

نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه بین خودشناسی انسجامی با نیازهای بنیادین روان‌شناختی در دانشجویان

حمید هرچگانی نژاد

کارشناس ارشد روانشناسی

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین نقش واسطه‌ای مهرورزی به خود در رابطه بین خودشناسی انسجامی با نیازهای بنیادین روان‌شناختی در دانشجویان انجام شد. روش پژوهش توصیفی و از نوع پژوهش‌های همبستگی مبتنی بر روش مدل یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی ۳۰۰۰ دانشجو دانشگاه پیام نور شهرکرد واحد لردگان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند. برای تعیین حجم نمونه با توجه به تعداد متغیرهای مشاهده شده و تخصیص ضریب ۳۰ (۹ متغیر مشاهده شده در مدل)، و با احتساب احتمال وجود پرسشنامه‌های ناقص ۳۰۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه به روش در دسترس انتخاب گردید. جهت سنجش مؤلفه‌های پژوهش از مقیاس شفقت به خود قربانی و همکاران (۲۰۰۸)، پرسشنامه نیازهای بنیادی روان‌شناختی از لاگاردیا و همکاران (۲۰۰۰) و پرسشنامه مهرورزی به خود ریس و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش معادلات ساختاری مبتنی بر معادلات رگرسیون انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان دادند که مسیر نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی مثبت، مسیر نیازهای بنیادین روان‌شناختی و مهرورزی به خود مثبت و مسیر مهرورزی به خود و خودشناسی انسجامی نیز مثبت است ($P \leq 0.01$). نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که متغیرهای نیازهای بنیادین روان‌شناختی با میانجی مهرورزی به خود به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم دارای ضریب تبیین یا پیش‌بینی ۰/۳۹ درصدی از متغیر خودشناسی انسجامی هستند. به این معنی که بهبود نیازهای بنیادین روان‌شناختی با تأثیر بر مهرورزی به خود موجب بهبود خودشناسی انسجامی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: مهرورزی به خود، خودشناسی انسجامی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی، دانشجویان

مقدمه

خودشناسی انسجامی^۱ در واقع به ظرفیت فهم تجارب درونی به شکلی زمانمند و سازمان یافته، به منظور نظم بخشیدن به خود اشاره دارد (قربانی و همکاران^۲، ۲۰۱۵). به نوعی خودشناسی انسجامی تلاشی سازگارانه برای فهم تجارب خود در طول زمان برای دستیابی به نتایج مطلوب است که به نوعی آگاهی از حالات روان‌شناختی و توان تمایز و تحلیل محتوای تجارب را شامل می‌شود (ویسکوویچ و همکاران^۳، ۲۰۱۹). این مفهوم، مسئولیت پردازش شناختی در مورد خود و رویدادهای گذشته را به عهده دارد و تجربه‌ها و صفات خود را در ترکیبی معنادار وحدت می‌بخشد (ژو و همکاران^۴، ۲۰۲۲). خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می‌دهد که به واسطه درک توانمندی‌های خود، افکار و احساسات را سازمان دهد و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب، شناسایی و انتخاب کند (رپر^۵، ۲۰۲۳) و بنابراین به‌عنوان یکی از پیامدهای سلامت روان به شمار می‌آید (اشنیدیر و همکاران^۶، ۲۰۲۲). خودشناسی انسجامی در قالب ساختار شخصیتی، فرایندهای خودتنظیم‌گرانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ولیکانی و گودرز، ۲۰۱۷). در واقع خود تنظیم‌گری یا خودنظم‌دهی^۷ مفهومی است که به تمرین کنترل بر خود^۸، به منظور بازگرداندن خود به سطحی متعادل تعریف می‌شود (وسنر و اشنايدر^۹، ۲۰۱۳).

رابطه مستقیم عوامل روان‌شناختی و درک از خود بر مبنای شناختی این متغیرها تأکید دارد و به نحوی که نیازهای روان‌شناختی تقدیمی اولیه را شامل خواهد بود (صالح میرحسینی و همکاران، ۱۳۹۵؛ یونگ و یونگ نینگ^{۱۰}، ۲۰۲۳). گلاسر^{۱۱} در بیان اصول تئوری انتخاب^{۱۲} نیروی محرک تمام رفتارهای انسان را پنج نیاز بنیادین به اصلاح نیازهای بنیادین روان‌شناختی^{۱۳} می‌داند (آنتونس و همکاران^{۱۴}، ۲۰۲۰). این نیازها را سر منشا انتخاب‌ها و برانگیزاننده فرد است (دوبا^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۳؛ بشرپور و میری، ۲۰۱۸). نیازهای بنیادین روان‌شناختی در واقع یکی از متغیرهای مرتبط به حوزه سلامت روان است که در راس خود نظم‌دهی و خود تعیین‌گری^{۱۶} قرار دارد و دسی و رایان^{۱۷} (۲۰۱۱) اذعان می‌دارند که انسان‌ها در این راستا یا به خاطر انگیزش درونی و یا به خاطر انگیزش بیرونی برانگیخته می‌شوند. انگیزش درونی به انجام عمل به خاطر لذت یا علاقه درونی و انگیزش بیرونی به انجام عمل به خاطر پیامدهای بیرونی گفته می‌شود (ورتلر و همکاران^{۱۸}، ۲۰۲۰). بر اساس این دیدگاه انگیزش درونی در پی ارضای سه نیاز روانی بنیادین شامل خودمختاری^{۱۹}، شایستگی^{۲۰} و ارتباط^{۲۱} با دیگران ایجاد می‌شود (کولی و همکاران^{۲۲}، ۲۰۱۹). نیازهای بنیادین روان‌شناختی فطری، همگانی بوده و برای رشد و توسعه فردی و اجتماعی انسان ضروری هستند و بر انواع رفتارهای انطباقی تأثیر می‌گذارند (روی و لی^{۲۳}، ۲۰۱۹). در صورت ارضای این نیازها احساس آرامش، کاهش اضطراب، خودمهارگری، بهبود عملکرد و ثبات رفتاری حاصل می‌شود (دیهان و همکاران^{۲۴}، ۲۰۱۶) و ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی ارتقای وضعیت سلامت

