

نقش میانجی‌گری احساس گناه در رابطه بین شفقت به خود و انگیزش درونی دانشجویان The Mediating Role of Guilt in the Relationship Between Self – Compassion and Students' Intrinsic Motivation

Dr. Abdulaziz Aflakseir *

Professor, Clinical Psychology Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shiraz University, Shiraz, Iran.

aaflakseir@shirazu.ac.ir

Seyed Hossein Hashemi Ramkani

M. A., Psychology Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran.

Sareh Khajouejad

M. A., Clinical Psychology Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shiraz University, Shiraz, Iran.

دکتر عبدالعزیز افلاک سیر (نویسنده مسئول)

استاد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

سیدحسین هاشمی رمکانی

کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

ساره خواجه‌ئی نژاد

کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

Abstract

The present study aimed to examine the mediating role of guilt in the relationship between self-compassion and intrinsic motivation among university students. The method of this research was descriptive-correlational using a structural equation modeling design (SEM). The statistical population consisted of students at the University of Sistan and Baluchestan in Zahedan during the 2024–2025 academic year, 200 individuals, using convenience sampling, responded to the self-report Intrinsic Motivation Inventory (IMI; McAuley et al., 1989), the Self-Compassion Scale (SCS-SF; Raes et al., 2011), and the Guilt Inventory (GI; Kugler & Jones, 1992). Structural equation modeling was used to analyze the data. The results indicated that the proposed model had a good fit. Findings also showed that self-compassion and guilt had significant direct relationships with intrinsic motivation; moreover, the direct relationship between self-compassion and guilt was significant ($P < 0.001$). The bootstrap test results showed that guilt had a significant mediating role between self-compassion and intrinsic motivation ($P < 0.01$). Overall, Accordingly, it can be concluded that self-compassion is directly and indirectly (through the mediating role of guilt) related to intrinsic motivation.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی‌گری احساس گناه در رابطه بین شفقت به خود و انگیزش درونی دانشجویان بود. روش این پژوهش توصیفی-همبستگی با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان شهر زاهدان بود که در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند، ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به پرسشنامه خودگزارشی انگیزش درونی (IMI؛ مک‌آلی و همکاران، ۱۹۸۹)، پرسشنامه شفقت به خود (SCS-SF؛ ریس و همکاران، ۲۰۱۱) و پرسشنامه احساس گناه (GI؛ کولگر و جونز، ۱۹۹۲) پاسخ دادند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار بود. همچنین نتایج نشان داد که شفقت به خود و احساس گناه با انگیزش درونی رابطه مستقیم و معناداری دارد؛ به علاوه رابطه مستقیم شفقت به خود و احساس گناه معنادار بود. ($P < 0.001$). نتایج آزمون بوت‌استرپ نشان داد که احساس گناه به طور معنادار نقش میانجی بین شفقت به خود و انگیزش درونی داشت ($P < 0.01$). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که شفقت به خود به طور مستقیم و غیرمستقیم (با میانجی‌گری احساس گناه) با انگیزش درونی رابطه دارد.

Keywords: Guilt, Self-Compassion, Intrinsic Motivation, University Students.

واژه‌های کلیدی: احساس گناه، شفقت به خود، انگیزش درونی، دانشجویان.

ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۵

پذیرش: آذر ۱۴۰۴

دریافت: مهر ۱۴۰۴

نوع مقاله: پژوهشی

دانشجویان به‌عنوان سرمایه‌های فکری جامعه نقش مؤثری در توسعه علمی و فرهنگی ایفا می‌کنند. هدف نظام‌های آموزشی در هر کشور، تأمین نیروی انسانی متخصص برای پیشرفت جامعه است. در این راستا، دانشگاه‌ها به‌عنوان اصلی‌ترین مراکز علمی، وظیفه پرورش افراد متخصص و آگاه را بر عهده دارند (شیبک و سلیمی، ۱۴۰۱). دانشجویان تحت تأثیر فشارهای تحصیلی و اجتماعی، با چالش‌های روانی متعددی رو به رو می‌شوند که کیفیت تحصیلی و انگیزش آن‌ها را برای ادامه تحصیل تحت تأثیر قرار می‌دهد (افضلی و همکاران، ۱۴۰۳). انگیزش^۱ از منظر نظریه‌پردازان مختلف با رویکردهای متنوعی تبیین شده است. نظریه خودتعیین‌گری^۲ به اهمیت انگیزش درونی^۳ و به نقش محیط‌های حامی نیازهای روان‌شناختی (خودمختاری^۴، شایستگی^۵ و ارتباط^۶) که در تقویت آن موثر است تأکید می‌کند (پاتال^۷، ۲۰۲۴). به طور کلی جهت‌گیری انگیزشی افراد در سه قالب درونی^۸، بیرونی^۹ و بی‌انگیزگی^{۱۰} قابل دسته‌بندی است. در این چارچوب، انگیزش درونی از علاقه و رضایت شخصی از خود فعالیت نشأت می‌گیرد، در حالی که انگیزه بیرونی توسط عوامل خارجی مانند پاداش، تحسین یا پذیرش اجتماعی هدایت می‌شود. نکته حائز اهمیت این است که افراد فاقد انگیزه، همانند کسانی که دارای انگیزه بیرونی بالایی هستند، قادر به تنظیم درونی رفتار خود نبوده و فاقد حس خودتعیین‌گری هستند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۳). انگیزش درونی به‌عنوان عاملی کلیدی در موفقیت آموزش عالی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشرفت دانشجویان ایفا می‌کند به طوری که افراد با انگیزش درونی بالا، تکالیف خود را با جدیت پیگیری می‌کنند، توجه بیشتری به محتوای درسی نشان می‌دهند و فراتر از محیط کلاس به یادگیری می‌پردازند تا وظایف خود را با موفقیت به پایان برسانند (افضلی و همکاران، ۱۴۰۳).

این درحالیست که شفقت به خود^{۱۱}، یا احساس دلسوزی نسبت به خود، به‌عنوان یکی از عوامل مثبت درونی، نقش بسزایی در ارتقای سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. شفقت به خود متشکل از سه مؤلفه درهم‌تنیده است که هر یک در برابر حالت‌های ناسازگار خاصی قرار می‌گیرد: رفتار مهربانانه^{۱۲} و ملایم با خود به جای انتقاد و سرزنش خویش، احساس پیوند با دیگران^{۱۳} به جای تجربه‌ی انزوا و تنهایی، و داشتن آگاهی ذهنی^{۱۴} متعادل نسبت به هیجانات و افکار به جای غرق شدن در آن‌ها (نف^{۱۵}، ۲۰۰۳). شفقت به خود با کاهش اضطراب اجتماعی، بهبود تعاملات و سلامت روان دانشجویان، و همچنین کاهش آسیب‌های روانی مرتبط با فشارهای تحصیلی ارتباط دارد (بحری^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۴). وانگ^{۱۷} و همکاران (۲۰۲۴) نیز نشان دادند شفقت به خود نقش مهمی در بهبود سلامت جسمانی و روانی دانشجویان دارد. این ویژگی با ارتقای سبک‌های مقابله‌ای مثبت، به دانشجویان کمک می‌کند تا بهتر با استرس‌ها و فشارهای تحصیلی و روانی مقابله کنند. به ویژه نشان داده شده که میزان بالای شفقت به خود در دانشجویان تأثیر قابل توجهی بر افزایش انگیزش درونی تحصیلی آنها دارد، در حالی که با انگیزش بیرونی و مبتنی بر فشار، ارتباطی منفی دارد (بارچاک و اکلاند^{۱۸}، ۲۰۲۰). این موضوع در مطالعات متعددی نشان داده شده است، برای مثال در مطالعه‌ای سپنی^{۱۹} و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که شفقت به خود بالا با انگیزه درونی قوی‌تر ارتباط دارد. فهامی و محمدی (۱۴۰۳) و گولدورثی^{۲۰} (۲۰۱۹) نیز نشان دادند که شفقت به خود تأثیر معناداری بر انگیزش درونی تحصیلی دانشجویان دارد. در مطالعه‌ای دیگر نیز زمانی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که شفقت به خود با تقویت رفتارهای حامی برای نیازهای اساسی افراد، انگیزش درونی را افزایش می‌دهد و باعث تعهد و سرمایه‌گذاری بیشتر افراد در اهداف می‌شود. بنابراین، داشتن نگرش

