

## نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان دختر

### چکیده

پژوهش حاضر، با هدف بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش نوجوانان دختر شهر قزوین در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که ۲۴۰ نفر از نوجوانان دوره متوسطه اول، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف، خودشفقت‌ورزی ریس و همکاران و نظام ارزشی شوارتز پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزارهای **SPSS 26** و **Amos 26** انجام شد. نتایج نشان داد که مدل مفهومی پژوهش با داده‌های تجربی برازش مطلوبی دارد و خودشفقت‌ورزی نقش میانجی سهمی در رابطه نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند. افزایش واریانس تبیینی در پژوهش حاضر، از ۰/۴۶ در مدل مستقیم به ۰/۸۷ در مدل میانجی را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج پژوهش می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که نظام ارزشی به‌عنوان یک عامل محافظتی هم می‌تواند به‌صورت مستقیم و هم از طریق تأثیر بر خودشفقت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند.

### واژگان کلیدی

نظام ارزشی، خودشفقت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، نوجوانان

در سال‌های اخیر، دیدگاه سلامت‌روان<sup>۱</sup> از سوی صاحب‌نظران حوزه روان‌شناسی مثبت، مورد توجه قرار گرفته است. سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup>، سلامت‌روان را به‌عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی می‌داند (کومار و نایار<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱) که به‌عنوان شاخص‌های سلامت، ویژگی‌های مثبت و تحقق قابلیت‌های فرد را مورد توجه قرار داده است (اصغری‌ابراهیم‌آباد و همکاران، ۱۳۹۷). دو تعریف از بهزیستی وجود دارد که از هم متفاوتند (بلاسکو-بلد<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲): بهزیستی ذهنی<sup>۵</sup> و بهزیستی روان‌شناختی<sup>۶</sup> (جونتولی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). بهزیستی ذهنی (برخاسته از رویکرد لذت‌گرایانه<sup>۸</sup>) شامل هر دو مفهوم عاطفی و شناختی بوده که نشانگر احساس و تفکر مردم در مورد زندگی خود است (انگلیم<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، در حالی که بهزیستی روان‌شناختی (برخاسته از رویکرد فضیلت‌گرایانه) شامل مفاهیمی مانند عزت نفس و پذیرش خود<sup>۱۰</sup>، درک زندگی با معنا و هدفمندی و یک احساس کنترل بر محیط است (ون آگترن<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). بهزیستی، معمولاً به‌عنوان ترکیبی از عناصر مختلف تصور می‌شود و طبق نظر رایان و دسی<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۱)، می‌توان آن را به‌عنوان یک عملکرد روان‌شناختی و تجربه بهینه تعریف کرد که هم یک حالت لذت‌جویی مثبت است و هم از رشد مهارت‌ها و رشد شخصی حمایت می‌کند.

در بسیاری از پژوهش‌ها، تلاش بر آن بوده تا سازه‌هایی را که موجب بهبود یا تضعیف بهزیستی می‌شوند، شناسایی کنند (هیز<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). یکی از این سازه‌ها، ارزش‌های شخصی است و نتایج بررسی‌ها، نشان‌دهنده این است که سلسله‌مراتب فردی در ارزش‌ها، به‌طور مستقیم بهزیستی را ارتقا می‌دهد (ویلیامز<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ سین<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور مثال، ارزش‌گذاری گشودگی در برابر تغییر و تعالی خود، بهزیستی را افزایش داده، در حالی که ارتقای خود و حفاظت، ممکن است با سطح پایین‌تر بهزیستی مرتبط باشد (بوژانوفسکا

---

1. mental health

2. World Health Organization

3. Kumar & Nayar

4. Blasco-Belled

5. Subjective wellbeing (SWB)

6. Psychological wellbeing (PWB)

7. Giuntoli

8. hedonic

9. Anglim

10. self-esteem and self-acceptance

11. van Agteren

12. Ryan & Deci

13. Hayes

14. Williams

15. Sinn

و پیوتروفسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). همچنین، رابطه‌ای معنادار بین بهزیستی و ارزش‌های سنت و پیشرفت وجود دارد و افرادی با سطح بالاتری از بهزیستی، در ارزش‌های لذت‌جویی، خیرخواهی، خودرهنموددهی و تحریک‌طلبی، نمرات بالاتری داشته‌اند (سورتکس و شوارتز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷) و نیز، رابطه‌ای مثبت و معنادار بین جنبه شادکامی بهزیستی و ارزش‌های جهانی‌گرایی، خیرخواهی و هم‌نوایی به‌دست آمده است (کیم و همکاران، ۲۰۲۰). البته نتایج برخی پژوهش‌ها نیز رابطه‌ای معنادار بین ارزش‌هایی نظیر سنت، پیشرفت، تحریک‌طلبی، خود رهنموددهی، هم‌نوایی و امنیت و بهزیستی عاطفی را نشان داده‌اند، در حالی که این رابطه، برای بهزیستی شناختی وجود ندارد (شریفی و همکاران، ۱۳۹۵). با این حال، در پیشینه پژوهش، مطالعات زیادی در زمینه پیوند نظام ارزشی با بهزیستی روان‌شناختی و ابعاد آن، وجود ندارد و بیشتر تجزیه و تحلیل‌ها بر بهزیستی ذهنی متمرکز هستند (بوژانوفسکا و پیوتروفسکی، ۲۰۲۱).

همچنین رابطه بین ارزش‌ها و بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان که فرصت‌های کمتری برای تحقق ارزش‌های خود نسبت به بزرگسالان داشته‌اند، از اهمیت زیادی برخوردار است (بوژانوفسکا و آرنسکا<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). تخمین‌های جهانی نشان می‌دهد ده تا بیست درصد جوانان، چالش‌های سلامت روان را تجربه کرده‌اند و سه‌چهارم از کل بیماری‌های روانی بزرگسالان قبل از ۲۴ سالگی آغاز می‌شوند (هنسان<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) و بدین ترتیب، نوجوانان، یکی از اساسی‌ترین و پرمخاطره‌ترین مراحل زندگی خود را سپری می‌کنند، به طوری که در این مرحله به صورت قابل توجهی، تحولات شناختی و عاطفی-اجتماعی<sup>۵</sup> می‌تواند آنان را در رابطه با خود و جهان، در مسیرهای مشکل، پیچیده و غیرطبیعی هدایت کند و ممکن است عوامل خطرآفرین ویژه‌ای برای بهزیستی روان‌شناختی ظاهر شود (حسین‌آباد و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین، بررسی روابط بین بهزیستی روان‌شناختی و نظام ارزشی، در جامعه نوجوان ضروری به نظر می‌رسد.

