنای حساس بودن نسبت به رنج خود و دیگران همراه با تعهد به تلاش برای تسکین و جلوگیری از آن می‌باشد (۹). شفقت به خود به عنوان سازه‌ای سه مولفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی^۷ در مقابل همانندسازی افراطی تعریف شده است (۱۰). این مهارت به

حساسیت، همدلی، مراقبت از بهزیستی، عدم قضاوت و تحمل پریشانی نیاز دارد (۱۱). شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد توانایی دلسوزی برای خود و دیگران، مزایای سلامت روان زیادی داشته و با رضایت زندگی بیش‌تر، ارتباط اجتماعی، خوش‌بینی، احساس خوشبختی، خرد و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی که می‌تواند مقاومت افراد را در برابر وقایع دشوار زندگی ارتقاء بخشد، مرتبط است (۹). از سوی دیگر خودانسجامی نیازمند توانایی خودیابی است (۱۲). خودیابی عبارتست از فرآیند تلاش برای به فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌ها و متضمن چهار مولفه خودآگاهی و پذیرش خود، مجذوبیت و تعهد، استعلا و رشد شخصی است (۱۳). لذا، دستیابی به خودانسجامی مستلزم خودیابی به عنوان تلاش برای شکوفایی خویش است (۱۴). نهایت اینکه خودانسجامی بدون ذهن‌آگاهی ممکن نخواهد شد (۱۵). ذهن‌آگاهی به فرایندهایی شناختی اطلاق می‌شود که طی آن‌ها فرد ذهن‌آگاه، تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد، متمرکز می‌سازد (۱۶). ذهن‌آگاهی را می‌توان در تقابل با حالاتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات، تخیلات، برنامه‌ها، یا نگرانی و رفتار خودکار دانست که در آن توجه بر چیز دیگری متمرکز است (۱۷). ذهن‌آگاهی به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای اینکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با فکر و تأمل پاسخ دهد (۱۸). ذهن‌آگاهی را به عنوان روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی معنادارسازی زندگی توصیف کرده‌اند (۱۹). مسیری فرد به سمت خودانسجامی باید طی کند، نیازمند آگاهی از فرایندهای ذهنی در لحظه کنونی است. این امر به فرد در بهبود خودانسجامی از راه آگاهی بیش‌تر بر خود کمک می‌کند (۲۰). از سوی دیگر، به نظر می‌رسد ارتباط بین متغیرهای ذکر شده با خودشناسی انسجامی نه یک رابطه خطی بلکه متاثر از سازه‌هایی مثل چگونگی تنظیم هیجان باشد (۲۱). تنظیم هیجان به مجموعه‌ای از فرایندها اشاره دارد که افراد از راه آنها به دنبال نظارت، ارزیابی و هدایت مجدد جریان خودکار هیجانات، مطابق با نیازها و اهداف خود هستند (۲۲). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روان‌شناختی، سلامت جسمانی و روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی تأثیر می‌گذارد (۲۳). تنظیم شناختی هیجان به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به منظور کاهش، افزایش یا نگهداری تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (۲۴). تنظیم شناختی هیجان

5- Integrated Self-awareness

6- Self-Compassion

7- Mindfulness

1 - Self

2 - Integrative Self-Knowledge

3- Experiential

4 - Reflective

پرسشنامه خودیابی: برای سنجش خودیابی از پرسشنامه خودیابی اکبری بلوطبنگان، رضایی و مکوندی (۳۲) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۳ گویه است که چهار عامل خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت و رشد شخصی را در بر می‌گیرد. این پرسشنامه بر روی یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵) قرار دارد. نمرات بیش‌تر نشان‌دهنده خودیابی بالاتر با ساختارهای ارزیابی شده به وسیله زیرمقیاس است. نتایج پژوهش بلوطبنگان و رضایی (۳۲) نشان داد که این پرسشنامه بر روی هم ۵۴/۸۳ درصد از واریانس خودیابی را تبیین می‌کند. ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ در پژوهش سازندگان برای ابعاد خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت و رشد شخصی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۹، ۰/۸۴ و ۰/۸۸ و برای کل سوالات ۰/۸۹ به دست آمده است. در این پژوهش نیز ضریب پایایی به استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی: این پرسشنامه دارای ۳۹ گویه است و به وسیله بائر و همکاران (۳۳) ساخته شده و دارای پنج مولفه مشاهده، توصیف، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن نسبت به تجربه درونی و غیرواکنشی بودن می‌باشد. از جمع نمرات هر زیرمقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید. هر چه نمره بالاتر باشد ذهن‌آگاهی هم بیش‌تر است. براساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بوده و ضریب آلفا در گستره‌های بین ۰/۷۵ (در عامل غیرواکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار دارد. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی دار بوده و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشته است (۳۵). هم‌چنین، احمدوند و همکاران (۳۵) ضرایب بازآزمایی را ۰/۶۸ گزارش کرده ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $\alpha=0/55$ مربوط به عامل غیرواکنشی بودن و $\alpha=0/83$ مربوط به عامل توصیف) به دست آمده است. ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای کل سوالات ۰/۸۴ به دست آمد.

