



Spring and Summer 2022, Volume 3, Issue 1, 91-99

Relationship of Locus of Control and Compassion with Mindfulness in Students

Abolfazl. Kouhkan¹, Ali Arab^{2*}

1. Bachelor's student, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

ARTICLE INFORMATION

Article type

Original research

Pages: 91-99

Corresponding Author's Info

Email: aliarab@edpsy.usb.ac.ir

Article history:

Received: 2022/02/18

Revised: 2022/06/14

Accepted: 2022/07/14

Published online: 2022/09/14

Keywords:

Locus of control, compassion, mindfulness, students

ABSTRACT

Background and Aim: Mindfulness refers to continuous and non-evaluative awareness of psychological processes and plays an important role in psychological health. Therefore, the present research was conducted with the aim of determining the relationship of locus of control and compassion with mindfulness in students. **Methods:** This was descriptive from type of correlation. The research population was the students of Sistan and Baluchistan University in the 2021-22 academic years. The sample size was considered to be 180 people, which this number were selected by randomly multi-stage cluster sampling method. The research tools were the locus of control scale (Rotter, 1966), compassion scale (Neff, 2016) and mindfulness questionnaires (Brown and Ryan, 2003). For data analysis were used from Pearson correlation coefficients and multiple regression with enter model methods in SPSS software version 22. **Results:** The results showed that the locus of control and compassion had a positive and significant relationship with mindfulness in students, and these two variables could predict 31% of changes of mindfulness in students, which in this prediction the contribution of compassion was higher than the locus of control ($P < 0.01$). **Conclusion:** The results indicated a more important contribution of compassion in compared to locus of control in predicting mindfulness in students. Therefore, in order to increase mindfulness, first should improve their compassion through educational workshops.



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2022 The

How to Cite This Article: Kouhkan, A., Arab, A. (2022). Relationship of Locus of Control and Compassion with Mindfulness in Students. *jayps*, 3(1): 91-99



رابطه منبع کنترل و شفقت با ذهن آگاهی در دانشجویان

ابوالفضل کوهکن^۱، علی عرب^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

| اطلاعات مقاله | چکیده |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نوع مقاله: پژوهشی صفحات: ۹۹-۹۱ اطلاعات نویسنده مسئول ایمیل: aliarab@edpsy.usb.ac.ir | زمینه و هدف: ذهن آگاهی به آگاهی مداوم و غیرارزیابانه به فرآیندهای روانشناختی اشاره و نقش مهمی در سلامت روانشناختی دارد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه منبع کنترل و شفقت با ذهن آگاهی در دانشجویان انجام شد. روش پژوهش: این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه ۱۸۰ نفر در نظر گرفته شد که این تعداد با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش مقیاس منبع کنترل (راتر، ۱۹۶۶)، مقیاس شفقت (نف، ۲۰۱۶) و پرسشنامه ذهن آگاهی (براون و ریان، ۲۰۰۳) بودند. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که منبع کنترل و شفقت با ذهن آگاهی در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار داشتند و این دو متغیر توانستند ۳۱ درصد از تغییرات ذهن آگاهی در دانشجویان را پیش‌بینی کنند که در این پیش‌بینی سهم شفقت بیشتر از منبع کنترل بود ($P < 0/01$). نتیجه‌گیری: نتایج حاکی از نقش مهم‌تر شفقت در مقایسه با منبع کنترل در پیش‌بینی ذهن آگاهی در دانشجویان بود. بنابراین، برای افزایش ذهن آگاهی نخست باید شفقت را از طریق کارگاه‌های آموزشی در آنان بهبود بخشید. |
| سابقه مقاله تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۲۹ تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۲۴ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۴/۲۳ تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۶/۲۳ | |
| واژگان کلیدی منبع کنترل، شفقت، ذهن آگاهی، دانشجویان | |

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.
تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه استناد به این مقاله

کوهکن، ابوالفضل، و عرب، علی. (۱۴۰۱). رابطه منبع کنترل و شفقت با ذهن آگاهی در دانشجویان. *دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*, ۳(۱): ۹۹-