¹ Integrative Self-knowledge

² Cunningham & Watson

³ Viskovich, et al

⁴ Zhou, et al

⁵ Rupert

⁶ Schneider, et al

⁷ Self-Regulation

⁸ Self-Control

⁹ Woessner & Schneider

¹⁰ Yun & Yongning

¹¹ Glasser

¹² Choice Theory

¹³ Fundamental Psychological Needs

¹⁴ Antunes, et al

¹⁵ Duba

¹⁶ Self-determination

¹⁷ Deci & Ryan

¹⁸ Wörtler, et al

¹⁹ Autonomy

²⁰ Competence

²¹ Relatedness

²² Collie, et al

²³ Reeve & Lee

²⁴ DeHaan, et al

را به همراه دارد (فیلک و نیکولینی^۱، ۲۰۱۸). همچنین ارضای سه نیاز اساسی خودمختاری، احساس شایستگی و ارتباط از طریق محیطی حمایت کننده می تواند موجب رفتارهای سالم تر و ارتباطات موثرتر میان افراد گردد (تویاما و همکاران^۲، ۲۰۲۲). بر این اساس ارضای نیازهای بنیادین بر رفتارها، خودمهارگری و احساسات مرتبط با مهرورزی افراد تأثیر دارد (مورانو و همکاران^۳، ۲۰۲۰). مهرورزی^۴ به معنای مهربانی کردن به خود و دیگران و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران و درک رنج خود و دیگران است (ترک و والر^۵، ۲۰۲۰)، که خود شامل صفات مهربانی، قضاوت منصفانه و احساسات به هم پیوسته و همچنین کمک به خود و دیگران در یافتن امید و معنا دادن به زندگی در مواجهه با مشکلات می باشد (نف و مک گی^۶، ۲۰۱۰). از طرفی مهرورزی به خود^۷ با نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی به نوعی در ارتباط است (نف^۸، ۲۰۲۳). در واقع مهرورزی یکی از ویژگی های انسان می باشد که هم می تواند به‌عنوان مرهمی بر غم‌ها و نابسامانی های زندگی او عمل کند (اگان و همکاران^۹، ۲۰۲۲) و هم با دادن انگیزه های درونی موجب شود که در برابر ناملایمات زندگی آگاهانه تر و مقتدرانه تر ایفای نقش کند (فراری و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۹؛ دادسون و هنگ^{۱۱}، ۲۰۲۲). علت این امر این است که چون مهرورزی شامل محبت به خود و دیگران می باشد؛ در حوزه فردی به جای آنکه خود را محاکمه و یا قضاوت کند در کنار خود می ایستد و ضعف های خود را با کمال هوشیاری و ملاحظت پذیرا می‌شود (گرمر و نف^{۱۲}، ۲۰۱۹). این موضوع را درک می کند که ضعف داشتن جز جدانشدنی در میان همه موجودات و از جمله انسان است و به جای کشیدن دیواری دور خود و اغراق در نقص هایش با آنها همچون بخشی دیگر از خود تعامل می کند (موریس و اوتگار^{۱۳}، ۲۰۲۰). در نهایت به جای تأثیر گرفتن و واکنش احساسی از تجربیات گذشته رفتاری متعادل و آگاهانه را اتخاذ می کند که از آنچه می باید درس می گیرد و پیوسته در رشد و شکوفایی به خود کمک می کند (فوجی^{۱۴}، ۲۰۱۸؛ نف و گرمر^{۱۵}، ۲۰۲۲).

در همین راستا خدمتی (۱۳۹۹) نشان داد که چون مهرورزی در ارتباطات فرد با دیگران و حس رضایت و شایستگی آنها (که از نیازهای بنیادین روان‌شناختی هستند) نقش دارد می تواند نقش مهمی را در تعدیل پرخاشگری و رفتارهای نابه‌هنجار ایفا کند. در پژوهش دیگر به نقل از مرادی کلارده و همکاران (۱۳۹۸) نشان می دهد که خودشناسی انسجامی با مفاهیم خودشناسی، خودآگاهی و ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان‌شناختی و خودمهارگری ارتباط مثبت دارد و بین خودشناسی انسجامی با استرس ادراک شده، آشفتگی ها هیجانی، مشکلات فردی و بین فردی ارتباط منفی وجود دارد. کیامرثی و طاهری فرد (۱۳۹۹) دریافت که بین شفقت به خود، حس انسجام و تفکر مثبت در دانش آموزان تفاوت وجود دارد. لی^{۱۶} و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده اند مهرورزی در درک از خود موثر می باشد. لئو و همکاران (۲۰۲۲)، دریافته اند که ارضای نیازهای روان‌شناختی رابطه معناداری با انگیزه های تعیین شده خودشناسی در افراد دارد. تالجاارد و سوننبرگ^{۱۷} (۲۰۱۹) نشان داده اند نیازهای روان‌شناختی اساسی (یعنی شایستگی، خودمختاری و ارتباط) در انگیزه خود تعیین گری در خودشناسی تأثیر دارند. یکی از علل اهمیت نیازهای بنیادین روان‌شناختی در مرحله ابتدایی تغییر بینش و رفتار با خود شخص است و در مرحله بالاتر تغییر رفتار با دیگران و زندگی اجتماعی اوست. بنابراین می بایست به ابعاد وسیع تر این تاثیرگذاری نیز دقت نمود. پژوهش‌هایی که بر روی دانشجویان انجام گرفته است نشان می دهد مشکلاتی مانند: افسردگی، خشم، اضطراب، حس ناکافی بودن در میان آنها رو به افزایش است. توجه به حوزه سلامت

¹ Filak & Nicolini

² Toyama, et al

³ Morano, et al

⁴ Compassion

⁵ Turk & Waller

⁶ Neff, McGehee

⁷ Self-Compassion

⁸ Neff

⁹ Egan, et al

¹⁰ Ferrari, et al

¹¹ . Dodso & Heng

¹² Germer, Neff

¹³ Muris & Otgaar

¹⁴ Fuochi

¹⁵ Neff & Germer

¹⁶ Lee

¹⁷ Taljaard, Sonnenberg

روان در این قشر به دلیل تأثیر چشم گیری که روی آینده ی یک جامعه می گذارند بسیار مهم است. با توجه به مطالب ارایه شده و الزام بررسی خودشناسی انسجامی در دانشجویان به صورت همه جانبه می تواند شناسایی دقیقی از وضعیت فعلی تأثیرات عوامل شناختی، رفتاری و هیجانی ارایه دهد. همچنین با توجه به آن که به نظر می رسد تاکنون پژوهشی به بررسی دقیق مدل خودشناسی انسجامی در دانشجویان بر اساس نیازهای بنیادین روان شناختی با میانجی گری مهرورزی به خود انجام نگردیده، پژوهش حاضر درصدد این است تا به این سوال پاسخ دهد که آیا خودشناسی انسجامی بر اساس نیازهای بنیادین روان شناختی با میانجی گری مهرورزی به خود در دانشجویان قابل پیش بینی است؟

