رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۳، شماره پیاپی ۷۲، خرداد ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(3), 2022

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

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 روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

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 دبستان‌های منطقه یک آموزش و پرورش شهر مشهد در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹بود، که از میان آن‌ها ۱۰۰ نفر به روش نمونه-گیری دردسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های شفقت به خود (SCS) (نف و همکاران، ۲۰۰۳)، هوش هیجانی (EQ-i) (بارآن، ۱۹۹۷) و دلبستگی به خدا در اسلام (M-SAS) (غباری‌بناب و حدادی کوهسار، ۱۳۹۰) استفاده شد. نتایج با استفاده از نرم‌افزار 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<۰/۰۱)*. بدین معنا که با افزایش نمرات در متغیرهای هوش هیجانی و دلبستگی به خدا، نمرات در شفقت به خود نیز افزایش می‌یابد. 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 دبستان‌های منطقه یک آموزش و پرورش شهر مشهد را تبیین کنند؛ بنابراین می‌توان اینگونه بیان کرد که هوش هیجانی و دلبستگی به خدا نقش مهمی در ارتقاء شفقت به خود در معلمان دارند.

واژه‌های کلیدی: *شفقت به خود، هوش هیجانی، دلبستگی به خدا، معلمان.*

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

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.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : آذر ۱۴۰۰** | **پذیرش: اسفند ۱۴۰۰** | **ویرایش نهایی: تیر ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

مقدمه

امروزه، محققانِ مباحث نیروی انسانی دریافتند 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[1]، ۲۰۰۲). از عواملی که می‌تواند با رفتار سازمانی و کیفیت زندگی کاری معلمان در ارتباط باشد می‌توان به شفقت به خود[2] 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 گریمر[3]، 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[4]، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی به معنای دیدگاه بدون قضاوت و پذیرا نسبت به خویشتن است، طوری که شخص هیجانات 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 هیجانات 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 به‌طوری که به‌تازگی روش‌های درمانی با هدف بهبود خود شفقت توسعه داده شده است (هاپفلد و روفیکس[5]، ۲۰۱۱). در واقع شفقت به خود مستلزم پذیرش این نکته است که رنج، شکست و نابسندگی‌ها بخشی از شرایط انسانی است و همه انسان‌ها و از جمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت هستند (ایگان، اوهارا، کوک و مانتزویس[6]، ۲۰۲۱). افرادی که خود شفقت بالایی دارند، زمانی که رویدادی منفی را تجربه می‌کنند، با مهربانی و نگرانی و ملاطفت 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 پنداره‌اش 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

بشریت است (کیم و کو[1]، ۲۰۱۸). خودشفقت‌ورزی سبب انفعال نمی‌شود. متغیرهای زیادی می‌توانند با خودشفقت ورزی در ارتباط باشند. در این پژوهش ارتباط بین دلبستگی به خدا[2] و هوش هیجانی[3] 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 پایداری تعریف می‌کنند که بین کودک و یک یا تعداد بیشتری از افراد که در تعامل منظم و واقعی با وی هستند ایجاد می‌گردد (شریفی‌ساکی، علی‌پور، آقایوسفی، 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[4] و همکاران، ۲۰۱۸). کرک پاتریک[5] (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[6]، 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 مهارنشدنی را در اختیار خود درآورد (کانتد، پوسامای، مک‌آیولیف و مید[7]، 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[8]، 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، بردشاو و آنکر[9]، 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 ساناداگ[10]، ۲۰۱۸). در پژوهش دیگری که توسط برادشو و کنت[11] (۲۰۱۸) صورت گرفته، مشخص شده است که رابطه منفی معناداری بین دلبستگی ایمن به خدا و پریشانی روانی وجود دارد. همچنین نتایج تحقیق الیسون[12] 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 شفقت مادران کودک ناشنوا» در اردبیل 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 رابطهٔ 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 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 Kirkpatrik
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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

