



## The comparison of mindfulness and self-knowledge with emotion regulation and self-efficacy in the first semester and last semester students

Mehdi Rostami✉, Seyed Ali Darbani

### Abstract

**Background and Aim:** Self-efficacy is the person's judgment of one's abilities and ensuring that one has individual abilities. People with higher self-efficacy have better mindfulness and self-awareness and set higher goals and adopt more desirable behavior by emotion regulation and achieve more success in various fields such as education. This study is descriptive-analytical. This study has the general purpose of determining and comparing the level of mindfulness and self-knowledge with emotional self-regulation and self-efficacy in the first semester and last semester undergraduate students studying at Shahid Beheshti University in the academic year of 2015-2016. **Methods:** This research is designed based on the hypothesis that there is a difference between emotion regulation and self-efficacy. The statistical population of the present study includes all undergraduate students entering the new academic year 2015 (1420 people) and final year undergraduate students (1660 people). Accordingly, the statistical sample of the study included 302 new students and 312 final year students with a mean age of 20.45 (standard deviation of 1.92). It was calculated based on Cochran's formula and selected by random sampling. The research tools included Awareness Scale, Cohesive Self-Knowledge, Emotion Regulation, and Sherer Self-Efficacy. And data analysis was conducted using multivariate analysis of variance. **Results:** The results indicated that there was a significant difference between self-knowledge, emotion regulation, and self-efficacy in the first semester and last semester students ( $P=0.01$ ), but there was no difference in the variable of mindfulness among students ( $P>0.05$ ). **Conclusion:** The results show that by improving emotion regulation as well as better self-awareness, a person will have higher self-efficacy.

**Received:** 17.05.2020

**Revision:** 10.07.2020

**Acceptance:** 23.08.2020

### Keywords:

*mindfulness, self-knowledge, emotional regulation, Self-efficacy*

### How to cite this article:

Rostami, M., & Darbani, S.A. The comparison of mindfulness and self-knowledge and self-efficacy with emotional regulation in students First and last semester. *jaysps*, 2021, 1(1): 1-12

### Article type

Original research

**1. Mehdi Rostami**, Department of Counseling and Psychology, Iran-Mehr Center for Social Studies and Research, Tehran, Iran; **2. Seyed Ali Darbani**, Department of Counseling and Psychology, Iran-Mehr Center for Social Studies and Research, Tehran, Iran

✉ Correspondence related to this article should be addressed to Mehdi Rostami, Department of Counseling and Psychology, Iran-Mehr Center for Social Studies and Research, Tehran, Iran

Email: dr.me.rostami@iranmehr.ac.ir

## مقایسه بهوشیاری و خودشناسی با نظم‌دهی هیجانی و خود-کارآمدی در دانشجویان ترم اول و آخر

مهدی رستمی ✉، سیدعلی دربانی

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۲۸

اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۴/۲۰

پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۰۶/۰۲

واژه‌های کلیدی:

بهوشیاری، خودشناسی، نظم‌دهی هیجانی، خودکارآمدی

نحوه ارجاع دهی به مقاله:

رستمی، م.، و دربانی، س.ع. (۱۳۹۹). مقایسه بهوشیاری و خودشناسی با نظم‌دهی هیجانی و خود-کارآمدی در دانشجویان ترم اول و آخر. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۱(۱): ۱-۱۲

نوع مقاله:

پژوهشی اصیل

### چکیده

**زمینه و هدف:** خودکارآمدی همان قضاوت فرد نسبت به توانایی‌های خود و اطمینان از دارا بودن قابلیت‌های فردی است. افرادی که دارای خودکارآمدی بالاتری هستند، از بهوشیاری و خودشناسی بهتری برخوردار بوده و اهداف بالاتری را در نظر گرفته و با تنظیم هیجانی رفتار مطلوب‌تری را در پیش می‌گیرند و به موفقیت‌های بیشتری در زمینه‌های مختلف از جمله تحصیل دست می‌یابند. **روش پژوهش:** این پژوهش توصیفی-تحلیلی و با هدف کلی تعیین و مقایسه میزان بهوشیاری و خودشناسی با خودنظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی در دانشجویان ترم اول و ترم آخر مقطع کارشناسی که در سال تحصیل ۹۴-۹۵ در دانشگاه شهید بهشتی حال تحصیل بودند و با این فرض که بین نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی آنان تفاوت وجود دارد، طراحی شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ورودی جدید سال ۹۴ (۱۴۲۰ نفر) و دانشجویان سال آخر مقطع کارشناسی (۱۶۶۰ نفر) را در بر می‌گیرد. به همین منظور نمونه‌ی آماری پژوهش شامل ۳۰۲ نفر دانشجویان ورودی جدید و ۳۱۲ نفر دانشجویان ترم آخر با میانگین سنی ۲۰/۴۵ (انحراف معیار ۱/۹۲) و بر اساس فرمول کوکران محاسبه و به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس بهوشیاری، خودشناسی انسجامی، نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی شرر بوده و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره بوده است. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین خودشناسی، نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی در دانشجویان ترم اول و آخر تفاوت معناداری دیده می‌شود ( $P=0/01$ )؛ اما در متغیر بهوشیاری بین دانشجویان تفاوتی دیده نشد ( $P>0/05$ ). **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان می‌دهد که با افزایش نظم‌دهی هیجانی و همچنین خودشناسی بهتر، فرد از خودکارآمدی بالاتری برخوردار است.

