

پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

تاریخ دریافت: ۹۹/۱۰/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۱/۱۰

کد مقاله: ۳۵۲۴۲

ساره رسایی^{*}

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را همه دانشجویان دانشگاه آزاد همدان تشکیل داد. روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع تصادفی نسبی بود. از جامعه آماری مذکور بر اساس فرمول فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷) ۱۰۶ نفر انتخاب که به لحاظ احتیاط این تعداد به ۱۲۰ نفر افزایش یافت. ابزار پژوهش شامل سه مقیاس استاندارد شفقت به خود نف (۲۰۰۳)، ذهن‌آگاهی براون و ریان (۲۰۰۳) و بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. برای آزمون فرضیه پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. تحلیل نتایج نشان داد متغیر ذهن‌آگاهی پیش‌بینی کننده معنادار شفقت می‌باشد. متغیر بهزیستی روان‌شناختی نتوانست پیش‌بینی کننده معنادار شفقت باشد.

واژگان کلیدی: شفقت به خود، ذهن‌آگاهی، بهزیستی روانشناختی.