مقیاس شفقت به خود^۱: مقیاس ۱۲ ماده‌ای فرم کوتاه شفقت به خود به وسیله ریس، پالمیر، نف و ون گاجت (۳۱) ساخته شده است که شامل ۶ عامل دو وجهی مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترک انسانی در مقابل انزوا، بهوشیاری در مقابل فزون همانندسازی است. ریس و همکاران (۳۱) در مطالعه همسانی درونی مقیاس را ۰/۶۸ گزارش کردند. تحلیل عامل مواد مقیاس نیز هم چون بلند مدت

از جمله فاکتورهایی است که بر سلامت نقش دارد و بر همین اساس متمایزکننده اختلال‌های روان‌شناختی هستند و می‌توانند نقش فراتشخیصی یا وابسته به اختلال داشته باشند (۲۵). راهبرد تنظیم شامل پنج راهبرد سازگاران و چهار راهبرد ناسازگاران هستند. راهبردهای سازگاران شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کنار آمدن با دیدگاه و راهبردهای ناسازگاران شامل سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و سرزنش دیگران (۲۶). در یک چشم انداز نظری می‌توان فرض کرد که راهبردهای سازگاران بتواند به بهبود خودشناسی انسجمی کم کند، در حالیکه راهبردهای ناسازگاران باعث کاهش آن می‌شود (۲۷). به بیان دیگر، خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی علاوه بر آن که زمینه را برای بهبود خواتنسجمی یکپارچه فراهم می‌کند (۲۸)، از راه بهبود روش‌های سازگاران تنظیم هیجان و کاهش رویکردهای ناسازگاران تنظیم هیجان می‌تواند در ارتقا خودانسجمی به فرد کمک کند. اگرچه مطالعات مختلفی به صورت جداگانه به بررسی این متغیرها پرداخته اند، اما تقریباً هیچ مدلی به صورت یکپارچه تاکنون در پی تبیین خودانسجمی در چارچوب یک مدل ساختاری نبوده است. لذا، فرضیه پژوهش این بود که خودشناسی انسجمی بر اساس خوشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی شناختی هیجانی در دانشجویان قابل پیش‌بینی است.

روش، جامعه و نمونه آماری پژوهش

روش پژوهش همبستگی و به طور خاص از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. نمونه آماری بر اساس قاعده کلاین (۲۹) یعنی ۲۲ نفر برای هر مسیر (حداقل ۲۰ و حداکثر ۴۰) و در مجموع ۱۱ مسیر، ۲۵۰ نفر از این افراد بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به پرسشنامه‌های خودشناسی انسجمی (۳۰)، خودشفقت‌ورزی (۳۱)، خودیابی (۳۲)، ذهن‌آگاهی (۳۳)، خودتنظیمی شناختی هیجانی (۳۴) پاسخ دادند. روش اجرای پژوهش نیز به این صورت بود که بعد از طراحی پرسشنامه‌ها به صورت الکترونیکی و مشخص شدن گروه نمونه با همکاری اساتید، لینک پرسشنامه‌ها در گروه‌های دانشجویی ارسال شد و از آن‌ها تقاضا شد که به سوالات پاسخ دهند و برای پژوهشگر ارسال کنند و در انتها داده‌های جمع‌آوری شده برای تحلیل وارد نرم افزار SPSS22 شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های زیر بود:

¹ - self-compassion scale

مقیاس، ۶ عامل بیان شده و یک عامل مرتبه دوم خوددلسوزی را نشان داد. ریس و همکاران (۳۱) در مطالعه خود، همسانی درونی مقیاس را ۰/۸۶ گزارش کردند. در مطالعه قربانی، واتسون، ژو و نوربالا (۷) همسانی درونی مقیاس ۰/۸۴ گزارش شد. در این پژوهش ضریب پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ برای کل گویه‌ها ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس خودشناسی انسجامی^۱: این مقیاس توسط قربانی، واتسون و هریگز (۳۰) با ادغام دو جنبه تجربه‌ای و تاملی خودآگاهی به منظور سنجش خودشناسی مبتنی بر ادغام تجارب گذشته با آگاهی تجارب کنونی است. این ابزار دارای ۱۲ ماده است. همسانی درونی، روایی ملاک و همگرایی این مقیاس در ایران و آمریکا مطلوب گزارش شده است. قربانی و همکاران (۳۰) در مطالعه خود بر روی سه نمونه ایرانی و سه نمونه آمریکایی، آلفای کرونباخ مقیاس را به ترتیب در نمونه اول ایرانی ۰/۸۲، نمونه دوم ایرانی ۰/۸۱ و نمونه سوم آمریکایی ۰/۷۸ و به ترتیب در نمونه اول آمریکایی ۰/۷۸، نمونه دوم آمریکایی ۰/۷۸ و نمونه سوم آمریکایی ۰/۷۴ گزارش دادند. اعتبار همگرا، ملاک، افتراقی و افزایشی نیز در این مطالعه مورد تایید قرار گرفت. در این پژوهش ضریب پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ برای کل گویه‌ها ۰/۷۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان: پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان^۲ گارنفسکی و کرایچ (۳۴) یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی زای زندگی برحسب ۹ خرده مقیاس می‌سنجد. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان به دو دسته کلی راهبردهای

انطباقی (سازش یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش نیافته) تقسیم می‌شوند. زیر مقیاس‌های مربوط به راهبردهای سازش یافته و سازش نیافته به صورت جداگانه با هم جمع می‌شود. نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان در ایران به وسیله حسنی (۳۶) و بشارت (۳۷) اعتباریابی شده است. آلفای کرونباخ ۹ زیر مقیاس نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش شده است (۳۸). در مطالعه بشارت (۳۶) ویژگی‌های روان‌سنجی این فرم، شامل همسانی درونی، پایایی بازآزمایی، مطلوب گزارش شده است. همچنین، وی در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی، ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش نمود. در این پژوهش ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل گویه‌ها (۱۸ گویه) ۰/۸۶، برای راهبردهای سازگارانه ۰/۸۵ و برای راهبردهای ناسازگارانه ۰/۸۱ به دست آمد.

یافته‌ها

بررسی یافته‌های توصیفی شامل ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نشان داد که از کل گروه نمونه ۱۲۵ نفر (۵۰ درصد) پسر و ۱۲۵ نفر (۵۰ درصد) دختر بودند. از کل اسن تعداد ۷۸ نفر ترم اول و دوم (۳۱/۲ درصد)، ۵۷ نفر ترم سوم و چهارم (۲۲/۸ درصد)، ۵۸ نفر ترم پنجم و ششم (۲۳/۲ درصد) و ۵۷ نفر ترم هفتم و هشتم (۲۲/۸ درصد) بودند. همچنین، ۱۸۷ نفر از گروه نمونه (۷۴/۸ درصد) مجرد ۶۳ نفر (۲۵/۲ درصد) متاهل بودند. جدول ۴ میانگین، انحراف معیار، کم‌ترین نمره و بیش‌ترین نمره شرکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
خودشفقت‌ورزی	۳۷/۸۴	۹/۶۸	۰/۲۹	۰/۴۶
خودیابی	۱۲۶/۲۸	۱۶/۳۰	۰/۳۴	۰/۶۹
ذهن آگاهی	۱۱۳/۸۴	۱۷/۱۳	۰/۱۳	۰/۳۴
تنظیم هیجان مثبت	۳۳/۷۵	۶/۶۶	۰/۷۴	۰/۶۵
تنظیم هیجان منفی	۱۵/۴۴	۴/۲	۰/۱۶	۰/۴۶
خودشناسی انسجامی	۴۶/۱۲	۱۳/۲۷	۰/۲۶	۰/۳۵

حاصل از بررسی این روابط در چارچوب ماتریس همبستگی مرتبه صفر متغیرها ارائه شده است.

