

نقش دلبستگی به خدا و هوش هیجانی در پیش بینی شفقت به خود زنان معلم شاغل

در دبستان های شهر مشهد

The role of attachment to God and emotional intelligence in predicting self-compassion for women teachers working in primary schools in Mashhad

Dr. Seyed Iman Ghotb

Assistant Professor, Department Of Psychology,
Faculty Of Education And Psychology, Shandiz
Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

Batul Saadat

M. A. Student in General Psychology. Department Of
Psychology, Faculty Of Education And Psychology,
Shandiz Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

Dr. Mohammad Hassan Asayesh *

Assistant Professor, Department Of Counseling,
Faculty Of Psychology And Education, University Of
Tehran, Tehran, Iran.

Asayesh@ut.ac.ir

دکتر سید ایمان قطب

استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی شاندیز مشهد، مشهد،
ایران.

بتول سعادت

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه
آموزش عالی شاندیز مشهد، مشهد، ایران.

دکتر محمدحسن آسایش (نویسنده مسئول)

استادیار، بخش تخصصی مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی،
دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of attachment to God and emotional intelligence in predicting self-compassion for women teachers working in primary schools in Mashhad. The design of the present study was a descriptive correlation. The statistical population in this study was female primary school teachers in district one of education in Mashhad from 1399-1400, from which 100 people were selected as a sample by the available sampling method. To collect data from the Self-Compassion Questionnaire (SCS) (Nef et al., 2003), Emotional Intelligence (EQ-i) (Baran, 1997), and Attachment to God in Islam (M-SAS) (Ghobari-Bonab). And Haddadi Koohsar, 2011) were used. The results were analyzed using Spss software version 24 using Pearson correlation and simultaneous multiple regression. The results showed that the variables of emotional intelligence and attachment to God have a significant positive relationship with self-compassion ($p < 0.01$). This means that by increasing the scores on the variables of emotional intelligence and attachment to God, the scores on compassion also increase. Multiple regression analysis also showed that the variables of emotional intelligence and attachment to God in total explain 36% of the variance of the variable of self-compassion among female primary school teachers in district one of education and upbringing in Mashhad; Therefore, it can be said that emotional intelligence and attachment to God play an important role in promoting self-compassion in teachers.

Keywords: Self-compassion, Emotional Intelligence, Attachment to God, Teachers.

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش دلبستگی به خدا و هوش هیجانی در پیش بینی شفقت به خود زنان معلم شاغل در دبستان های شهر مشهد بود. طرح پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش، معلمان خانم دبستان های منطقه یک آموزش و پرورش شهر مشهد در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود، که از میان آن ها ۱۰۰ نفر به روش نمونه گیری دردسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های شفقت به خود (SCS) (نف و همکاران، ۲۰۰۳)، هوش هیجانی (EQ-i) (باران، ۱۹۹۷) و دلبستگی به خدا در اسلام (M-SAS) (غباری بناب و حدادی کوهسار، ۱۳۹۰) استفاده شد. نتایج با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۲۴ با روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه همزمان تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که متغیرهای هوش هیجانی و دلبستگی به خدا با شفقت به خود رابطه مثبت معناداری دارند ($p < 0/01$). بدین معنا که با افزایش نمرات در متغیرهای هوش هیجانی و دلبستگی به خدا، نمرات در شفقت به خود نیز افزایش می یابد. همچنین تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که متغیرهای هوش هیجانی و دلبستگی به خدا در مجموع ۳۶ درصد از واریانس متغیر شفقت به خود در بین معلمان خانم دبستان های منطقه یک آموزش و پرورش شهر مشهد را تبیین کنند؛ بنابراین می توان اینگونه بیان کرد که هوش هیجانی و دلبستگی به خدا نقش مهمی در ارتقاء شفقت به خود در معلمان دارند.

واژه های کلیدی: شفقت به خود، هوش هیجانی، دلبستگی به خدا، معلمان.

مقدمه

امروزه، محققان مباحث نیروی انسانی دریافته اند که نیروی انسانی واجد شرایط و ماهر، سرمایه‌ای باارزش در جهت رشد و توسعه سازمان‌ها و کشورها است؛ طوری که در طی نیم‌قرن گذشته بخش قابل توجهی از پیشرفت کشورهای توسعه‌یافته مرهون تحول در نیروی انسانی کارآزموده بوده است (مالکپورلپری و بختیاری‌رنانی، ۱۴۰۰). تجارب شایسته سازمان‌های موفق درباره‌ی ارزش نیروی انسانی مبین اهمیت سرمایه‌های انسانی شاغل در آنهاست. سازمان‌های موفق عظمت و بزرگی سازمان‌های خود را به اندازه کسانی می‌دانند که برایشان کار می‌کنند. اینگونه سازمان‌ها کامیابی یا شکست سازمان خود را به میزان وفاداری و شایستگی نیروی انسانی خود نسبت می‌دهند و در نهایت بر این عقیده‌اند که اگر سازمانی شایستگی حفظ نیروی وفادار و مشخص خود را نداشته باشد به آرامی به افول کشیده خواهد (آلتون^۱، ۲۰۰۲). از عواملی که می‌تواند با رفتار سازمانی و کیفیت زندگی کاری معلمان در ارتباط باشد می‌توان به شفقت به خود^۲ اشاره کرد (مالکپورلپری و بختیاری‌رنانی، ۱۴۰۰).