۱. مهدی رستمی، گروه مشاوره و روانشناسی، مرکز مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران مهر، تهران، ایران؛ ۲. سیدعلی دربانی، گروه مشاوره و روانشناسی، مرکز مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران مهر، تهران، ایران

✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به مهدی رستمی، گروه مشاوره و روانشناسی، مرکز مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران مهر، تهران، ایران باشد.

پست الکترونیکی: dr.me.rostami@iranmehr.ac.ir

## مقدمه

موفقیت انسان احتیاج به تعهد، کردانی و پشتکار دارد که این موارد از طریق خودکارآمدی (Self efficacy) حاصل می‌شود (۱). خودکارآمدی عبارت از قضاوت فرد از خود در مورد توانایی انجام یک عمل ویژه است (۲). خودکارآمدی وابسته به احساس کنترل فرد روی محیط و رفتارش است. همچنین عقاید مرتبط با خودکارآمدی بر اهداف و آرزوها اثر می‌گذارد و تشکیل دهنده پیامدهای رفتار انسان است (۳). احساس خودکارآمدی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های اطلاعاتی در مورد خودمان است. این اطلاعات مربوط به برآورد ما، شخصیت ما و احساس خودکفایی ما است؛ افراد با حداکثر احساس خودکارآمدی می‌توانند به طور مؤثر با موقعیت‌ها برخورد کنند؛ به عبارتی شایستگی برخورد با موقعیت‌ها را دارا شوند (۴).

در نظریه یادگیری اجتماعی احساس خودکارآمدی چه درست یا نادرست از چهار منبع ریشه گرفته‌اند. این منابع عبارتند از: الف) به دست آوردن تجربه بعد از عملکرد. ب) استنباط فعالیت‌های شخص دیگر بر اساس مشاهده. ج) قضاوت‌ها، تشویق‌ها یا اظهار عقیده دیگران؛ و د) وضعیت فیزیولوژیکی که بر اساس قضاوت‌های ما درباره قدرت، توانایی و تحمل‌مان تغییر می‌کند (۵). این نشان می‌دهد که تغییر درک احساس خودکارآمدی با استفاده از یک یا چندین منبع اطلاعاتی امکان‌پذیر است. افرادی که دارای خودکارآمدی بیشتری باشند، اهداف بالاتری را در نظر گرفته و متعهدتر شده و در نتیجه رفتار آن‌ها مطلوب‌تر می‌شود؛ در حالی که افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند نتیجه رفتار آن‌ها مناسب نیست؛ همچنین خودکارآمدی مشخص می‌کند که افراد چگونه موانع را بررسی می‌کنند. افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند به آسانی در روبرو شدن با مشکلات متقاعد می‌شوند که رفتارشان بی‌فایده است و سریعاً دست از تلاش برمی‌دارند. در حالی که افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند موانع را به وسیله بهبود و اصلاح مهارت‌های خود از سر راه برمی‌دارند و عدم اطمینان کمتری را تجربه می‌کنند (۶). همچنین افراد دارای خودکارآمدی بالا

احساس آرامش بیشتری دارند، خود را بیشتر باور دارند، کوشش و پافشاری بیشتری از خود نشان می‌دهند، از راهبردهای یادگیری سودمند (سازماندهی و خودنظم‌دهی هیجانی و فراشناختی) استفاده می‌کنند و قدرت به یادسپاری و یادآوری بهتری دارند و کارکردشان در انجام تکالیف بهتر است (۷). از این رو هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش‌برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند (۸). هر چند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم‌جویی هیجان (emotional regulation) نامیده می‌شود، فرایندهای درونی و برونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد (۹). بنابراین نظم‌جویی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود (۱۰). این سازه یک مفهوم پیچیده است که طیف گسترده‌ای از فرایندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و همچنین فرایندهای شناختی هشیار و ناهشیار را در برمی‌گیرد (۱۱). به عبارت دیگر، واژه نظم‌جویی هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌شوند و به فرایندهایی اشاره دارد که بر هیجان‌های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آن‌ها اثر می‌گذارد (۱۲). از آنجایی که نظم‌جویی هیجان نقشی محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال‌های روانی به شمار می‌رود، نظریه‌پردازان بر این باورند، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌هایشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی، اختلال‌های درونی سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را