1. Motivation
2. Self-Determination Theory
3. Intrinsic Motivation
4. Autonomy
5. Competence
6. Relatedness
7. Patall
8. Intrinsic
9. Extrinsic
10. Amotivation
11. Self-Compassion
12. Self-Kindness
13. Sense of Common Humanity
14. Mindfulness
15. Neff
16. Bahri
17. Wang
18. Barczak & Eklund
19. Cepni
20. Goldsworthy

دلسوزانه نسبت به خود باعث می‌شود افراد با تعهد و علاقه‌مندی بیشتری در اهداف خود سرمایه‌گذاری کنند و این عامل نقشی کلیدی در تداوم و کیفیت انگیزش درونی آنان دارد.

علاوه بر نقش شفقت به خود در انگیزش درونی، شناسایی عوامل واسطه‌ای موثر در این فرایند از اهمیت فراوانی برخوردار است، از جمله متغیرهایی که می‌تواند نقش واسطه‌ای را در این میان داشته باشد، احساس گناه^۱ است. مطالعات کمی وجود دارند که به نقش احساس گناه در فرایندهای انگیزشی پرداخته باشند. احساس گناه یکی از هیجانات خودآگاه^۲ و درونی است که به طور فردی تجربه می‌شود. این احساس معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که فرد به ارزیابی رفتار نادرست یا غیرمسئولانه خود می‌پردازد، به‌ویژه در شرایطی که اعمال او پیامدهایی برای دیگران دارد یا وقتی که فرد در انجام مسئولیت‌هایش سهل‌انگاری کرده باشد (چوی^۳، ۲۰۲۴). از منظر روان‌کاوی، این احساس ریشه در کشمکش‌های کودکی و شکل‌گیری فرامن^۴ دارد (اسپیرا^۵، ۲۰۲۴؛ الوین‌نواک^۶، ۱۹۹۹). نف بیان می‌کند که اتخاذ رویکردی شفقت‌محور نسبت به خود، به فرد امکان می‌دهد خطاهای شخصی را با نگاهی واقع‌بینانه‌تر و کم‌تنش‌تر ارزیابی کند. به باور او، خودشفقتی نه تنها از درونی‌سازی افراطی اشتباهات جلوگیری می‌کند، بلکه می‌تواند شدت احساس گناه را کاهش داده و زمینه را برای بازسازی هیجانی و بهبود کارکرد روان‌شناختی فراهم سازد (نف، ۲۰۰۳). به طور کلی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که داشتن سطح بالای شفقت به خود با احساس گناه کمتر در افراد رابطه دارد، این موضوع در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده، از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به پژوهش امیرپور و همکاران (۱۴۰۳)، محمدی و علی‌مهدی (۱۴۰۳)، اعتمادی شمس‌آبادی و دهشیری (۱۴۰۳)، سعیدی و همکاران (۱۳۹۲) اشاره کرد. در بین پژوهش‌های خارجی نیز می‌توان به پژوهش‌های صورت گرفته توسط ولدز و لیلی^۷ (۲۰۱۹)، کریسان^۸ و همکاران (۲۰۲۲)، سیرویس^۹ و همکاران (۲۰۱۹)، میلر و استراچان^{۱۰} (۲۰۲۰) و هلد و اونز^{۱۱} (۲۰۱۵) اشاره کرد. با این حال مطالعات در زمینه ارتباط بین احساس گناه و انگیزش دارای نتایج متفاوت‌اند که می‌توان این نتایج متفاوت را به علت ماهیت دوگانه ارتباط بین این دو متغیر دانست (استروچ و همکاران، ۲۰۲۴). برای مثال هاران^{۱۲} و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که گرایش به احساس گناه با انگیزش کلی بالا ولی انگیزش رقابتی پایین همراه است و این افراد مسیرهای غیررقابتی را بیشتر ترجیح می‌دهند. گوتیرز^{۱۳} و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند که احساس گناه پیش‌بینی کننده معناداری برای به تعویق انداختن کارها هستند که می‌توان آن را با انگیزش پایین در فرد مرتبط دانست. برخی پژوهش‌های دیگر نیز به جنبه اصلاحی و سازگاران احساس گناه در فرایندهای انگیزشی پرداخته‌اند که می‌توان به پژوهش‌های فولر^{۱۴} و همکاران (۲۰۱۹) و چن^{۱۵} و همکاران (۲۰۲۳) اشاره کرد.

پیشینه پژوهشی نشان دهنده وجود ارتباط معنادار و منفی بین شفقت به خود و احساس گناه است. همچنین، مطالعات مختلف رابطه مثبت و معناداری میان شفقت به خود و انگیزش درونی را تأیید کرده‌اند. با توجه به اهمیت نقش احساس گناه در کنار متغیر شفقت به خود و انگیزش درونی، هیچ مطالعه‌ای یافت نمی‌شود که به طور مستقیم به نقش میانجی احساس گناه در رابطه بین این دو متغیر پرداخته باشد، همچنین نتایج پژوهش‌ها در ارتباط بین احساس گناه و انگیزش درونی متفاوت و گاه متناقض است. پژوهش حاضر با ارائه مدل مفهومی و استفاده از روش معادلات ساختاری به بررسی نقش میانجی احساس گناه در رابطه بین شفقت به خود و انگیزش درونی دانشجویان پرداخته است تا به تبیین بهتر این موضوع بپردازد. یافته‌های این مطالعه دارای دلالت‌های کاربردی مستقیم و غیرمستقیم است. از جنبه کاربردی، این یافته‌ها می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شفقت به خود و مداخلات روان‌شناختی برای مراکز مختلف از جمله مراکز مشاوره دانشگاهی قرار گیرد تا از طریق کاهش احساس گناه ناسازگارانه، به ارتقای انگیزش درونی دانشجویان کمک کنند. در بعد نظری، این پژوهش با ارائه یک مدل علی-ساختاری، علاوه بر رفع تناقضات موجود در پیشینه پژوهشی، چارچوب مفهومی نوینی برای تبیین مکانیسم‌های روان‌شناختی حاکم بر روابط بین این متغیرها ارائه می‌دهد. در نهایت، این مطالعه با شناسایی