از طرفی، خودشفقت‌ورزی، گشودگی نسبت به رنج و احساس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، نگرش درک و عدم قضاوت<sup>۶</sup> نسبت به نارسایی‌ها و شکست‌های خود و تشخیص تجربه شخصی، به‌عنوان بخشی از تجربه مشترک انسانی است (نف<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳) و یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد خودشفقت‌ورزی، با آسیب‌های روان‌شناختی، رابطه منفی داشته (مک‌بت و گاملی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲) و به‌عنوان نقطه قوت شخصیت، به

---

1. Bojanowska & Piotrowski

2. Sortheix, & Schwartz

3. Urbańska

4. Henson

5. socioemotional

6. nonjudgmental

7. Neff

8. MacBeth & Gumley

جنبه‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی کمک می‌کند و با آن رابطه مثبت دارد (مارش<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). خودشفقت‌ورزی با سه مؤلفه خودمهربانی<sup>۲</sup>، انسانیت مشترک<sup>۳</sup> و ذهن آگاهی<sup>۴</sup> با مواردی مانند تعیین سرنوشت و رضایت از زندگی، احساسات مثبت، تاب‌آوری و بهزیستی همراه است (سو و چانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲). در کل می‌توان گفت، همبستگی مثبت و معناداری بین تمام خرده‌مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی و خودشفقت‌ورزی وجود دارد (مندس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

علاوه بر این، پیشینه نشان می‌دهد که خود شفقت‌ورزی به‌عنوان یک ضربه‌گیر در برابر شکست‌ها و تمایلات منفی به نوجوانان کمک می‌کند که پاسخی انطباقی به شکست‌ها بدهند و ضمن ارتقای انگیزه برای خودسازی، بهزیستی روان‌شناختی را نیز ارتقا می‌بخشد (شلنگبرگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). تحولات شناختی و عاطفی-اجتماعی باعث می‌شوند نوجوانان، به‌خصوص در مورد شکست‌ها و موفقیت‌ها به خودآگاهی دست‌یابند (وکای و همکاران، ۲۰۱۹) و از آنجا که تمایل دارند شکست‌ها را در خودارزیابی<sup>۸</sup> درهم آمیزند، به خود انتقادی<sup>۹</sup> و اغراق<sup>۱۰</sup> در احساسات خویش برسند (نف<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۳). این جهت‌گیری‌های منفی ممکن است تا حدود زیادی بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان را مختل کنند. همچنین، مسئله خودشفقت‌ورزی وابسته به فرهنگ است و امکان دارد تحت یک زمینه فرهنگی، پیچیده‌تر شود (بلیک<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین با توجه به اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان و بر اساس شواهد نظری و تجربی موجود، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی در رابطه بین نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان کشورمان می‌باشد.

بنابراین، در پژوهش حاضر از مدل ریف که بر پایه نظرات و مفاهیم تحولی شکل گرفته است (ورعی و همکاران، ۱۳۹۶)، در حوزه بهزیستی روان‌شناختی استفاده شده که چارچوبی است برای بررسی بهزیستی فضیلت‌گرایانه افراد و شش بعد، شامل مؤلفه‌های خودمختاری، تسلط

---

1. Marsh

2 kindness-Self

3 Humanity Common

4 Mindfulness

5. Suh & Chong

6. Mendes

7. Schellenberg

8. self-appraisals

9. selfcriticism

10. exaggeration

11. Neff

12. Belic

بر محیط، رشد شخصی، روابط، هدف، پذیرش خود<sup>۱</sup> برای نشان دادن چیزی که معنای آن شکوفایی روان‌شناختی<sup>۲</sup> با حداکثر توانایی خود است را شناسایی می‌کند (وندردناک و لم<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). همچنین، در این بررسی از نظریه بنیادی ارزش‌های شوارتز (۱۹۹۲)، با مؤلفه‌های جهانی‌گرایی، خیرخواهی، سنت، انطباق، امنیت، قدرت، موفقیت، لذت‌جویی، تحریک‌طلبی، خودرهنموددهی<sup>۴</sup>، که در چهار غایت کلی (تعالی خود، حفاظت، ارتقای خود و گشودگی<sup>۵</sup>) دسته بندی شده‌اند (لچنر<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲) و نیز خودشفقت‌ورزی با سه مؤلفه خودمهربانی<sup>۷</sup>، انسانیت مشترک<sup>۸</sup> و ذهن آگاهی<sup>۹</sup> استفاده شده است.

فرضیه‌های این پژوهش نیز عبارتند از:

۱- نظام ارزشی با بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان رابطه مستقیم دارد.

۲- نظام ارزشی به‌واسطه خودشفقت‌ورزی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه غیر مستقیم دارد.

## روش

مطالعه حاضر به‌لحاظ روش، از نوع توصیفی (غیرآزمایشی) و به‌طور دقیق‌تر همبستگی از نوع تحلیل‌مسیر و از نظر هدف، بنیادی-نظری است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان نوجوان دختر مشغول به تحصیل در دوره متوسطه اول شهر قزوین در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بوده‌اند. طبق نظر متخصصان، حجم نمونه در تحلیل‌مسیر باید حداقل ۱۰۰ آزمودنی باشد و یا به‌ازای هر پارامتر، ۵ آزمودنی (۱۱۰ = ۵×۲۲) یا به‌ازای هر متغیر، ۱۵ آزمودنی به‌صورت حداقل استفاده می‌شود (هومن، ۱۳۸۴)؛ گاداگنولی و ولیسر<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۸) پیشنهاد می‌کنند در پژوهش با رویکرد الگویابی و تحلیل‌مسیر، نمونه‌ای با حجم ۲۴۱ نفر یا بیشتر ضروری است، اوهلین (۲۰۰۴) نیز، حجم نمونه کمتر از ۱۰۰

---

1. autonomy, environmental mastery, personal growth, relationships, purpose, self-acceptance

2. psychologically flourishing

3. Van Dierendonck & Lam

4. universalism, benevolence, tradition, conformity, security, power, achievement, hedonism, stimulation, self-direction

5. self-transcendence, conservation, self-enhancement and openness to change

6. Lechner

7. kindness-Self

8. Humanity Common

9. Mindfulness

10. Velicer & Guadagnoli

نفر را نامناسب و بالاتر از ۲۰۰ نفر را مطلوب می‌داند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۷). حجم نمونه پژوهش حاضر ۲۴۰ نفر (با میانگین ۱۳/۵۸ و انحراف استاندارد ۱/۰۶) است که به دلیل شرایط ناشی از شیوع ویروس کوید-۱۹، به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

## ابزارهای پژوهش

۱- مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف: مقیاس بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> توسط ریف (۱۹۸۹)، طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. فرم کوتاه ۱۸ سؤالی، برگرفته از فرم ۱۲۰ سؤالی، مشتمل بر ۶ عامل است؛ مجموع نمرات این ۶ عامل (خودمختاری، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود) به عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود، این آزمون، نوعی ابزار خودسنجی در یک پیوستار ۶ درجه‌ای است. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف، ۲۰۰۶). در ایران، نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک‌گروهی، خانجانی و همکاران (۱۳۹۴)، نشان داد که در کل نمونه و در دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس از برازش خوبی برخوردار است. همچنین همسانی درونی آنرا با استفاده از آلفای کرانباخ، برای مؤلفه‌های خودپذیری، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و استقلال، به ترتیب، ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۲ و برای کل، ۰/۷۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر، آلفای کرانباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

۲- مقیاس فرم کوتاه خودشفقت‌ورزی: مقیاس ۱۲ ماده‌ای خودشفقت‌ورزی<sup>۲</sup> توسط ریس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۱)، تدوین شده و شامل ۶ خرده مقیاس مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی، در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴)، روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه، مناسب ارزیابی شده است. ضرایب آلفای کرانباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای شش عامل همانندسازی افراطی ۰/۷۷، مهربانی به خود ۰/۸۳، ذهن‌آگاهی ۰/۹۲، انزوا ۰/۸۸، تجارب مشترک انسانی ۰/۹۱ و قضاوت خود ۰/۸۷ گزارش شده است (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر، آلفای کرانباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