ایران و آمریکا، به منظور ساخت مقیاس‌های دو وجه خودشناسی، نشان دادند که خودشناسی تجربه‌ای و تأملی، دو عامل متمایز و همبسته هستند. دو مطالعه‌ی مستقل با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی (Confirmatory factor analysis)، وجود این دو عامل همبسته را نشان داده است. آزمون و باز آزمون این دو مقیاس در هر دو فرهنگ ایران و آمریکا، اعتبار آن را به عنوان یک فرایند شخصیتی پایدار نشان داده است. این دو نوع خودشناسی با اضطراب، افسردگی، استرس، ناگویی خلقی، تفکر وسواس گونه و نارسیسیزم ارتباط معکوس و با هوش هیجانی، ارزش خود، نیاز به شناخت، مهارگری درونی، خودشکوفایی، خودکارآمدی و هویت‌جویی همخوانی مثبت داشتند (۱۶). مطالعات انجام شده نیز نشان داده‌اند بهوشیاری با اضطراب، افسردگی و فشار روانی کمتر (۲۲ و ۲۳) که به نوبه خود در افزایش و کاهش عملکرد افراد نقش دارند همراه است. شواهد پژوهشی گواهی می‌دهند که آگاهی از تمامیت تجربه‌ی آنی، ما را نسبت به دنیای درون ذهنی، بیدار و با زندگی در آمیخته‌تر می‌کند. بهوشیاری، کارکرد بدن و مغز، زندگی ذهنی (احساسات و افکار) و روابط بین شخصی و خودکارآمدی را در فرد سالم‌تر می‌کند (۲۱). شناخت خود باید برای حصول شناخت خود باشد، نه چیز دیگر؛ زیرا فقدان انگیزه‌ی درونی برای خودشناسی منجر به دغدغه و توجه صرف به نتایجی می‌شود که ممکن است مخل شناخت خود شوند (۲۴). بررسی خودشناسی در دانشجویان آمریکایی نشان داد که خودشناسی تأملی به‌اندازه‌ی آزمون‌های توانایی تحصیلی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی اهمیت دارد و مواقعی که خودشناسی تأملی ضعیف است، خودشناسی تجربه‌ای به عنوان سیستم پشتیبانی خودشناسی تأملی، در ارتقای عملکرد تحصیلی عمل می‌کند (۲۵). خودشناسی در پژوهش میان فرهنگی یاد شده، فراسوی دو وجه خودشناسی و بهوشیاری قادر به پیش‌بینی معکوس اضطراب، افسردگی، استرس ادراک شده، نشخوار ذهنی و تفکر وسواس گونه بود و به صورت مثبت و فراسوی متغیرهای یاد شده، رضایت از زندگی، نیازهای بنیادی روان‌شناختی و تفکر همراه با تأمل را پیش‌بینی کرد (۱۸). در مطالعه‌ای در مورد بیماران اتوایمیون، مشخص شد که خودشناسی می‌تواند پویش‌های

نشان می‌دهند (۱۳). بنابراین می‌توان گفت، نظم‌دهی هیجان عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است که در سازگاری با رویدادهای تنیدگی زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند؛ جایی که باید گفت بر کل کیفیت زندگی فرد اثر می‌گذارد (۱۴ و ۱۵). خودشناسی (self-knowledge) یکی از عواملی است که می‌تواند منجر به بهوشیاری و خودکارآمدی در فرد گردد و از سوی دیگر می‌تواند در نظم‌دهی هیجانی به فرد کمک کند. خودشناسی فرایندی انسجام بخش و انطباقی است، زیرا تجارب و صفات «خود» را در سنتزی معنادار وحدت می‌بخشد و به واسطه خود نظم‌دهی می‌تواند به بهزیستی «خود» یاری رساند (۱۶). تأثیر خودشناسی بر انطباق و خودنظم‌دهی اشخاص و نقش آن بر بروز رفتار (و از جمله رفتارهای سلامت و خودکارآمدی) نیز توجه به این متغیر روان‌شناختی را برمی‌انگیزد (۱۷). آگاهی بیشتر افراد از احساسات و تجارب درونی خود می‌تواند منجر به تصمیم‌های مفید و با کارکرد بالا شود به همین منظور خودشناسی به تلاش‌های فعال افراد برای یکپارچه کردن تجربه خود در گذشته، حال و آینده در جهت سازش و ارتقاء خود اشاره می‌کند (۱۸)؛ به عبارت دیگر خودشناسی شامل توجه دقیق به تجارب شخصی در زمان حال (خودشناسی تجربه‌ای) و بهره‌گیری از تجارب شخصی در زمان گذشته (خودشناسی تأملی) در جهت فهم بهتری از خویشتن است. در واقع انتظار می‌رود که در محیطی حامی نیازهای ذاتی انسان که در آن افراد حق تعقل و انتخاب رفتارها، باورها و اعمال ارائه شده توسط محیط را دارند و از روی انتخاب و علاقه ذاتی به ارزش‌گذاری و پیگیری اعمال می‌پردازند، نسبت به تجارب جاری شخصی خود توجه و پذیرش بیشتری را نشان داده و از تجارب شخصی سپری شده و گذشته خود بهتر بهره‌گیرند و از این رو، در مواجهه با تکالیف زندگی و اجتماع عملکرد و کنش با کیفیت‌تری از خود نشان دهند. این فرضیه می‌تواند در رابطه با بهوشیاری (mindfulness) که به صورت آگاهی و توجه به تجربه جاری و داشتن احساس پذیرش و گشودگی نسبت به تجارب جاری تعریف شده است (۱۹ و ۲۰) نیز به کاربرده شود. شش پژوهش مستقل میان فرهنگی در

که بین نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی آنان تفاوت وجود دارد، طراحی شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ورودی جدید سال ۹۴ (۱۴۲۰ نفر) و دانشجویان سال آخر مقطع کارشناسی (۱۶۶۰ نفر) را در بر می‌گیرد. به همین منظور نمونه‌ی آماری پژوهش شامل ۳۰۲ نفر دانشجویان ورودی جدید و ۳۱۲ نفر دانشجویان ترم آخر و بر اساس فرمول کوکران محاسبه و به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند.

### روش اجرای پژوهش

در این پژوهش پس اخذ مجوزهای لازم و برآورد دقیق حجم نمونه دانشجویان نو ورود به دانشگاه و دانشجویان سال آخر، اقدام به انتخاب نمونه‌ها شد. ابزار پژوهش به صورت یک دفترچه همراه با پاسخنامه و به صورت فردی در اختیار دانشجویان قرار گرفت. شرکت در پژوهش برای تمامی آزمودنی‌ها اختیاری بود و اطلاعات به دست آمده از آنان کاملاً محرمانه و بدون ذکر مشخصات هویتی جمع‌آوری شد و جهت تجزیه و تحلیل از آزمون آماری تحلیل واریانس چند متغیری با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۲۱ به کار گرفته شد.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه بهوشیاری: این پرسشنامه (۲۷) شامل ۱۵ ماده در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۱ = تقریباً هرگز، ۶ = تقریباً همیشه) است. آلفای کرونباخ این مقیاس با اجرا بر روی ۷ نمونه بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (۲۷). در مقیاس بهوشیاری نمرات بالا با آشفستگی پایین و فشار روانی کم‌تر مرتبط است. پایایی این مقیاس در نمونه ایرانی ۰/۸۲ گزارش شده است (۲۸). آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۸۵ به دست آمد.