شفقت به خود سازه‌ای سه مؤلفه‌ای؛ شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی خود)، اشتراک‌های انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند) و ذهن‌آگاهی در مقابل همسان‌سازی افراطی ((آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته شود و نه اینکه ذهن را مکرراً اشغال کنند) است (نف و گرمر^۳، ۲۰۱۳). مفهوم شفقت به خود به معنی پذیرای تجربه بودن و تحت‌تأثیر رنج دیگران قرار گرفتن است، به گونه‌ای که شخص رنج‌ها و مشکلات خویش را قابل تحمل‌تر نماید. همچنین این مفهوم به معنای شکیبایی و مهربانی با دیگران و درک بدون قضاوت آن‌ها است. علاوه بر این، فهم این مسئله که تجربیات و مشکلات زندگی شخص، جزو مشکلاتی است که دیگران هم آن را تجربه می‌کنند (نف، ۲۰۱۱). شفقت به خود با حس خوددوست‌داری و نگرانی و مراقبت درباره دیگران ارتباط دارد، ولی به معنی خود مرکز بینی و ترجیح احتیاجات خود به دیگر افراد نیست (نف، ۲۰۱۱). می‌توان بیان کرد که، دیدگاه مشفقانه به خود که سبب ایجاد تعادل در نگرش ذهنی فرد می‌شود، ذهن‌آگاهی تعریف می‌شود (نف و جرمر^۴، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی به معنای دیدگاه بدون قضاوت و پذیرا نسبت به خویشتن است، طوری که شخص هیجانانگیز و افکار خود را به گونه‌ای که نیازی به تغییر یا کنارگذاری آن‌ها نباشد، مشاهده می‌کند. برای تجربه کامل شفقت به خود، افراد نیازمند نگرش ذهن آگاهانه‌اند و نباید از تجربه احساسات و هیجانانگیز دردناک دوری کنند زیرا برای شناخت احساسات شفقت به خود لازم است (جرمر، ۲۰۰۹). شفقت به خود را می‌توان به عنوان یک موضع مثبت نسبت به خود، زمانی که همه‌چیز بد پیش می‌رود تعریف کرد خود شفقت فقط به عنوان یک صفت و این عامل محافظ مؤثر برای پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی محسوب می‌شود به طوری که به‌تازگی روش‌های درمانی با هدف بهبود خود شفقت توسعه داده شده است (هافلد و روفیکس^۵، ۲۰۱۱). در واقع شفقت به خود مستلزم پذیرش این نکته است که رنج، شکست و ناپسندگی‌ها بخشی از شرایط انسانی است و همه انسان‌ها و از جمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت هستند (ایگان، اوهارا، کوک و مانترویس^۶، ۲۰۲۱). افرادی که خود شفقت بالایی دارند، زمانی که رویدادی منفی را تجربه می‌کنند، با مهربانی و نگرانی و ملاحظت با خود برخورد می‌کنند. میزان بالای شفقت نسبت به خود منجر به افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری، سرکوب فکر و اضطراب می‌شود (نف، ۲۰۱۶). با خود شفقت فرد می‌تواند بدون نیاز به محافظت از خود پندارهای عواطف مثبتی نسبت به خود تجربه کند زیرا خود شفقت بر مبنای عملکرد و ارزیابی از خود و دیگران یا بر وفق معیار استانداردهای ایدئال نیست. در واقع خود شفقت به کارگیری فرایند ارزیابی کامل و یکپارچه (مثبت و منفی) توأم با احساس مهربانی و درک و فهم و پذیرش عمومی بودن معمولی

1 Altun

2 Compassion for yourself

3 Neff & Germer

4 Germer

5 Hupfeld & Ruffieux

6 Egan, O'Hara, Cook & Mantzios

بشریت است (کیم و کو^۱، ۲۰۱۸). خودشفقت‌ورزی سبب انفعال نمی‌شود. متغیرهای زیادی می‌توانند با خودشفقت‌ورزی در ارتباط باشند. در این پژوهش ارتباط بین دلبستگی به خدا^۲ و هوش هیجانی^۳ با خود شفقت‌ورزی مورد بررسی قرار گرفته است. یکی از متغیرهایی که با شفقت به خود در ارتباط است، دلبستگی به خدا است. دلبستگی را پیوند عاطفی نسبتاً پایدار تعریف می‌کنند که بین کودک و یک یا تعداد بیشتری از افراد که در تعامل منظم و واقعی با وی هستند ایجاد می‌گردد (شریفی‌ساک، علی‌پور، آقاییوسفی، محمدی و غباری‌بناب، ۱۳۹۸). با دقت در تعریف فوق چند نکته اساسی قابل استناد است، نخست اینکه دلبستگی یک پیوند و رابطه بین فردی است. دوم اینکه این ارتباط، یک ارتباط عاطفی است و مسلم است که هیجان‌های مختلفی در این ارتباط درگیر خواهد بود، سوم اینکه این ارتباط نسبتاً پایدار است؛ بنابراین با توجه به مفهوم الگوهای فعال درونی و بازنمایی‌های ذهنی از خود و دیگران، کیفیت این پیوند، حوزه‌های وسیعی از روابط بین فردی و درون را در زمان حال و آینده تحت‌تأثیر قرار خواهد داد (پالینی^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). کرک پاتریک^۵ (۱۹۷۵) یکی از نخستین نظریه‌پردازان در زمینه‌ی دلبستگی به خدا، معتقد است دلبستگی به مراقب اولیه در دوران کودکی با گذشت زمان و در چارچوب نظام‌های دیگر همانند دلبستگی به خدا ادامه می‌یابد. به اعتقاد وی می‌توان از نظریه‌ی دلبستگی برای مطالعه و شناسایی رفتارهای مذهبی و شناخت کیفیت اعتقادات مذهبی نیز استفاده کرد (راج و سیم^۶، ۲۰۲۰). بنابراین، می‌توان خداوند را تکیه‌گاه دلبستگی به حساب آورد، زیرا همان ویژگی‌هایی را که سایر تکیه‌گاه‌های دلبستگی دارند، او نیز دارد. بر این اساس به نظر می‌رسد از دیدگاه روانشناسی می‌توان خدا را موضوع دلبستگی در نظر گرفت که به انسان آرامش و ایمنی می‌بخشد و سبب می‌شود بتواند موقعیت‌های مهارنشده را در اختیار خود درآورد (کانند، پوسامای، مک‌آیولیف و مید^۷، ۲۰۲۰). خدا به عنوان چهره دلبستگی، پایگاه امنی برای رفتارهای کاوش و پناهگاه ایمن در زمان پریشانی یا تهدید برای مؤمنان در نظر گرفته می‌شود و زمانی که مؤمنان از خدا دور یا جدا می‌شوند، احساس اضطراب می‌کنند (مینر^۸، ۲۰۰۷). مؤمنان خواستار نزدیکی به خدا هستند و این تماس برای آنان در میان ارتباط با خدا در شکل‌های دعا و مشارکت در فعالیت‌های مذهبی دلپذیر است. همچنین فرد با اعتقاد به اینکه خدا اساس ایمنی است، احساس قدرت نموده، اعتماد به نفسش هنگام اضطراب و ترس افزایش می‌یابد. این احساس ایمنی به آرامش درونی در فرد منجر شده، وی را برای مقابله با مشکلات و چالش‌های زندگی آماده می‌کند؛ بنابراین، این احساس ایمنی، پادزهری در برابر ترس و اضطراب است (کنت، بردشو و آنکر^۹، ۲۰۱۸). تحقیقات متعددی بر دلبستگی به خدا و سلامت روان‌شناختی تمرکز داشته‌اند. افرادی که دلبستگی ایمن به خدا دارند، در مقایسه با افرادی که دلبستگی دوسوگرا به خدا دارند، رضایت زندگی بیشتر و اضطراب و افسردگی و بیماری کمتری دارند (تانگ، رافینگ، پین، جانکووسکی و سانداگ^{۱۰}، ۲۰۱۸). در پژوهش دیگری که توسط بردشو و کنت^{۱۱} (۲۰۱۸) صورت گرفته، مشخص شده است که رابطه منفی معناداری بین دلبستگی ایمن به خدا و پریشانی روانی وجود دارد. همچنین نتایج تحقیق الیسون^{۱۲} و همکاران (۲۰۱۲) نیز نشان می‌دهد که توجه به مذهب و دعا باعث کاهش آثار زیان‌آور بیماری‌ها و اضطراب دارد. انجمنی و تکلوی (۱۳۹۸)، مطالعه‌ای توصیفی تحت عنوان «نقش دلبستگی به خدا و بلوغ عاطفی در پیش‌بینی خود شفقت‌مادران کودک ناشنوا» در ادبیل انجام دادند که نتایج حاکی از آن است که دلبستگی به خدا و ثبات عاطفی، از عوامل مهمی هستند که در سلامت روان مادران کودکان ناشنوا مؤثر هستند. باقری پناه و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی با عنوان بررسی نقش میانجی‌گر شفقت به خود در رابطه بین آسیب‌پذیری روان‌شناختی و دلبستگی به خدا در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال ۱۳۹۵ انجام دادند. نتایج نشان داد که بین دلبستگی به خدا با شفقت به خود و آسیب‌پذیری روانی و رابطه معناداری وجود داشت. همچنین، دلبستگی به خدا به‌تنهایی توان تبیین ۵۲ درصد از تغییرات آسیب‌پذیری روانی را داشت؛ اما شفقت به خود و دلبستگی به خدا با هم توان تبیین ۶۱ درصد از تغییرات آسیب‌پذیری روانی را داشتند. نتایج