---

<sup>۱</sup>. Scale Ryff being-Well Psychological

<sup>۲</sup>. Form short-Scale compassion-Self

<sup>۳</sup>. Raes

۳-زمینه‌یاب ارزشی شوارتز: در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به ارزش‌های شخصی افراد، از فرم ۵۷ سؤالی زمینه‌یابی ارزشی شوارتز (۲۰۰۶)، استفاده شده است. ده نوع ارزش سطح فردی شوارتز (قدرت، پیشرفت، لذت‌جویی، تحریک‌طلبی، خود رهنموددهی، جهان‌شمول‌نگری، خیرخواهی، سنت، همنوایی و امنیت)، حمایت قانع‌کننده بین‌فرهنگی در پژوهش بر نمونه‌هایی از ۴۰ کشور به‌دست آورده‌اند (شوارتز، ۲۰۰۵). سنجش مؤلفه‌ها در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است. در خصوص پایایی این آزمون که توسط (شوارتز ۲۰۰۵) در شش کشور اجرا گردید؛ آلفای به‌دست آمده در خرده مقیاس‌های خیرخواهی، سنت‌گرایی، همنوایی، امنیت، قدرت، تحریک‌طلبی، لذت‌جویی، موفقیت، خودرهنموددهی و جهان‌شمول‌نگری به‌ترتیب ۰/۶۱، ۰/۳۷، ۰/۴۸، ۰/۶۴، ۰/۵۰، ۰/۷۶، ۰/۷۹، ۰/۵۲، ۰/۵۳، ۰/۵۷ بود. پایایی پرسشنامه شوارتز در پژوهش دلخمش (۱۳۸۴) از طریق روش باز آزمون به فاصله دو هفته مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش حاضر، آلفای کرانباخ ۰/۹۶ به‌دست آمد. همچنین، روایی این پرسشنامه در ۵۲ کشور مورد استفاده قرار گرفته است و در جامعه ایرانی نیز از روایی سازه و روایی همگرایی مناسبی برخوردار است (فضایلی و همکاران، ۱۳۹۵).

## یافته‌های پژوهش

به‌منظور اطلاع از متوسط عملکرد و پراکندگی نمرات آزمودنی‌ها در هر یک از متغیرهای موجود در مطالعه، شاخص‌های توصیفی برای هر متغیر و مؤلفه‌های آن به‌طور جداگانه در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی متغیرها در نمونه مورد بررسی

متغیر	مؤلفه	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
خودشنفت‌ورزی	مهربانی به خود	۳/۷۳	۰/۹۰	-۰/۵۹	-۰/۰۸
	قضاوت کردن خود	۳/۲۸	۰/۹۳	۰/۱۴	-۰/۶۲
	تجارب مشترک انسانی	۳/۴۰	۰/۹۸	-۰/۴۶	-۰/۲۳
	انزوا	۳/۴۰	۱/۲۱	-۰/۳۹	-۰/۹۰
	ذهن آگاهی	۳/۶۵	۱/۰۳	-۰/۶۶	-۰/۲۶

هماندسازی افراطی	۳/۶۱	۱/۰۵	-۰/۴۴	-۰/۶۷
استقلال	۴/۱۴	۰/۸۹	-۰/۱۷	۰/۰۷
تسلط بر محیط	۴/۰۱	۰/۸۴	-۰/۴۱	۰/۶۸
رشد شخصی	۴/۹۳	۰/۹۵	-۱/۱۹	۱/۷۶
روابط مثبت با دیگران	۴/۵۸	۱/۲۱	-۰/۷۶	-۰/۰۵
هدفمندی در زندگی	۴/۲۹	۰/۹۲	-۰/۵۱	۰/۲۱
پذیرش خود	۴/۷۷	۱/۰۲	-۰/۸۴	۰/۰۸
خیرخواهی	۵/۹۵	۰/۸۶	-۱/۶۶	۵/۲۶
سنت	۵/۴۸	۱/۱۴	-۱/۱۰	۱/۳۱
همنوایی	۶/۰۸	۰/۹۶	-۱/۷۸	۴/۴۲
امنیت	۵/۹۰	۱/۰۱	-۱/۵۶	۳/۴۴
قدرت	۵/۶۸	۱/۰۶	-۰/۹۳	۱/۱۳
برانگیختگی	۵/۲۷	۱/۲۱	-۰/۶۶	۰/۴۰
لذت جویی	۵/۳۴	۱/۲۰	-۰/۷۰	۰/۶۱
موفقیت	۶/۰۳	۰/۹۲	-۱/۴۱	۳/۶۴
استقلال	۵/۹۵	۰/۹۲	-۱/۳۰	۳/۰۸
جهان‌شمول‌نگری	۶/۰۴	۰/۹۲	-۱/۵۰	۳/۶۱

تجزیه‌ی روان‌شناختی

نظام ارزشی



بر اساس شاخص چو و بنتلر (۲۴) نقطه برش  $3 \pm$  برای چولگی مناسب است و بر اساس شاخص کلین، مقادیر بیشتر از  $5 \pm$  برای کشیدگی نامناسب است (اکبری، ۱۳۹۸) که بر اساس این شاخص‌ها، همان‌طور که در جدول ۱ مشهود است، نرمال بودن برای متغیرهای پژوهش حاضر برقرار است.