۲. پرسشنامه خودشناسی: این پرسشنامه توسط قربانی و همکاران (۱۸) ساخته شده است که شامل ۱۲ ماده است و پاسخ دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (الف = اصلاً، ه = خیلی زیاد) به آن پاسخ دهند. قربانی و همکاران (۱۸) در مطالعه خود بر روی سه نمونه ایرانی و سه نمونه آمریکایی، آلفای کرونباخ مقیاس را به ترتیب در

روان - تنی بیماران اتوایمیون را آشکار کند. این بیماران، پایین‌ترین سطح خودشناسی انجامی و بالاترین میزان اضطراب را نشان می‌دهند که انعکاسی از ناهماهنگی روان‌شناختی در آنان است (۲۶).

مطالعه دیگری نشان داد که خودشناسی، منبعی برای مقاومت در برابر استرس است. طبق یافته‌های این پژوهش، بهوشیاری و خودشناسی، مقاومت در برابر نشانگان جسمی را در هنگام استرس امتحانات پایان ترم در دانشجویان تبیین می‌کند. خودشناسی می‌توانست از سرزندگی فرد در طول تجربه‌ی استرس حفاظت کند (۲۴). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که خودشناسی و بهوشیاری یک ساختار معنادار در فرهنگ ایران و آمریکا است و در هر دو فرهنگ، پیش‌بینی کننده‌ی سلامت روان است. این پیش‌بینی فراسوی ساختارهای شخصیتی و سازه‌های هم‌خانواده است. مقیاس خودشناسی سلامت روانی را در ایران، بخصوص در شرایط استرس‌زا، بهتر از آمریکا پیش‌بینی می‌کند، این امر نشان می‌دهد که ثبات اقتصادی و اجتماعی، وزن خودشناسی در سلامت روان را کم‌رنگ می‌کند. فرایندهای خودشناسی، در شرایط بی‌ثبات و پر استرس، نقش مؤثرتر و پررنگ‌تری در سلامت و سازش دارد (۲۶). شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که آگاهی از تمامیت تجربه‌ی آئی، ما را نسبت به دنیای درون ذهنی، بیدار و با زندگی در آمیخته‌تر می‌کند و همین آگاهی و بهوشیاری می‌تواند نسبت به تجربیات گذشته خودآگاه‌تر و در نتیجه منجر به عملکردی پخته‌تر و کارآمدتر می‌کند در همین راستا، پژوهش حاضر با هدف مقایسه بهوشیاری و خودشناسی با خودنظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی در دانشجویان ترم اول و ترم آخر مقطع کارشناسی انجام شده است.

### روش پژوهش

این پژوهش توصیفی-تحلیلی و با هدف کلی تعیین و مقایسه میزان بهوشیاری و خودشناسی با خودنظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی در دانشجویان ترم اول و ترم آخر مقطع کارشناسی در دانشگاه شهید بهشتی که در سال تحصیل ۹۴-۹۵ در حال تحصیل می‌باشند و با این فرض

ارزیابی مجدد شناختی ۰/۸۱ و برای نمره کل برابر با ۰/۷۵ است.

۴. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر (۱۹۸۲): این مقیاس دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم، تنظیم می‌شود. نمره‌گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. سؤال‌های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از راست به چپ و بقیه سؤال‌ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است (۳۰). ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۷۶ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است (۳۱)؛ آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۳ به دست آمد.

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف سنی دانشجویان سال اول برابر با ۱۹/۳۳ (۱/۸۹) و میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان سال آخر برابر با ۲۲/۸۸ (۲/۳۴) بود.

نمونه اول ایرانی ۰/۸۲، نمونه دوم ایرانی ۰/۸۱ و نمونه سوم ایرانی ۰/۸۱ و به ترتیب در نمونه اول آمریکایی ۰/۷۸، نمونه دوم آمریکایی ۰/۷۸ و نمونه سوم آمریکایی ۰/۷۴ گزارش دادند. اعتبار همگرا، ملاک، افتراقی و افزایشی مقیاس نیز در این مطالعه مورد تأیید قرار گرفت (۲۴). آلفای کرونباخ به دست آمده در این پژوهش ۰/۸۳ است.