در ادامه روابط بین متغیرهای مشاهده‌پذیر با محاسبه ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت. در جدول ۵ نتایج

² - Emotional cognitive regulation questionnaire

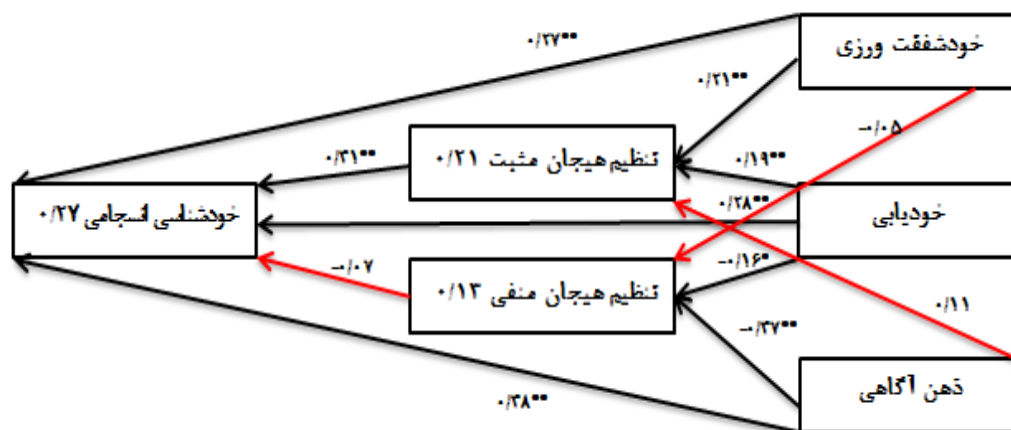
¹ - Cohesive Self-Knowledge scale

جدول ۲- ماتریس همبستگی بین متغیرهای مورد پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
خودشفقت‌ورزی	۱					
خودیابی	۰/۳۸**	۱				
ذهن آگاهی	۰/۲۹**	۰/۲۱**	۱			
تنظیم هیجان مثبت	۰/۲۳**	۰/۲۸**	۰/۲۰**	۱		
تنظیم هیجان منفی	-۰/۱۹*	-۰/۲۴**	-۰/۲۳**	-۰/۱۸*	۱	
خودشناسی انسجامی	۰/۳۱**	۰/۲۹**	۰/۳۱**	۰/۲۶**	۰/۱۱	۱

نتایج حاکی از آن است که بین متغیرهای پژوهش رابطه معنی‌دار وجود دارد. بررسی رابطه میان متغیرهای پژوهش نشان داد که همبستگی خودشفقت‌ورزی، خودیابی، ذهن آگاهی به عنوان متغیر برون زاد و تنظیم هیجان مثبت به عنوان متغیر واسطه‌ای با خودشناسی انسجامی معنی‌دار است. اما رابطه بین تنظیم هیجان منفی و خودشناسی انسجامی معنادار نیست. در ادامه مفروضه‌های داده‌های ازدست رفته، موارد دورافتاده (پرت) و نرمال بودن توزیع متغیرها مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش داده‌های ازدست رفته با میانگین مقادیر متغیرها جایگزین شد. نتایج بررسی موارد پرت در متغیرهای پژوهش نشان داد که در هیچ یک از متغیرهای پژوهش موارد پرت وجود ندارد. برای بررسی شرط نرمال بودن داده‌های چندمتغیره از ضریب مردیا استفاده شد و مقدار این ضریب ۱/۲۳ بود (مقدار قابل قبول: کم‌تر از ۳) که نشان داد داده‌ها از شرط نرمالیتی برخوردارند. به منظور بررسی شرط هم‌خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با استفاده از آماره تحمل و عامل تورم واریانس نتایج نشان داد که ارزش‌های تحمل به دست آمده برای متغیرها،