از آنجا که مبنای تجزیه و تحلیل مسیر، ماتریس همبستگی است؛ بنابراین، ماتریس همبستگی متغیرهای بررسی شده در جدول ۲ ارائه شده است. همچنین بررسی پیش فرض نبود هم‌خطی چندگانه به وسیله بررسی ماتریس همبستگی بین متغیرهای قابل مشاهده انجام شد. ضرایب همبستگی در دامنه  $0/81 \leq r \leq 0/07$  قرار دارند. ضرایب همبستگی که بالای  $0/85$  باشند در تخمین صحیح مدل، مشکل ایجاد می‌کنند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۷)، در چنین شرایطی باید یکی از دو متغیر از تحلیل کنار گذاشته شود، بررسی این ماتریس حاکی از نبود هم‌خطی چندگانه بین آنها است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
																		۰/۱۱
																	۰/۳۴**	۰/۰۸
																۰/۲۸**	۰/۳۱**	۰/۱۱
															۰/۱۷**	۰/۲۷**	۰/۲۹**	۰/۰۲
														۰/۲۰**	۰/۲۲**	۰/۵۱**	۰/۵۱**	۰/۱۲*
													۰/۳۷**	۰/۲۲**	۰/۲۵**	۰/۳۶**	۰/۰۹	۰/۱۵*
												۰/۱۵*	۰/۲۹**	۰/۱۹**	۰/۱۲	۰/۱۶**	۰/۲۱**	۰/۰۷
											۰/۱۴*	۰/۵۴**	۰/۲۳**	۰/۱۶*	۰/۱۸**	۰/۳۵**	-۰/۰۲	۰/۰۸
										۰/۱۱	۰/۲۸**	۰/۲۴**	۰/۲۳**	۰/۲۳**	۰/۲۷**	۰/۳۲**	۰/۲۲**	۰/۱۱
									۰/۲۶**	۰/۳۶**	۰/۱۵*	۰/۲۴**	۰/۳۳**	۰/۲۱**	۰/۱۱	۰/۳۲**	۰/۱۵*	۰/۰۹
								۰/۲۷**	۰/۵۳**	۰/۰۹	۰/۳۲**	۰/۱۶*	۰/۲۷**	۰/۲۸**	۰/۳۵**	۰/۳۸**	۰/۲۱**	۰/۱۴*
							۰/۱۸**	۰/۲۱**	۰/۲۱**	۰/۲۳**	۰/۰۸	۰/۳۲**	۰/۳۷**	۰/۲۱**	۰/۳۱**	۰/۳۶**	۰/۱۵*	۰/۱۳*
						۰/۶۲**	۰/۲۵**	۰/۳۰**	۰/۲۹**	۰/۲۴**	۰/۱۷**	۰/۳۶**	۰/۵۰**	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۲۸**	۰/۲۳**	۰/۰۷
					۰/۷۳**	۰/۵۹**	۰/۱۵*	۰/۲۸**	۰/۲۳**	۰/۱۸**	۰/۰۷	۰/۲۵**	۰/۲۳**	۰/۲۸**	۰/۲۸**	۰/۲۵**	۰/۲۲**	۰/۰۵
				۰/۸۳**	۰/۷۳**	۰/۷۲**	۰/۱۹**	۰/۳۳**	۰/۲۶**	۰/۲۵**	۰/۰۷	۰/۳۳**	۰/۲۳**	۰/۳۳**	۰/۲۷**	۰/۲۷**	-۰/۰۳	۰/۰۱
			۰/۶۵**	۰/۶۲**	۰/۲۶**	۰/۵۰**	۰/۰۳	۰/۲۱**	۰/۰۷	۰/۱۴*	-۰/۰۳	۰/۱۳*	۰/۲۴**	۰/۰۷	۰/۲۰**	۰/۲۸**	-۰/۰۹	۰/۰۷
		۰/۳۳**	۰/۲۹**	۰/۱۷**	۰/۱۴*	۰/۴۲**	-۰/۱۰	۰/۰۹	-۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۰۰	۰/۰۹	۰/۰۸	۰/۰۲	۰/۱۳*	۰/۰۳		۰/۱۸**
	۰/۲۷**	۰/۳۸**	۰/۳۶**	۰/۳۰**	۰/۲۹**	۰/۳۳**	-۰/۰۸	۰/۰۶	-۰/۰۱	۰/۰۳	۰/۰۰	۰/۱۱	۰/۱۷**	۰/۰۱	۰/۱۸**	۰/۰۶	-۰/۰۵	۰/۱۳*
۰/۳۸**	۰/۴۸**	۰/۶۸**	۰/۶۹**	۰/۶۰**	۰/۵۶**	۰/۶۰**	۰/۰۵	۰/۲۷**	۰/۱۵*	۰/۲۱**	۰/۰۲	۰/۲۴**	۰/۳۸**	۰/۱۸**	۰/۲۶**	۰/۳۲**	۰/۰۰	۰/۱۲
۰/۳۹**	۰/۵۳**	۰/۶۹**	۰/۶۵**	۰/۵۶**	۰/۵۰**	۰/۵۹**	۰/۱۰	۰/۲۸**	۰/۱۷**	۰/۱۸**	۰/۰۷	۰/۲۳**	۰/۳۵**	۰/۱۵*	۰/۲۹**	۰/۳۵**	۰/۰۳	۰/۱۱
۰/۳۲**	۰/۲۶**	۰/۵۸**	۰/۷۷**	۰/۶۵**	۰/۷۴**	۰/۶۶**	۰/۲۲**	۰/۳۶**	۰/۲۳**	۰/۳۴**	۰/۱۳*	۰/۳۳**	۰/۴۶**	۰/۲۵**	۰/۳۰**	۰/۵۱**	۰/۱۱	۰/۰۵

p ≤ ۰/۰۱\*\* ، p ≤ ۰/۰۵\*

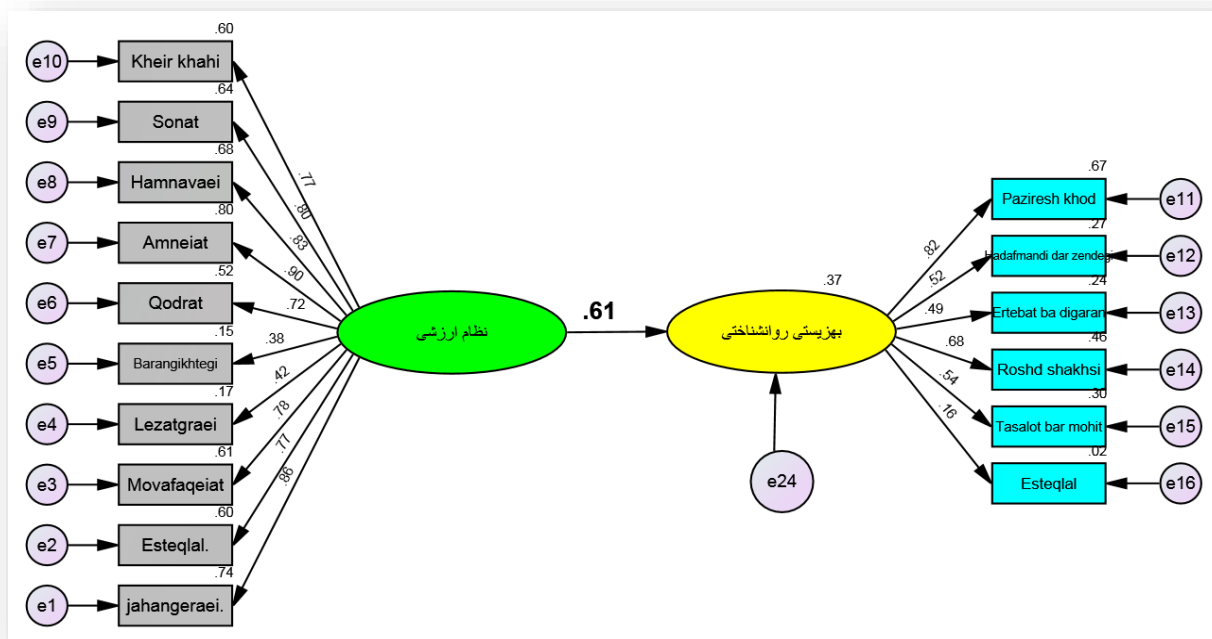
در ادامه به بررسی فرضیه اول می‌پردازیم. در جدول شماره ۳ شاخص‌های برازندگی مدل مستقیم متغیر ملاک از روی متغیر پیش‌بین گزارش شده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل مستقیم پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق نظام ارزشی

CFI	TLI	AGFI	GFI	NFI	RMSEA	$\chi^2/df$	$\chi^2$	
۰/۸۳	۰/۸۱	۰/۷۰	۰/۷۷	۰/۸۰	۰/۱۲	۴/۴۰	۴۵۴/۹	مدل مستقیم

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، به ترتیب آماره مجذورکا، مجذورکا بهنجار (بالاتر از ۳)، GFI، TLI، CFI (پایین‌تر از ۰/۹) و RMSEA (بالاتر از ۰/۰۸) است. براساس این نتایج می‌توان گفت مدل مستقیم از برازش مناسبی برخوردار نیست و مدل مستقیم با داده‌های مشاهده شده برازش ندارد. همچنین نتایج نشان داد که واریانس تبیین شده متغیر بهزیستی روان‌شناختی از نظام ارزشی در مدل مستقیم ۰/۴۶ است.

در دیاگرام ۱ ضرایب مسیر اثرات مستقیم از نظام ارزشی به بهزیستی روان‌شناختی گزارش شده است.