1 Kim & Ko

2 Attachment to God

3 Emotional Intelligence

4 Pallini

5 Kirkpatrick

6 Raj & Sim

7 Counted, Possamai, McAuliffe & Meade

8 Miner

9 Kent, Bradshaw & Uecker

10 Tung, Ruffing, Paine, Jankowski & Sandage

11 Bradshaw & Kent

12 Ellison

نقش دلبستگی به خدا و هوش هیجانی در پیش بینی شفقت به خود زنان معلم شاغل در دبستان های شهر مشهد
The role of attachment to God and emotional intelligence in predicting self-compassion for women teachers working ...

پژوهش های مختلف نشان داده است که بین دلبستگی به خدا با شفقت به خود رابطه وجود دارد (موریس^۱، ۲۰۱۶؛ ورقصه^۲، ۲۰۱۵؛ باقری پناه، گل افروز، بلورسازمشهدی، مؤیدی مهر و خروشی، ۱۳۹۹؛ انجمنی و تکلوی، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از متغیرهایی که با شفقت به خود در ارتباط است، هوش هیجانی افراد است. هیجان به انواع گسترده ای از پاسخها اطلاق می شود که می تواند از خفیف تا شدید، مثبت تا منفی، عمومی تا خصوصی، کوتاه مدت تا بلندمدت، ابتدایی (واکنش هیجانی ابتدایی تا ثانوی) تبدیل یک واکنش هیجانی به یک واکنش هیجانی دیگر تغییر یابند. هیجانها چندبعدی هستند، آنها به صورت پدیده های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند (یتیشی^۳، ۲۰۱۲). هوش هیجانی توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان های خود و دیگران، تمایز قائل شدن بین آنها و استفاده از اطلاعات هیجانی در حل مسئله و تعلم بخشی رفتار تعریف شده است (مک کان^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع هوش هیجانی بر توانایی توجه، پردازش و تعلم بخشی هیجان های تجربه شده در بطن روابط اشاره دارد (یتیشی، ۲۰۱۲). نظریه هوش هیجانی گلمن^۵ هوش درون فردی و بین فردی (در نظریه گاردنر^۶) را گسترش داده و بر توانایی شناخت، درک و تنظیم و نظارت بر احساسات و هیجان های خود و دیگران و استفاده از آنها در جهت هدایت افکار، اعمال و ارتباطات خود و دیگران تأکید می کند (گلمن و بویاتزیس^۷، ۲۰۱۷). بار-آن اولین بار در سال ۱۹۸۰ بهره هیجانی را مطرح کرد و در همان سال بر تدریس پرسشنامه هوش هیجانی اگرچه نظریه هوش هیجانی مورد انتقاد برخی از روانشناسان قرار گرفته و آن را نه از مقوله هوش بلکه برخی صفات شخصی برشمرده اند (پتريدز^۸ و همکاران، ۲۰۱۸). افرادی که از هوش هیجانی پایینی برخوردارند قادر نیستند از سازوکارهای منسجم و منظم استفاده کنند بنابراین مستعد ابتلا به اختلالات اضطرابی می باشند (پدريدز و همکاران، ۲۰۱۷). تفرجی و یوسفی (۱۴۰۰)، در مقاله ای تحت عنوان «ارتباط هوش هیجانی با نشاط ذهنی: نقش واسطه ای خود شفقت» با هدف بررسی رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با واسطه خود شفقت منتشر کردند، تأثیر مستقیم هوش هیجانی را بر شفقت به خود و نشاط ذهنی در بین دانشجویان نشان داد؛ بنابراین پژوهش، می توان اظهار داشت که هوش هیجانی می تواند از طریق شفقت به خود، به طور مستقیم و غیرمستقیم بر نشاط ذهنی افراد تأثیر بگذارد. همچنین ارتقا و بهبود هوش هیجانی می تواند شفقت به خود در افراد را افزایش دهد و باعث نشاط ذهنی آنها شود. دی فابیو و ساکلوفسکو^۹ (۲۰۲۱)، مقاله ای با عنوان «ارتباط شفقت و خود شفقت با شخصیت و هوش هیجانی» منتشر کردند که نتایج آن نشان داد هوش هیجانی یک عامل مهم و حتی فاکتور اصلی در ارتقای خود شفقت است و آموزش هوش هیجانی در برنامه های مبتنی بر قدرت نقش مهمی در سلامت سازمان ها و کارمندان دارد. به طور کلی نتایج پژوهش های مختلف نشان داده است که بین شفقت به خود با هوش هیجانی (افشانی و ابویی، ۱۳۹۶؛ خدابخشی کولایی، چایچی تهرانی و ثناگو، ۱۳۹۸؛ هفرنان، کوئین گریفین، مک نوتلی و فیتزپاتریک^{۱۰}، ۲۰۱۰؛ شنیووا، کایا، ایسیک و بودور^{۱۱}، ۲۰۱۴؛ دی فابیو و ساکلوفسکو، ۲۰۲۱)، تنظیم هیجانی (دشت بزرگی و گودرزی، ۱۳۹۶؛ کرد و کریمی، ۱۳۹۶) رابطه وجود دارد.