مقدمه

دوران دانشجویی دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانشجویان است و این افراد در آینده عهده‌دار تأمین و ارتقای سطح سلامت جامعه خواهند بود. در این راستا لازم است که دانشجویان از سلامت جسمی و روانی بالایی برخوردار باشند (رحیمی، حاجیلو و بشرپور، ۱۳۹۸). ذهن آگاهی^۱ به عنوان یکی از مفاهیم مرتبط با سلامت در سال‌های اخیر مورد توجه روانشناسان و متخصصان سلامت قرار گرفته است (اکونور، اریلی، مورفی، کانپوتون، هوکتور و مک‌هیوق^۲، ۲۰۲۱). این سازه به آگاهی یا توجهی هدفمند، مداوم و بدون داوری (غیرارزیابانه) درباره رویدادها و تجربه‌های در حال وقوع اشاره که نقش مهم و موثری در سلامت دارد (لئو، ویو، لی، وانگ و گنگ^۳، ۲۰۲۲). ذهن آگاهی به معنای توجه به طریقی خاص، معطوف به هدف در لحظه حال و بدون قضاوت و پیشداوری است (دنگ، ژانگ، ژنگ، لئو، وانگ و ژو^۴، ۲۰۱۹) و به پذیرش احتمال وقوع هیجان‌ها و رویدادهای منفی و درک این مطلب که این هیجان‌های منفی دائمی و ثابت نیستند کمک می‌کند و سبب بهزیستی و بالندگی فرد می‌شود (گلی، میرصیفی فرد و اخباری، ۱۴۰۰). بنابراین، فرد بجای واکنش‌های غیرارادی به هیجان‌ها و رویدادهای منفی از واکنش‌های ارادی، آگاهانه و کارآمدتر استفاده می‌کند (سالازر و خاندلوال^۵، ۲۰۲۱). ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا از احساس‌ها و هیجان‌های منفی در خود آگاهی یابند، افکار مرتبط با آنها را شناسایی نمایند و راهکارهای مواجهه با آنها را به طور مناسبی پیاده کنند. بنابراین، آنان در زندگی با استرس و اضطراب کمتری مواجه می‌شوند و از سلامت و کیفیت زندگی مطلوب‌تر برخوردار هستند (هیوبرتی، گرین، کاسیاتور، بیومن و لیفرمن^۶، ۲۰۱۸). افراد ذهن آگاه واقعیت‌های درونی و بیرونی را آزادانه و

بدون تحریف ادراک و توانایی مناسبی برای رویارویی یا مقابله با دامنه گسترده‌ای از هیجان‌ها و تجربه‌های خوشایند یا ناخوشایند دارند (زیمِر-گمبک، کلیئر و کمپبل^۷، ۲۰۲۱).

یکی از عوامل مرتبط با ذهن آگاهی، منبع کنترل^۸ است (نیازی و ادیل^۹، ۲۰۱۷) که به میزان توانمندی فرد در کنترل و مدیریت زندگی خود یا انتظار کلی فرد از نتایج یک رویداد یا موقعیت اشاره دارد (ژیا و ما^{۱۰}، ۲۰۲۰). بنابراین، منبع کنترل نشان‌دهنده باورها و ارزیابی‌های فرد از موفقیت‌ها و شکست‌های وی بر اساس توانمندی‌ها و ضعف‌های خود می‌باشد (ازدمیر و بکتاس^{۱۱}، ۲۰۲۱). منبع کنترل سازه‌ای برگرفته از نظریه اسناد با دو نوع منبع کنترل درونی و بیرونی است و افراد با منبع کنترل درونی موفقیت‌ها و شکست‌های خود را عموماً به خود مثل توانایی و تلاش و افراد با منبع کنترل بیرونی موفقیت‌ها و شکست‌های خود را عموماً به عوامل خارج از خود مثل شانس و دیگران نسبت می‌دهند (اسانتی و افیوم-اسی^{۱۲}، ۲۰۱۹). داشتن ادراک کنترل نقش مهمی در چگونگی رفتار در موقعیت‌های مختلف از جمله مواجهه و مقابله با موقعیت‌ها و رویدادهای چالش‌انگیز مثل بیماری‌ها و سازگاری روانشناختی با آنها دارد (میلانیک، دبسکا، کرول، ویترزبیک و پرزیلوسکی^{۱۳}، ۲۰۲۲). در نتیجه، افراد دارای منبع کنترل درونی دلیل وقوع رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی را تلاش و عدم تلاش یا توانایی و عدم توانایی خود می‌دانند (یانگ و وبر^{۱۴}، ۲۰۱۹). افراد دارای منبع کنترل درونی از سلامت و انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند، در مقابله با رویدادهای چالش‌انگیز از تلاش و پشتکار بیشتری نشان می‌دهند و کمتر در برابر رویدادهای چالش‌انگیز تسلیم می‌شوند (یانگ، هیوینر و تیان^{۱۵}، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه مثبت و معنادار بین منبع