شکل ۱ اثر مستقیم نظام ارزشی بر بهزیستی روان‌شناختی

جدول ۴ ضرایب بتای استاندارد و وضعیت معناداری مسیر مستقیم در متغیرهای پژوهش و به تفکیک زیر مقیاس‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۴ ضرایب رگرسیون استاندارد (به همراه حد پایین و بالا آن) و سطوح معنی داری مسیر مستقیم متغیر پیش‌بین بر ملاک

مسیرها	ضریب	P	حد پایین	حد بالا
<b>استاندارد B</b>				
مسیر مستقیم نظام ارزشی بر بهزیستی روان‌شناختی	۰/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۸۱
مسیر مستقیم نظام ارزشی بر استقلال	۰/۰۹	۰/۰۳۶		
مسیر مستقیم نظام ارزشی بر تسلط بر محیط	۰/۳۳	۰/۰۰۱		
مسیر مستقیم نظام ارزشی بر رشد شخصی	۰/۴۱	۰/۰۰۱		
مسیر مستقیم نظام ارزشی بر روابط مثبت با دیگران	۰/۲۹۸	۰/۰۰۱		
مسیر مستقیم نظام ارزشی بر هدفمندی در زندگی	۰/۳۱۷	۰/۰۰۱		
مسیر مستقیم نظام ارزشی بر پذیرش خود	۰/۵	۰/۰۰۱		

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهد مسیر مستقیم در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد و فرضیه اول تأیید می‌شود. از طرفی، نظام ارزشی با همه زیر مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معنادار داشته، اما قوی‌ترین رابطه، مربوط به زیرمقیاس پذیرش خود ( $B=۰/۵۰, p<۰/۰۰۱$ ) می‌باشد.

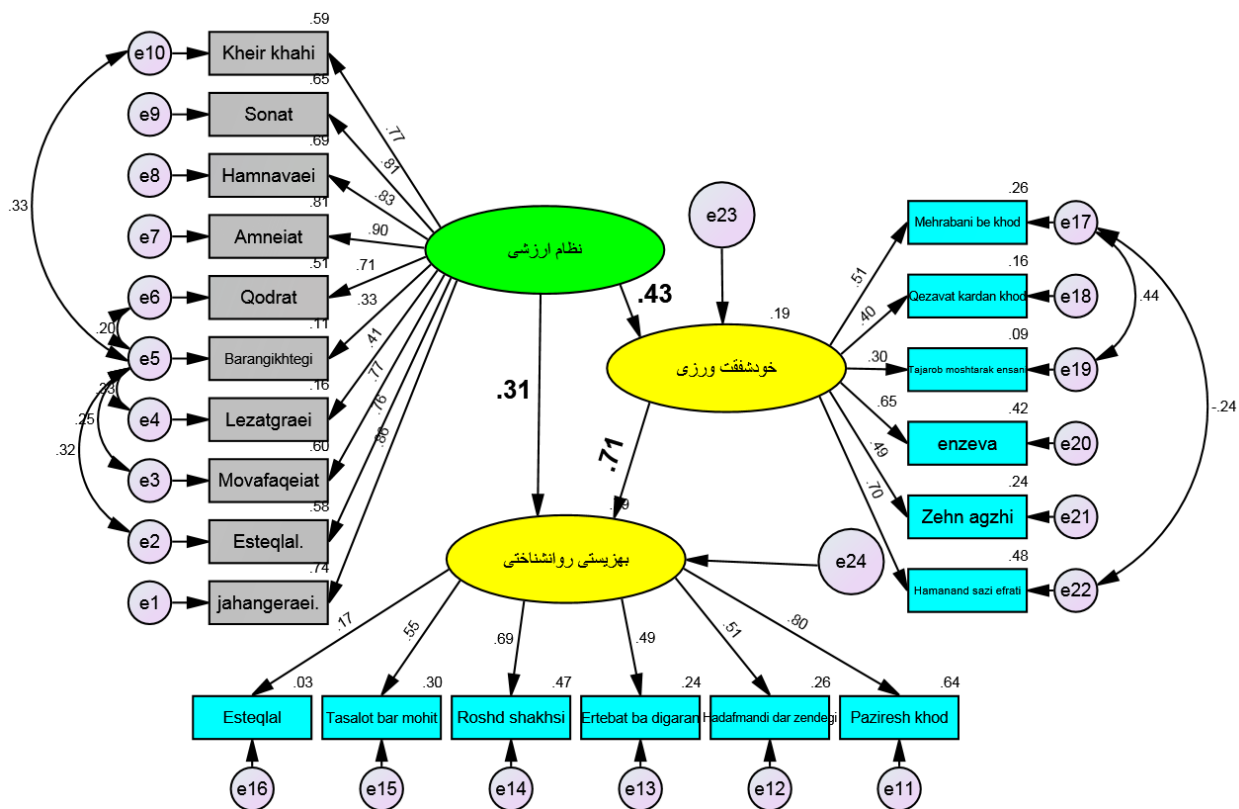
در ادامه، به بررسی فرضیه دوم می‌پردازیم. برای بررسی مدل میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه نظام ارزشی با بهزیستی روان‌شناختی ابتدا برازندگی الگوی اصلی مدل میانجی اثر نظام ارزشی بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری خودشفقت‌ورزی مورد بررسی قرار گرفت. لازم به ذکر است به‌منظور ارتقای برازندگی الگوی مدل میانجی، برخی شاخص‌های اصلاحی AMOS نسخه ۲۶ اعمال شد. جدول ۵ مقایسه شاخص‌های نیکویی برازش مدل مستقیم و مدل میانجی را نشان می‌دهد.

جدول ۵ مقایسه شاخص‌های نیکویی برازش مدل مستقیم و مدل میانجی در مدل پیشنهادی

نماد	$\chi^2$	$\chi^2/df$	RMSEA	NFI	GFI	AGFI	TLI	CFI
------	----------	-------------	-------	-----	-----	------	-----	-----

مدل میانجی	۳۰۶/۸۸	۱/۷۳	۰/۰۵	۰/۸۲	۰/۹۰	۰/۸۵	۰/۹۳	۰/۹۶
مدل مستقیم	۱۹۲/۲۰	۲/۲۷	۰/۰۷	۰/۸۰	۰/۸۸	۰/۸۵	۰/۹۱	۰/۹۳

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، به ترتیب آماره مجذورکا، مجذورکا بهنجار (پایینتر از ۳)، GFI، TLT، CFI (بالتر از ۰/۹) و RMSEA (پایینتر از ۰/۰۸) نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل میانجی است. نتایج مقایسه بین شاخص‌های برازش از طریق الگوی تحلیل مسیر نشان می‌دهد که شاخص‌های برازش برای مدل میانجی بهتر از مدل مستقیم است. در ادامه نمودار ۲ مسیر رابطه نظام ارزشی بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری خودشفقت‌ورزی را پس از حذف مسیرهای غیرمعنادار و اعمال شاخص‌های اصلاحی AMOS نسخه ۲۶ را نشان می‌دهد.



شکل ۲ مدل اصلاح شده اثر میانجی خود شفقت‌ورزی در رابطه بین نظام ارزشی با بهزیستی روان‌شناختی

به منظور تعیین نوع متغیر میانجی، جدول بوت استرپ ارائه می شود و براساس متغیر میانجی، اثر مستقیم استاندارد مدل مستقیم و مدل میانجی با هم مقایسه می شوند و نتایج ارائه می شود.