روش

این پژوهش با توجه به هدف آن از نوع پژوهش های بنیادی و از لحاظ شیوه گردآوری داده ها به صورت مقطعی و تحلیل آنها به روش توصیفی و از نوع پژوهش های همبستگی مبتنی بر روش مدل یابی معادلات ساختاری می باشد. جامعه آماری پژوهش را تمامی ۳۰۰۰ دانشجو دانشگاه پیام نو شهرکرد واحد لردگان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل دادند. برای سازگاری با الگوی معادلات ساختاری تعداد نمونه مشروط بر بدست آمدن تعداد بیشتر از ۲۰۰ نمونه باید بر اساس حداقل ضریب ۱۵ و حداکثر ضریب ۳۰ برای تعداد متغیرهای مشاهده شده باشد (استیونس، ۱۹۹۴، به نقل از هومن، ۱۳۹۳)، در این پژوهش برای تعیین حجم نمونه با توجه به تعداد متغیرهای مشاهده شده و تخصیص ضریب ۳۰ (۹ متغیر مشاهده شده در مدل)، و با احتساب احتمال وجود پرسشنامه های ناقص ۳۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه به روش در دسترس انتخاب گردید. در ابتدا توضیحات مقدماتی در خصوص هدف پژوهش و نحوه ی همکاری و تکمیل ابزارها به دانشجویان در کلاس داده شده و پس از کسب رضایت آگاهانه در خصوص اجرا طرح، پرسشنامه ها در اختیار دانشجویان گروه نمونه قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها در آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از مدل یابی معادلات ساختاری با نرم افزارهای SPSS ۱۸ و Amos ۲۳ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس خودشناسی انسجامی^۱ (ISS)

مقیاس خودشناسی انسجامی توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) با ۱۲ سوال ساخته شده است. عبارات ۳،۶ و ۹ خودآگاهی تاملی، عبارات ۱،۵، ۷ و ۸ خودآگاهی تجربه ای و باقی عبارات نیز خودشناسی انسجامی را می سنجند. دامنه نمره گذاری ۵ درجه ای پاسخ های آن از "عمدتا درست" تا "عمدتا نادرست" درجه بندی می شود. توسط سازندگان روایی ابزار از طریق روایی صوری و محتوایی و بهره گیری از نظرات کارشناسان و متخصصان انجام یافته و همچنین از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی مورد تایید قرار گرفته است. پایایی این مقیاس در یک گروه ۲۳۰ نفری از دانشجویان دانشگاه تهران به قرار زیر بود: ضریب آلفای کرونباخ برای خودشناسی تجربه ای ۰/۹ و برای خودشناسی تاملی ۰/۸۴. همبستگی میان دو وجه برابر بود. پایایی بازآزمایی این مقیاس پس از ۷ تا ۸ هفته فاصله زمانی با یک نمونه ۴۴ نفری به صورت زیر بود: پایایی برای خودشناسی تجربه ای ۰/۷۶ و برای خودشناسی تاملی ۰/۶۸ همسانی درونی، روایی مالک و همگرایی این مقیاس در ایران و آمریکا مطلوب گزارش شده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). در پژوهش حاضر پایایی به روش الفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمد.

پرسش نامه نیازهای بنیادی روان شناختی^۲ (BNSG)

پرسش نامه نیازهای بنیادی روان شناختی توسط لاگاردیا و همکاران در سال ۲۰۰۰ با ۲۱ سوال ساخته شد. براساس مقیاس هفت درجه ای لیکرت از کاملا مخالف تا کاملا موافق درجه بندی شده است و سه خرده مقیاس احساس حمایت از نیازهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران را می سنجد. در این مقیاس پرسش های ۳، ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. حداقل امتیاز ممکن ۲۱ و حداکثر ۱۴۷ است. به منظور بررسی روایی پرسشنامه توسط لاگاردیا و همکاران (۲۰۰۰)، از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شده است و علاوه بر عامل کلی ارضای نیازهای بنیادین روان شناختی، سه عامل خود

^۱ Integrative Self-knowledge scale

^۲ . The basic needs satisfaction in general scale

پیروی، شایستگی و تعلق (پیوستگی) را برای مقیاس ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی تأیید کرد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس ارضای نیازهای بنیادین عمومی از طریق محاسبه ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های آن مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش ضریب آلفای این پرسش‌نامه برای بُعد شایستگی ۰/۸۸، بُعد خودمختاری ۰/۸۳ و بُعد ارتباط ۰/۸۴ به دست آمده است. در ایران قربانی و واتسون این مقیاس را در نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی اجرا کردند که روایی و پایایی مطلوبی داشت، به طوری که آلفای آن بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۹ در نوسان به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای بُعد شایستگی ۰/۸۵، بُعد خودمختاری ۰/۸۰ و بُعد ارتباط ۰/۸۷ به دست آمد (به نقل از عمارلو و شاره، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ بدست آمد.

پرسشنامه مهرورزی به خود^۱ (SCS)

پرسشنامه مهرورزی به خود توسط ریس و همکاران (۲۰۱۱) با ۲۶ سوال برای اندازه‌گیری سه مؤلفه مهربانی به خود (۵ سوال) در برابر قضاوت کردن خود (۵ سوال)، اشتراک انسانی (۴ سوال) در برابر انزوا (۴ سوال) و ذهن آگاهی (۴ سوال) در برابر همانندسازی افراطی (۴ سوال) تدوین شده است. سوالات در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای، از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر مهرورزی به خود را نشان می‌دهد. ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. ریس و همکاران (۲۰۱۱) از طریق روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) روایی پرسشنامه را مورد تأیید قرار داده و در مطالعه خود، همسانی درونی این فرم کوتاه را ۰/۸۶ گزارش کردند. هر کدام از زیر مقیاس‌ها دارای همسانی درونی خوبی (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱) است. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) روایی سازه و محتوا تأیید شد و 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 می‌باشند. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمد.