8. Locus of Control

9. Niazi & Adil

10. Xia & Ma

11. Ozdemir & Bektas

12. Asante & Affum-Osei

13. Milaniak, Debska, Krol, Wierzbicki & Przybylowski

14. Yang & Weber

15. Yang, Huebner & Tian

1. Mindfulness

2. O'Connor, O'Reilly, Murphy, Connaughton, Hoxter & McHugh

3. Liu, Wu, Li, Wang & Geng

4. Deng, Zhang, Zheng, Liu, Wang & Zhou

5. Salazar & Khandelwal

6. Huberty, Green, Cacciatore, Buman & Leiferman

7. Zimmer-Gembeck, Clear & Campbell

دارای شفقت بالا در مقایسه با افراد دارای شفقت پایین از سلامت روانشناختی و رضایت از زندگی بالاتر و کیفیت زندگی مطلوب‌تری برخوردارند و با استرس، نگرانی و اضطراب کمتری مواجه می‌شوند. چون که آنها معتقدند همه انسان‌ها با درد و سختی مواجه هستند و شکست را تجربه می‌کنند، اما درد و رنج همیشگی و پایدار نخواهد بود (روکا، وازکوئز، دینز، بریتو-پونز و مک‌نالی^۷، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه مثبت و معنادار بین شفقت و ذهن‌آگاهی بودند. برای مثال نتایج پژوهش قدیری، کاکاوند، جلالی و شیرمحمدی (۱۴۰۰) نشان داد که ذهن‌آگاهی و شفقت خود در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار داشت. شاه‌سیاه، رضاپور میرصالح و صافی (۱۳۹۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی و شفقت به خود در دانش‌آموزان دختر دارای سابقه خودزنی همبستگی مثبت و معنادار داشت. در پژوهشی دیگر کانورسانو، سیاجینی، ارو، دی گیوسیپی، گیمینگانی و پولی^۸ (۲۰۲۰) ضمن انجام پژوهشی مروری گزارش کردند که با افزایش ذهن‌آگاهی میزان شفقت افزایش می‌یابد. ویسکوویچ و دی گیورجی-والکر (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین شفقت، ذهن‌آگاهی، خودآگاهی، خودشناسی یکپارچه و مراقبت از خود در دانشجویان کارشناسی روانشناسی همبستگی مثبت و معنادار وجود داشت. درباره اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌توان گفت که از یک سو دانشجویان به دلیل دوری از خانواده و لزوم سازگاری با محیط و موقعیت جدید (دانشگاه) با چالش‌های فراوانی مواجه هستند که برای این منظور نیاز به ذهن‌آگاهی دارند و از سوی دیگر با اینکه پژوهش‌های گذشته رابطه بسیاری از متغیرها را با ذهن‌آگاهی مورد بررسی قرار دارند، اما آنها به نقش منبع کنترل و شفقت کمتر توجه داشتند و پژوهشگران پژوهشی درباره رابطه منبع کنترل و شفقت با ذهن‌آگاهی دانشجویان نیافتند.

کنترل و ذهن‌آگاهی بودند. برای مثال نتایج پژوهش بابالویی، جعفری و خوشنام (۱۴۰۰) نشان داد که بین منبع کنترل درونی و ذهن‌آگاهی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه رابطه مثبت معنادار وجود داشت. رفیعی‌راد، بشرپور و لطفی سعیدآباد (۱۴۰۰) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که منبع کنترل سلامتی با ذهن‌آگاهی در بیماران بهبودیافته از کووید-۱۹ همبستگی معناداری داشت. در پژوهشی دیگر نیازی و ادیل (۲۰۱۷) گزارش کردند که با افزایش ذهن‌آگاهی میزان منبع کنترل بیرونی در بزرگسالان کاهش می‌یابد.

یکی دیگر از عوامل مرتبط با ذهن‌آگاهی، شفقت^۱ است (ویسکوویچ و دی گیورجی-والکر^۲، ۲۰۱۹، گلی و همکاران، ۱۴۰۰). شفقت به معنای تجربه‌پذیری و تحت تأثیر رنج دیگران قرارگرفتن به طوری است که فرد مشکل‌ها و رنج‌های خود را قابل تحمل‌تر ارزیابی نماید (لیناردون، سیوسانتو، تیپر و فیولر-تیسزکیوویچ^۳، ۲۰۲۰). شفقت به دوست داشتن خود و دیگران، مهربانی با خود و دیگران و مراقبت از خود و دیگران اشاره دارد و به معنای ترجیح خود به دیگران نیست (سیوساک، پتری و موری^۴، ۲۰۲۲). سازه شفقت برای مواجهه با درد شخصی، عدم انکار درد و پذیرش آن و میل به کاهش درد و بهبود سلامت از طریق مهربانی با خود بوجود آمده است (پیولمر، چیونگ، سامسون، بالانجی و زیتساف^۵، ۲۰۱۹). شفقت سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و هوشیاری در مقابل همانندسازی افراطی است که مؤلفه اول به پذیرش و درک خود در چارچوب مهربانی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود، مؤلفه دوم به اعتراف به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص، اشتباه و رفتارهای ناسالم هستند و مؤلفه سوم به یک آگاهی متعادل و روشن از تجربه‌های حال و عدم درگیری مکرر ذهن با تجربه‌های دردناک اشاره دارد (نف^۶، ۲۰۱۶). افراد

6. Neff
7. Roca, Vazquez, Diez, Brito-Pons & McNally
8. Conversano, Ciacchini, Orru, Di Giuseppe, Gemignani & Poli

1. Compassion
2. Viskovich & De George-Walker
3. Linardon, Susanto, Tepper & Fuller-Tyszkiewicz
4. Cusack, Petrie & Moore
5. Pullmer, Chung, Samson, Balanji & Zaitsoff

نمره در آن ۲۵ و حداکثر نمره در آن ۱۲۵ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده منبع کنترل مناسب‌تر می‌باشد. راتر (۱۹۶۶) روایی گویه‌ها را از طریق همبستگی هر گویه با نمره کل آزمون تأیید و پایایی آن را با روش ضریب بازآزمایی ۰/۸۳ گزارش کرد. در ایران، خانزاده، امینی‌منش، هادیان و علی‌عسگری (۱۳۹۸) پایایی مقیاس منبع کنترل را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.