جدول ۶ - آزمون میانجی گری برای متغیر خودشفقت ورزی

مدل	متغیر		برآورد بوت استرپ		فاصله اطمینان ۰/۹۵	
	وابسته	مستقل	برآورد	خطای	حد پایین	حد بالا
مستقیم	نظام ارزشی	بهزیستی روانشناختی	۰/۶۱	۰/۰۷	۰/۴۹	۰/۷۱
میانجی	نظام ارزشی	بهزیستی روانشناختی	۰/۲۵	۰/۰۸	۰/۱۰	۰/۳۶

یک فرض زیربنایی الگوی پیشنهادی حاضر، وجود مسیر واسطه‌ای است که این روابط با استفاده از روش بوت استرپ بررسی شده‌اند. همان‌طور که نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد حد پایین فاصله اطمینان برای متغیر خود شفقت‌ورزی به‌عنوان متغیر میانجی بین نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی ۰/۲۴ و حد بالا ۰/۵۲ است. سطح اطمینان، ۹۵ و تعداد نمونه‌گیری مجدد خودگردان‌سازی (بوت استرپ) ۵۰۰۰ است. با توجه به اینکه صفر بیرون از این فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، این رابطه واسطه‌ای معنی‌دار است؛ بنابراین خودشفقت‌ورزی در رابطه بین نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی، به‌عنوان متغیر میانجی ایفای نقش می‌کند. از آنجا که با اضافه شدن متغیر خودشفقت‌ورزی، رابطه بین نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی همچنان معنادار است ولی ضریب بتا کاهش پیدا کرده است، خودشفقت‌ورزی میانجی به‌صورت سهمی است. همچنین نتایج نشان داد که واریانس تبیین شده متغیر بهزیستی روان‌شناختی از نظام ارزشی در مدل میانجی ۰/۸۷ است. این افزایش واریانس تبیینی از ۰/۴۶ در مدل مستقیم به ۰/۸۷ در مدل میانجی نشان می‌دهد که واسطه‌گری خودشفقت‌ورزی در مدل پیشنهادی توانسته ۰/۸۷ از واریانس متغیر بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی افراد در رابطه بین نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی است. در این راستا، دو فرضیه مطرح شده که با توجه به یافته‌های حاصل از تحلیل مسیر، فرضیه مربوط به رابطه مستقیم و نقش میانجی‌گری سهمی خودشفقت‌ورزی در مدل علی تأیید شده‌اند.

فرضیه اول، مبنی بر رابطه مستقیم بین نظام ارزشی و بهزیستی روان‌شناختی، که در پژوهش حاضر مورد تأیید قرار گرفته است، هم‌سو با پژوهش‌های بوژانوفسکا و پیوتروفسکی (۲۰۱۸)، بارنی و دانیونی (۲۰۱۶) و لچنر و همکاران (۲۰۲۲) است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت بهزیستی روان‌شناختی، حاصل تلاش برای شکوفا شدن قابلیت‌های وجودی انسان است که این مهم به‌نوبه خود متأثر از نظام ارزشی کلان‌تر فردی می‌باشد (فریدمن و همکاران، ۲۰۱۹). در تمام جوامع، افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی بالا، از طریق در اولویت قرار دادن ارزش‌ها، تمایل دارند عملکرد خود را به سطحی مطلوب رسانده و سعی در کسب صفات مثبت مانند بالندگی و رضایت از زندگی دارند. در واقع، نظام ارزشی هر فرد، متشکل از بایدها و نبایدها است که تا حد زیادی تعیین‌کننده اهداف و رفتار وی می‌باشد. افراد با تعیین ارزش‌های معقول و منطقی می‌توانند با پذیرش خود و تعیین اهداف خردمندانه، در مسیر شکوفایی روان‌شناختی، با حداکثر توانایی خود گام بردارند و برعکس، هنگامی که بدون توجه به امکانات محیطی و نیز، توانایی و مهارت‌های خود، اهداف، ارزش‌ها و آرمان‌های بلندپروازانه برای خویش در نظر می‌گیرند، به‌طور معمول، به تحریف‌های شناختی مانند اغراق، دچار شده؛ قادر به تحقق اهداف تعیین شده نیستند و شکست‌های متعددی را تجربه می‌کنند، که این امر باعث تداوم چرخه کمال‌گرایی، خودانتقادگری، هیجانات ناخوشایند نظیر ترس از شکست شده و در نهایت، منجر به کاهش سطح بهزیستی روان‌شناختی آنان خواهد شد (کیم و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، بر اساس نظریه ارزشی شوارتز، می‌توان این‌گونه تبیین کرد که ارزش‌ها، مهم‌ترین عامل در نظام فکری و هدایت‌کننده تمایلات و تعیین‌کننده اهداف انسان بوده و چارچوب ویژه‌ای جهت تعیین ملاک‌هایی برای رفتار مناسب با هر موقعیت و نحوه برخورد و تعامل با دیگران فراهم می‌کنند (بوژانوفسکا و آربنسکا، ۲۰۲۱). نظام ارزشی که عقل عملی و کیفیت عملکرد بهینه نیز نامیده می‌شود، از درونی‌ترین لایه‌های شخصیت و هویت محسوب می‌شود که اصول راهبردی زندگی هر فردی تعیین می‌کند (سین، ۲۰۱۹)؛ هر یک از ارزش‌ها در نظام‌های ارزشی شوارتز، شکل‌دهنده پایه‌های نظام شناختی، نگرشی و رفتاری و معنای زندگی فرد و نیز معرف جنبه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی هستند، بنابراین می‌توان اذعان کرد که در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی افراد نقش مهمی ایفا می‌کند (بلیک و همکاران، ۲۰۲۱).

فرضیه دوم این پژوهش، مبنی بر تأثیر غیرمستقیم نظام ارزشی به واسطه خودشفقت‌ورزی بر بهزیستی روان‌شناختی، نیز مورد تأیید قرار گرفت. بر اساس نتایج، افزایش واریانس تبیینی از مدل مستقیم به مدل میانجی نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی به‌عنوان واسطه‌گر در مدل پیشنهادی، توانسته است به افزایش واریانس تبیینی بهزیستی روان‌شناختی کمک کند. در تبیین این نتیجه بنا به نظریه خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳)، این ویژگی به‌عنوان یک عامل محافظتی مهم، می‌تواند خودقضاوتی و خودانتقادگری ناشی از در نظر گرفتن ارزش‌های سطح بالا را هنگام مواجهه با مشکلات و فشارهای روزمره تعدیل کرده و اثرات آن‌را کاهش دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع، خودشفقت‌ورزی، هم‌زمان هم ظرفیت تاب‌آوری هیجانی افراد و هم تعهد آن‌ها به انجام فعالیت‌های مؤثر حتی با وجود کمالگرایی نامطلوب را ایجاد می‌کند که از این طریق می‌تواند منجر به بهزیستی روان‌شناختی شود (فریدمن و همکاران، ۲۰۱۹). افراد با ویژگی خودشفقت‌ورزی، به‌جای اینکه با پیروی از یک نظام ارزشی سخت‌گیرانه، به‌شدت نسبت به خود، انتقادگر باشند، تمایل به درک و مراقبت از خود دارند و می‌دانند که همه انسان‌ها کامل نیستند و گاهی اشتباه کرده و شکست می‌خورند. بنابراین، فرد خودشفقت‌ورز، هدفمند، غیر قضاوتی و متمرکز بر زمان حال است (هنسان و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع، انتظار می‌رود افرادی که خود شفقت‌ورزی بالاتری دارند، از سلامت روان‌شناختی بالاتری برخوردار باشند، زیرا کمتر خودقضاوتی منفی و خودمحکوم‌سازی داشته و احساس انزوا و اغراق کمتری در مورد افکار و احساسات ناخوشایند خود دارند و بدین طریق، تجربه درد و شکست را تقویت نمی‌کنند (لی و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، بر اساس رویکرد مبتنی بر تعهد و پذیرش، وقتی برخی ارزش‌ها به‌شدت درونی می‌شوند، ممکن است به عملکرد بهینه در مواجهه با چالش‌های پیش‌رو، کمک کند و یا برعکس، موجبات فراخوانی رفتارهای ناسازگارانه و به‌تبع آن، کاهش بهزیستی روان‌شناختی را فراهم آورند (ویلیامز و همکاران، ۲۰۱۵). در این رویکرد، زیستن بر اساس یک زندگی هدفمند، ارزشمند و در عین حال، با نشاط، در جهت ارزش‌های آزادانه انتخاب شده، یک اصل مهم در مدل تاب‌آوری روان‌شناختی است (هیز و همکاران، ۲۰۲۲) و تمرین خودشفقت‌ورزی، که در واقع، یک شکل سالم خودپذیری است؛ با ویژگی‌های مربوط به بهزیستی روان‌شناختی مانند رضایت از زندگی و اهداف خردمندانه همراه است که باعث پیدا کردن معنایی دوباره برای زندگی و بروز رفتارهای سازش‌یافته می‌شود (نف، ۲۰۲۳). می‌توان گفت یافته پژوهش حاضر، به‌نوعی با نتایج پژوهش‌های بوژانوفسکا و همکار (۲۰۱۹)، وکای و همکاران، (۲۰۱۹) و ورعی و همکاران (۱۳۹۶) همسوست.