1. Guilt
2. Self-Consciousness
3. Choi
4. Super Ego
5. Spira
6. Elvin-Nowak
7. Valdez & Lilly
8. Crisan
9. Sirois
10. Miller & Strachan
11. Held & Owens
12. Haran
13. Gutierrez
14. Fuller
15. Chen

نقش واسطه‌ای احساس گناه، گامی در جهت غنای ادبیات پژوهشی حوزه انگیزش و به‌ویژه تبیین فرآیندهای تقویت انگیزش درونی به عنوان عامل کلیدی در موفقیت تحصیلی برمی‌دارد، به همین دلیل، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری احساس گناه در رابطه بین شفقت به خود و انگیزش درونی دانشجویان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان زاهدان بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند. به منظور تعیین حجم نمونه از قاعده کلین^۱ (۲۰۱۱) در تحقیقات معادلات ساختاری استفاده شد. بر این اساس تعداد ۲۰۰ به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شد. همچنین مطابق با تقسیم‌بندی کوهن^۲ حداقل اندازه اثر ۰/۱۵ و حداقل توان آزمون ۰/۸۰ در نظر گرفته شد که مقدار حجم نمونه ۱۲۸ نفر با خطای ۰/۰۵ برآورد شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانشجو بودن، داشتن حداقل ۱۸ سال سن، نداشتن معلولیت جسمی یا معلولیت شناختی که مانع پاسخ‌دهی معتبر شود و ارائه رضایت آگاهانه شرکت داوطلبانه در پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم تکمیل کامل پرسشنامه‌ها، ارائه پاسخ‌های غیرمنطقی یا الگوی ثابت (مانند انتخاب یک گزینه برای تمام سؤالات)، انصراف در هر مرحله از پژوهش و عدم ارائه رضایت‌نامه آگاهانه بود. همچنین به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در ابتدا توضیحات کامل در خصوص اهداف پژوهش حاضر به شرکت‌کنندگان داده شد و به آن‌ها اطمینان کامل داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه و صرفاً در جهت اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش بوت‌استرپ و با استفاده از نرم افزارهای SmartPLS نسخه ۳ و SPSS نسخه ۲۷ انجام شد.

ابزار سنجش

سیاهه احساس گناه^۳ (GI): سیاهه احساس گناه (GI) به‌عنوان یک ابزار خودسنجی، توسط کوگلر و جونز^۴ بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۲ طراحی و اصلاح شده است و دارای ۴۵ سؤال است که سه خرده‌مقیاس خصیصه گناه^۵، حالت گناه^۶ و معیارهای اخلاقی^۷ را می‌سنجد. پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) نمره‌گذاری شده همچنین نمره‌گذاری برخی سوالات به صورت معکوس است. نمرات کل این سیاهه بر اساس بازه‌های ۴۵ تا ۷۵ (احساس گناه کم)، ۷۵ تا ۱۵۰ (احساس گناه متوسط) و بالاتر از ۱۵۰ (احساس گناه زیاد) تفسیر می‌شود. کوگلر و جونز (۱۹۹۲) برای پایایی این سیاهه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ تا ۰/۸۵ را گزارش کرده‌اند همچنین روایی همگرایی زیرمقیاس‌های آن را با روش همبستگی پیرسون بررسی و گزارش کردند؛ زیرمقیاس احساس گناه خصیصه‌ای بالاترین همبستگی را با مقیاس‌های هوگان (۰/۷۱)، احساسات شخصی-گناه (۰/۶۶) و وجدان گناهکار موشر (۰/۶۰)، زیرمقیاس احساس گناه حالتی با مقیاس‌های هوگان (۰/۵۷) و احساسات شخصی-گناه (۰/۵۳)، و زیرمقیاس معیارهای اخلاقی با زیرمقیاس احساس گناه جنسی موشر (۰/۵۱) و زیرمقیاس احساس گناه خصمانه موشر (۰/۳۳) نشان داد که این الگو روایی همگرا و تمایز مفهومی سه زیرمقیاس را تأیید می‌کند.

روایی محتوایی و صوری آن در ایران توسط نظیری (۱۳۷۴) مورد تأیید قرار گرفته است، همچنین پایایی آن را از طریق بازآزمایی در فاصله ۱۰ هفته‌ای، ۰/۸۱ برای خرده‌مقیاس معیارهای اخلاقی، ۰/۷۲ برای خرده‌مقیاس خصیصه گناه و ۰/۵۶ برای خرده‌مقیاس حالت گناه محاسبه کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز پایایی کل این سیاهه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸ و برای خرده‌مقیاس‌های خصیصه گناه، حالت گناه و معیارهای اخلاقی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۹ به دست آمد.

1. Kline
2. Cohen
3. Guilt Inventory (GI)
4. Kugler & Jones
5. Trait guilt
6. State guilt
7. Moral standards

مقیاس شفقت به خود^۱ (SCS-SF): مقیاس شفقت به خود - فرم کوتاه توسط ریس^۲ و همکاران (۲۰۱۱) ساخته شده است. این مقیاس ۱۲ سوال دارد که شش خرده‌مقیاس دو بخشی مهربانی به خود^۳، قضاوت کردن خود^۴، تجارب مشترک انسانی^۵، انزوا^۶، ذهن‌آگاهی^۷ و همانندسازی افراطی^۸ را می‌سنجد. هر خرده‌مقیاس دارای دو سوال است. پاسخ‌ها در مقیاس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از (تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵) نمره‌گذاری شده و برخی از سوالات (۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲) به صورت معکوس امتیاز دهی می‌شوند. نمرات بین دامنه ۱۲ تا ۶۰ قرار دارند که نمرات ۱۲ تا ۲۴ نشان‌دهنده سطح پایین شفقت به خود، نمرات ۲۵ تا ۳۶ سطح متوسط، نمرات ۳۷ تا ۴۸ سطح بالا و نمرات بیشتر نیز سطح بالاتری از شفقت به خود را نشان می‌دهند. ریس و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود روایی همگرایی فرم کوتاه شفقت به خود را با فرم بلند آن با استفاده از روش همبستگی ۰/۹۷ گزارش کردند همچنین پایایی آن را با روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کردند. در ایران نیز توسط شهبازی و همکاران (۱۳۹۴)، پایایی این مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ برای نمره کلی و برای هر خرده‌مقیاس به ترتیب ۰/۸۳ (مهربانی به خود)، ۰/۸۷ (قضاوت کردن خود)، ۰/۹۱ (تجارب مشترک انسانی)، ۰/۸۸ (انزوا)، ۰/۹۲ (ذهن‌آگاهی) و ۰/۷۷ (همانندسازی افراطی) گزارش شده است. همچنین شهبازی و همکاران روایی همزمان آن را با مقیاس سلامت عمومی و روش همبستگی، برای کل مقیاس ۰/۴۵ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز پایایی کل این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۳، ۰/۷۹، ۰/۷۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۸ به دست آمد.