یافته‌ها

در بررسی اطلاعات جمعیت شناختی تعداد ۲۶۰ نفر زن و ۴۰ نفر مرد بودند و در وضعیت تاهل ۱۱۰ نفر مجرد، ۱۶۳ نفر متاهل و ۲۳ نفر سایر بوده‌اند. با بررسی مقیاس ابزار که فاصله‌ای می‌باشد و پیش فرض‌های آماری با استفاده از آزمون‌های، کشیدگی و چولگی، کولموگروف-اسمیرنوف نرمالی داده‌ها تأیید شد.

جدول ۱: ماتریس همبستگی خرده آزمون‌های خودشناسی انسجامی و مهرورزی به خود با نیازهای بنیادین

		روان‌شناختی											
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد											
خودمختاری	۲۴/۵۶	۲/۲۱	۱										
شایستگی	۱۹/۹۴	۲/۸۴	۰/۶۹**	۱									
ارتباط با دیگران	۲۳/۷۳	۲/۱۶	۰/۵۹**	۰/۷۱**	۱								
نیازهای بنیادین روان‌شناختی	۶۸/۲۸	۶/۵۳	۰/۸۵**	۰/۹۰**	۰/۸۰**	۱							
خودآگاهی تأملی	۱۰/۰۵	۱/۲۹	۰/۱۱*	۰/۱۹**	۰/۱۷**	۰/۱۹**	۱						
خودآگاهی تجربی	۱۱/۳۸	۱/۱۲	۰/۱۵**	۰/۱۸**	۰/۱۷**	۰/۲۰**	۰/۸۵**	۱					

^۱ . Self-Compassion Scale

یکپارچه کردن تجارب گذشته	۹/۳۲	۱/۲۶	۰/۰۹	۰/۱۹	۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۹۲	۰/۸۴	۱
خودشناسی انسجامی	۳۰/۷۶	۳/۵۵	۰/۱۲	۰/۱۹	۰/۱۹	۰/۲۰	۰/۹۴	۰/۹۵	۱
مهربانی به خود	۶/۶۵	۰/۶۶	۰/۱۷	۰/۳۴	۰/۲۶	۰/۲۵	۰/۲۱	۰/۱۸	۱
ذهن آگاهی	۱۳/۶۵	۱/۳۵	۰/۱۷	۰/۳۱	۰/۳۱	۰/۳۰	۰/۲۴	۰/۲۶	۱
اشتراک انسانی	۱۲/۲۹	۱/۲۴	۰/۱۸	۰/۳۱	۰/۳۱	۰/۳۱	۰/۲۵	۰/۲۶	۱
مهرورزی به خود	۳۲/۵۸	۳/۱۲	۰/۱۸	۰/۳۳	۰/۳۰	۰/۳۳	۰/۲۴	۰/۲۱	۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

نتایج مندرج در جدول (۲) همبستگی معناداری بین خرده مقیاس های خودشناسی انسجامی و مهرورزی به خود با نیازهای بنیادین روان‌شناختی را نشان می‌دهد. بین خرده مقیاس های خودشناسی انسجامی با نیازهای بنیادین روان‌شناختی رابطه مثبت معنادار مشاهده می‌گردد. بین خرده مقیاس های مهرورزی به خود با نیازهای بنیادین روان‌شناختی رابطه مثبت معنادار مشاهده می‌گردد.

جدول ۲: شاخص های برازش حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها و متغیرها پس از یک گام تصحیح

نام آزمون	توضیحات	مقادیر قابل قبول	مقدار به دست آمده
χ^2/df	نسبی اسکور کای	< 3	۲/۶۴۷
RMSEA	ریشه میانگین توان دوم خطای تقریب	< 0.1	۰/۰۳۳
GFI	شاخص برازندگی تعدیل یافته	> 0.9	۰/۹۹۹
NFI	شاخص برازش نرم	> 0.9	۰/۹۹۹
CFI	شاخص برازش مقایسه ای	> 0.9	۰/۹۹۹
DF			۲۲۴

مقدار RMSEA برابر با ۰/۰۳۳ می‌باشد لذا این مقدار کمتر از ۰/۱ است که نشان دهنده این است که میانگین مجذور خطاهای مدل مناسب است و مدل قابل قبول می‌باشد. همچنین مقدار کای دو به درجه آزادی (۲/۶۴۷) بین ۱ و ۳ می‌باشد و میزان شاخص GFI ، CFI و NFI نیز تقریباً برابر و بزرگتر از ۰/۹ می‌باشد که نشان می‌دهند مدل اندازه گیری متغیرهای پژوهش، مدلی، مناسب است.

جدول ۳: برآورد مستقیم مدل به روش حداکثر درست نمایی (ML^1)

متغیر	b	β	R^2	t	P
نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر خودشناسی انسجامی	۰/۱۹۷	۰/۱۶۵	۰/۰۳۲	۲/۴۳۲	۰/۰۲۲
مهرورزی به خود بر خودشناسی انسجامی	۰/۲۴۷	۰/۲۰۱	۰/۰۴۹	۲/۸۵۸	۰/۰۰۱