۳. پرسشنامه نظم‌دهی هیجانی: این پرسشنامه برای ارزیابی تفاوت‌های فردی در استفاده معمول دو استراتژی تنظیم هیجانی که عبارتند از ارزیابی مجدد شناختی و سرکوبی تهیه شده است (۲۹). این مقیاس ۱۰ آیتمی جهت اندازه‌گیری میزان تمایل پاسخ‌دهندگان برای تنظیم هیجان‌تشان به دو شیوه ۱- ارزیابی مجدد شناختی ۲- و سرکوبی که توسط قربانی در ایران تهیه شده است (۱۸). گروس و جان، ۲۰۰۳ در پژوهش خود پایایی درونی مناسبی را برای هر دو خرده مقیاس تنظیم هیجانی گزارش کرده‌اند (آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد شناختی = ۰/۷۹؛ سرکوبی = ۰/۷۳) (۱۴). آلفای کرونباخ به دست آمده در این پژوهش برای خرده مقیاس سرکوبی ۰/۶۸ و

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک ترم تحصیلی

مؤلفه‌ها	میانگین		انحراف معیار	
	ترم اول	ترم آخر	ترم اول	ترم آخر
بهوشیاری	۴۳/۶۸	۴۵/۵۴	۱۳/۶۸	۱۳/۰۸
خودشناسی	۳۱/۲۳	۳۳/۶۲	۸/۴۸	۷/۱۱
نظم‌دهی هیجانی	۱۱/۴۵	۱۰/۵۱	۳/۱۸	۳/۱۲
	۲۰/۵۰	۲۱/۹۴	۴/۲۳	۴/۶۱
	۳۰/۸۵	۳۳/۶۸	۶/۱۴	۵/۶۲
خودکارآمدی	۵۷/۷۶	۵۹/۹۸	۹/۵۸	۷/۲۴

بررسی الگوهای تفاوت متغیرهای بهوشیاری، خودشناسی، تنظیم‌دهی هیجان و خودکارآمدی از تحلیل واریانس چند متغیری ارائه شده است.

آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک وضعیت تحصیلی دانشجویان ترم اول و دانشجویان ترم آخر در جدول ۱ ارائه شده است و در جدول ۲ و ۳ نتایج

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) الگوهای تفاوت مؤلفه‌های بهوشیاری، خودشناسی، نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی در دانشجویان ترم اول و آخر

اثر	ارزش	آماره F	df فرضیه	df خطای توزیع	سطح معناداری	ضریب اتا
گروه	اثر پیلائی	۱۳۴/۴۰	۱۰/۰۵	۶	۶۰۵	۰/۰۹
	لانداى ويلكز	۱۳۴/۴۰	۱۰/۰۵	۶	۶۰۵	۰/۰۹

بر اساس مقادیر جدول ۲ اثر تمامی آزمون‌های نامبرده شده در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنادار بوده است (P < ۰/۰۱)؛ به عبارت دیگر تمامی تقابل‌ها و اثرات بین متغیر است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) الگوهای تفاوت مؤلفه‌های بهوشیاری، خودشناسی، نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی در دانشجویان ترم اول و آخر

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
گروه	بهوشیاری	۱	۵۳۲/۴۸	۲/۹۶	۰/۰۸	۰/۰۰۵
	خودشناسی	۱	۸۷۱/۹۶	۱۴/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۰۲
	سرکوبی	۱	۱۳۶/۳۳	۱۳/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۰۲
	ارزیابی مجدد شناختی	۱	۳۲/۳۰	۱۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۰۲
	نمره کل نظم‌دهی هیجانی	۱	۱۲۲۸/۵۳	۳۵/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۰۵
	خودکارآمدی	۱	۷۵۳/۲۱	۱۰/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۰۱
خطا	بهوشیاری	۶۱۰	۱۷۹/۳۵			
	خودشناسی	۶۱۰	۳۷۳۵۱/۱۵			
	سرکوبی	۶۱۰	۶۰۵۸/۳۸			
	ارزیابی مجدد شناختی	۶۱۰	۱۱۹۳۰/۶۵			
	نمره کل نظم‌دهی هیجانی	۶۱۰	۲۱۲۰۹/۲۰			
	خودکارآمدی	۶۱۲	۱۳۲۷۳۷۴/۰۰			
کل	بهوشیاری	۶۱۲	۶۸۲۴۴۰/۰۰			
	خودشناسی	۶۱۲	۷۹۹۶۱/۰۰			
	سرکوبی	۶۱۲	۲۸۷۶۷۳/۰۰			
	ارزیابی مجدد شناختی	۶۱۲	۶۵۹۰۸۵/۰۰			
	نمره کل نظم‌دهی هیجانی	۶۱۲	۲۱۶۶۹۷۸/۰۰			
	خودکارآمدی	۶۱۲	۱۳۲۷۳۷۴/۰۰			

خودشناسی انسجمی بالا می‌تواند در خود تنظیمی دانشجویان در مقابله با بحران‌های پیش رو و خودکنترلی در این شرایط مؤثر باشد چنانکه فرد در پاسخ گوئی به این گویه «وقتی با یک موقعیت پراسترس روبرو می‌شوم، خودم را وا می‌دارم به شکلی درباره آن فکر نمایم که کمکم کند آرامشم را حفظ کنم» پاسخ مثبت دهد نشان از بهوشیار بودن و خودشناسی فرد از توانایی‌های خود و تنظیم هیجاناتش در روبرویی و مقابله با شرایط پراسترس دارد و همین عامل می‌تواند منجر به خودکارآمدی بالا در او شود. شواهد پژوهشی گواهی می‌دهند که آگاهی از تمامیت تجربه‌ی آنی، ما را نسبت به دنیای درون ذهنی، بیدار و با زندگی در آمیخته‌تر می‌کند. بهوشیاری، کارکرد بدن و مغز، زندگی ذهنی (احساسات و افکار) و روابط بین شخصی را سالم‌تر می‌کند (۱۶). از آنجا که بهوشیاری، به عنوان یکی از جنبه‌های خودشناسی، خود یکی از غایت‌های زندگی با ارزش است، تأکید بر پیامدهای مثبت آن این خطر را دارد که نیت از پرورش بهوشیاری، نتایج مثبت آن شود. شناخت خود باید برای حصول شناخت خود باشد، نه چیز دیگر؛ زیرا فقدان انگیزه‌ی درونی برای خودشناسی منجر به دغدغه و توجه صرف به نتایجی می‌شود که ممکن است محل شناخت خود شوند (۲۶) و همین عاملی برای خودکارآمدی پایین شود. بررسی خودشناسی انسجمی در دانشجویان امریکایی نشان داد که خودشناسی تأملی به‌اندازه‌ی آزمون‌های توانایی تحصیلی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی بالا اهمیت دارد و مواقعی که خودشناسی تأملی ضعیف است، خودشناسی تجربه‌ای به عنوان سیستم پشتیبانی خودشناسی تأملی، در ارتقای عملکرد تحصیلی عمل می‌کند (۲۴). خودشناسی انسجمی در پژوهش میان فرهنگی یاد شده، فراسوی دو وجه خودشناسی و بهوشیاری قادر به پیش‌بینی معکوس اضطراب، افسردگی، استرس ادراک شده، نشخوار ذهنی و تفکر وسواس گونه بود و به صورت مثبت و فراسوی متغیرهای یاد شده، رضایت از زندگی، نیازهای بنیادی روان‌شناختی و تفکر همراه با تأمل را پیش‌بینی کرد (۲۱). بر مبنای نظریه‌ی خودشناسی هدف ارگانیزم، رسیدن به وحدت درونی و تعیین مرزهای خودی و غیرخودی است. اگر چه این

نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد که مؤلفه خودشناسی و نمره کل نظم‌دهی هیجانی و همچنین در زیرمقیاس‌های سرکوبی و ارزیابی مجدد شناختی و خودکارآمدی ( $p < 0/01$ ) در بین دانشجویان ترم اول و ترم آخر تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما در مؤلفه بهوشیاری ( $p > 0/05$ ) در بین دانشجویان ترم اول و ترم آخر تفاوت معناداری به دست نیامد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه بهوشیاری، خودشناسی با نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی در دانشجویان ترم اول و ترم آخر مقطع کارشناسی است. نتایج این پژوهش نشان داد که بین بهوشیاری در بین دانشجویان ترم اول و ترم آخر تفاوت معناداری وجود ندارد اما در مؤلفه‌ی خودشناسی تفاوت معناداری به دست آمد. همچنین در نمره کل نظم‌دهی هیجانی و زیر مؤلفه‌هایش (سرکوبی و ارزیابی مجدد شناختی) در بین دانشجویان ترم اول و ترم آخر تفاوت معناداری دیده شد. در نهایت نتایج نشان داد که در مؤلفه خودکارآمدی نیز در بین دانشجویان ترم اول و ترم آخر تفاوت معناداری به دست آمد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج سایر پژوهش‌ها از سعید و همکاران (۳۲)، هاشمی و همکاران (۳۳)، پاشاشریفی و همکاران (۳۴)، علامه و همکاران (۳۵)، بابایی امیری و عاشوری (۳۶) و قربانی و همکاران (۲۵) تا حدودی همسو است. در ادامه بررسی نتایج این پژوهش و با توجه به یافته‌های به دست آمده می‌توان چنین تبیین کرد که مفهوم خود در اثر برخورد متقابل فرد با محیط و آگاهی از خویش ایجاد می‌شود و شامل افکار و تصورات فرد از خود می‌شود. توسعه مفهوم خود به‌تدریج منجر به بهوشیاری و شکل‌گیری خودشناسی می‌انجامد (۶). همین بهوشیاری و خودشناسی می‌تواند به نوجوانان و جوانان کمک کند تا با تنظیم هیجان‌های خود در برابر استرس و بحران‌های پیش رو، روش‌های مسئله محور را به کار گیرند و در هنگام روبه‌رویی با مشکلات مقاوم‌تر از سایرین عمل می‌کنند و از خودکارآمدی بالاتری برخوردارند چنانچه در پژوهش قربانی و همکاران (۲۵) که بر روی ۱۱۶۲ دانشجو انجام شد نتایج آن‌ها نشان داد که بهوشیاری و



نظریه بر تعیین هویت خود و مرزهای خودی و غیر خودی تأکید کرده است، اما یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد وحدت و انسجام خود که در اثر نوعی خودشناسی انسجام دهنده تسهیل (۱۶) و در اثر خود انتقادی و نداشتن بهوشیاری تخریب می‌شود (۳۷). انسجام و وحدت خود امری است که در نظریه‌های مختلف شخصیتی همچون یونگ و راجرز (۳۸) مطرح شده و از مبانی اساسی سلامت روان است (۱۶). با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان پیش‌بینی کرد هر چه میزان بهوشیاری بودن و خودشناسی همراه با تنظیم هیجانی در فرد بالاتر باشد، همسانی درونی و هویت بیشتر و از طرفی مشکلات روان‌شناختی کمتر و نهایتاً از خودکارآمدی بیشتری برخوردار است.