بالتر از ۰/۱۰ است و مقدار عامل تورم واریانس نیز برای متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ بودند که نشان‌دهنده عدم هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است. روی هم رفته، نتایج نشان داد که تمامی مفروضه‌های اساسی برقرار است در ادامه به بررسی میزان تطابق مدل پژوهش با داده‌ها و آزمون اثرات غیرمستقیم آشکار شده در مدل، گزارش شده است. فرضیه پژوهش این بود که خودشناسی انسجامی بر اساس خوشفقت‌ورزی، خودیابی، ذهن آگاهی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی شناختی هیجانی در دانشجویان قابل پیش‌بینی است. در این فرضیه جهت بررسی نقش واسطه‌ای خودتنظیمی شناختی هیجانی در ارتباط بین خوشفقت‌ورزی، خودیابی، ذهن آگاهی و خودشناسی انسجامی از ماتریس واریانس کوواریانس به عنوان داده‌های ورودی و با توجه به نرمال بودن داده‌ها از روش حداکثر درست‌نمایی استفاده شد. در سطح اندازه‌گیری روایی سازه ابزارها بررسی و سپس الگوی فرضی آزمون شد. در شکل زیر تاثیر مستقیم و غیر مستقیم متغیرها نشان داده شده است.



شکل ۱- مدل نهایی پژوهش

ذهن آگاهی ($\beta = ۰/۳۸, p = ۰/۰۱$) بر خودشناسی انسجامی معنادار است. در واقع خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن آگاهی بر

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی و خودیابی ($\beta = ۰/۲۷, p = ۰/۰۱$) و ($\beta = ۰/۲۸, p = ۰/۰۱$)

واقع تنظیم هیجان مثبت به صورت مثبت و معناداری پیش‌بینی خودشناسی انسجامی می‌باشد. در ادامه ضرایب غیراستاندارد و استاندارد مسیرهای مستقیم موجود در مدل در جدول زیر آمده است.

خودشناسی انسجامی به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش‌بینی خودشناسی انسجامی می‌باشند. همچنین، اثر مستقیم تنظیم هیجان مثبت بر خودشناسی انسجامی مثبت و معنادار است ($\beta = 0/38, p = 0/01$) و اثر مستقیم تنظیم هیجان منفی بر خودشناسی انسجامی معنادار نیست ($\beta = -0/07, p = 0/42$). در

جدول ۳- ضرایب مستقیم غیراستاندارد و استاندارد مسیرهای موجود در مدل

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	B	S.E	β	t	P
خودشفقت‌ورزی	خودشناسی	0/57	0/05	0/27	4/12	0/001
خودیابی	خودشناسی	0/48	0/08	0/28	4/96	0/001
ذهن آگاهی	خودشناسی	0/41	0/09	0/38	5/27	0/001
تنظیم هیجان مثبت	انسجامی	1/11	0/09	0/35	6/59	0/001
تنظیم هیجان منفی	انسجامی	-0/05	0/08	-0/07	-1/01	0/42
خودشفقت‌ورزی	تنظیم هیجان مثبت	0/32	0/03	0/21	3/71	0/007
خودیابی	تنظیم هیجان مثبت	0/28	0/06	0/19	3/12	0/005
ذهن آگاهی	تنظیم هیجان مثبت	1/15	0/09	0/11	1/13	0/09
خودشفقت‌ورزی	تنظیم هیجان منفی	1/45	0/11	-0/05	-0/43	0/86
خودیابی	تنظیم هیجان منفی	0/53	0/09	-0/16	-2/81	0/02
ذهن آگاهی	تنظیم هیجان منفی	0/61	0/06	-0/37	-4/89	0/001

(متغیر درون زاد) است. نتایج بررسی اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل در جدول زیر آمده است.

از آن‌جا که یکی از هدف‌های تحلیل مسیر ارائه میزان اثر غیر مستقیم متغیر مستقل (متغیر برون زاد) بر متغیر وابسته

جدول ۴- ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم، غیر مستقیم و کل موجود در مدل

مسیر مستقیم		مسیر غیر مستقیم		کل		مسیرهای مورد بررسی
P	β	P	β	P	β	
0/001	0/27	0/001	0/12	0/001	0/39	خودشفقت‌ورزی به خودشناسی انسجامی
0/001	0/28	0/003	0/11	0/001	0/38	خودیابی به خودشناسی انسجامی
0/001	0/38	0/009	0/08	0/001	0/47	ذهن آگاهی به خودشناسی انسجامی

($\beta =$) با افزایش تنظیم هیجان مثبت و کاهش تنظیم هیجان منفی بر خودشناسی انسجامی تاثیر مثبت می‌گذارد. نتایج مربوط به شاخص‌های برازش نیز در جدول زیر آمده است.