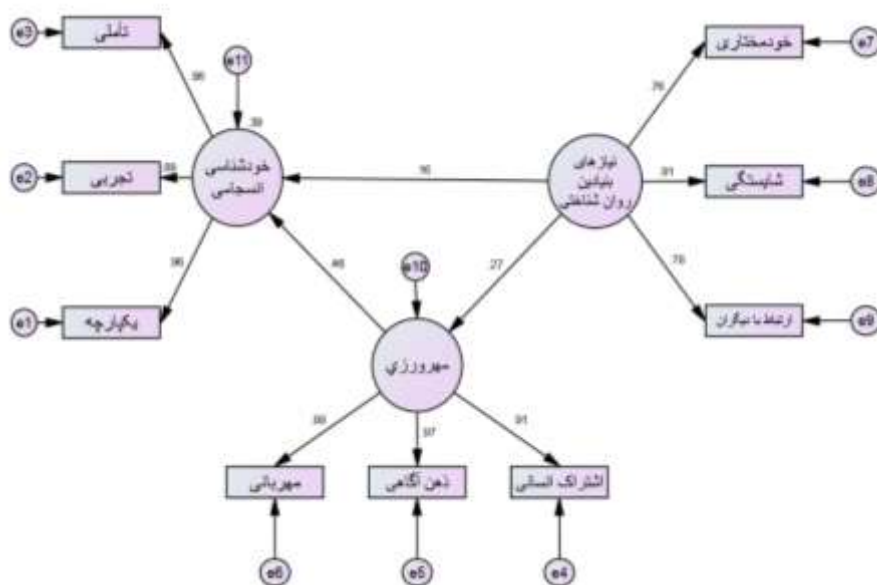
با توجه به جدول (۳) تمامی مسیرهای خودشناسی انسجامی و مهرورزی به خود به طور مشخص ۰/۰۳۲ و ۰/۰۴۹ از واریانس مشترک نیازهای بنیادین روان‌شناختی را تبیین می‌کنند.

¹ Maximum Likelihood

جدول ۴: برآورد غیرمستقیم مدل با استفاده از روش بوت استرپ^۱

متغیر	β	R^2	حد پایین	حد بالا	معنی‌داری
نیازهای بنیادین روان‌شناختی به طور غیر مستقیم از طریق مهرورزی به خود به خود بر خودشناسی انسجامی	۰/۴۶۸	۰/۳۹۲	۰/۳۳۱	۰/۵۱۶	۰/۰۰۱

با توجه به جدول (۴)، مسیر غیرمستقیم خودشناسی انسجامی بر نیازهای بنیادین روان‌شناختی با میانجی‌گری مهرورزی به خود مشاهده می‌شود و به طور کلی مسیر به طور مجزا توان پیش‌بینی ($R^2=0/39$) از متغیر خودشناسی انسجامی را دارند که ۳۹ درصد از این متغیر درون‌زا توسط این متغیرها قابل تبیین می‌باشد، و ۶۱ درصد از متغیر خودشناسی انسجامی توسط دیگر متغیرهای خارج از پژوهش تبیین می‌گردد.



نمودار ۱: مدل نهایی آزمون شده به همراه آماره‌های پیش‌بینی استاندارد شده

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نقش واسطه‌ای شفقت به خود ب در رابطه بین خودشناسی انسجامی با نیازهای بنیادین روان‌شناختی در دانشجویان را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که خودشناسی انسجامی بر نیازهای بنیادین روان‌شناختی اثر مستقیم معنادار دارند؛ و خودشناسی انسجامی با نقش واسطه‌ای مهرورزی به خود اثر غیرمستقیم بر نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارند. همچنین مدل پژوهش تایید شد و به طور کلی ۴۶ درصد از نیازهای بنیادین روان‌شناختی توسط خودشناسی انسجامی و مهرورزی به خود قابل تبیین است. در تبیین اثر مستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر خودشناسی انسجامی دانشجویان این یافته همسو با نتایج ذیل است. لئو و همکاران (۲۰۲۲)، در مقاله‌ای به ارتباط بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی و انگیزه‌های تعیین شده توسط خود اشاره کرده است. مه‌ری و همکاران (۱۳۹۱)، در تحقیق خود به رابطه بین ارضاء نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی اشاره کرده‌اند. رستمی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی به رابطه بین خودشناسی انسجامی و خود‌مهارگری اشاره کرده است. همچنین غلامعلی لواسانی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به رابطه بین خودشناسی انسجامی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی اشاره کرده است. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر باید عنوان نمود که به نظر می‌رسد مکانیسم اثر نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر خودشناسی انسجامی بدین صورت است که نیازهای روان‌شناختی در واقع در جهت کمک به فرآیندهای اجتماعی و رسیدن به اهداف اجتماعی هستند که کاربرد آنها بهبود روابط، تقویت وضعیت‌های اجتماعی و دوری از آسیب‌ها است (آنتونس و همکاران،

¹ bootstrap

۲۰۲۰). بنابراین این فرایند می تواند بر خودشناسی افراد تاثیرات مثبتی را برجای بگذارد، چراکه در این بین، خودشناسی به معنای درک و شناخت نسبت به احساسات و تفکرات خود است به نحوی که بتوان میان آنها در زمان های متفاوت تفاوت قائل شد. افراد از طریق درک درست نیازهای روان شناختی خود می توانند زمینه سازی در جهت خودشناسی انسجمی مطلوب تری را تجربه کنند (مورانو و همکاران، ۲۰۲۰). به نظر می رسد لازمه بالا رفتن درک از نیازهای روان شناختی توجه به خود و آگاهی از آنها است و بنابراین در این خصوص می تواند با مفهوم خودشناسی انسجمی همپوشانی داشته باشد (ورتلر و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع وقتی افراد نیازهای بنیادین روان شناختی شان را در نظر داشته باشند، گامی اساسی در زمینه خودشناسی انسجمی که با مفاهیمی چون توجه به خود و آگاهی نسبت به تجربیات گره خورده است برداشته اند و از اینرو است که نیازهای بنیادین روان شناختی می تواند بر خودشناسی انسجمی افراد تاثیرگذار باشد (روی و لی، ۲۰۱۹). در نهایت باید عنوان نمود که خودشناسی انسجمی همانطور که بر عواملی تأثیر می گذارد؛ خود از عوامل دیگر تأثیر می گیرد که یکی از عوامل مرتبط با این مفهوم نیازهای بنیادین روان شناختی است به این دلیل که در صورت پاسخ به این نیازها شاهد ارتقای خودشناسی انسجمی در افراد خواهیم بود (کولی و همکاران، ۲۰۱۹).