با توجه به اینکه معلمان در معرض مشکلات شغلی عمده ای قرار دارند که می تواند به مرور مشکلات روانشناختی را برای این گروه از افراد ایجاد کند و شفقت به خود به عنوان یکی از عواملی که می تواند این گروه از افراد را در مواجهه با آسیبها مقاوم تر کند توجه به این مؤلفه اهمیت دارد. همچنین با توجه به اینکه دلبستگی به خدا و هوش هیجانی به نوعی در شفقت به خود ایفای نقش می کنند و مطابق با آنچه در پژوهش های پیشین نیز مطرح شده است به رابطه میان دلبستگی به خدا و هوش هیجانی با شفقت به خود پرداخته شده است، از این رو بررسی شفقت به خود در معلمان دارای اهمیت است. همچنین با توجه به اینکه شفقت به خود یکی از بحث های جذاب در دنیای

1 Muris

2 Varghese

3 Yitshaki

4 MacCann

5 Goleman

6 Gardner

7 Boyatzis

8 Petrides

9 Di Fabio & Saklofske

10 Heffernan, Quinn Griffin, McNulty & Fitzpatrick

11 Şenyuva, Kaya, Işık & Bodur

امروزی است، این پژوهش با هدف بررسی نقش دلبستگی به خدا و هوش هیجانی در پیش‌بینی شفقت به خود زنان معلم شاغل در دبستان‌های شهر مشهد انجام گرفت.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های بنیادین و از لحاظ روش از نوع مطالعات توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش، کلیه زنان معلم دبستان‌های منطقه یک آموزش و پرورش شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که از میان آن‌ها ۱۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارتند از: شاغل در مدارس ابتدایی، زن بودن، علاقه و رضایت برای شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به ادامه همکاری در روند پژوهش بود. همچنین در این پژوهش برای در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به هر شرکت‌کننده یک کد اختصاص داده شد و شرکت‌کنندگان می‌توانستند از نام مستعار برای شرکت در پژوهش استفاده کنند و اطلاعات خصوصی افراد شرکت‌کننده در پژوهش که در راستای هدف پژوهش نبود از شرکت‌کنندگان دریافت نشد. همچنین پس از توزیع پرسشنامه‌های پژوهش در میان شرکت‌کنندگان در پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 استفاده شده است.

ابزار سنجش

پرسشنامه شفقت خود^۱ (SCS): این پرسشنامه توسط نف و همکاران (۲۰۰۳) طراحی و دارای ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، به هشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) است. در واقع این مقیاس دارای ۳ مقیاس دوقطبی: مهربانی با خود در برابر قضاوت و داوری خود، انسانیت مشترک در برابر انزوا، به هشیاری در برابر همانندسازی افراطی است. این ۶ مقیاس در مجموع واریانس کل را تبیین می‌کنند. گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲)، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمده است. در پژوهش نف و همکاران (۲۰۰۳)، ضریب همسانی درونی این مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی آن نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به فاصله سه هفته ۰/۹۳ گزارش شده است. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ است و ضریب روایی همزمان آن با پرسشنامه سلامت عمومی از ۰/۲۸- تا ۰/۴۸- گزارش گردیده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمده است.

پرسشنامه هوش هیجانی^۲ (EQ-i): این پرسشنامه توسط بارآن (۱۹۹۷) طراحی و دارای ۱۱۷ گویه است. بارآن (۱۹۹۷) در پرسشنامه هوش هیجانی خود، هوش هیجانی را مشتمل بر ۵ مؤلفه می‌داند که شامل هوش هیجانی درون فردی، هوش هیجانی بین فردی، مدیریت استرس، خلق و خوی عمومی و سازگاری است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) است. در پژوهش بارآن (۱۹۹۷)، میانگین ضرایب بازآزمایی خرده‌مقیاس‌های آن در نمونه آفریقای جنوبی بعد از یک ماه ۰/۸۵ و بعد از چهار ماه ۰/۷۵ بوده است. همچنین در پژوهش بارآن (۱۹۹۷) نتایج نشان داده است که، برای برآورد روایی همگرا بین پرسشنامه بارآن و دیگر آزمون هوش هیجانی اجتماعی حدود ۰/۳۶ همپوشانی وجود دارد. این پرسشنامه در ایران نیز توسط دهشیری (۱۳۸۲)، بر روی دانشجویان دانشگاه‌های تهران هنجاریابی شده است و میانگین ضرایب همسانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های آن برابر ۰/۷۳ و میانگین ضرایب بازآزمایی خرده‌مقیاس‌ها بعد از یک ماه ۰/۷۳ بوده است. در پژوهش

1 Self-Compassion Scale

2 Emotional Intelligence Questionnaire

نقش دلبستگی به خدا و هوش هیجانی در پیش بینی شفقت به خود زنان معلم شاغل در دبستان های شهر مشهد
The role of attachment to God and emotional intelligence in predicting self-compassion for women teachers working ...