نوجوانان و جوانانی که از هویت شخصی مطلوبی برخوردارند بیشتر به سمت رشد و سلامت و خودشکوفایی پیش می‌روند و زمانی که بیشتر احساس شایستگی و خودمختاری می‌کنند بیشتر تحریک می‌شوند و عمل می‌کنند. با توجه به نظریه خود تعیین‌گری رفتارهای خودمختاری، تجربه رفتارهای ابتکاری را به دنبال دارد، در حالی که شایستگی ادراک شده احساس مربوط به دست‌یابی به نتایج را به دنبال دارد. از این رو انتظار می‌رود که خودمختاری و خود ابتکاری در این افراد باعث افزایش شایستگی ادراک شده و عملکرد مطلوب در آن‌ها شود (۳۹). به نظر می‌رسد یکی از دلایل خودکارآمدی پایین در دانشجویان ترم اول خودشناسی و نظم‌دهی هیجانی پایین است؛ به طوری که نتایج نشان داد بین خودشناسی و نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی تفاوت معناداری بین دانشجویان ترم اول و ترم آخر وجود دارد یعنی هر قدر شناخت فرد از خود و توانایی‌هایش و از طرفی نحوه برخورد با هیجانات خود در دانشجویان بالا باشد از خودکارآمدی بهتر و بالاتری برخوردار خواهند شد. این که همسالان، خانواده و افراد غریبه چگونه با ما رفتار می‌کنند و باور ما به این که در آینده با ما چگونه رفتار خواهند کرد، تلویحات مهمی برای چگونگی فکر کردن ما درباره‌ی خودمان دارد. وقتی انتظار داشته باشیم که دیگران به خاطر برخی ویژگی‌هایمان ما را طرد کنند؛ می‌توانیم از بین چند پاسخ احتمالی متفاوت دست به انتخاب بزنیم. به میزانی که

احتمال داشته باشد که بتوان یک وجه از «خود» را تغییر داد و از طرد شدن به‌وسیله‌ی دیگران اجتناب کرد، نوجوان و جوان به طور بالقوه می‌تواند این راه را انتخاب کند. دسترسی به انتخاب خوب و مطلوب نشان‌دهنده تشکیل هویت شخصی ایده آل و خودکارآمدی بیشتر در فرد است (۱۸). از طرفی مقایسه کردن خود گذشته با خود کنونی رضایت‌بخش است، زیرا این حالت نشان‌دهنده‌ی پیشرفتی در طول زمان است؛ تجسم ذهنی خود بالقوه آینده می‌تواند موجب افزایش انگیزه‌ی شخصی در اقدام به تلاش بیشتر در جهت خود انسجامی و تشکیل هویت شخصی و نهایتاً خودکارآمدی بالا شود. البته تا آنجا که بتواند مجسم کند که چنین تغییراتی به یک خود بهتر و تازه‌تر می‌انجامد. توانایی این مجسم نمودن، نیازمند آگاهی از خودی مجهز و ارضا شده است (۴۰). لین ویل (۴۱) نشان داد اشخاص با پیچیدگی «خودِ بالا» کمتر به تهدیدهای هویتی پاسخ می‌دهند. پیچیدگی خود، بیانگر تمایز ابعاد مختلف خود در شخص است. خودشناسی بالا که نشان دهنده آگاهی شخص از خودش است نمی‌تواند مفهومی جدای از پیچیدگی خود باشد. نتایج این مطالعه گویای این است که نوجوانی و جوانی همراه با تغییرات جسمانی، اجتماعی و شخصیتی است که اغلب بین سنین ۱۳ تا ۲۳ سالگی رخ می‌دهد. تغییرات این دوره از رشد می‌توانند زمینه به وجود آمدن رفتارهای توأم با هیجان شود و اگر بتواند در فرایند تحصیل خود در دانشگاه و با تعامل با همسالان، اساتید و تجربه‌ی یک دنیای متفاوت‌تر از مدرسه به رشد خود و شناخت هرچه بهتر از توانایی‌هایش دست یابد و از طرفی در فرایند رشد شناختی بتواند بر احساسات و هیجانات خود کنترل یابد و از هیجانات مثبت و منفی خود آگاه شود می‌تواند به حس خودکارآمدی بیشتری دست یافته و عملکرد تحصیلی و نهایتاً عملکرد شغلی بهتری خواهد داشت.

### موازين اخلاقي

ملاحظات اخلاقی در پژوهش با جلب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان رعایت شده است؛ هم‌چنین به افراد درباره

8. Garnefski, N., Van-Der-Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Tein, EO. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *Eur J Pers.* (16): 403-420.
9. Thompson, RA. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. *J Society-Research In Child Dev.* (59): 25-52.
10. Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & Cate, RT. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *J Adolesc.* 2009, (32):449-454.
11. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. *Pers Individ Differ.* 2011, (30): 1311-1327.
12. Jermann, F., Van-Der-Linden, M., d'Acremont, M., & Zermatten, A. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory Factor Analysis and Psychometric Properties of the French Translation. *Eur. J Psychol Assess.* 2006, 22(2): 126-131.
13. Mennin, DS., & Farach, FJ. Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clin Psychol Sci Practice.* 2007, (14): 329-352.
14. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, BE., & Lyubomirsky, S. Rethinking rumination. *Pers Psychol Sci.* 2008, (3): 400-424.
15. Garnefski, N., & Kraaij, V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Pers Individ Differ.* 2006, (40): 1659-1669.
16. Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & LeBreton, D. L. Individualist and collectivist values: Evidence of compatibility in Iran and the United States. *Personality and Individual Differences.* 2003, 35, 431-447.
17. Zarandi, A.R., Lalansofla, F.A., & Ramezani, V. The Role of Self-Knowledge, Psychological Basic Needs and Social Support in Application for Cosmetic Surgery. *Journal of Psychology.* 2012, 15 (4): 369-381 [Persian].
18. Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. Integrative self-knowledge: Correlations and incremental validity of a cross-cultural

محرمانه بودن اطلاعات مندرج در پرسشنامه و نتایج پژوهش اطمینان داده شد.