سیاهه انگیزش درونی^۹ (IMI): سیاهه انگیزش درونی (IMI) که توسط مک‌الی^{۱۰} و همکاران در سال ۱۹۸۹ تدوین شده است، شامل ۴۵ سوال و ۷ زیرمقیاس علاقه/لذت^{۱۱}، شایستگی درک‌شده^{۱۲}، تلاش/اهمیت^{۱۳}، احساس تنش/فشار^{۱۴}، انتخاب درک‌شده^{۱۵}، ارزش/سودمندی^{۱۶} و برقراری ارتباط^{۱۷} است. پاسخ‌دهی آن در طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از (اصلاً درست نیست = ۱ تا کاملاً درست است = ۷) امتیاز دهی می‌شود. جهت نمره‌گذاری، در ابتدا سوالات معکوس اصلاح شده و سپس میانگین نمرات هر خرده‌مقیاس به صورت جداگانه محاسبه می‌شود. نقطه برش این سیاهه ۱۸۰ است که نمره بالاتر از آن نشان‌دهنده میزان انگیزش درونی بالاتر و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده میزان انگیزش درونی پایین‌تر در افراد است. این ابزار که برای ارزیابی ابعاد مختلف خودتنظیمی و انگیزش طراحی شده است، بیشترین تمرکز را در زیرمقیاس علاقه/لذت دارد که شاخص اصلی انگیزش درونی تلقی می‌شود. زیرمقیاس‌های شایستگی درک‌شده و انتخاب درک‌شده پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت، و احساس تنش/فشار پیش‌بینی‌کننده منفی انگیزش درونی‌اند؛ تلاش/اهمیت به عنوان متغیر مستقل مرتبط با شدت انگیزش، و ارزش/سودمندی نیز در بررسی فرایند درون‌سازی به کار می‌رود. عبارات این سیاهه قابلیت تطبیق با موقعیت‌های خاص را دارند و روایی صوری قابل قبولی برای آن گزارش شده است. مک‌الی و همکاران (۱۹۸۹) پایایی این سیاهه را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. دلگشایی و متوسلی (۱۳۹۶)، پایایی این سیاهه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه کردند. حمل‌دار و همکاران (۱۳۹۸) روایی سازه‌های آن را بر اساس روش‌های نظریه کلاسیک اندازه‌گیری و نظریه پاسخ به سؤال بررسی کردند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی سلسله‌مراتبی روایی سازه‌های این سیاهه را در نمونه ۱۰۰۰ نفری جامعه ایرانی تأیید می‌کند. در پژوهش حاضر نیز پایایی کل این سیاهه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و برای خرده‌مقیاس‌های علاقه/لذت، شایستگی درک‌شده، تلاش/اهمیت، احساس تنش/فشار، انتخاب درک‌شده، ارزش/سودمندی و برقراری ارتباط به ترتیب، ۰/۷۶، ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۷۴، ۰/۷۳، ۰/۷۳ و ۰/۸۹ به دست آمد.

1. Self – Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)
 2. Raes
 3. Self-Kindness
 4. Self-Judgment
 5. Common humanity
 6. Isolation
 7. Mindfulness
 8. Over-Identification
 9. Intrinsic Motivation Inventory (IMI)
 10. McAuley
 11. Interest/Enjoyment
 12. Perceived Competence
 13. Effort/Importance
 14. Perceived Tension/Pressure
 15. Perceived Choice
 16. Value/Usefulness
 17. Relatedness

یافته‌ها

در میان ۲۰۰ شرکت‌کننده‌ای که وارد تحلیل نهایی پژوهش شد، ۱۳۳ نفر (۶۶/۵ درصد) مرد و ۶۷ نفر (۳۳/۵ درصد) زن با میانگین و انحراف معیار سنی $22/09 \pm 4/3$ بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۷۳ درصد در مقطع کارشناسی، ۱۶/۵ درصد در مقطع کارشناسی‌ارشد، ۷/۵ درصد کاردانی و ۳ درصد در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. توزیع رشته‌های تحصیلی نیز به ترتیب شامل مهندسی (۳۲/۵ درصد)، علوم انسانی (۲۶/۵ درصد)، علوم پایه (۲۳ درصد)، سایر رشته‌ها (۱۱/۵ درصد)، هنر و معماری (۴/۵ درصد) و علوم اجتماعی (۲ درصد) بود.

ماتریس همبستگی و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | میانگین | انحراف استاندارد | کجی | کشیدگی |
|--------------|---------|---------|---|---------|------------------|-------|--------|
| انگیزش درونی | ۱ | | | ۱۳۶/۱۳ | ۱۸/۶۹ | -۰/۴۷ | ۰/۶۵ |
| احساس گناه | -۰/۳۵** | ۱ | | ۱۳۳/۹۱ | ۱۸/۵۸ | ۰/۰۵ | ۰/۲۴ |
| شفقت به خود | ۰/۳۸** | -۰/۴۴** | ۱ | ۲۵/۳۷ | ۴/۷ | ۰/۲۹ | -۰/۲۱ |

$P < 0/01^{**}$

با توجه به یافته‌های جدول ۱ می‌توان گفت که بین متغیرهای مدل رابطه همبستگی معناداری وجود دارد ($P < 0/01^{**}$). همچنین مقادیر میانگین و انحراف استاندارد برای هر یک از متغیرها ذکر شده است. پیش از تحلیل همبستگی میان متغیرهای پژوهش جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که با توجه به معنادار شدن ($P < 0/05$) این آزمون برای متغیر انگیزش درونی ($P = 0/083$ و $P = 0/019$) و شفقت به خود ($P = 0/10$ و $P = 0/008$) فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید نشد، در صورتی که شاخص‌های کجی و کشیدگی داده‌ها نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها است. با این حال جهت اطمینان بیشتر، در تحلیل‌های همبستگی از آزمون ناپارامتریک اسپیرمن استفاده شد. مطابق با جدول ۱ ضریب همبستگی بین احساس گناه و انگیزش درونی برابر با $-0/35$ و بین احساس گناه و شفقت به خود برابر با $-0/44$ بدست آمده است که هر دو منفی هستند لذا رابطه منفی و معنادار بین متغیرهای مذکور برقرار است همچنین ضریب همبستگی بین انگیزش درونی و شفقت به خود برابر با $0/38$ بدست آمد که مقداری مثبت است، لذا رابطه مثبت و معنادار بین این دو متغیر وجود داشت ($P < 0/01$).

اولین معیار برای بررسی برازش مدل، بررسی پدیده هم‌خطی متغیرها است که از شاخص تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده می‌شود. مقدار کمتر از $0/02$ شاخص تحمل (یا مقدار VIF بالاتر از ۵) نشان دهنده وجود هم‌خطی بین متغیرها است. با توجه به اینکه مقدار آماره تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) برای هر دو متغیر احساس گناه و شفقت به خود به ترتیب $0/807$ و $1/239$ به دست آمد که می‌توان نتیجه گرفت بین متغیرهای پژوهش پدیده هم‌خطی رخ نداده است.

جهت بررسی برازش مدل ساختاری از معیار GOF (شاخص برازش کلی)، Q^2 (شاخص اعتبار افزونگی^۱) و R^2 (ضریب تعیین) استفاده شد.