۲. **مقیاس شفقت**^۳: این مقیاس توسط نف (۲۰۱۶) با ۲۶ گویه طراحی شد. برای پاسخگویی به هر گویه از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز (نمره ۱) تا تقریباً همیشه (نمره ۵) استفاده و نمره ابزار با مجموعه نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، حداقل نمره در آن ۲۶ و حداکثر نمره در آن ۱۳۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده شفقت بیشتر می‌باشد. نف (۲۰۱۶) روایی سازه پرسشنامه را با روش تحلیل عاملی اکتشافی تأیید و پایایی آن را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و ضریب بازآزمایی دوهفته‌ای ۰/۹۱ گزارش کردند. در ایران، محمدعلی، معنوی‌پور و صداقتی‌فرد (۱۳۹۹) پایایی مقیاس شفقت را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و ضریب بازآزمایی ۰/۷۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد.

۳. **پرسشنامه ذهن آگاهی**^۴: این پرسشنامه توسط براون و ریان^۵ (۲۰۰۳) با ۱۵ گویه طراحی شد. برای پاسخگویی به هر گویه از طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از تقریباً هرگز (نمره ۱) تا تقریباً همیشه (نمره ۶) استفاده و نمره ابزار با مجموعه نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، حداقل نمره در آن ۱۵ و حداکثر نمره در آن ۹۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیشتر می‌باشد. براون و ریان (۲۰۰۳) روایی واگرایی پرسشنامه ذهن آگاهی را با سیاهه اضطراب و افسردگی تأیید و پایایی آن را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کردند. در ایران، رحیمی و همکاران (۱۳۹۸) پایایی پرسشنامه ذهن آگاهی

نکته حائز اهمیت دیگر اینکه نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به متخصصان و برنامه‌ریزان دانشگاه در ارائه راهکارهایی جهت بهبود و ارتقای ذهن آگاهی کمک نماید. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه منبع کنترل و شفقت با ذهن آگاهی در دانشجویان انجام شد.

روش پژوهش

این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه ۱۸۰ نفر در نظر گرفته شد که این تعداد با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در این روش نمونه‌گیری ابتدا از میان دانشکده‌های مختلف سه دانشکده و سپس از هر دانشکده دو رشته و از هر رشته یک کلاس به روش تصادفی انتخاب و همه دانشجویان کلاس‌های منتخب در صورت داشتن ملاک‌های ورود به مطالعه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل رضایت جهت شرکت در پژوهش، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی مانند ضد اضطراب و ضد افسردگی، عدم ابتلاء به کووید-۱۹ در سه ماه گذشته، عدم وقوع رخداد‌های تنش‌زا مانند طلاق و مرگ نزدیکان در سه ماه گذشته و عدم دریافت خدمات روانشناختی در سه ماه گذشته بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از تکمیل کردن پرسشنامه‌ها و عدم پاسخگویی به بیش از ده درصد گویه‌های پرسشنامه‌ها بودند.

ابزار پژوهش

در این پژوهش علاوه بر فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل جنسیت، مقطع تحصیلی و سن از سه ابزار زیر استفاده شد.

۱. **مقیاس منبع کنترل**^۱: این مقیاس توسط راتر^۲ (۱۹۶۶) با ۲۳ گویه طراحی شد. برای پاسخگویی به هر گویه از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً نادرست (نمره ۱) تا همیشه درست (نمره ۵) استفاده و نمره ابزار با مجموعه نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، حداقل

4. Mindfulness Questionnaire
5. Brown & Ryan

1. Locus of Control Questionnaire
2. Rotter
3. Compassion Questionnaire

را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

روش اجرای پژوهش

برای انجام این پژوهش بعد از هماهنگی‌های لازم با مسئولان دانشگاه سیستان و بلوچستان و تهیه لیست دانشجویان به تفکیک کلاس از واحد آموزش اقدام به نمونه‌گیری شد. برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش تبیین و درباره رعایت نکات اخلاقی به آنها اطمینان خاطر داده شد و از آنها خواسته شد تا با نهایت دقت به همه گویه‌های ابزارها پاسخ دهند. لازم به ذکر است که برای آنها توضیح داده شد که هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی آنها باشد. بعد از پاسخگویی به ابزارها توسط

یافته‌ها

دانشجویان، ابزارها جمع‌آوری و از آنان بابت شرکت در پژوهش و تکمیل ابزارها تشکر و قدردانی شد. در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌ها از روش‌های ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد. ارائه شد.