در تبیین اثر مستقیم نیازهای بنیادین روان شناختی بر مهرورزی به خود دانشجویان این یافته همسو با نتایج ذیل است. یافته های این پژوهش تا حدودی با یافته های پژوهش های پیشین همسو می باشد. مرادی کلارده و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به نقش خودشناسی انسجمی با شفقت خود اشاره کرده است. کاشانکی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی به نقش خودشناسی انسجمی در شفقت خود و خود مهارگری تاکید نموده است. لی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده اند مهرورزی در درک از خود موثر می باشد. در تبیین یافته های پژوهش حاضر باید عنوان نمود که همانگونه که نف (۲۰۰۹) عنوان کرده است مهرورزی به خود در واقع به معنی احساس مهربانی و عطوفت نسبت به خود است و شامل مراقبت از خود نیز می باشد. همچنین مهرورزی به خود همانطور که پیشتر نیز به آن اشاره شد موجب نگاه عادلانه و به دور از قضاوت نسبت به خود می شود (ترک و والر، ۲۰۲۰)، وقتی نمره فردی در مهرورزی به خود پایین است، ممکن است چنانچه در شرایط سخت قرار گیرد به شدت از خود انتقاد کند و همواره خود را بی ارزش، بی عرضه و ناکارآمد بنامد. این حس دوست داشتنی نبودن که از نتایج کمبود عشق و شفقت نشات می گیرد می تواند تمام جنبه های زندگی وی را تحت تأثیر قرار دهد (موریس و اوتنگار، ۲۰۲۰). که یکی از این جنبه ها خودشناسی انسجمی است. در واقع وقتی این فرد مهرورزی به خود پایینی دارد به این معنا است که از نقایص و کاستی های خود آگاه نیست و شناختی از خود ندارد و بنابراین همین مهم می تواند وی را در جهت کاهش نمره خودشناسی انسجمی سوق دهد (فراری و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع فردی که مهرورزی به خود پایینی دارد نمی تواند در جهت خودشناسی گام بردارد چراکه عدم مهرورزی به خود همچون سدی محکم در برابر دستیابی فرد به خودشناسی انسجمی قرار خواهد گرفت (گرمر و نف، ۲۰۱۹). در تبیین اثر غیرمستقیم نیازهای بنیادین روان شناختی به طور غیر مستقیم از طریق مهرورزی به خود بر خودشناسی انسجمی دانشجویان این یافته همسو با نتایج ذیل است. این نتایج با یافته های در تبیین این نتایج می توان بیان نمود که کاشانی و همکاران (۱۳۹۵)، فروغی و همکاران (۱۳۹۶)، مرادی کلارده و همکاران (۱۳۹۸)، تالجار و سونبرگ (۲۰۱۹)، لئو و همکاران (۲۰۲۲) همسو می باشد. در علت همسویی در نتایج بدست آمده می توان نکات مشترک نشانه های شناختی رفتاری در نیازهای بنیادین روان شناختی و مهرورزی اشاره نمود با توجه به مبانی نظری نیازهای بنیادین روان شناختی و مهرورزی به عنوان یک عامل مهم در بروز علائم مشترک انسجام است، بنابراین هر چند که در این پژوهش های گذشته به نسبت پژوهش حاضر تفاوت هایی در ابزار استفاده شده و موقعیت زمانی و مکانی وجود دارد اما با توجه به منطق مبانی شناختی و معنوی در متغیرهای مورد مطالعه همسویی بدست آمده قابل تایید است. در تبیین یافته های پژوهش حاضر باید عنوان نمود که زمانی که نمره فردی در مهرورزی به خود پایین است، این فرد با کوچکترین چالش ها و مشکلاتی که در سر راه خود دارد برآشفته شده و از خود انتقاد نماید و با خود به عبارت عامیانه مهربان نباشد (ورتلر و همکاران، ۲۰۲۰). در این میان نیازهای بنیادین روان شناختی وی به کمک مهرورزی به خود نامطلوب بر خودشناسی انسجمی اش اثرگذار خواهد بود (اگان و همکاران، ۲۰۲۲). شناخت خود از موضوعات اساسی در سلامت روان محسوب می شود که منجر به درک صحیح از تمام ابعاد وجودی خویش می شود (ورتلر و همکاران، ۲۰۲۰) و شناخت از ابعاد وجودی خویش مستلزم بالابودن درک

از نیازهای بنیادین روان‌شناختی با کمک مهرورزی به خود خواهد بود. وقتی شخصی مهرورزی به خود بالایی دارد و از نقایص و کاستی‌های خود آگاه است (روی و لی، ۲۰۱۹) و شناختی مناسب از خود دارد این مهم می‌تواند در کنار نیازهای بنیادی روان‌شناختی اش به ارتقا خودشناسی انسجمی و آگاهی فرد از ابعاد وجودی خود کمک رساند (ترک و والر، ۲۰۲۰) و بنابراین همین مهم می‌تواند وی را در جهت افزایش نمره خودشناسی انسجمی هدایت نماید. در واقع فردی که مهرورزی به خود بالایی دارد با همراهی نیازهای بنیادین روان‌شناختی زمینه‌ای مناسب را برای خودشناسی انسجمی فراهم نموده و آن را ارتقا خواهد داد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن ابزار اندازه‌گیری به پرسشنامه و عدم استفاده از سایر ابزارها است. نتایج حاصله در این پژوهش در مجموع توانستند بخشی از واریانس را تبیین نمایند؛ لذا پیشنهاد می‌شود به‌منظور تبیین واریانس باقیمانده، پژوهش‌هایی با تمرکز بر سایر عوامل فردی و اجتماعی مؤثر در این زمینه و متغیرهای دیگر صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات مشابه بعدی از روش‌های دیگری نظیر مصاحبه نیز استفاده شود و این پژوهش را روی افراد و گروه‌های سنین و موقعیت‌های مکانی مختلف اجرا شود تا نتایج تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد. به طور کلی پیشنهاد می‌گردد که جهت افزایش نیازهای بنیادین روان‌شناختی به در فرایند تحصیلی توسط مشاوران و روانشناسان به نقش عوامل شناختی مانند خودشناسی انسجمی افراد با زمینه بهره‌گیری از نیازهای بنیادین به‌عنوان عاملی کنترلی جهت بهبود مهرورزی به خود در دانشجویان توجه ویژه شود به این دلیل که با ایجاد تغییرات در میزان خودشناسی انسجمی دانشجویان می‌توان شاهد تغییر در کیفیت زندگی تجربه شده آنان در فرایند تحصیلی آنان بود و نهایتاً می‌توان منجر به ایجاد تغییرات در سطح خودشناسی گردد.