نجاتی و همکاران (۱۳۹۶) پایایی این پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمده است و برای برآورد روایی در پژوهش نجاتی و همکاران (۱۳۹۶) نتایج نشان داده است که مجذور خی نسبی ۱/۹۶ و شاخص نابرازش آن برابر با ۰/۰۴ است که نشان دهنده روایی سازه قابل قبول برای پرسشنامه است. همسانی درونی این پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ حاضر ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه دلبستگی به خدا^۱ (M-SAS): این پرسشنامه توسط غباری بناب و حدادی کوهسار (۱۳۹۰) طراحی و دارای ۳۷ گویه است. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت هفت درجه ای (عدم توافق خیلی شدید=۱ تا توافق خیلی شدید=۷) است. تحلیل عاملی پرسشنامه نشان داد که ۴ عامل فرعی در این پرسشنامه وجود دارد که در زیر دو عامل اساسی (برداشت درونی از خود و برداشت درونی از خدا) خلاصه می شوند: این عوامل دقیقاً با مبنای نظری دلبستگی توافق دارد و نشان دهنده روایی پرسشنامه و شاخص روایی سازه و هماهنگی پایگاه تئوریک آن است. چهار عامل اساسی پرسشنامه عبارتند از «پایگاه امن»، «پناهگاه مطمئن» بودن موضوع دلبستگی، «جوار جویی» به موضوع دلبستگی در مواقع استرس زا و «اعتراض به جدایی» موضوع دلبستگی. این چهار عامل عملکرد فرایند و سیستم دلبستگی در زیر دو الگوی درونی کاری یعنی الگوی کاری درونی از خود دیگری (خدا) جا می گیرند و نشان دهنده سلسله مراتبی بودن عوامل پیدا شده در پرسشنامه می باشند. در پژوهش غباری بناب و حدادی کوهسار، (۱۳۹۰)، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای بعد الگوی درونی از خدا ۰/۹۰ و برای الگوی درونی از خود ۰/۸۵ است. همسانی درونی این پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در عامل پایگاه امن ۰/۸۸، پناهگاه مطمئن ۰/۹۳، عامل اعتراض به جدایی ۰/۸۶ و عوامل جستجوی مجاورت ۰/۹۰ بوده است. پایایی فرم اصلی پرسشنامه دلبستگی به خدا توسط غباری بناب و حدادی کوهسار (۱۳۹۰) برای سبک های اجتناب از صمیمیت و اضطراب از طرد با کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۴ گزارش شده است. همسانی درونی پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ حاضر ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته ها

در این پژوهش نهایتاً ۱۰۰ نمونه به صورت در دسترس انتخاب شد. میانگین سنی شرکت کننده ها ۳۳ سال و انحراف استاندارد ۶/۰۴ بود. ۹ درصد از شرکت کننده ها دارای مدرک زیر لیسانس و ۹۱ درصد شرکت کننده ها دارای مدرک بالاتر از لیسانس بودند. از لحاظ تاهل نیز ۸۴ درصد متاهل و ۱۶ درصد مجرد بودند. جدول ۱، میانگین مربوط به متغیرهای پژوهش به همراه انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی آن ها نمایش داده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	مؤلفه ها	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
شفقت به خود	مهربانی نسبت به خود	۱۷	۳/۶۰	-۰/۱۷	-۰/۵۱
	قضاوت خود	۱۱/۶۰	۳/۳۷	۰/۱۶	-۰/۵۶
	بهشیاری	۱۴/۷۵	۳/۸۷	-۰/۰۳	-۰/۳۹
	همانند سازی افراطی	۱۳/۴۱	۲/۹۳	۰/۲۳	-۰/۰۸
	اشتراکات انسانی	۱۰/۷۰	۳/۳۷	۰/۳۹	-۰/۱۰
	انزوا	۱۳/۹۱	۲/۸۰	۰/۰۶	-۰/۴۸
	کل	۸۶/۵۷	۱۲/۸۷	-۰/۳۰	-۰/۵۸
هوش هیجانی	درون فردی	۸۸/۰۹	۱۰/۰۴	-۰/۳۴	۰/۱۴
	بین فردی	۷۳/۷۶	۹/۸۰	-۰/۴۷	۰/۴۸
	سازگاری	۶۳/۶۴	۷/۷۵	-۰/۲۰	۰/۲۶
	مدیریت استرس	۳۷/۸۲	۸/۰۵	-۰/۲۳	-۰/۵۱
	خلق و خوی	۴۵/۸۰	۶/۵۴	-۰/۸۴	۱/۰۶

۰/۷۸	-۰/۴۰	۳۰/۶۶	۳۰۵/۷۹	کل	
۰/۳۰	-۱/۳۸	۱/۵۸	۸/۰۳	جوارجویی	دلبستگی به خدا
۰/۴۷	-۰/۵۹	۲/۱۰	۱۳/۴۵	پناهگاه امن	
۰/۸۱	-۰/۳۲	۲/۵۳	۱۳/۱۹	پایگاه امن	
۰/۶۴	-۱/۳۲	۲/۵۰	۱۲/۵۷	اعتراض به جدایی	
۰/۴۶	-۰/۳۳	۲/۳۸	۱۰/۳۱	ادراک مثبت از خود	
۱/۰۲	-۱/۰۱	۱/۸۲	۸/۶۷	ادراک مثبت از خدا	
-۰/۱۲	-۰/۴۸	۷/۵۵	۶۹/۱۱	کل	

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین مربوط به متغیرهای پژوهش به همراه انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی آن‌ها نمایش داده شده است. مقدار آماره چولگی و کشیدگی در بازه (۲، -۲) قرار دارد و این نشان از قابل قبول بودن این مقادیر برای نرمال بودن داده‌های این متغیر است.