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

| متغیر | شاخص اعتبار افزونگی (Q^2) | ضریب تعیین (R^2) | شاخص برازش کلی (GOF) |
|--------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| انگیزش درونی | ۰/۰۸ | ۰/۱۸ | |
| احساس گناه | ۰/۲۱ | ۰/۳۴ | ۰/۳۸ |
| | $Q^2 > 0/02$ = ضعیف | | $GOF > 0/1$ = ضعیف |
| | $Q^2 > 0/15$ = متوسط | $R^2 > 0/18$ | $GOF > 0/25$ = متوسط |
| | $Q^2 > 0/35$ = خوب | | $GOF > 0/36$ = قوی |

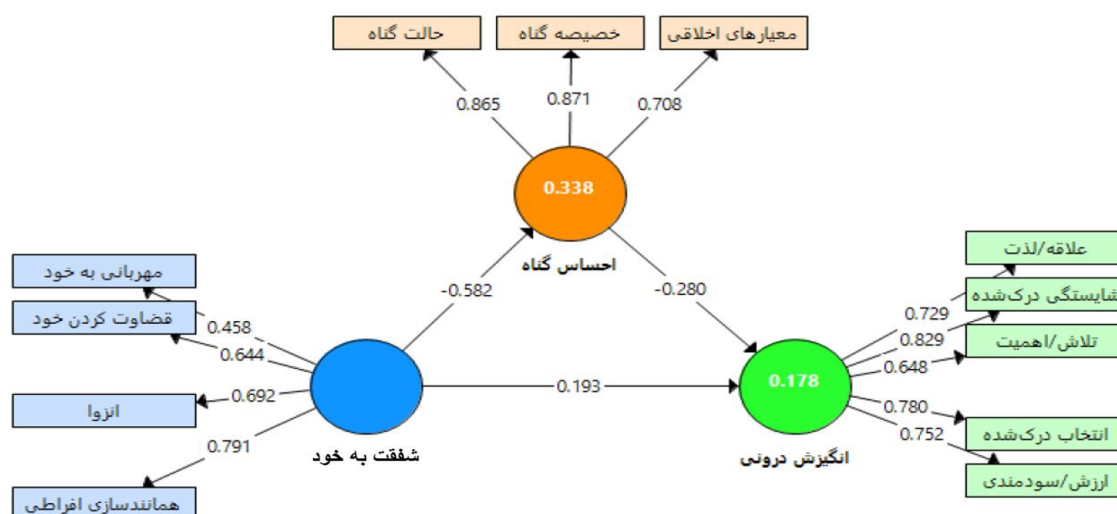
همانطور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، شاخص ضریب تعیین (R^2) و شاخص اعتبار افزونگی (Q^2) نشان می‌دهد مدل پژوهش از قدرت پیش‌بین مناسبی برخوردار است. همچنین شاخص برازش کلی مدل (GOF) نشان می‌دهد مدل مفهومی پژوهش دارای برازش مطلوبی است. به منظور بررسی شاخص‌های پایایی و روایی مدل از سه معیار؛ شاخص پایایی مرکب^۱، متوسط واریانس استخراج‌شده^۲ و آلفای کرونباخ استفاده شد.

جدول ۳. شاخص‌های پایایی و روایی متغیرهای مدل (معیار فورنل - لاکر)

| متغیرهای تحقیق | احساس گناه | انگیزش درونی | شفقت به خود | جذر AVE | آلفای کرونباخ | پایایی ترکیبی (CR) | متوسط واریانس استخراج شده (AVE) | شاخص اشتراک (CV-COM) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|---------------|--------------------|---------------------------------|----------------------|
| احساس گناه | ۰/۸۲ | | | ۰/۸۱ | ۰/۸۰ | ۰/۸۶ | ۰/۶۷ | ۰/۳۵ |
| انگیزش درونی | -۰/۳۹ | ۰/۷۵ | | ۰/۷۴ | ۰/۷۹ | ۰/۸۷ | ۰/۵۶ | ۰/۳۵ |
| شفقت به خود | -۰/۵۸ | ۰/۳۶ | ۰/۶۶ | ۰/۶۵ | ۰/۷۹ | ۰/۷۵ | ۰/۴۳ | ۰/۱۱ |

همانطور که در جدول ۳ قابل ملاحظه است، برای هر کدام از سازه‌های مدل، شاخص پایایی مرکب جهت بررسی روایی سازه^۳ و متوسط واریانس استخراج شده جهت بررسی روایی همگرای^۴ مدل و همچنین مقدار آلفای کرونباخ گزارش شده است. حداقل مقدار قابل پذیرش برای پایایی ترکیبی (CR)، ۰/۶ و مقدار مطلوب برای آن حداقل ۰/۷ است (بیرن^۵، ۲۰۱۰). همچنین اگر مقدار متوسط واریانس استخراج شده (AVE) هر یک از متغیرهای پنهان بیشتر از ۰/۵ باشند آن گاه روایی همگرای سازه‌ها تأیید می‌شود (فورنل و لارکر^۶، ۱۹۸۱). با توجه به جدول ۳ مقادیر پایایی ترکیبی (CR) برای هر سه سازه بزرگ‌تر از ۰/۶ است. مقدار متوسط واریانس استخراج شده (AVE) نیز برای دو متغیر انگیزش درونی (۰/۵۶) و احساس گناه (۰/۶۷) بزرگ‌تر از ۰/۵ است، ولی برای متغیر شفقت به خود برابر با ۰/۴۳ شده که کوچک‌تر از ۰/۵ است. با این حال، طبق نظر فورنل و لارکر (۱۹۸۱)، چنانچه مقدار متوسط واریانس استخراج شده (AVE) کوچک‌تر از ۰/۵ باشد ولی مقدار پایایی ترکیبی (CR) بزرگ‌تر از ۰/۶ باشد، روایی همگرایی سازه تأیید می‌شود. جهت بررسی روایی واگرای^۷ مدل نیز از معیار فورنل - لاکر استفاده می‌شود. در این معیار، جذر مقدار متوسط واریانس استخراج شده (AVE) برای هر متغیر پنهان باید بزرگ‌تر از حداکثر همبستگی آن متغیر پنهان با متغیرهای پنهان دیگر باشد (فورنل و لارکر، ۱۹۸۱). با توجه به مقادیر بدست آمده در جدول ۳ در بررسی تمام متغیرهای پنهان، جذر مقدار متوسط واریانس استخراج شده (AVE) هر متغیر از مقدار قدر مطلق همبستگی آن متغیر با سایر متغیرها بزرگ‌تر است. بنابراین می‌توان گفت روایی واگرای مدل اندازه‌گیری مورد تأیید است. در جدول ۳ مقادیر شاخص اشتراک یا روایی متقاطع^۸ نیز گزارش شده است. این شاخص برای بررسی کیفیت مدل اندازه‌گیری مورد استفاده قرار می‌گیرد. با توجه به آن که مقادیر این شاخص برای همه متغیرهای پنهان مثبت است، کیفیت مدل اندازه‌گیری مورد قبول است. همچنین قابل ذکر است که مقادیر بارهای عاملی برای تمامی مولفه‌های سازه‌ها معنادار بود ($p < ۰/۰۰۱$).