منابع

۱. انصاریان، حسین (۱۳۹۴). فرهنگ مهرورزی از دیدگاه قرآن و اهل بیت علیه السلام. قم: دارالعرفان.
https://www.ghbook.ir/index.php?option=com_dbook&task=viewbook&book_id=12826&lang=fa
۲. بشارت، محمدعلی، بزازیان، سعیده، قربانی، نیما و همکاران (۱۳۹۳). پیش‌بینی خودشناسی انسجمی فرزندان براساس ویژگی‌های فرزندپروری والدین. خانواده پژوهی، ۱۰، ۳۷، ۶۵-۷۸.
https://jfr.sbu.ac.ir/article_96678.html
۳. حجازی، الهه، صالح نجفی، مهسا و امانی، جواد (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای انگیزش درونی در رابطه بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی و رضایت از زندگی. روانشناسی معاصر، ۲، ۹، ۷۷-۸۸.
https://bjcp.ir/browse.php?a_id=612&sid=1&slc_lang=fa
۴. دانایی فرد، حسن، الوانی، مهدی و آذر، عادل (۱۳۹۳). روش‌شناسی پژوهشی در مدیریت: رویکردی جامع. تهران: انتشارات صفار. ۹۶۴۳۸۸۳۱۶۷.
<https://www.adinehbook.com/gp/product/9643883167>
۵. رستمی، مهدی، قزلسفلو، مهدی، محمدلو، هادی و همکاران (۱۳۹۴). پیش‌بینی سلامت روان بر اساس شفقت خود، هویت و خودشناسی دانشجویان. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی، ۱۵، ۴، ۳۰-۴۴.
https://journal-counselling.islamshahr.iau.ir/article_523062.html
۶. شهبازی، مسعود، رجبی، غلامرضا، مقامی، ابراهیم و همکاران (۱۳۹۴). ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت خود در گروهی از زندانیان. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۶، ۱۹، ۴۶-۳۱.
<https://doi.org/20.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8>
۷. صالح میرحسینی، وحیده، قربانی، نیما، علیپور، احمد و همکاران (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای فرایندهای خودشناسی و خودمهارگری در رابطه استرس ادراک شده و عینی با اضطراب، افسردگی، و علائم جسمانی آشنشان‌ها. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش در سلامت روان، ۱۰ (۳)، ۱۵-۱۱.
<http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.rph.10.3.1.1-15>
۸. عمارلو، پروانه و شاره، حسین (۱۳۹۷). حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و اهمالکاری شغلی: نقش میانجی‌گرانه ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی. روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۴، ۲، ۱۸۹-۱۷۶.
<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.24.2.176>

۹. غلامعلی لواسانی، مسعود، میرحسینی، فاطمه السادات، زارع میرک آباد، اعظم و همکاران (۱۳۹۸). نقش پیش‌بینی‌کنندگی نیازهای بنیادین روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. *رویش روان‌شناسی*، ۹، ۸۵-۸۹. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.9.4.6.92>
۱۰. فروغی، زهرا، زینعلی، شینا و اکبری، بهمن (۱۳۹۶). نقش آرزوها، نیازهای روان‌شناختی بنیادین، خودشناسی انسجامی، شفقت خود در پیش‌بینی اضطراب مرگ. *مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری*، ۲، ۱۳، ۴۸-۳۱. <http://ijndibs.com/article-1-132-fa.html>
۱۱. کاشانکی، حامد، قربانی، نیما و حاتمی، جواد (۱۳۹۵). بررسی ارتباط فرونشانی احساسات و علائم جسمانی و روانی با توجه به نقش خودشناسی انسجامی، بهوشیاری و شفقت خود، جامعه‌پسندی و خودمهارگری. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روان‌شناختی*، ۷، ۳، ۵۵-۷۰. <https://doi.org/10.22059/JAPR.2016.61151.70-55>
۱۲. کیامرثی، آذر و طاهری فرد، مینا (۱۳۹۹). مقایسه شفقت به خود، حس انسجام و تفکر مثبت در دانش‌آموزان با و بدون کمال‌گرایی بالینی. *نشریه علمی روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۸، ۱، ۴۲-۲۹. <https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2920>
۱۳. مرادی کلارده، سارا، آقاجانی، سیه‌اله، قاسمی جوبنه، رضا و همکاران (۱۳۹۸). نقش خودشناسی انسجامی، اجتناب تجربی و شفقت خود در اضطراب امتحان دانشجویان دختر. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۲، ۱، ۱۱۱-۱۱۵. <http://dx.doi.org/10.29252/edcbmj.12.01.15>
۱۴. مهری، یدالله، قربانی، نیما و سبزه آرای لنگرودی، میلاد (۱۳۹۱). رابطه بین ارضاء نیازهای بنیادین روان‌شناختی، خودشناسی انسجامی، بهوشیاری، شفقت خود، خودمهارگری و شاخص های سلامت روان با عملکرد شغلی معلمان. *نشریه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۱، ۲۰-۹. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.28222476.1391.3.11.1.9>
۱۵. میرحسینی وحیده، صالح، قربانی، نیما، علی پور، احمد و همکاران (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای فرآیند خودشناسی (خودشناسی انسجامی و بهوشیاری) و خودمهارگری در رابطه استرس ادراک شده و عینی با اضطراب، افسردگی و علائم جسمانی آتش‌نشان ها. *نشریه علمی-پژوهشی پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۲۰، ۴۶-۳۴. https://journals.ihu.ac.ir/article_205756.html
۱۶. هومن، حیدر علی (۱۳۹۳). مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم افزار لیزرل. تهران: سمت، چاپ اول. <https://www.adinehbook.com/gp/product/9644599624>
17. Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of Portuguese adults during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4360. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>
18. Dodson, S. J., & Heng, Y. T. (2022). Self-compassion in organizations: A review and future research agenda. *Journal of Organizational Behavior*, 43(2), 168-196. <https://doi.org/10.1002/job.2556>
19. Bashapoor, S. & Miri, M. (2018). Mediating Effect of Moral Disengagement on the Relationship between Dark Traits of Personality and Infidelity Tendency. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 3 (87), 6-271 <http://www.iranapsy.ir/en/Article/13970905165797>
20. Collie, R. J., Granziera, H., & Martin, A. J. (2019). Teachers' motivational approach: Links with students' basic psychological need frustration, maladaptive engagement, and academic outcomes. *Teaching and Teacher Education*, 86, 102872. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.002>
21. Curry, O.S., Rowland, L.A., Van, L., & et al. (2018). Happy To Help? A Systematic Review and Meta-Analysis of The Effects of Performing Acts Ofkindnesson the Well-Being of the Actor. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 76 (1), 320-329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>

22. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Levels of Analysis, Regnant Causes of Behavior and psychology Wellbeing: The Role of Psychological Needs. *Journal of Psychological Inquiry*, 22, 17-22. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2011.545978>
23. DeHaan, C. R., Hirai, T., & Ryan, R. M. (2016). Nussbaum's capabilities and self-determination theory's basic psychological needs: Relating some fundamentals of human wellness. *Journal of Happiness Studies*, 17 (5), 2037-2049. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9684-y>
24. DiDomenico, S. I., Le, A., Liu, Y., & et al. (2016). Basic Psychological Needs and Neurophysiological Responsiveness to Decisional Conflict: An Event-Related Potential Study of Integrative Self-Processes. *Journal of Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 16, 848-865. <https://doi.org/10.3758/s13415-016-0436-1>
25. Duda, J. L. (2013). The Conceptual and Empirical Foundations of Empowering Coaching: Setting the Stage for The PAPA Project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (4), 311-318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>
26. Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., ... & Finlay-Jones, A. (2022). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
27. Evans, P., Mcpherson, G.E., & Davidson, J.W. (2013). The Role of Psychological needs in ceasing music and music learning activities. *Psychological of music*, 41 (5), 243-264. <https://doi.org/10.1177/0305735612441736>
28. Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
29. Filak, V. F., & Nicolini, K. M. (2018). Differentiations in motivation and need satisfaction based on course modality: a selfdetermination theory perspective. *Educational Psychology*, 38 (6), 772-784. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1457776>
30. Fuochi, G., Veneziani, C.A., & Voci, A. (2018). Exploring the social side of self-compassion: Relations with empathy and outgroup attitudes. *Eur J Soc Psychol*, 48 (6): 769-783. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2378>
31. Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In *Handbook of mindfulness-based programmes* (pp. 357-367). Routledge. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2019/09/Germer2019.pdf>
32. Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and United States. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and applied*, 142 (4), 395-412. <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.395-412>
33. Ghorbani, N., Watson, P. J., Fayyaz, F., & et al. (2015). Integrative self-knowledge and marital satisfaction. *The Journal of Psychology*, 149 (1-2), 1-18. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.827614>
34. Toyama, H., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2022). Job crafting and well-being among school principals: The role of basic psychological need satisfaction and frustration. *European management journal*, 40(5), 809-818. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2021.10.003>
35. La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 367. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.79.3.367>
36. Lee, E.E., Govind, T., Ramsey, M., & et al. (2021). Compassion toward others and self-compassion predict mental and physical well-being: a 5-year longitudinal study of 1090 community-dwelling adults across the lifespan. *Translational Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01491-8>

37. Leo, F.M., Mouratidis, A., Pulido, J.J., & et al. (2022). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: the mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27 (1), 59-76. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>
38. Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01363-0>
39. Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M. C., & Robazza, C. (2020). Psychobiosocial states as mediators of the effects of basic psychological need satisfaction on burnout symptoms in youth sport. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4447. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124447>
40. Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
41. 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, 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
42. Neff, K.D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Hum Dev*, 52 (4), 211- 214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
43. Neff, K.D., McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9 (3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
44. Neff, K., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, 21(1), 58. doi: 10.1002/wps.20925
45. Reeve, J., & Lee, W. (2019). A neuroscientific perspective on basic psychological needs. *Journal of personality*, 87(1), 102-114. <https://doi.org/10.1111/jopy.12390>
46. Rupert, R. D. (2023). Self-Knowledge in the Flattened Mind. In *Ten Lectures on Cognition, Mental Representation, and the Self* (pp. 380-426). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004535336_010
47. Schneider, M. J., Rubin-McGregor, J., & Tamir, D. (2022). Simulation requires activation of self-knowledge to change self-concept. <https://psyarxiv.com/92mru/download?format=pdf>
48. Taljaard, H., Sonnenberg, N. (2019). Basic Psychological Needs and Self-Determined Motivation as Drivers of Voluntary Simplistic Clothing Consumption Practices in South Africa. Department of Consumer and Food Sciences, Faculty of Natural and Agricultural Sciences, University of Pretoria, Private Bag X20, Hatfield, Pretoria, Gauteng, South Africa. *MDPI Journal*, 11, 1-17. <https://doi.org/10.3390/su11133742>
49. Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>
50. Valikhani, A., Goodarzi, M.A. (2017). Contingencies of Self-Worth and Psychological Distress in Iranian Patients Seeking Cosmetic Surgery: Integrative Self-Knowledge as Mediator. *International Journal of Psychology*, 141, 955-963. <https://doi.org/10.1007/s00266-017-0853-8>
51. Viskovich, S., & De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 95, 109-117. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.005>
52. Welp, L. R., & Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9 (1), 54-65. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.831465>
53. Wörtler, B., Van Yperen, N. W., & Barelds, D. P. (2020). Do individual differences in need strength moderate the relations between basic psychological need satisfaction and

- organizational citizenship behavior?. *Motivation and Emotion*, 44, 315-328. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09775-9>
54. Woessner, G., & Schneider, S. (2013). The role of self-control and self-esteem and the impact of early risk factors among violent offenders. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 23 (2), 99-112. <https://doi.org/10.1002/cbm.1863>
55. Yun, B., & Yongning, S. (2023). Self-structures: the views on the organization of positive and negative self-knowledge. *Journal of Psychological Science*, 46(3), 554. DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.20230306
56. Zhou, L., Cai, E., Thitinan, C., Khunanan, S., Wu, Y., & Liu, G. (2022). Explaining the Relation Between Perceived Social Support and Psychological Well-Being Among Chinese Nursing Students: A Serial Multiple Mediator Model Involving Integrative Self-Knowledge and Self-Integrity. *Psychological Reports*, 00332941221127625. <https://doi.org/10.1177/00332941221127625>