در این پژوهش برای بررسی رابطه هوش هیجانی و دلبستگی به خدا با شفقت به خود از همبستگی پیرسون استفاده شد. برای تعیین نقش هوش هیجانی و دلبستگی به خدا در پیش‌بینی شفقت به خود از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. در جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲. ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش با شفقت به خود

متغیرها	هوش هیجانی	دلبستگی به خدا	شفقت به خود
هوش هیجانی	-		
دلبستگی به خدا	**۰/۴۰	-	
شفقت به خود	**۰/۵۷	**۰/۴۱	-

** ($p < 0.01$), * ($p < 0.05$)

همان‌طوری که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج نشان داده است که بین دلبستگی به خدا با شفقت به خود میزان همبستگی ۰/۴۱ و بین هوش هیجانی با شفقت به خود میزان همبستگی ۰/۵۷ است. به عبارتی متغیرهای هوش هیجانی و دلبستگی به خدا با شفقت به خود رابطه مثبت و معناداری ($p < 0.01$) داشتند. بدین معنا که با افزایش نمرات در متغیرهای هوش هیجانی و دلبستگی به خدا، نمرات در شفقت به خود نیز افزایش می‌یابد. قبل از انجام تحلیل رگرسیون، نرمال بودن متغیر ملاک (شفقت به خود)، استقلال خطاها و هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف با (آماره ۰/۱۹۹ و $p > 0.05$) نشان از نرمال بودن متغیر شفقت به خود است. طبق آماره دوربین واتسون که محدوده قابل قبول آن ۱/۵ تا ۲/۵ است، در تحقیق حاضر میزان آن برای متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی شفقت به خود (۱/۸۷)، حاکی از استقلال خطاها است. یکی از شروط دیگر صحت رگرسیون خطی، عدم هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین است و معیار سنجش این شرط، عامل تورم واریانس است. چنانچه این عامل عددی کمتر از ۱۰ داشته باشد عدم هم‌خطی متغیرها تأیید می‌شود. در پژوهش حاضر، عامل تورم واریانس در تمامی متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ است و عدم هم‌خطی تأیید می‌شود.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون شفقت به خود بر اساس هوش هیجانی و دلبستگی به خدا

مدل	ضرایب غیر استاندارد		t	sig	R	R ²
	بتا	SE				
مقدار ثابت	۱۱/۶۹	۱۲/۰۵	۳/۱۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۶۰
هوش هیجانی	۰/۲۰۳	۰/۰۳۷	۵/۴۶۶	۰/۰۰۱		
دلبستگی به خدا	۰/۳۶۸	۰/۱۵۱	۲/۴۴۱	۰/۰۱۶		

نقش دلبستگی به خدا و هوش هیجانی در پیش بینی شفقت به خود زنان معلم شاغل در دبستان های شهر مشهد
The role of attachment to God and emotional intelligence in predicting self-compassion for women teachers working ...

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود هوش هیجانی می تواند ۰/۴۸ درصد ($P < ۰/۰۰۱$) و دلبستگی به خدا ۰/۲۱ درصد ($P < ۰/۰۱۶$) از واریانس متغیر شفقت به خود در بین معلمان خانم دبستان های منطقه یک آموزش و پرورش شهر مشهد را پیش بینی کند. در این پیش بینی بیشترین نقش مربوط به هوش هیجانی با ضریب بتای ۰/۴۸ است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش دلبستگی به خدا و هوش هیجانی در پیش بینی شفقت به خود زنان معلم شاغل در دبستان های شهر مشهد بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین دلبستگی به خدا و شفقت به خود رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این بدان معناست که با افزایش نمرات افراد در دلبستگی به خدا، شفقت به خود نیز افزایش می یابد. این یافته همسو با یافته های پژوهشی موریس (۲۰۱۶)، ورقصه (۲۰۱۵)، انجمنی و تکلوی (۱۳۹۸) و باقری پناه و همکاران (۱۳۹۹) همسو است.

در تبیین این یافته از پژوهش حاضر می توان اذعان کرد که افراد با دلبستگی امن به خدا گزارش های کمتری از اضطراب، افسردگی، بیماری های روانی و در نتیجه رضایت بیشتری از زندگی داشته اند. دلبستگی به خدا به تنظیم پریشانی و بهبود دیگر احساسات منفی در یافته شده کمک می کند. همچنین، به نظر می رسد که روابط ایمن مثبت با خدا، با سطح پایین تری از استرس در ارتباط است (موریس، ۲۰۱۶). مفاهیم مثبت در دلبستگی ایمن به خدا و اتصالات منفی با دلبستگی های نا ایمن به ویژه، به خوبی درباره متغیرهای مقابله با استرس عمل می کند. دلبستگی به خدا اگر به صورت ایمن صورت بگیرد این باور را در فرد ایجاد می کند که خدا به طور کلی مهربان و پاسخگوی نیازها است. رابطه فرد با خدا همیشه راحت است و فرد بسیار خوشحال و راضی است. همین به وجود آمدن احساس مثبت و ایمن در فرد می تواند زمینه ساز مهربانی و توجه درست به خود شود که باعث ارتقا شفقت به خود در فرد خواهد شد. در دلبستگی به خدا این احساس می تواند به وجود آید که ما به جایی امن و فراتر از تصور پناه می بریم و دلبسته آن می شویم و با خودمان آرام تر و مهربانه تر رفتار می کنیم که این امر باعث می شود به این موضوع پی ببریم که همه مردم ناقص هستند و همه مردم زندگی ناقص دارند. به جای آشفته بودن، با خودمان مهربان باشیم.