1. Composite Reliability
 2. Average Variance Extracted
 3. Construct Validity
 4. Convergent Validity
 5. Byrne
 6. Fornell & Larcker
 7. Discriminant Validity
 8. Cross-Validated Communality (CV, Com)



شکل ۱. مدل اصلاح شده تحقیق به همراه ضرایب

مدل نهایی و اصلاح شده تحقیق در شکل ۱ به نمایش درآمده است. پس از اجرای مدل اولیه، مشخص شد که بارهای عاملی مؤلفه‌های تجارب مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی مربوط به شفقت به خود، و مؤلفه‌های احساس تنش و برقراری ارتباط مربوط به انگیزش درونی معنی‌دار نیستند ($P > 0.05$)، لذا این مؤلفه‌ها از مدل نهایی حذف شدند.

جدول ۴. برآوردهای ضرایب اثرات مستقیم و غیرمستقیم مدل نهایی با استفاده از روش بوت‌استرپ

| نوع مسیر | مسیر | ضریب مسیر | انحراف معیار | t-Value | P-Value |
|-----------|---|-----------|--------------|---------|---------|
| مستقیم | شفقت به خود ← انگیزش درونی | ۰/۱۹ | ۰/۰۹ | ۲/۱۳ | ۰/۰۳۴ |
| مستقیم | شفقت به خود ← احساس گناه | -۰/۵۸ | ۰/۰۵ | ۱۰/۹۳ | <۰/۰۰۱ |
| مستقیم | احساس گناه ← انگیزش درونی | -۰/۲۸ | ۰/۰۹ | ۳/۲۱ | ۰/۰۰۱ |
| غیرمستقیم | شفقت به خود ← احساس گناه ← انگیزش درونی | ۰/۱۶ | ۰/۰۵ | ۳/۰۰ | ۰/۰۰۳ |

با توجه به یافته‌های جدول ۴، اثرات مستقیم شفقت به خود بر انگیزش درونی ($P < 0.05$, $t = 2.13$, $\beta = 0.19$)، شفقت به خود بر احساس گناه ($P < 0.001$, $t = 10.93$, $\beta = -0.58$) و احساس گناه بر انگیزش درونی ($P < 0.001$, $t = 3.21$, $\beta = -0.28$) دارای مقدار منفی و معنادار است. همچنین اثر غیرمستقیم شفقت به خود از طریق احساس گناه بر انگیزش درونی ($P < 0.001$, $t = 3.00$, $\beta = 0.16$) دارای مقدار مثبت و معناداری است؛ در نتیجه می‌توان گفت که احساس گناه نقش میانجی بین شفقت به خود و انگیزش درونی در دانشجویان دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری احساس گناه در رابطه بین شفقت به خود و انگیزش درونی در میان دانشجویان صورت گرفت. یافته اول پژوهش نشان داد بین شفقت به خود و انگیزش درونی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج

پژوهش‌های سپنی^۱ و همکاران (۲۰۲۴)، گولدورثی (۲۰۱۹)، فهامی و محمدی (۱۴۰۳) و زمانی و همکاران (۱۴۰۱) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به نظریه خودتعیین‌گری اشاره کرد. این نظریه بیان می‌کند که انسان‌ها به‌طور ذاتی گرایش به رشد، یادگیری و تسلط بر محیط دارند و تحقق این گرایش نیازمند حمایت‌های روان‌شناختی مانند خودمختاری، شایستگی و ارتباط است. در این زمینه، شفقت به خود می‌تواند به‌عنوان یک منبع حمایتی مؤثر عمل کند، چرا که با فراهم آوردن فضای ذهنی امن، کاهش خودسرزنشی و پذیرش بدون قضاوت خطاها، فرد را در مسیر حفظ انگیزش درونی یاری می‌دهد. وجود رابطه مثبت میان شفقت به خود و انگیزش تحصیلی در مطالعات پیشین نیز مؤید این نقش حمایتی است؛ به‌طوری‌که افراد با سطح بالاتری از شفقت به خود، معمولاً از رضایتمندی بیشتر، انگیزش درونی قوی‌تر و کیفیت بهتر در روابط اجتماعی برخوردارند. از این رو، به نظر می‌رسد که مداخلات مبتنی بر شفقت به خود می‌توانند ابزار مناسبی برای ارتقاء انگیزش درونی، به‌ویژه در شرایطی باشند که فرد دچار احساس گناه یا خودانتقادی شدید می‌شود (شهید و فرمان، ۲۰۲۲). وقتی افراد با دلسوزی و شفقت با خود رفتار می‌کنند، انگیزه و علاقه بیشتری برای دنبال کردن اهداف خود دارند، زیرا این نگرش به آن‌ها کمک می‌کند بهتر با مشکلات کنار بیایند و انرژی لازم برای رشد را حفظ کنند. بنابراین، دلسوزی نسبت به خود به‌عنوان منبعی قدرتمند، نقش مهمی در تقویت انگیزش درونی و استمرار عملکرد فردی دارد (زمانی و همکاران، ۱۴۰۱).

یافته دوم پژوهش نیز نشان داد که بین شفقت به خود و احساس گناه رابطه معنادار منفی وجود دارد یعنی افزایش شفقت به خود با کاهش احساس گناه همراه است. این یافته با نتایج بدست آمده توسط پژوهش‌های امیرپور و همکاران (۱۴۰۳)، محمدی و علی‌مهدی (۱۴۰۳)، اعتمادی شمس‌آبادی و دهشیری (۱۴۰۳)، سعیدی و همکاران (۱۳۹۲)، ولدز و لیلی (۲۰۱۹)، سیرویس و همکاران (۲۰۱۹)، هلد و اونز (۲۰۱۵) کریسان و همکاران (۲۰۲۲) و میلر و استراچان (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان این چنین بیان داشت که شفقت به خود به افراد کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیری روانی خود را افزایش داده و نگرشی مهربانانه نسبت به خود و دیگران پیدا کنند. در این روش، افراد یاد می‌گیرند که با عادی‌انگاری تجربیات ناخوشایند و مقابله با موقعیت‌های ارزیابی و مقایسه اجتماعی، احساسات منفی خود را کاهش دهند. بنابراین، وقتی افراد بتوانند نسبت به اشتباهات خود با شفقت رفتار کنند و خود و دیگران را ببخشند، میزان احساس گناه و شرم در آن‌ها کاهش می‌یابد. همچنین شفقت به خود باعث می‌شود فرد شناخت دقیق‌تر و عمیق‌تری از خود پیدا کند که در نهایت به کاهش احساس گناه می‌انجامد (دمهری و همکاران، ۱۴۰۰؛ ولدز و لیلی، ۲۰۱۹). همانطور که نف بیان می‌کند، افراد با سطح بالاتر از شفقت به خود خودشان را کمتر سرزنش می‌کنند و اشتباه خود را بخشی از انسان بودن در نظر می‌گیرند (نف، ۲۰۰۳).