پژوهش‌های مختلف نشان داده است که بین دلبستگی به خدا با شفقت به خود رابطه وجود دارد (موریس[1]، ۲۰۱۶؛ ورقصه[2]، ۲۰۱۵؛ باقری‌پناه، گل‌افروز، بلورسازمشهدی، مؤیدی‌مهر و خروشی، ۱۳۹۹؛ انجمی و تکلوی، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از متغیرهایی که با شفقت به خود در ارتباط است، هوش هیجانی افراد است. هیجان به انواع گسترده‌ای از پاسخ‌ها اطلاق می‌شود که می‌توانند از خفیف تا شدید، مثبت تا منفی، عمومی تا خصوصی، کوتاه‌مدت تا بلندمدت، ابتدایی (واکنش هیجانی ابتدایی تا ثانوی) تبدیل یک واکنش هیجانی به یک واکنش هیجانی دیگر تغییر یابند. هیجان‌ها چندبعدی هستند، آن‌ها به‌صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند (یتیشی[3]، ۲۰۱۲). هوش هیجانی توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های 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[4] و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع هوش هیجانی بر توانایی توجه، پردازش و تعلم بخشی هیجان‌های تجربه شده در بطن روابط اشاره دارد (یتیشی، ۲۰۱۲). نظریه هوش هیجانی گلمن[5] هوش درون فردی و بین فردی (در نظریه گاردنر[6]) را گسترش داده و بر توانایی شناخت، درک و تنظیم و نظارت بر احساسات و هیجانات خود و دیگران و استفاده از آن در جهت هدایت افکار، اعمال و ارتباطات خود و دیگران تأکید می‌کند (گلمن و بویاتزیس[7]، ۲۰۱۷). بار-آن برای 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 برشمرده‌اند (پتریدز[8] 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 می‌باشند (پدریدز و همکاران، ۲۰۱۷). تفرجی و یوسفی (۱۴۰۰)، در مقاله‌ای تحت عنوان «ارتباط هوش هیجانی با نشاط ذهنی: نقش واسطه‌ای 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، می‌توان اظهار داشت که هوش هیجانی می‌تواند از طریق شفقت به خود، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر نشاط ذهنی افراد تأثیر بگذارد. همچنین ارتقا و بهبود هوش هیجانی می‌تواند شفقت به خود در افراد را افزایش دهد و باعث نشاط ذهنی آن‌ها شود. دی فابیو و ساکلوفسکو[9] (۲۰۲۱)، مقاله‌ای 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 برنامه‌های مبتنی بر قدرت نقش مهمی در سلامت سازمان‌ها و کارمندان دارد. به طور کلی نتایج پژوهش‌های 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، مک‌نوتلی و فیتزپاتریک[10]، ۲۰۱۰؛ شنیووا، کایا، ایسیک و بودور[11]، ۲۰۱۴؛ دی فابیو و ساکلوفسکو، ۲۰۲۱)، تنظیم هیجانی (دشت‌بزرگی و گودرزی، ۱۳۹۶؛ کرد و کریمی، ۱۳۹۶) رابطه وجود دارد.

با توجه به اینکه معلمان در معرض مشکلات شغلی عمده‌ای قرار دارند که می‌تواند به مرور مشکلات روانشناختی را برای این گروه از افراد ایجاد کند و شفقت به خود به عنوان یکی از عواملی که می‌تواند این گروه از افراد را در مواجه با آسیب‌ها مقاوم‌تر 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 می‌کنند و مطابق با آنچه در پژوهش‌های پیشین نیز مطرح شده است به رابطه میان دلبستگی به خدا و هوش هیجانی با شفقت به خود پرداخته شده است، از این‌رو بررسی شفقت به خود در معلمان دارای اهمیت است. همچنین با توجه به اینکه شفقت به خود یکی از بحث‌های 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, Işik & Bodur

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

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 ۱۴۰۰-۱۳۹۹بودند که از میان آن‌ها ۱۰۰ نفر به روش نمونه گیری 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[1] (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[2] (EQ-i): این پرسشنامه توسط بارأن (۱۹۹۷) طراحی و دارای ۱۱۷ گویه است. بارأن (۱۹۹۷) در پرسشنامه هوش هیجانی خود، هوش هیجانی را مشتمل بر ۵ مؤلفه می‌داند که شامل هوش هیجانی درون فردی، هوش هیچانی بین فردی، مدیریت استرس، خلق‌وخوی عمومی و سازگاری است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملا مخالفم=۱ تا کاملا 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