به‌عنوان مثال، یکی از مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی مهربانی به خود است، که به‌عنوان نگرش مهربانانه نسبت به خود، بر اساس پذیرش محدودیت‌ها و شکست‌های خویش تعریف می‌شود و خودپذیری و رشد شخصی که از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی است را تسهیل می‌کند. این گرایش افراد خودشفقت‌ورز، به احترام به خود و برآورده ساختن نیازهای خویش و جلوگیری از خودانتقادی، به توسعه



خودمختاری و تسلط بر محیط (از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی) کمک می‌کند. همچنین، افراد خودشفقت‌ورز، به‌راحتی مهربانی و مراقبتی را که نسبت به خود احساس می‌کنند؛ نسبت به دیگران نیز گسترش می‌دهند که این امر، کیفیت روابط را بهبود بخشیده و گسترش روابط مثبت با دیگران، که دیگر مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی است را تسهیل می‌کند (وکای و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهش حاضر، با محدودیت‌هایی نیز روبرو بوده است که باید در تعمیم نتایج لحاظ شود. به‌دلیل شرایط ناشی از شیوع ویروس کوید-۱۹، روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر، به‌صورت در دسترس بوده است که روایی بیرونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین با توجه به محدودیت‌های استفاده از مدل معادلات ساختاری به‌عنوان یک روش تحلیل داده و اینکه این پژوهش از نوع همبستگی و مقطعی بوده است در استنباط علمی باید جانب احتیاط را رعایت نمود. در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود آزمون مدل پژوهش حاضر روی جمعیت‌های متفاوت و در دو جنس صورت گیرد تا نتایج، قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشند. همچنین، نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده‌های دیگری نظیر ارزش‌های فرهنگی و ویژگی‌های شخصیتی بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان نیز می‌تواند بررسی قرار گیرد. استفاده از روش‌های کیفی گردآوری داده‌ها نیز شاید بتواند نتایج دیگری را در اختیار پژوهشگران قرار دهد. با توجه به اهمیت رابطه میان نظام ارزشی و خودشفقت‌ورزی بر بهزیستی روان‌شناختی، نتایج این پژوهش، پیشنهاد‌های کاربردی را در جهت مداخلاتی با اهداف ارتقای بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان از طریق شیوه‌های آموزشی خود شفقت‌ورزی و تحقق نظام‌های ارزشی که هنوز فرصت‌های کمتری برای تحقق آن در اختیار نوجوانان نسبت به بزرگسالان وجود داشته، به همراه دارد.

تشکر و قدردانی

از شرکت‌کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌گردد.

## فهرست منابع

- اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد و ممی زاده، محمد. (۱۳۹۷). نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی سربازان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۸(۱)، ۳۷-۵۱.
- اکبری، مهدی. (۱۳۹۸). نقش میانجی ارزش‌های شخصی در ارتباط بین روان‌رنجورخوبی با استفاده آسیب‌زا از اینترنت در دانشجویان. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ۱۳، شماره ۳، ص ۱۴-۱.
- حسین آباد، ناهید، نجفی، محمود، & رضایی، علی محمد. (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه آموزشی تحول مثبت نوجوانی بر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۹(۳۵)، ۲۲۳-۲۳۹.

خانجانی، مهدی؛ شهیدی، شهریار؛ فتح آبادی، جلیل؛ مظاهری، محمد علی و شگری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگیهای روانسنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) بهزیستی روان شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره ۹، شماره ۳۲، ص ۳۶-۲۷. دلخوش، محمد تقی. (۱۳۸۶). شناسایی محتوا و ساختار ارزش های انسانی در دانشجویان ایرانی. فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، دوره ۵، ص ۱۵-۳۴.

شریفی، گشاو؛ آذر نییاد، آرش؛ خلیلی؛ شیوا، سیوا؛ سید جواد و حمیدی، امید. (۱۳۹۵). رابطه ارزش های شخصی شوارتز با بهزیستی ذهنی در بین بیماران مبتلا به سرطان سینه. روان شناسی بالینی، ۸(۴)، ۶۳-۷۴.

شهبازی، مسعود، رجبی، غلامرضا، مقامی، ابراهیم، و جلوداری، آرش. (۱۳۹۴). ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت خود در گروهی از زندانیان. روشها و مدل های روان شناختی، ۶(۱۹)، ۳۱-۴۶.

فضایلی، سمیه، یوسفی، مهدی، مرادی، غلامرضا، عظیمی، عباس، کرمی سوسه‌باب، پریا، & فضایلی، مهدی. (۱۳۹۵). بررسی وضعیت نظام ارزشی در بین دانشجویان دانشکده علوم پیراپزشکی مشهد: بر اساس شاخص نظام ارزشی شوارتز. افق توسعه آموزش علوم پزشکی، ۷(۱)، ۲۲-۳۰.

ورعی، پیام، مومنی، خدامراد، و مرادی، آسیه. (۱۳۹۶). پیش بینی بهزیستی روان شناختی بر اساس دین داری و خودشفقت ورزی در سالمندان. روانشناسی پیری، ۳(۱)، ۴۵-۵۴.

هاشمی، سمیه؛ هاشمی، زهرا و نقش، زهرا. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای هیجان‌های پیشرفت در رابطه میان جو روانی- اجتماعی کلاس و فرسودگی تحصیلی. پژوهش در نظام های آموزشی، دوره ۱۲، شماره ۴۳، ص ۱۴۶-۱۳۱.

Akbari, M. (2019). The mediating role of personal values in the relationship between neuroticism and problematic internet use in students. *Research in Psychological Health*, 13(3): 1-14, Tehran. (Text in Persian).

Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(4), 279. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>.

Asghari Ebrahimabad, & Mamizadeh, M. (2017). An Investigation into the Role of Psychological Flexibility and Hardiness in Explaining Soldiers' Psychological Well-Being. *Clinical Psychology and Counseling Research*, 8(1), 37-51. <https://doi: 10.22067/ijap.v8i1.67658>. (Text in Persian).