یافته سوم پژوهش نیز نشان داد که بین احساس گناه و انگیزش درونی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. پژوهش‌های کمی وجود دارند که ارتباط بین این دو متغیر را بررسی کرده باشند با این حال این یافته با نتایج پژوهش‌های صورت گرفته توسط هاران و همکاران (۲۰۲۴)، هاران (۲۰۱۹) و گوتیرز و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان این چنین بیان داشت؛ نقش احساس گناه در فرآیند انگیزشی فرد، ماهیتی دوجبه‌ی و پیچیده دارد. در وجه مثبت، این هیجان می‌تواند به‌عنوان یک محرک درونی قدرتمند عمل کند که فرد را وادار به بازبینی رفتار، اصلاح خطاها و تلاش برای جبران گذشته می‌نماید. در چنین شرایطی، احساس گناه به‌عنوان عاملی برای ارتقای مسئولیت‌پذیری، افزایش خودنظارتی و حرکت به سمت عملکرد مطلوب‌تر تبدیل می‌شود. با این حال، هنگامی که احساس گناه به شکل مداوم، شدید یا غیرمنطقی تجربه گردد، آثار معکوس و بازدارنده‌ای بر انگیزش فرد بر جای می‌گذارد. در این حالت، به جای آنکه محرکی برای پیشرفت باشد، به عاملی فرساینده تبدیل شده و می‌تواند موجبات کاهش اعتماد به نفس، ایجاد درماندگی آموخته‌شده و افت محسوس در عملکرد تحصیلی و روانی را فراهم آورد (استروچ و همکاران، ۲۰۲۴).

درنهایت، یافته‌های پژوهش نشان داد که احساس گناه در رابطه بین شفقت به خود و انگیزش درونی نقش میانجی داشت. هرچند مطالعه‌ای که دقیقاً با همین ساختار و متغیرها انجام شده باشد یافت نشد، اما نتایج به‌دست‌آمده با برخی یافته‌های پیشین که به نقش شفقت به خود و احساس گناه در فرآیندهای انگیزشی اشاره کرده‌اند، هم‌راستا است (سپنی و همکاران، ۲۰۲۴؛ فهامی و محمدی، ۱۴۰۳؛ هاران و همکاران، ۲۰۲۴). در تبیین این یافته می‌توان این چنین بیان داشت؛ بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، ارضای نیازهای روان‌شناختی شایستگی، خودمختاری و ارتباط، شرط اصلی حفظ انگیزش درونی است (دسی و رایان، ۱۹۸۵). شفقت به خود با ایجاد فضای ذهنی امن و کاهش خودسرزنشی مداوم، مانع از تبدیل گناه به هیجانی فرساینده و مزمن می‌شود و از این طریق انرژی روانی فرد را که در حالت گناه بالا صرف نشخوار و خودتخریبی می‌گردد، برای تجربه لذت ذاتی و پیگیری خودمختار اهداف آزاد می‌کند (نف، ۲۰۰۳؛ دمهری و همکاران، ۱۴۰۰). در مقابل، گناه شدید و پایدار با تضعیف حس شایستگی و خودمختاری، انگیزش درونی را به‌طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد

The Mediating Role of Guilt in the Relationship Between Self – Compassion and Students' Intrinsic Motivation

(استروچ و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، شفقت به خود با تعدیل شدت و تداوم احساس گناه، مسیر مؤثرتری برای انتقال اثر مثبت خود بر انگیزش درونی فراهم می‌آورد؛ به گونه‌ای که افراد دارای شفقت به خود بالاتر، کمتر در چرخه گناه و خودانتقادی گرفتار شده و در نتیجه انگیزه درونی قوی‌تری برای فعالیت‌های لذت‌بخش و معنادار تجربه می‌کنند (شهید و فرهان، ۲۰۲۲؛ زمانی و همکاران، ۱۴۰۱؛ ولدز و لیلی، ۲۰۱۹).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که شفقت به خود با کاهش احساس گناه می‌تواند نقش مهمی در افزایش انگیزش درونی دانشجویان ایفا کند. این یافته‌ها بر اهمیت توجه به جنبه‌های هیجانی و تنظیمی در فرایندهای انگیزشی تأکید دارند. با توجه به تأثیر مثبت شفقت به خود، استفاده از مداخلات مبتنی بر شفقت به خود می‌تواند به‌عنوان راهکاری مؤثر در برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد.

پژوهش حاضر نیز مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود که باید در تفسیر یافته‌ها مدنظر قرار گیرد؛ نخست آنکه، نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد و جامعه آماری تنها شامل دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه سیستان و بلوچستان بود که این موضوع ممکن است در تعمیم‌پذیری نتایج به سایر جوامع و دانشگاه‌ها محدودیت ایجاد کند. همچنین، استفاده از ابزار خودگزارشی می‌تواند متأثر از سوگیری‌های فردی پاسخ‌دهندگان باشد که دقت نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده نقش سایر متغیرهای میانجی یا تعدیل‌گر نیز بررسی شده و این مدل در جمعیت‌های متفاوت مورد آزمون قرار گیرد تا بتوان به نتایج جامع‌تری دست یافت.

منابع

- افضلی، ا.، روشنایی، م.، یارمحمدی واصل، ش.، قانع، ر.، خواجه‌پور، ف.، کریمی حسن‌آباد، ن.، و کاظمی عمید، ف. (۱۴۰۳). مطالعه عرضی روند تغییرات مهارت‌های اجتماعی، انگیزه تحصیلی و ثبات قدم در دانشجویان سال اول تا سوم دانشگاه. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۴ (۵۶)، ۶۰-۴۷. <https://doi.org/10.22034/spr.2025.476209.1982>
- امیرپور بزرگو، ع.، عسگرپور، ز.، و احمدی فر، م. (۱۴۰۳). کاربرد درمان مبتنی بر شفقت در کاهش خودانتقادی و احساس گناه والدینی مادران دارای فرزند با نشانگان فنیل کتونوری: یک مطالعه نیمه‌تجربی. *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*، ۱۰ (۲)، ۷۳-۶۰. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24236772.1403.10.2.6.5>
- دمهری، ف.، رستمی، م.، و سعیدمنش، م. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی شفقت درمانی بر احساس گناه، کمال‌گرایی و طرحواره شرم در فرزندان نیروهای انتظامی. *روانشناسی نظامی*، ۱۲ (۴۸)، ۷۴-۵۹. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1400.12.48.4.9>
- زمانی، ش.، احمدی، س.، و بهزادنی، ب. (۱۴۰۱). رابطه بین رفتارهای شفقت‌ورزی با نیازهای اساسی و ساختارهای انگیزشی در مربیان ورزشی. *مجله علمی پژوهشی سازمان نظام پزشکی ایران*، ۴۰ (۳)، ۱۷۲-۱۶۵. <http://jmcciri.ir/article-1-3208-fa.html>
- شبیکی، ا.، و سلیمی، س. (۱۴۰۱). بررسی نقش میانجی سرزندگی تحصیلی در رابطه بین انگیزش درونی با اشتیاق تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر زاهدان. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۱۱ (۳)، ۱۶۰-۱۳۵. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2423494.1401.11.3.5.1>
- حسینی، س. ج.، مکتبی، غ.، شهنی‌بیلاق، م.، و امیدیان، م. (۱۴۰۳). تأثیر آموزش انگیزش تحصیلی بر انگیزش بیرونی، انگیزش درونی و بی‌انگیزگی دانش‌آموزان پسر پایه نهم متوسطه دوره اول. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۱۲ (۲۳)، ۲۰۶-۱۹۱. <https://doi.org/10.22084/j.psychogy.2025.29713.2718>
- حمل‌دار، ن.، گرامی‌پور، م.، و تاجری، ب. (۱۳۹۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه انگیزه درونی (IMI). *روان‌سنجی*، ۸ (۳۰)، ۴۴-۲۹. <https://sanad.iau.ir/journal/jpsy/Article/1112014>
- سعیدی، ض.، قربانی، ن.، سرافراز، م.، و شریفیان، محمدحسین. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، ۸ (۱)، ۹۱-۱۰۲. <https://sid.ir/paper/473133/fa>
- فهامی، ر.، و محمدی، ه. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش شفقت‌درمانی بر انگیزه تحصیلی و پریشانی روانی دانش‌آموزان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۱)، ۲۰۱-۲۱۰. <http://frooyesh.ir/article-1-4922-fa.html>
- محمدی، ع.، و علی‌مهدی، م. (۱۴۰۳). اثربخشی روش درمان مبتنی بر شفقت به خود بر نگرش خوردن و احساس گناه زنان با شکست‌های مداوم در رژیم غذایی. *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران*، ۳۴ (۴)، ۴۴۹-۴۴۰. <http://dx.doi.org/10.61186/iau.34.4.440>
- Bahri, M., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). The impact of self compassion and emotion regulation on social anxiety in college students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), 65-76. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/26008>
- Byrne, B. M. (2010). *Structural Equation Modeling With AMOS*, (2nd ed.). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203805534>