همچنین نتایج نشان داده است که، هوش هیجانی با شفقت به خود به صورت مثبت و معناداری رابطه دارد؛ یعنی با افزایش نمرات افراد در متغیر هوش هیجانی، نمرات افراد در شفقت به خود نیز افزایش می یابد. این یافته با نتایج پژوهش های افشانی و ابویی (۱۳۹۶)، خدابخشی کولایی و همکاران (۱۳۹۸)، هفرنان و همکاران (۲۰۱۰)، شنیووا و همکاران (۲۰۱۴) و دی فابیو و ساکلوفسکو (۲۰۲۱) همسو است.

در تبیین این یافته می توان گفت که افرادی که هوش هیجانی پایین تری دارند، در مواجهه با استرس زندگی، سازگاری و انطباق ضعیف تری خواهند داشت و در نتیجه بیشتر به پیامدهای منفی زندگی مبتلا می شوند. برعکس، افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند سبک زندگی خود را به گونه ای ترتیب می دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند؛ و در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا نیز مهارت دارند. هوش هیجانی شامل عناصر درونی است هم بیرونی. عناصر درونی شامل میزان خودآگاهی، خودانگاره، احساس استقلال و ظرفیت، خودشکوفایی و قاطعیت است. عناصر بیرونی شامل ظرفیت فردی، سهولت در همدلی و احساس مسئولیت می شود. همچنین شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، انطعاف پذیری، توانایی حل مشکلات هیجانی و توانایی مقابله با استرس و تکانها می شود. هوش هیجانی مناسب و بالا با سلامت روانی و کیفیت زندگی بهتری نیز در ارتباط است و همین مسئله دوباره با ارتقا شفقت به خود در ارتباط است. شخصی که شفقت به خود دارد، سلامتی و بهزیستی روانی بیشتری نیز دارد. در حقیقت فرد را با ملایمت برای تغییرات زندگی ترغیب می نماید و الگوهای رفتاری نادرست را تعدیل می کند (نف و جرمر، ۲۰۱۷). معلمانی که از هوش هیجان خوبی در ارتباط با دیگران برخوردارند، هنگام کار کردن سعی می کنند با معنادار کردن اطلاعات، ایجاد ارتباط منطقی با اطلاعات قبلی، کنترل چگونگی این فرآیند و ایجاد محیط یادگیری مناسب مطالب را یاد بگیرند و عملکرد خود را بالا ببرند. معلم هایی که هوش هیجانی در آن ها بالاست نسبت به خود خودآگاهی یا آگاهی از خویششان دارند یعنی این که نقاط قوت و ضعف خود، انگیزه ها و ارزش هایشان و نیز تأثیری را که روی دیگران دارند می شناسند. همچنین آن ها می توانند رفتارهای خود را به نحو درستی تنظیم کنند و تکانها و انگیزه های لحظه ای و خلق خود را در وضعیت مختل کننده و مزاحم، کنترل کرده یا جهت آن ها را تغییر دهند. هوش هیجانی بالا باعث می شود که در افراد انگیزش و خودانگیزی ارتقا پیدا کند و همچنین با افراد دیگر همدلی داشته باشند و وضعیت احساسی دیگران را درک کنند و بتوانند از دریچه ی چشم آن ها جهان را ببینند. این

عوامل به نوعی مهربانی داشتن به خود و درک درست نسبت به خود بدون دیدگاه قضاوتی را بهبود خواهند بخشید و در راستای شفقت ورزی به خود عمل می‌کنند. همچنین ارتقا هوش هیجانی و تقویت آن نگرش مبتنی بر اینکه تجربیات فرد بخشی از تجربیات همه افراد است را بهبود می‌بخشد و این مسئله باعث می‌شود که دیدگاه متعادل تری نسبت به افراد دیگر داشته باشند و تجربیات و احساسات خود را بدون بزرگ‌نمایی آن‌ها بروز دهند.

بنابراین به صورت کلی می‌توان اینگونه بیان کرد که دلبستگی به خدا و هوش هیجانی با شفقت به خود ارتباط دارد و می‌تواند پیش‌بینی کننده شفقت به خود باشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این مورد اشاره کرد که این پژوهش محدود به معلمان خانم دبستان‌های منطقه یک آموزش و پرورش شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند همچنین محدودیت دیگر این پژوهش می‌تواند به شیوه نمونه‌گیری در این پژوهش که به صورت در دسترس است اشاره کرد. با توجه به محدودیت‌های پژوهشی پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی این پژوهش بر روی مردان و جامعه آماری مختلف و با نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود.