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[1] (M-SAS): این پرسشنامه توسط غباری‌بناب و حدادی کوهسار (۱۳۹۰) طراحی و دارای ۳۷ گویه است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت هفت درجه‌ای (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 می‌شوند: این عوامل دقیقاً با مبنای نظری دلبستگی توافق دارد و نشان‌دهنده روایی درونی پرسشنامه و شاخص روایی سازه و هماهنگی پایگاه تئوریکی آن است. چهار عامل اساسی پرسشنامه عبارت‌اند از «پایگاه امن»، «پناهگاه مطمئن» بودن موضوع دلبستگی، «جوار جویی» به موضوع دلبستگی در مواقع استرس‌زا 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 می‌گیرند و نشان‌دهندهٔ سلسله مراتبی بودن عوامل پیدا شده در پرسشنامه می‌باشند. 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 مطمین 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 سبک‌های 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 نهایتا ۱۰۰ نمونه به صورت در دسترس انتخاب شد. میانگین سنی شرکت‌کننده‌ها ۳۳ سال و انحراف استاندارد ۶/۰۴ بود. ۹ درصد از شرکت‌کننده‌ها دارای مدرک زیر لیسانس و ۹۱ درصد شرکت‌کننده‌ها 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 آن‌ها نمایش داده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	مؤلفه‌ها	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	-۰۲۰	۰/۲۶
	مدیریت استرس	۳۷/۸۲	۸/۰۵	-۰/۲۳	-۰/۵۱
	خلق و خوی	۴۵/۸۰	۶/۵۴	-۰/۸۴	۱/۰۶

1 Attachment to God Questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

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

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<۰/۰۱)،* (p<۰/۰۵)*

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<۰/۰۱) داشتند. بدین معنا که با افزایش نمرات در متغیرهای هوش هیجانی و دلبستگی به خدا، نمرات در شفقت به خود نیز افزایش می یابد. قبل از انجام تحلیل رگرسیون، نرمال بودن متغیر ملاک (شفقت به خود)، استقلال خطاها و هم خطی متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف با (آماره ۰/۱۹۹ و p>۰/۰۵) 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 هم خطی متغیرهای پیش‌بین است و معیار سنجش این شرط، عامل تورم واریانس است. چنانچه این عامل عددی کمتر از ۱۰ داشته باشد عدم هم خطی متغیرها تأیید می‌شود. در پژوهش حاضر، عامل تورم واریانس در تمامی متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ است و عدم هم خطی تأیید می‌شود.

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

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	t	sig	R	R^2
	بتا	SE	بتا				
مقدار ثابت	۱۱/۶۹	۱۲/۰۵	-	۳/۱۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۶۰
هوش هیجانی	۰/۲۰۳	۰/۰۳۷	۰/۴۸۳	۵/۴۶۶	۰/۰۰۱		
دلبستگی به خدا	۰/۳۶۸	۰/۱۵۱	۰/۲۱۶	۲/۴۴۱	۰/۰۱۶		

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود هوش هیجانی می‌تواند 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 دبستان‌های منطقه یک آموزش‌وپرورش شهر مشهد را پیش‌بینی کند. در این پیش‌بینی بیشترین نقش مربوط به هوش هیجانی با ضریب بتای ۰/۴۸ است.

بحث و نتیجه‌گیری

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 یافته‌های پژوهشی موریس (۲۰۱۶)، ورقصه (۲۰۱۵)، انجمنی و تکلوی (۱۳۹۸) و باقری‌پناه و همکاران (۱۳۹۹) همسو است.