نتایج نشان می‌دهد که اثر غیر مستقیم متغیرهای برون خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی بر خودشناسی انسجامی معنادار است. در واقع خودشفقت‌ورزی ($\beta = 0/06, p = 0/01$)، خودیابی ($\beta = 0/06, p = 0/01$) و ذهن‌آگاهی ($\beta = 0/06, p = 0/01$)

جدول ۵- شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

شاخص	df/ χ^2	GFI	AGFI	NFI	TLI	CFI	RMSEA	Pclose
مقدار	2/13	0/96	0/93	0/94	0/91	0/93	0/06	0/15

خودیابی و ذهن‌آگاهی با خودشناسی انسجامی از برازش مناسبی برخوردار است.

در مجموع نتایج بیانگر برازش مطلوب مدل بود و نقش واسطه تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین خودشفقت‌ورزی،

بحث و نتیجه گیری

ساختارهای شناختی است (۱۳). می‌توان دید که ارتباط نزدیکی بین میزان خودیابی و خودشناسی انسجمی وجود دارد. به بیان دیگر، اگر خودیابی تلاش در جهت کشف استعدادها و توانایی‌ها و بالفعل کردن آن‌هاست، خودشناسی انسجمی حاصل از این تلاش‌ها و توانایی‌هاست. هر چه قدر کشف خود بهتر صورت گرفته باشد، به همان خودشناسی انسجمی بیش‌تر حاصل می‌شود (۱۲). سرانجام اینکه ذهن‌آگاهی می‌تواند فرصتی را برای شناخت‌ها و هیجان‌ها فراهم کند. به عبارتی با آگاهی به بررسی این شناخت‌ها می‌پردازد و می‌تواند بدون ارزش‌گذاری به بررسی هیجان‌ها و شناخت‌ها و عامل شکل‌دهی آن‌ها بپردازد. به این ترتیب بودن در لحظه بدون قضاوت و یا سرزنش می‌تواند سهمی مهم در روند خودشناسی انسجمی فراهم کند (۱۶). سرانجام این‌که تنظیم شناختی هیجان می‌تواند از راه پردازش مثبت یا منفی هیجان‌ها زمینه را برای کاهش یا افزایش خودشناسی انسجمی فراهم کند (۲۶). لذا به نظر می‌رسد شفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی از راه راهبردهایی مانند پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کنار آمدن باعث بهبود خودشناسی انسجمی می‌شود (۴۱). این پژوهش دارای محدودیت‌های بود که از آن جمله می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارشی، نمونه‌گیری در دسترس و مقطعی بودن پژوهش و هم‌چنین، شرایط مربوط به همه‌گیری کرونا اشاره کرد که می‌تواند جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از یک نمونه معرف را دشوار کند. لذا بررسی نقش مستقل یا واسطه‌ای سایر متغیرهای تأثیرگذار احتمالی بر خودشناسی، انجام پژوهش بر روی گروه‌های دیگر مثل دانش‌آموزان یا دانشجویان دانشگاه‌های دولتی و مقایسه نتایج به منظور دسترسی به مدلی کلی‌تر با نتایج قابل‌تعمیم‌تر و انجام مطالعات طولی که بتواند تغییرات مربوط به خودشناسی انسجمی را در یک چرخه تحولی نشان دهد از پیشنهاد‌های این پژوهش است.