منابع

- افشانی، س.ع.، و ابویی، آ. (۱۳۹۶). رابطه هوش هیجانی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه یزد. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۳، ۴۷-۶۸. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=319941>
- انجمنی، م.، و تکلوی، س. (۱۳۹۸). نقش دلبستگی به خدا و بلوغ عاطفی در پیش‌بینی خوددلسوزی مادران کودکان ناشنوا. *مجله سلامت و مراقبت*، ۳، ۱۲۵-۱۱۷. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=224822>
- باقری‌پناه، م.، گل‌افروز، م.، بلورساز مشهدی، ه.، مؤیدی‌مهر، م.، و خروشی، م. (۱۳۹۹). بررسی نقش میانجی‌گر شفقت به خود در رابطه بین آسیب‌پذیری روان‌شناختی و دلبستگی به خدا در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال ۱۳۹۵. *پژوهش در دین و سلامت*، ۶، ۱، ۷۴-۸۶. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i1.22202>
- تفرجی، ا.، و یوسفی، ف. (۱۴۰۰). رابطه هوش هیجانی با نشاط ذهنی: نقش واسطه‌ای خوددلسوزی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۲۰، ۹۸، ۲۸۳-۲۹۴. <http://psychologicalscience.ir/article-1-839-fa.html>
- خدابخشی کولایی، آ.، چایچی طهرانی، ن.، و ثناگو، ا. (۱۳۹۸). ارتباط هوش معنوی و هوش هیجانی با شفقت به خود دانشجویان دختر رشته پرستاری. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۹، ۵۳-۴۴. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=537712>
- دهشیری، غ. (۱۳۸۲). *هنجاریابی پرسشنامه هوشبهر هیجانی بار اون در بین دانشجویان و دانشگاه‌های تهران و بررسی ساختار عاملی آن*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی. <http://dl.islamicdoc.com/site/catalogue/597540>
- دشت‌بزرگی، ز.، و گودرزی، ا. (۱۳۹۶). بررسی رابطه شفقت خود، هوش معنوی و همبستگی ارزش خود با تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد. *روانشناسی اجتماعی*، ۴، ۴۲، ۳۳-۴۱. http://psychology.iauhvaz.ac.ir/article_532174.html
- شهبازی، م.، رجبی، غ.، ر.، مقامی، ا.، و جلوداری، آ. (۱۳۹۴). ساختار عاملی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت خود در گروهی از زندانیان *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۸، ۱۹، ۳۱-۴۶. <https://dori.net/dor/20.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8>
- شریفی ساکی، ش.، علی‌پور، ا.، آقابوسفی، ع.، محمدی، م.، و غباری بناب، ب. (۱۳۹۸). سبک‌های دلبستگی به خدا و افسردگی با میانجی‌گری اضطراب مرگ در زنان مبتلا به سرطان پستان. *دین و سلامت*، ۷، ۲، ۱۱-۱۰. <https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?ID=508050>
- کرد، ب.، و کریمی، ص. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تنظیم هیجانی بر اساس شفقت ورزی به خود و تن‌انگاره دانشجویان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۴، ۲۸، ۲۰۷-۲۳۰. <https://dx.doi.org/10.22111/jeps.2017.3601>
- مالک پورلپری، ک.، و بختیاری‌رنانی، ا. (۱۴۰۰). پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحمل ابهام و خودشفقت‌ورزی. *توسعه حرفه‌ای معلم*، ۶، ۱، ۱۵-۱. http://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article_1652.html
- نجاتی، ر.، و مشکوه، م. (۱۳۹۶). روایی و پایایی پرسشنامه‌ی هوش هیجانی بار - آن برای برآورد هوش هیجانی در انگلیسی‌آموزان ایرانی. *پژوهش‌های زیان‌شناختی در زبان‌های خارجی*، ۱۰، ۱۰۶، ۱۳۱-۱۵۴. <https://dx.doi.org/10.22059/jflr.2016.62813>
- Altun, I. (2002). Burnout and nurses' personal and professional values. *Nursing ethics*, 9(3), 269-278. <https://doi.org/10.1191/0969733002ne509oa>
- Bradshaw, M., & Kent, B. V. (2018). "Prayer, attachment to God, and changes in psychological well-being in later life". *Journal of aging and health*; 30(5), 667-691. <https://doi.org/10.1177/0898264316688116>

- Counted, V., Possamai, A., McAuliffe, C., & Meade, T. (2020). Attachment to Australia, attachment to God, and quality of life outcomes among African Christian diasporas in New South Wales: a cross-sectional study. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 22(1), 65-95. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1499165>
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and individual differences*; 169, 109-110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, p. 1-11. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Ellison, C. G., Bradshaw, M., Kuyel, N., & Marcum, J. P. (2012). Attachment to God, stressful life events, and changes in psychological distress. *Review of religious research*; 53(4), 493-511. <https://link.springer.com/article/10.1007/s13644-011-0023-4>
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press. [https://books.google.com/books?hl=fa&lr=&id=qOXsT0j-Goleman, D., & Boyatzis, R. \(2017\). "Emotional intelligence has 12 elements. Which do you need to work on? Harvard Business Review; 84\(2\), 1-5. <https://www.amazon.com/Mindful-Path-Self-Compassion-Yourself-Destructive/dp/1593859759>](https://books.google.com/books?hl=fa&lr=&id=qOXsT0j-Goleman, D., & Boyatzis, R. (2017).)
- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). "Validierung einer deutschen version der Self-Compassion Scale (SCS-D). *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000088>
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International journal of nursing practice*, 16(4), 366-373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x>
- Kent, B. V., Bradshaw, M., & Uecker, J. E. (2018). Forgiveness, attachment to God, and mental health outcomes in older US adults: A longitudinal study". *Research on Aging*; 40(5), 456-479. <https://doi.org/10.1177/0164027517706984>
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults". *Geriatric Nursing*; 39(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*; 146(2), 150. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Miner, M. H. (2007). Back to the basics in attachment to God: Revisiting theory in light of theology. *Journal of Psychology and theology*; 35(2), 112-122. <https://doi.org/10.1177/009164710703500202>
- Muris, P. (2016). A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of child and family studies*, 25(5), 1461-1465. https://www.researchgate.net/publication/284077729_A_Protective_Factor_Against_Mental_Health_Problems_in_Youths_A_Critical_Note_on_the_Assessment_of_Self-Compassion
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*; 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*; 7(1), 264-274. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-015-0479-3>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological*. The Oxford handbook of compassion science, 371. <https://psycnet.apa.org/record/2017-43847-027>
- Pallini, S., Chirumbolo, A., Morelli, M., Baiocco, R., Laghi, F., & Eisenberg, N. (2018). The relation of attachment security status to effortful self-regulation: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 144(5), 501. <https://doi.org/10.1037/bul0000134>
- Raj, N. S., & Sim, T. N. (2020). Stressful events, stress level, and psychological distress: A moderated mediation model with secure attachment to god as moderator. *Psychology of Religion and Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/rel0000388>
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B., & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International journal of nursing practice*, 20(6), 588-596. <https://doi.org/10.1111/ijn.12204>
- Tung, E. S., Ruffing, E. G., Paine, D. R., Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2018). Attachment to God as mediator of the relationship between God Representations and mental health. *Journal of Spirituality in Mental Health*; 20(2), 95-113. <https://doi.org/10.1080/19349637.2017.1396197>
- Yitshaki, R. (2012). How Do Entrepreneurs' Emotional Intelligence and Transformational Leadership Orientation Impact New Ventures' Growth?. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*; 25(3), 357-374. <https://doi.org/10.1080/08276331.2012.10593578>
- Varghese, M. E. (2015). *Attachment to God and psychological well-being: Shame, guilt, and self-compassion as mediators* (Doctoral dissertation, Purdue University). <https://www.proquest.com/openview/1276fd6e0800c98b708fa04f811343f1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>