جدول ۱. نتایج فراوانی و درصد فراوانی جنسیت، مقطع تحصیلی و سن دانشجویان

| | | | |
|-------------|-----------------|-----|-------|
| جنسیت | مرد | ۷۶ | ۴۳/۹۳ |
| | زن | ۹۷ | ۵۶/۰۷ |
| مقطع تحصیلی | کارشناسی | ۱۳۱ | ۷۵/۷۲ |
| | کارشناسی ارشد | ۴۲ | ۲۴/۲۸ |
| سن | ۱۹-۲۱ سال | ۱۱۷ | ۶۷/۶۳ |
| | ۱۹-۲۴ سال | ۳۱ | ۱۷/۹۲ |
| | بالتر از ۲۴ سال | ۲۵ | ۱۴/۴۵ |

طبق نتایج جدول ۱، بیشتر نمونه‌ها زن (۵۶/۰۷ درصد)، کارشناسی (۷۵/۷۲ درصد) و دارای سن ۱۹-۲۱ سال (۶۷/۶۳ درصد) بودند. نتایج میانگین، انحراف معیار و

ضرایب همبستگی منبع کنترل، شفقت و ذهن‌آگاهی در دانشجویان در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی منبع کنترل، شفقت و ذهن‌آگاهی در دانشجویان

| متغیر | میانگین | انحراف معیار | ۱ | ۲ | ۳ |
|---------------|---------|--------------|--------|--------|---|
| ۱. منبع کنترل | ۸۸/۱۰ | ۱۵/۶۳ | ۱ | | |
| ۲. شفقت | ۴۸/۳۶ | ۸/۴۵ | ۰/۴۱** | ۱ | |
| ۳. ذهن‌آگاهی | ۵۲/۱۱ | ۱۳/۷۴ | ۰/۳۲** | ۰/۳۹** | ۱ |

** $P < 0.01$

آن، مقدار دوربین- واتسون^۲ برابر با ۲/۲۵ بود که به دلیل قراردادن در دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ حاکی از رد شدن فرض همبستگی باقیمانده‌ها بود. در نتیجه، شرایط استفاده از رگرسیون وجود داشت. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی ذهن آگاهی بر اساس منبع کنترل و شفقت در دانشجویان در جدول ۳ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۲، منبع کنترل ($r=0/32$) و شفقت ($r=0/39$) با ذهن آگاهی در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار داشتند ($P<0/01$). از آنجایی که مقادیر کجی و کشیدگی متغیرهای منبع کنترل، شفقت و ذهن آگاهی در دامنه +۱ تا -۱ قرار داشت، لذا فرض نرمال بودن رد نشد. همچنین، مقدار عامل تورم واریانس^۱ در دامنه ۱/۲۴ تا ۲/۳۸ قرار داشت که به دلیل کوچک‌تر از ۱۰ بودن حاکی از رد شدن فرض هم‌خطی چندگانه بود. علاوه بر

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی ذهن آگاهی بر اساس منبع کنترل و شفقت

| متغیر | R | R ² | F | df | Sig | B | SE | Beta | مقدار t | Sig |
|------------|------|----------------|-------|-----|--------|------|------|------|---------|--------|
| منبع کنترل | ۰/۵۶ | ۰/۳۱ | ۲۷/۵۹ | ۲ | <۰/۰۰۱ | ۰/۵۷ | ۰/۱۴ | ۰/۲۱ | ۴/۰۷ | <۰/۰۰۱ |
| شفقت | ۰/۵۶ | ۰/۳۱ | ۲۷/۵۹ | ۱۷۰ | <۰/۰۰۱ | ۰/۴۴ | ۰/۰۸ | ۰/۲۸ | ۵/۵۱ | <۰/۰۰۱ |

از خوشایند و ناخوشایند واقع‌بین و منطقی هستند. این افراد معتقدند که رویدادهای مثبت و خوشایند زندگی در نتیجه برنامه‌ریزی دقیق، تلاش و پشتکار خود آنها بدست می‌آید و برای تلاش و پشتکار خود ارزش و اهمیت زیادی قائل هستند، کنترل زندگی گذشته، حال و آینده خود را در دست خود می‌دانند و مهارت‌ها و توانایی‌های خود را برای کنترل بهتر تقویت می‌نمایند. این شیوه تفکر و باور درباره زندگی باعث می‌شود که چنین افرادی در زندگی رویدادهای ناخوشایند را به شیوه مناسبی کنترل و مدیریت نمایند تا ضمن حفظ و ارتقای استقلال، عزت‌نفس و خودکارآمدی از سلامت روانی بالاتری برخوردار شوند. با توجه به مطالب فوق می‌توان انتظار داشت که افزایش منبع کنترل نقش موثری در افزایش ذهن آگاهی در دانشجویان داشته باشد.

دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد که شفقت با ذهن آگاهی در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار داشت. به عبارت دیگر، با بهبود شفقت میزان ذهن آگاهی در دانشجویان افزایش و بالعکس با کاهش شفقت میزان ذهن آگاهی در آنان کاهش می‌یابد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های قدیمی و همکاران (۱۴۰۰)، شاه‌سیاه و

طبق نتایج جدول ۳، متغیرهای منبع کنترل و شفقت توانستند ۳۱ درصد از تغییرات ذهن آگاهی در دانشجویان را پیش‌بینی کنند که با توجه به مقدار بتاها در این پیش‌بینی سهم شفقت بیشتر از منبع کنترل بود ($P<0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نقش و اهمیت ذهن آگاهی در بهبود سایر ویژگی‌های روانشناختی از جمله سلامت و سازگاری، پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه منبع کنترل و شفقت با ذهن آگاهی در دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که منبع کنترل با ذهن آگاهی در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار داشت. به عبارت دیگر، با بهبود منبع کنترل میزان ذهن آگاهی در دانشجویان افزایش و بالعکس با کاهش منبع کنترل میزان ذهن آگاهی در آنان کاهش می‌یابد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های بابالویی و همکاران (۱۴۰۰)، رفیعی‌راد و همکاران (۱۴۰۰) و نیازی و ادیل (۲۰۱۷) همسو بود. در تبیین این نتایج بر مبنای پژوهش بابالویی و همکاران (۱۴۰۰) می‌توان گفت افرادی که در منبع کنترل نمره بالایی می‌گیرند غالباً در مواجهه با رویدادهای مختلف اعم

2. Durbin-Watson

1. Variance Inflation Factor

اینکه پژوهشی درباره نقش منبع کنترل و شفقت در پیش‌بینی ذهن‌آگاهی یافت نشد، اما در تبیین این نتایج می‌توان گفت که منبع کنترل و شفقت با بسیاری از شاخص‌های مثبت روانشناختی مانند امید به زندگی، شادکامی، خودکارآمدی، رضایت از زندگی، عزت‌نفس و غیره که توانایی مستقیم پیش‌بینی ذهن‌آگاهی را دارند، همبستگی مثبت و معنادار و با بسیاری از شاخص‌های منفی روانشناختی مانند نگرانی، عدم اعتماد به نفس، اضطراب، افسردگی و غیره که توانایی پیش‌بینی معکوس ذهن‌آگاهی را دارند، همبستگی منفی و معنادار دارند. از آنجایی که ذهن‌آگاهی نیز یکی از شاخص‌های مثبت روانشناختی است، لذا منطقی است که متغیرهای منبع کنترل و شفقت بتوانند نقش معناداری در پیش‌بینی ذهن‌آگاهی دانشجویان داشته باشند تبیین دیگر اینکه افراد دارای منبع کنترل و شفقت بالا در زندگی با رویدادهای استرس‌زا، تنش‌زا و چالش‌انگیز کمتری مواجه می‌شوند، در هنگام مواجهه با رویدادهای مذکور با خود مهربان هستند و به‌طور موثرتری از راهبردهای مقابله‌ای استفاده می‌نمایند، رضایت از زندگی، سلامت روان و کیفیت زندگی بالاتر دارند و در هنگام مواجهه با رویدادهای تنش‌زا به تنهایی یا با کمک دیگران بر آنها فائق می‌آیند که همه این عوامل سبب می‌شوند که متغیرهای منبع کنترل و شفقت نقش موثری در تبیین ذهن‌آگاهی دانشجویان داشته باشند.

هر پژوهشی با محدودیت‌هایی مواجه است که از جمله محدودیت‌های مهم این پژوهش می‌توان انجام پژوهش در شرایط کرونا و غیبت تعدادی زیادی از دانشجویان، استفاده از ابزارهای خودگزارشی، محدود شدن جامعه پژوهش به دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان، ناتوانی در کنترل متغیرهای مزاحم و مداخله‌گر مثل تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و غیره اشاره کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای گردآوری داده‌ها علاوه بر ابزارهای خودگزارشی از سایر ابزارها مثل مشاهده و مصاحبه استفاده شود. این پژوهش بر روی دانشجویان سایر دانشگاه‌های دولتی و حتی آزاد و غیرانتفاعی انجام و نتایج آنها با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود. پیشنهاد