هدف از این پژوهش پیش‌بینی خودشناسی انسجمی بر اساس خودشفقت‌ورزی، خودیابی، ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی شناختی هیجانی در دانشجویان بود. نتایج مربوط به بررسی اثر غیر مستقیم متغیر پیش‌بین (برون زاد) خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی بر خودشناسی انسجمی (درون‌زاد) از راه تنظیم شناختی (واسطه) با استفاده از آزمون بوت استرپ نشان داد که اثر غیر مستقیم خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن‌آگاهی از راه تنظیم شناختی هیجان بر خودشناسی انسجمی معنادار است. این نتایج با مطالعات کاشانکی و همکاران (۶)، ارون (۱۲)، کریشنان (۱۵) و پون و همکاران (۲۷) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت خودشناسی انسجمی به آگاهی لحظه‌به‌لحظه نسبت به حالات روان‌شناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش فعال در مورد خود و معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه آن ایجاد دیدی وسیع‌تر در جهت هدایت رفتار و تشکیل طرح‌واره‌های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر است، اشاره دارد (۳۹). از سوی دیگر، شفقت‌ورزی شفقت خود می‌تواند ظرفیت روانی افراد درگیر با تنیدگی‌های مزمن را برای کنار آمدن سازگارانه با تنیدگی افزایش دهد. نگاهی با مفاهیم مرتبط با شفقت به خود نیز می‌تواند بیانگر این موضوع باشد که چگونه شفقت به خود می‌تواند باعث بهبود آگاهی نسبت خود شود. لذا خوددلسوزی مستلزم محبت نسبت به خود در هنگام مواجهه با درد و کاستی به جای نادیده گرفتن آن یا ناراحت کردن خویش یا انتقاد از خود است. هم‌چنین، شامل قبول این است که درد و رنج و شکست بخشی از تجربه مشترک انسانی است (۴۰). لذا شفقت‌ورزی می‌تواند زمینه را برای پذیرش خود و در نتیجه افزایش خودانسجمی افزایش دهد. از سوی دیگر خودیابی تمایل فرد به یکپارچه کردن جنبه‌های مجزای خود در درون یک سازمان است که حاصل تحول خود و محصول رشد

References

- Bauer, P.J., Esposito, A.G., & Daly, J.J. Self-derivation through memory integration: A model for accumulation of semantic knowledge. *Learning and Instruction*. 2020; 66, 101271.
- Grob, D. (2021). In the self-control and self-regulation maze: Integration and importance. *Personality and Individual Differences*. 175, 110728.
- Campbell, P. (2021). Lay participation with medical expertise in online self-care practices: Social knowledge (co) production in the Running Mania injury forum. *Social Science & Medicine*. 113880.
- Wolff, F., Lüdtkke, O., Helm, F., & Möller, J. (2021). Integrating the Big-Fish-Little-Pond Effect, the Basking-in-Reflected-Glory Effect, and the Internal/External Frame of Reference Model Predicting Students' Individual and Collective Academic Self-Concepts. *Contemporary Educational Psychology*. 101952.
- Hakyemez, T.C., & Mardikyan, S. (2021). The interplay between institutional integration and self-efficacy in the

- academic performance of first-year university students: A multigrain approach. *The International Journal of Management Education*. 19(1), 100430.
- Kashanki, H., Ghorbani, N., & Vahatami, J. (2016). The study of suppression of physical and psychological emotions and symptoms according to the role of cohesive self-knowledge, self-awareness and compassion, sociability and self-control. *Journal of Applied Psychological Research*. 7 (3): 70-55. *Psychology*, 49(2):115-122.
- Ghorbani, N., Watson, P.J., Farhadi, M., & Chen, Z. (2014). Multi-process model of self-regulation: influences of mindfulness, integrative self-knowledge and self-control in Iran. *International Journal of Psychology*. 49(2):115-122
- Wu, D. (2020). Empirical study of knowledge withholding in cyberspace: Integrating protection motivation theory and theory of reasoned behavior. *Computers in Human Behavior*. 105, 106229.
- Coelho, H.L., Trindade, I.A., Mendes, A.L., & Ferreira, C. (2019). The mediating role of shame and fear of compassion on the relationship between major life events and depressive symptoms. *Current Psychology*. 1-10.
- Trindade, I.A., & Sirois, F.M. (2021). The prospective effects of self-compassion on depressive symptoms, anxiety, and stress: A study in inflammatory bowel disease. *Journal of Psychosomatic Research*. 110429.
- Boykin, D.M., Himmerich, J.S., Pincitotti, C.M., Miller, L.M., Miron, L.R., & Orcutt, H.K. (2019). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*. 76, 216-224.
- Eronen, M.I. (2020). Causal discovery and the problem of psychological interventions. *New Ideas in Psychology*. 59, 100785.
- De Campos, S.R.M., Henriques, R., & Yanaze, M.H. (2019). Knowledge discovery through higher education census data. *Technological Forecasting and Social Change*; 149, 119742.
- Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E., & Meybodi, F.A. (2011). Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 30, 705-708.
- Krishnan, H.A. (2021). Mindfulness as a Strategy for Sustainable Competitive Advantage. *Business Horizons*. In press, journal pre-proof.
- Verhaeghen, P. (2021). There is virtue in mindfulness: The relationship between the mindfulness manifold, virtues, and eudemonic wellbeing. *Personality and Individual Differences*. 176, 110767.
- Tobin, R., & Dunkley, D.M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behaviour Research and Therapy*. 136, 103780.
- Chan, K.K.S., & Leung, D.C.K. (2021). The impact of mindfulness on self-stigma and affective symptoms among sexual minorities. *Journal of Affective Disorders*. 286; 213-219.
- Viskovich, S., & De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*. 95, 109-117.
- Asarnow, J.R., Berk, M., Bedics, J., Adrian, M., Gallop, R., Cohen, J. & McCauley, E. (2021). Dialectical behavior therapy for suicidal self-harming youths: emotion regulation, mechanisms, and mediators. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. Available online 1 February 2021. In press, corrected proof
- Martin RC, Bridgett DJ, Mayes LC, & Rutherford HJ. Maternal working memory, emotion regulation, and responsivity to infant distress. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2020; 71, 101202.