Barni, D., & Danioni, F. (2016). Adolescents' basic personal values and sense of coherence. *Personality and Individual Differences*, 102, 46-50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.053>

Belic, J., Djordjevic, A., Nikitović, T., & Khaptsova, A. (2021). The Diversity of Value Construal: A Constructivist Approach to the Schwartz Theory of Basic Values. *Journal of Constructivist Psychology*, 1-25. <https://doi.org/10.1080/10720537.2021.1965510>

- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(3), 199-207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018). Values and psychological well-being among adolescents—are some values ‘healthier’ than others? *European Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 402-416.
- Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2021). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology*, 40, 1185-1193. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0043-0>
- Bojanowska, A., & Urbańska, B. (2021). Individual values and well-being: The moderating role of personality traits. *International Journal of Psychology*, 56(5), 698-709. <https://doi.org/10.1002/ijop.12751>
- Delkhamoush, M. T. (2005). Identifying the content and structure of human values in iranian students. 2(5), 15-34. (Text in Persian).
- Fazali, S, Yousefi, M, Moradi, Gholamreza, Azimi, A, Karmi S, Priya, & Fazali, M. (2015). Check the status of the value system among students of the Faculty of Medical Sciences, Mashhad, based on the value system Schwartz. *Horizon of Medical Science Education Development*, 7(1), 22-30. <https://doi.org/10.22038/hmed.2016.13594>. (Text in Persian).
- Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, C. R., Jaros, L., Love, G., & Ryff, C. D. (2019). Lighten UP! A community-based group intervention to promote eudaimonic well-being in older adults: A multi-site replication with 6 month follow-up. *Clinical gerontologist*, 42(4), 387-397.
- Giuntoli, L., Condini, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2021). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1657-1671. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Hashemi, S., Hashemi, Z., & Naghsh, Z. (2018). The Mediating Role of the Achievement Emotions in the Relationship between Class Psychosocial Climate and Academic Burnout. *Journal of Research in Educational Science*, 12(43), 131-146. <https://doi.org/10.22034/jiera.2018.83768>. (Text in Persian).
- Henson, A., Ruglis, J., Sinacore, A., Fitzpatrick, M., & Lanteigne, D. (2021). Self-compassion for youth in small city centres: A school-based pilot project. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 719-728. <https://doi.org/10.1002/capr.12374>

- Hayes, S. C., Ciarrochi, J., Hofmann, S. G., Chin, F., & Sahdra, B. (2022). Evolving an idionomic approach to processes of change: Towards a unified personalized science of human improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 104155. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104155>
- Hossein Abad, N., Najafi, M., & Rezaei, A. (2018). Effect of educating positive youth development program on psychological well-being factors among adolescents. *Clinical Psychology Studies*, 9(35), 223-239. <https://doi.org/10.22054/jcps.2019.43770.2156>. (Text in Persian).
- Kim, M. Y., Joshanloo, M., & Foldesi, E. (2020). Relationship between emotional expression discrepancy and life satisfaction across culture and personal values. *Current Psychology*, 39, 1087-1097.
- Kim, E. S., Chen, Y., Nakamura, J. S., Ryff, C. D., & VanderWeele, T. J. (2022). Sense of purpose in life and subsequent physical, behavioral, and psychosocial health: An outcome-wide approach. *American Journal of Health Promotion*, 36(1), 137-147. <https://doi.org/10.1177/08901171211038545>
- Khanjani, M., Shahidi, S., Fathabadi, J., Mazaheri, M. A., & Shokri, O. (2014). Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of Psychological well-being, short form (18-item) among male and female students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(32), 27-36. (Text in Persian).
- Kumar, A., & Nayar, K. R. (2021). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 30(1), 1-2. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>
- Lechner, C., Beierlein, C., Davidov, E., & Schwartz, S. H. (2022). Measuring the 4 Higher-order Values in Schwartz's Theory: A Validation of a 17-item Inventory. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xmh5v>
- Lee, E. E., Govind, T., Ramsey, M., Wu, T. C., Daly, R., Liu, J., ... & Jeste, D. V. (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(1), 397. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01491-8>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027.
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2022). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 1-10. <https://hdl.handle.net/10316/97155>

- 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>
- Raes F, Pommier E, Neff KD, Van GD. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the SelfCompassion Scale. *Clin Psychol Psychother*, 18(3), 250-255.
- Robinson, K. J., Mayer, S., Allen, A. B., Terry, M., Chilton, A., & Leary, M. R. (2016). Resisting self-compassion: Why are some people opposed to being kind to themselves? *Self and Identity*, 15(5), 505-524. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1160952>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119.
- van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature human behaviour*, 5(5), 631-652.
- Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594-610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: the role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339-351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Warei, P, Momeni, Kh, & Moradi, A. (2016). The Prediction of Psychological Well-Being Based on Religiosity and Self-Compassion in the Elderly. *Psychology of Aging*, 3(1), 45-54. (Text in Persian).
- Watanabe, K., Kawakami, N., & Nishi, D. (2020). Association between personal values in adolescence and mental health and well-being in adulthood: a cross-cultural study of working populations in Japan and the United States. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-0260-4>
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2017). Relationships between valued action and well-being across the transition from high school to early adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 127-140. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920404>
- Sinn, J. S. (2019). Mapping ideology: Combining the Schwartz value circumplex with evolutionary theory to explain ideological differences. *Evolutionary Psychological Science*, 5(1), 44-57. <https://doi.org/10.1007/s40806-018-0165-5>

Shahbazi, M. Rajabi, G. Maggi, E & Joladari, A. (2015). Confirmatory Factor Analysis of the Persian Version of the Self-Compassion Rating Scale-Revised. *Psychological Methods and Models*, 6(19), 31-46. (Text in Persian).

Schellenberg, B. J., Bailis, D. S., & Mosewich, A. D. (2016). You have passion, but do you have self-compassion? Harmonious passion, obsessive passion, and responses to passion-related failure. *Personality and Individual Differences*, 99, 278-285.

Schwartz, S. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue Fran aise de Sociologie*, 47(4), 929-968. Schwartz, S. H. (2005). Basic human values: Their content and structure across countries. *Valores e comportamento nas organizações*, (nd).

Sortheix, F. M., & Schwartz, S. H. (2017). Values that underlie and undermine well-being: Variability across countries. *European Journal of Personality*, 31(2), 187-201.

Suh, H., & Chong, S. S. (2022). What predicts meaning in life? The role of perfectionistic personality and self-compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719-733. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1865854>

## **mediating role of self-compassion in the relationship between value system and psychological well-being female adolescent population**

### **Abstract**

**The aim of this study was to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between value system and psychological well-being in adolescent. The statistical population of this study included female adolescents in Qazvin. 240 adolescents in the first secondary school were selected by available sampling method. Participants answered the Ryff's Psychological Well-Being Questionnaire, Raes et al.'s self-compassion Questionnaire, and the Schwartz Value System. Data were analyzed by structural equation modeling using SPSS 26 and Amos 26 software. The results of structural equation modeling analysis showed that the conceptual model of the research with the experimental data of good fit and self-compassion plays a partial mediator role in the relationship between value system and psychological well-being. The increase in explanatory variance in the present study, from 0.46 in the direct model to 0.87 in the mediating model. Based on the research results, it can be concluded that value system as a protective factor can predict psychological well-being both directly and through its effect on self-compassion.**

### **Key words**

**Human values, Self-compassion, Psychological Well-Being, adolescent.**