در تبیین این یافته از پژوهش حاضر می‌توان اذعان کرد که افراد با دلبستگی امن به خدا گزارش‌های کمتری از اضطراب، افسردگی، بیماری‌های روانی و در نتیجه رضایت بیشتری از زندگی داشته‌اند. دلبستگی به خدا به تنظیم پریشانی و بهبود دیگر احساسات منفی دریافته شده کمک می‌کند. همچنین، به نظر می‌رسد که روابط ایمن مثبت با خدا، با سطح پایین‌تری از استرس در ارتباط است (موریس، ۲۰۱۶). مفاهیم مثبت در دلبستگی ایمن به خدا و اتصالات منفی با دلبستگی‌های نا ایمن به‌ویژه، به خوبی درباره متغیرهای مقابله با استرس عمل می‌کند. دلبستگی به خدا اگر به صورت ایمن صورت بگیرد این باور را در فرد ایجاد می‌کند که خدا به‌طور 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 می‌تواند زمینه‌ساز مهربانی و توجه درست به خود شود که باعث ارتقا شفقت به خود در فرد خواهد شد. در دلبستگی به خدا این احساس می‌تواند به وجود آید که ما به جایی امن و فراتر از تصور پناه می‌بریم و دلبسته آن می‌شویم و با خودمان آرام‌تر و مهربانه‌تر رفتار می‌کنیم که این امر باعث می‌شود 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 می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های 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 می‌توان گفت که افرادی که هوش هیجانی پایین‌تری دارند، در مواجهه با استرس زندگی، سازگاری و انطباق ضعیف‌تری خواهند داشت و در نتیجه بیشتر به پیامدهای منفی زندگی مبتلا می‌شوند. برعکس، افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند 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 می‌شود. همچنین شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، انطعاف‌پذیری، توانایی حل مشکلات هیجانی و توانایی مقابله با استرس و تکانه‌ها می‌شود. 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 می‌نماید و الگوهای رفتاری نادرست را تعدیل می‌کند (نف و جرمر، ۲۰۱۷). معلمانی که از هوش هیجان خوبی در ارتباط با دیگران برخوردارند، هنگام کار کردن سعی می‌کنند 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. معلم‌هایی که هوش هیجانی در آن‌ها بالاست نسبت به خود خودآگاهی یا آگاهی از خویشتن دارند یعنی این‌که نقاط قوت و ضعف خود، انگیزه‌ها و ارزش‌هایشان و نیز تأثیری را که روی دیگران دارند می‌شناسند. همچنین آن‌ها می‌توانند رفتارهای خود را به نحو درستی تنظیم کنند و تکانه‌ها و انگیزه‌های لحظه‌ای و خلق خود را در وضعیت مختل‌کننده و مزاحم، کنترل کرده یا جهت آن‌ها را تغییر دهند. هوش هیجانی بالا باعث می‌شود که در افراد انگیزش و خودانگیزشی ارتقا پیدا کند و همچنین با افراد دیگر همدلی داشته باشند و وضعیت احساسی دیگران را درک کنند و بتوانند از دریچه‌ی چشم آن‌ها جهان را ببینند. این

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

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 متعادل‌تری 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 ۱۴۰۰-۱۳۹۹بودند همچنین محدودیت دیگر این پژوهش می‌توان 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*، ۸، 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 پیش بینی خوددلسوزی مادران کودکان ناشنوا. *مجله سلامت و مراقبت*، ۲۱، 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 رابطهٔ 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، ۲۹۴-۲۸۳. 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 طباطبایی. 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.iauahvaz.ac.ir/article_532174.html

شهبازی، م.، رجبی، غ. ر.، مقامی، ا.، و جلوداری، آ. (۱۳۹۴). .ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت –خود در گروهی از زندانیان *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۸، ۱۹، ۳۱-۴۶. https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8

شریفی ساکی، ش.، علی‌پور، ا.، آقایوسفی، ع.، محمدی، م.ر.، 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، ۱۱-۱. https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?ID=508050

کرد، ب.، و کریمی، ص. (۱۳۹۶). پیش بینی تنظیم هیجانی بر اساس شفقت ورزی به خود و تن انگاره دانشجویان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۴ ، ۲۸، ۲۰۷-۲۳۰. https://dx.doi.org/10.22111/jeps.2017.3601

مالک‌پورلپری، ک.، و بختیاری‌زنانی، ا. (۱۴۰۰). پیش‌بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحمل ابهام و خودشفقت‌ورزی. *توسعه حرفه‌ای معلم*، ۶ ، ۱، ۱-۱۵. http://tpdevelopment.cfu.ac.ir/article_1652.html

نجاتی، ر.، و مشکوه، م. (۱۳۹۶). روایی و پایایی پرسشنامه‌ی هوش هیجانی بار -آن برای براورد هوش هیجانی در انگلیسی آموزان ایرانی. *پژوهش‌های زبانشناختی در زبان‌های خارجی*، ۶ ،۱، 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]

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

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., Işik, 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.3.10.1]