### تشکر و قدردانی

از مدیر و کارکنان معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه و دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش و همه کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

### مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی مصوب در معاونت فرهنگی و اجتماعی و زیر نظر مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی اجرا شد. در تدوین این مقاله همه نویسندگان در طراحی، روش‌شناسی، مفهوم‌سازی، گردآوری و تحلیل داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش یکسانی داشتند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

1. Maibach, E., & Morphy D. Self efficacy in health Promotion research and practice conceptualization and measurement. *Self Education Research.* 1995, 10(1): 37-50.
2. Pender, N.J., Murdaugh, C., & Parsons, M.A. Health education in nursing practice. Upper Saddle River, NJ: Pearson/ Prentice-Hall, 2006.
3. Schwarzer, R., & Luszczynsk, A. efficacy adolescence risk taking behavior and health. In: *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents.* Information age publishing; 2005: 139-159.
4. Lefrancois, C. Psychology for teaching. 1991, 7th ed. Wads worth publishing (Co).
5. Bandura, A. health Promotion by socio cognitive means health education behavior. *Journal of Health Education & Behavior.* 2004, 31(2): 143-164.
6. Ahmadi, S.A. Adolescent and Youth Psychology, 13th Edition, Mashal Publications, Isfahan, 2007 [Persian].
7. Pajares, F. Self-efficacy beliefs, motivation and achievement in writing: A review of the literature. *Reading and Writing Quarterly.* 2003, 19: 139-158.

- Personality and Social Psychology, 2003, 84, 822-848.
28. Ghasemipour, Y., & Ghorbani, N. Mindfulness and Basic Psychological Needs among Patients with Coronary Heart Disease . IJPCP. 2010; 16 (2) :154-162 [Persian].
  29. Gross, J.J., & John, O.P. Wise emotion regulation. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence*. New York: Guilford, 2003.
  30. Sherer, M., Maddux, J. The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 1982, 51, 663-671
  31. Shameizadeh, M., & Abedi, M.R. The effect of job counseling on increasing entrepreneurial self-efficacy of Isfahan University students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 7(23): 29-39 [Persian].
  32. Saeed, N., Zarabian, F., Mehrabi, M., Alipour, A. The Evaluation and Comparison of General Self-Efficacy in Attending and Non-attending Students of Kerman Province. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 2011; 2(2): 17-22 [Persian].
  33. Hashemi, T., Mostafavi, F., Mashinchi Abbasi, N. , & Badri, R. Role of goal orientation, self-efficacy of self-regulation and personality in procrastination. *bjcp* 2012, 7(1): 73-84 [Persian].
  34. Pashasharifi, H., Pashasharifi, N., & Tangestani, Y. Prediction of Educational Improvement Based on Self-Efficacy, Self-Regulation and Creativity of Students in Islamic Azad University, Roudehen Branch. *Educational Administration Research*, 2013; 4(16): 157-178 [Persian].
  35. Allameh, A., Shehni Yeilagh, M., Haji Yakhchali, A., & Mehrabzadeh Honarmand, M. The Comparison of Self-efficacy in Peer Interaction and Social Competence of Male Students with Aggressive and Normal Behaviors. *Social Cognition*, 2016; 4(2): 102-123 [Persian].
  36. Babaei Amiri, N., & Ashoori, J. The relationship between cognitive and metacognitive learning strategies, self-efficacy, creativity and emotional intelligence with academic achievement. measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 2008, 142, 395-412.
  19. KabatZinn, J. Participatory Medicine. *Journal of European Academy of Dermatology and Venereology*, 2000, 14, 239-240.
  20. Arch, J. J., & Craske, M. G. Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individual: The moderating role of mindfulness. *Behavior research and therapy*, 2010, 48, 495-505.
  21. Ghorbani, N., & Watson, P. J. Validity of experiential and reflective self-knowledge scales: Relationships with basic need satisfaction among Iranian factory workers. *Psychological Reports*, 2006, 98, 727-733.
  22. Ma, S. H., & Teasdale, J. D. Mindfulness based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2004, 72, 31-30.
  23. Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S, R., Cordova, M. Mindfulness based stress reduction for health care professional: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 2005, 12, 164-176.
  24. Ghorbani, N., Cunningham, C. J. L., Rezazadeh, Z., & Watson, P. J. Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 2010, 45: 147-154.
  25. Ghorbani, N., Watson, P.J., Farhadi, M., & Chen, Z. A multi-process model of self-regulation: Influences of Mindfulness, Integrative Self-Knowledge and Self-Control in Iran. *International Journal of Psychology*, 2014; 49(2): 115-122
  26. Ghorbani, N., Mousavi, A., Watson, P.J., & Chen, Z. (Integrative Self-Knowledge and the Harmony of Purpose Model in Iranian Autoimmune Patients. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 2011, 7(2): 1-8.
  27. Brown, K. W., & Ryan, R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in Psychological well-being. *Journal of*

- Cancer. The Women and Families Cultural-Educational, 2012; 7(20): 89-111 [Persian].
40. Wilson, A. E., & Ross, M. The frequency of temporal-self and social comparison people's personal appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78, 928-942.
41. Linville, P. W. Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, 663-676
- Biquarterly *Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 2015; 2(3): 93-108 [Persian].
37. Thompso, R., & Zuroff, D.C. He Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*. 2004, 36(2):419-430
38. Hall, C.S., & Lindzey, G. *Theories of Personality*. Wiley, New York: 1997; john wiley & sons Inc.
39. Hoseinian, S., Yazdi, M., Hajiyan, F. Investigating the Relationship between Consciousness and Satisfaction of Basic Psychological Needs in Women with