- Barnhart WR, Braden AL, & Price E. Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotional eating to strengthen relationships with disordered eating: An exploratory study. *Appetite*. 2020; 105038.
- Weindl D, Knefel M, Glück T, & Lueger-Schuster B. Emotion regulation strategies, self-esteem, and anger in adult survivors of childhood maltreatment in foster care settings. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2020; 4(4), 100163.
- Wu R, Huang J, Ying J, Gao Q, Guo J, You J. Behavioral inhibition/approach systems and adolescent nonsuicidal self-injury: The chain mediating effects of difficulty in emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*. 2021; 175, 110718.
- Dougherty EN, Murphy J, Hamlett S, George R, Badillo K, Johnson NK, & Haedt-Matt, AA. Emotion regulation flexibility and disordered eating. *Eating Behaviors*. 2020; 39, 101428.
- Poon KT, Jiang Y, Teng F. Putting oneself in someone's shoes: The effect of observing ostracism on physical pain, social pain, negative emotion, and self-regulation. *Personality and Individual Differences*. 2020; 166, 110217.
- Akin A, Demirci I, Yildiz E, Turan ME, & Ozcan M. The Validity and Reliability of The Turkish Version of The Integrative Self-Knowledge Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013; 84, 177-181.
- Kline, R.B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. Second Edition New York: The Guilford Press.
- Ghorbani, N., Watson, P.J., & Hargis, M.B. (2008). Integrative self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United State. *The Journal of Psychology*. 142(4): 395-412.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K.D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical psychology and psychotherapy*, 18,250-255.
- Akbari Balotbangan, A., Rezaei, A.M., & Makoundi, S. (2016). Construction and Validation of Self-Finding Scale (SDS) Based on Different Personality Theories in Students *Journal of Clinical Psychology*. 6(33): 34-21.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 13(1):27-45.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*. 41, 1045-1053.
- Ahmadvand, Z., Heidari Nasab, L. & Shairi, M.R. (2014). Explain psychological well-being based on the components of mindfulness. *Health Psychology*. 1, 2; 69-60.
- Hasani, J. (2010).The psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *Journal of Clinical Psychology*. 2(3), 73-84.
- Besharat, M.A. (2018). Thought & Behavior in Clinical Psychology. 12(47): 89-93.
- Andami-khoshk, A., Golzari, M., & Ismailinasab, M. (2014). The role of nine cognitive emotion regulation strategies in predicting resilience. *The Thought and Behavior of Clinical Psychology*. 27 (3): 26-12.
- Matos, M., Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *The Journal of Psychology*. 151(8), 804-819.
- Sharma, S.R., Gonda, X., Dome, P., & Tarazi, F.I. (2020). What's Love Got to do with it: Role of oxytocin in trauma, attachment and resilience. *Pharmacology & Therapeutics*. 107602.
- Garcia, A.C.M., Junior, J.B.C., Sarto, K.K., Da Silva Marcelo, C.A., das Chagas Paiva, E.M., Nogueira, D.A., & Mills, J. (2021). Quality of life, self-compassion and

mindfulness in cancer patients undergoing
chemotherapy: A cross-sectional study.
European Journal of Oncology Nursing. 51,
101924