همکاران (۱۳۹۹)، کانورسانو و همکاران (۲۰۲۰) و ویسکوویچ و دی‌گیئورجی-والکر (۲۰۱۹) همسو بود. در تبیین این نتایج بر مبنای پژوهش صفری، رضاخانی و دوکانه‌ای‌فرد (۱۳۹۹) می‌توان گفت که شفقت یک شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی فرد می‌باشد. این سازه باعث می‌شود که فرد بجای پاسخ به وقایع ناخوشایند با خشم و خودسرزنی با مهربانی و مراقبت رفتار کند و وقایع و تجربه‌های ناخوشایند و استرس‌زا را جزئی از تجربه‌های مشترک همه انسان‌ها بداند. بنابراین، شفقت یک نیروی مهم انسانی است که شامل صفات مهربانی، قضاوت منصفانه و احساس‌های پیوسته و همچنین کمک به افراد در یافتن امید و معنادگی به زندگی هنگام مواجهه به مشکل‌ها و چالش‌های زندگی می‌باشد. همچنین، سازه شفقت به‌طور همزمان نیازمند این است که افراد از احساس‌های دردناک خود اجتناب نکرده و آنها را سرکوب ننمایند، بلکه آنها را بپذیرند و در برابر آنها ذهن‌آگاهانه عمل نمایند. بنابراین، فرد از طریق شفقت به خود یک امنیت هیجانی برای خود ایجاد می‌کند و می‌تواند بدون ترس از سرزنش خود، خودش را به‌طور واضح ببیند و فرصت پیدا کند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح نماید. در نتیجه، شفقت باعث می‌شود که فرد تجربه‌های خود را در منظر تجربه‌های مشترک همه انسان‌ها ببیند و دریابد که رنج، نقص و شکست اقتضای هر انسانی است و همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند و علاوه بر آن یاد می‌گیرد که خود را قضاوت نکند یا نسبت به خود قضاوتی منصفانه داشته باشد و با خود به‌صورت مهربانانه و ذهن‌آگاهانه رفتار نماید. با توجه به مطالب فوق منطقی به نظر می‌رسد که افزایش شفقت بتواند سبب افزایش ذهن‌آگاهی در دانشجویان شود.

نتایج دیگر پژوهش حاضر نشان داد که منبع کنترل و شفقت نقش موثری در پیش‌بینی ذهن‌آگاهی در دانشجویان داشتند. به عبارت دیگر، متغیرهای منبع کنترل و شفقت توانستند بخش قابل توجهی از واریانس یا تغییرات ذهن‌آگاهی در دانشجویان را تبیین نمایند. با

مبتلا به اضطراب اجتماعی. *دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۱۳(۱): ۸۳-۹۵.

خانزاده، مصطفی؛ امینی منش، سجاد؛ هادیان، سید علی؛ علی عسگری، رسول. (۱۳۹۸). تأثیر منبع کنترل بر احساس شادکامی دانشجویان با واسطه‌گری خوش‌بینی و امیدواری. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۵(۳): ۲۹-۳۸

شاه سیاه، نسیم؛ رضاپور میر صالح، یاسر؛ صافی، محمد هادی. (۱۳۹۹). الگوی ساختاری روابط ذهن آگاهی، خودتعیین‌گری، شفقت به خود و ناگویی هیجانی در دانش‌آموزان دختر دارای سابقه خودزنی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۵(۶۰): ۱۴۹-۱۶۹

رحیمی، سعید؛ حاجلو، نادر؛ بشرپور، سجاد. (۱۳۹۸). مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری ذهن آگاهی. *مجله علوم پزشکی رازی*. ۲۶(۳): ۶۷-۷۸

رفیعی‌راد، زهره؛ لطفی سعیدآباد، شیدا. (۱۴۰۰). نقش تنظیم رفتاری هیجان، منبع کنترل سلامتی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی کیفیت زندگی بیماران بهبودیافته از کووید ۱۹. *رویش روانشناسی*، ۶۷(۳): ۷۵-۸۴

قدیری، زهرا؛ کاکاوند، علیرضا؛ جلالی، محمدرضا؛ شیرمحمدی، فرهاد. (۱۴۰۰). رابطه بین ذهن آگاهی و تفکر مثبت: نقش میانجی تنظیم هیجانی و شفقت خود. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۷(۴): ۱۸۳-۲۰۴

صفری، معصومه؛ رضاخانی، سیمین دخت؛ دوکانه ای فرد، فریده. (۱۳۹۹). تبیین روابط بین ذهن آگاهی و شفقت به خود با شایستگی اجتماعی در دانشجویان دختر بر اساس نقش میانجی بخشودگی بین‌فردی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۱(۴): ۳۸۱-۳۹۶

محمدعلی، سمیرا؛ معنوی پور، داود؛ صداقتی فرد، مجتبی. (۱۳۹۹). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی (روایی و پایایی) مقیاس شفقت خود: یافتن شواهد تجربی برای استفاده از نمره کل و تعریف مفهومی شفقت خود. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۲): ۲۹-۵۰

Asante, E. A., & Affum-Osei, E. (2019). Entrepreneurship as a career choice: The impact of locus of control on aspiring entrepreneurs' opportunity recognition. *Journal of Business Research*, 98, 227-235.

Brown, K., W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

پژوهشی دیگر اینکه رابطه سایر متغیرها با ذهن آگاهی در دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد که برای مثال می‌توان رابطه منبع کنترل سلامت، معنای زندگی، سرسختی سلامت و غیره را با ذهن آگاهی در دانشجویان مورد ارزیابی قرار داد. نتایج پژوهش حاضر حاکی از ارتباط و نقش مؤثر هر دو متغیر منبع کنترل و شفقت در ذهن آگاهی دانشجویان و نقش مهم‌تر شفقت در مقایسه با منبع کنترل در پیش‌بینی ذهن آگاهی در دانشجویان بود. این نتایج می‌تواند برای متخصصان و برنامه‌ریزان دانشگاهی تلویحات کاربردی بسیاری داشته باشد و آنان با کمک نتایج این پژوهش و سایر پژوهش‌ها می‌توانند برنامه‌های مناسبی جهت بهبود ذهن آگاهی دانشجویان طراحی و اجرا نمایند. بنابراین، آنان می‌توانند با استفاده از کارگاه‌های آموزشی ارتقای منبع کنترل و شفقت گام مؤثری در جهت افزایش ذهن آگاهی دانشجویان بردارند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله پژوهشگران از مسئولان دانشگاه سیستان و بلوچستان به دلیل موافقت جهت انجام پژوهش و از دانشجویان به دلیل مشارکت در پژوهش و تکمیل ابزارهای پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