- Cepni, A. B., Ma, H. Y., Irshad, A. M., Yoe, G. K., & Johnston, C. A. (2024). Addressing Shame Through Self Compassion. *American journal of lifestyle medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15598276241292993>.
- Chen, H. C., Ng, C. T. S., Chen, I. H., & Liu, C. R. (2024). Guilt-proneness and self-management behaviour: The moderating role of sense of belonging. *European Review of Applied Psychology*, 74(5), 100909. <http://dx.doi.org/10.1016/j.erap.2023.100909>
- Crisan, S., Canache, M., Buksa, D. et al. (2023). A Comparison Between Self-compassion and Unconditional Self-acceptance: Interventions on Self-blame, Empathy, Shame-, Guilt-Proneness, and Performance. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*. 41, 64–80. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00451-5>
- Choi, H. (2024). Integrating guilt and shame into the self-concept: The influence of future opportunities. *Behavioral Sciences*, 14(6), 472. <https://doi.org/10.3390/bs14060472>
- Elvin-Nowak, Y. (1999). The meaning of guilt: A phenomenological description of employed mothers' experiences of guilt. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40(1), 73–83. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-9450.00100>
- Etemadi Shamsabadi, P., & Dehshiri, G. R. (2024). Self-Compassion, Anxiety and Depression Symptoms; the Mediation of Shame and Guilt. *Psychological Reports*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00332941241227525>
- Fornell, Claes and David F. Larcker. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, (1), 39–50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Fuller, J., Tapp, J., & Draycott, S. (2019). Are guilt and shame in male forensic patients associated with treatment motivation and readiness? *Criminal behaviour and mental health: CBMH*, 29(2), 111–121. <https://doi.org/10.1002/cbm.2105>
- Goldsworthy, S. (2019). A qualitative exploration of the connections among quality of relationships with parent(s), self-compassion, and academic motivation in young adults (Master's thesis, Brock University). *Brock University Digital Repository*. <http://hdl.handle.net/10464/14495>
- Gutierrez, D., Horton, C., & Murray, C. (2020). The Effect of Shame and Guilt on Students Writing Habits. *UC Riverside Undergraduate Research Journal*, 14(1), 41-47. <https://doi.org/10.5070/RJ5141049296>
- Haran, U. (2019). May the best man lose: Guilt inhibits competitive motivation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 154, 15-33. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.obhdp.2019.07.003>
- Haran, U., Van Dijk, D., Barina, M., Krief, M., & Rosenzweig, S. (2024). Winning isn't everything: Guilt proneness and competitive vs. non-competitive motivation. *Journal of personality*, 92(2), 457–479. <https://doi.org/10.1111/jopy.12834>
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sinkovics, R. R. (2009). The use of partial least squares path modeling in international marketing. In *New challenges to international marketing*. Emerald Group Publishing Limited, (20), 277-319. [http://dx.doi.org/10.1108/S1474-7979\(2009\)0000020014](http://dx.doi.org/10.1108/S1474-7979(2009)0000020014)
- Held, P., & Owens, G. P. (2015). Effects of self-compassion workbook training on trauma-related guilt in a sample of homeless veterans: a pilot study. *Journal of clinical psychology*, 71(6), 513–526. <https://doi.org/10.1002/jclp.22170>
- Kugler, K., & Jones, W. H. (1992). On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 318–327. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.2.318>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (4rd ed.). The Guilford Press. <https://dl.icdst.org/pdfs/files4/befc0f8521c770249dd18726a917cf90.pdf>
- Miller, C. L., & Strachan, S. M. (2020). Understanding the role of mother guilt and self-compassion in health behaviors in mothers with young children. *Women & health*, 60(7), 763-775. <https://doi.org/10.1080/03630242.2020.1713966>
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(1), 48–58. <https://doi.org/10.1080/02701367.1989.10607413>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2010). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nicole Barczak & Robert C. Eklund (2020): The moderating effect of self-compassion on relationships between performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 256-268. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511620>
- Patall, E. A. (2024). Agentic engagement: Transcending passive motivation. *Motivation Science*, 10(3), 222–233. <https://doi.org/10.1037/mot0000332>
- 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 & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Sirois, F. M., Bögels, S., & Emerson, L. M. (2019). Self-compassion Improves Parental Well-being in Response to Challenging Parenting Events. *The Journal of psychology*, 153(3), 327–341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Storch, J., Wan, J., & van Ittersum, K. (2024). Resolving Sequential Self-Control Dilemmas: The Role of Pride and Guilt. *Emotion Review*, 17(2), 67-80. <https://doi.org/10.1177/17540739241278610>
- Tenenhous, M., Vinzi, V. E., Chatelin, Y. M., & Lauro, C. (2005). PLS path modeling. *Computational statistics & data analysis*, 48(1), 159-205. <https://doi.org/10.1016/j.csda.2004.03.005>
- Valdez, C.E., Lilly, M.M. (2019). Modes of Processing Trauma: Self-Compassion Buffers Affective Guilt. *Mindfulness* 10, 824–832. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1035-8>

The Mediating Role of Guilt in the Relationship Between Self – Compassion and Students' Intrinsic Motivation

- Wang, Y., Fu, T., Wang, J., Chen, S., & Sun, G. (2024). The relationship between self-compassion, coping style, sleep quality, and depression among college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-8. 1378181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378181>
- Wetzels, M., Odekerken-Schröder, G., & Van Oppen, C. (2009). Using PLS path modeling for assessing hierarchical construct models: Guidelines and empirical illustration. *MIS quarterly*, 177-195. <http://dx.doi.org/10.2307/20650284>