موازین اخلاقی

در پژوهش حاضر ملاحظات اخلاقی از جمله اصل رازداری، محرمانه‌ماندن اطلاعات شخصی، حفظ حریم آزمودنی‌ها، آزاد بودن آنها جهت شرکت یا عدم شرکت در پژوهش و غیره رعایت و به آنها درباره آنها اطمینان خاطر داده شد.

تعارض منافع

این پژوهش با هزینه شخصی نویسنده اول انجام و بین نویسندگان آن هیچ تضاد منافی وجود نداشت.

منابع

بابالویی، روح‌الله؛ جعفری، علیرضا؛ خوشنام، حسین‌علی. (۱۴۰۰). رابطه منبع کنترل درونی و ذهن آگاهی با سلامت روان دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه. *ایده‌های نوین روانشناسی*، ۱۵(۳): ۵۵-۶۷.

گلی، زهرا سادات، میرصفی فرد، لیلا سادات، اخباری، فهیمه. (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و ابراز وجود در دانشجویان

- Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S., & Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 74, 210-220.
- Roca, P., Vazquez, C., Diez, G., Brito-Pons, G., & McNally, R. (2021). Not all types of meditation are the same: Mediators of change in mindfulness and compassion meditation interventions. *Journal of Affective Disorders*, 283, 354-362.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Salazar, L. R., & Khandelwal, P. (2021). The impact of self-control and texting-related accidents on the relationship between mindfulness and mobile texting while driving behavior. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 77, 26-37.
- 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.
- Xia, Y., & Ma, Z. (2020). Social integration, perceived stress, locus of control, and psychological wellbeing among chinese emerging adult migrants: A conditional process analysis. *Journal of Affective Disorders*, 267, 9-16.
- Yang, J., Huebner, E. S., & Tian, L. (2021). Transactional processes between childhood maltreatment and depressive symptoms from middle childhood to early adolescence: Locus of control as a mediator. *Journal of Affective Disorders*, 295, 216-224.
- Yang, X., & Weber, A. (2019). Who can improve the environment—Me or the powerful others? An integrative approach to locus of control and pro-environmental behavior in China. *Resources, Conservation and Recycling*, 146, 55-67.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Clear, S. J., & Campbell, S. M. (2021). Peer relationships and stress: Indirect associations of dispositional mindfulness with depression, anxiety and loneliness via ways of coping. *Journal of Adolescence*, 93, 177-189.
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orru, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11(1683), 1-21.
- Cusack, K. W., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2022). Self-compassion, body satisfaction, and disordered eating symptoms in male collegiate athletes: A longitudinal analysis. *Body Image*, 43: 134-142.
- Deng, Y., Zhang, B., Zheng, X., Liu, Y., Wang, C., & Zhou, C. (2019). The role of mindfulness and self-control in the relationship between mind-wandering and metacognition. *Personality and Individual Differences*, 141, 51-56.
- Huberty, J., Green, J., Cacciatore, J., Buman, M. P., & Leiferman, J. (2018). Relationship between mindfulness and posttraumatic stress in women who experienced stillbirth. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 47(6), 760-770.
- Linardon, J., Susanto, L., Tepper, H., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). Self-compassion as a moderator of the relationships between shape and weight overvaluation and eating disorder psychopathology, psychosocial impairment, and psychological distress. *Body Image*, 33, 183-189.
- Liu, M., Wu, B., Li, F., Wang, X., & Geng, F. (2022). Does mindfulness reduce trolling? The relationship between trait mindfulness and online trolling: The mediating role of anger rumination and the moderating role of online disinhibition. *Journal of Affective Disorders*, 301, 36-43.
- Milaniak, I., Debska, G., Krol, B., Wierzbicki, K., & Przybylowski, P. (2022). Health locus of control and health behaviors in organ transplant recipients: A multicenter study. *Transplantation Proceedings*, 54(4), 995-1001.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Niazi, S., & Adil, A. (2017). Role of mindfulness and psychological wellbeing between external locus of control and depression: A moderated mediation model. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 1-19.
- O'Connor, M., O'Reilly, G., Murphy, E., Connaughton, L., Hoctor, E., & McHugh, L. (2021). Resilience mediates the cross-sectional relationship between mindfulness and positive mental health in early adolescence. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 171-175.
- Ozdemir, E. Z., & Bektas, M. (2021). The effects of self-efficacy and locus of control on cyberbully/victim status in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 61, 15-21.