

اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی بر تنظیم شناختی هیجان زنان

قاسم قجاوند^۱، سیمین سیبویه^۲

^۱ دکتری مددکاری اجتماعی، گروه مددکاری اجتماعی، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران

^۲ کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد واحد تهران شمال (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی بر تنظیم شناختی هیجان زنان متأهل شهر تهران بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه زنان متأهل بالای ۳۰ سال با مشاغل مختلف شمال شرق شهر تهران در سال ۱۴۰۱ می شد که در این زمان در سرای محله ها، مدارس و آموزشگاه های این منطقه تردد داشتند. ۳۰ نفر بصورت در دسترس و تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. از هر دو گروه با استفاده از دو پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) پیش آزمون به عمل آمد. طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای، هر هفته یک جلسه گروه آزمایش تحت آموزش خودشفقت ورزی قرار گرفتند. روش پژوهش از نظر هدف، در زمره تحقیقات کاربردی و از نظر روش اجرا، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه قرار گرفت. یافته ها نشان داد که میانگین و انحراف معیار متغیرها در گروه آزمایش پس از آموزش افزایش یافته بود. وضعیت نرمال بودن متغیرها با آزمون شاپیرو-ویلک تأیید شد. نتایج بررسی ها با استفاده از آزمونهای تحلیل کواریانس مانکوا، بونفرونی و مقایسه مجذور اتا نشان داد که میزان معنا داری تمام خرده مقیاسها کمتر از ۰/۰۵ بود که با اطمینان ۹۵٪ می توان گفت که آموزش خود شفقت ورزی اثر معناداری بر تنظیم شناختی هیجان گروه تحت آموزش داشته است. تجزیه و تحلیل آماری با نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شد. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودشفقت ورزی باعث افزایش تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل بالای ۳۰ سال در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد.

واژه های کلیدی: آموزش خودشفقت ورزی، تنظیم شناختی هیجان، زنان متأهل

مقدمه

هیجان نقش مهمی در جنبه های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می کند. اصولاً، هیجان را می توان واکنش های زیست شناختی به موقعیت هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می کنیم و این واکنش های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می دهیم، همراه می شوند (گارفنسکی^۱ و همکاران، ۲۰۰۱). یکی از مهارتهایی که در تنظیم شناختی هیجان^۲ مؤثر است، مهارت حل مساله است. مهارت حل مساله فرایندی شناختی - رفتاری است که افراد به واسطه ی آن استراتژی های مؤثر برای مقابله با موقعیت های مشکل یا مساله را در زندگی روزمره را شناسایی و کشف می کنند. امروزه در تمامی فعالیت ها، صاحبان امر به سوی مهارت های تفکر سطح بالا و حل مساله، چه در حیطه ی عمومی و چه در حیطه ی فناوری، خواه در فعالیت های طبیعی و خواه در فعالیت های مساله دار فراخوانده می شوند و در اغلب جوامع همه بر این عقیده اند که باید بر افزایش مهارت های حل مساله تأکید کرد. در واقع حل مساله یک مهارت حیاتی برای زندگی در عصر حاضر است. حل مساله مستلزم راهبردهای ویژه و هدفمندی است که فرد به وسیله ی آن ها مشکلات را تعریف می کند، تصمیم به اتخاذ راه حل می گیرد، راهبردهای حل مساله را انجام داده و بر آن نظارت می کند (بهزاد پور و همکاران، ۱۳۹۲).

شفقت به خود؛ یک برخورد توأم با محبت و پذیرا نسبت به ابعاد نامطلوب خود و زندگی خود بوده و از سه مؤلفه اصلی برخوردار است: در وهله اول، شامل مهربانی با خود و درک خود در سختیها و یا در زمان مشاهده نابسندگی هاست. دوم شفقت به خود با عطف توجه به مشترکات انسانی، رنج و شکست را از ابعاد اجتناب ناپذیر تجربیات مشترک بشر می پندارد و سرانجام آگاهی متعادل نسبت به احساسات خود، از مؤلفه های شفقت به خود میباشد که به بیانی توانایی مواجهه با احساسات و افکار دردناک به جای اجتناب از آنها بدون اغراق، درام یا ترحم به حال خود را در برمی گیرد (نف^۵، ۲۰۰۷).

روش پژوهش

روش پژوهشی از نظر هدف، در زمره تحقیقات کاربردی و از نظر روش اجرا، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه قرار گرفت. متغیر مستقل آموزش خودشفقت ورزی و متغیرهای وابسته کنترل شناختی هیجان بودند.

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه زنان متأهل بالای ۳۰ سال شمال شرق تهران با مشاغل مختلف می شد که در سال ۱۴۰۱ در مدارس، سرای محله ها یا آموزشگاهها تردد داشتند. طی یک فراخوان ۲۳۲ نفر بصورت در دسترس تمایل خود را برای شرکت در این پژوهش اعلام کردند که از بین آنها ۳۰ نفر بصورت تصادفی ساده انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در گروههای آزمایش و گواه (در هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. از هردو گروه آزمایش و گواه پیش آزمون به عمل آمد. گروه آزمایش آموزشهای خودشفقت ورزی را در طی دوماه و نیم در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای و هفته ای یک جلسه دریافت نمودند.

^۱Garnefski^۲cognitive regulation of emotion^۳problem solving^۴self compassion^۵Neff

افراد حاضر در گروه گواه آموزشهارا دریافت نکردند. پس از اتمام آموزش خودشفقت ورزی به گروه آزمایش، از همه داوطلبان (گروه آزمایش و گواه) پس از آزمون به عمل آمد و نتایج مورد سنجش قرار گرفت.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) که دارای ۳۶ ماده است. در این پرسشنامه از فرد خواسته می شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدید آمیز و رویدادهای استرس زای زندگی که به تازگی تجربه کرده اند را بوسیله پاسخ پرسش ها که استراتژی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می کند مشخص نماید. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت و به صورت زیر است: هرگز (۱)، به ندرت (۲)، برخی اوقات (۳)، اغلب اوقات (۴)، همیشه (۵)؛ تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه: نمره بین ۳۶ تا ۷۲: تنظیم شناختی هیجان در فرد ضعیف است. نمره بین ۷۲ تا ۱۰۸: تنظیم شناختی هیجان در فرد متوسط است. نمره بالاتر از ۱۰۸: تنظیم شناختی هیجان در فرد قوی است. گارنفسکی و همکاران اعتبار و روایی مطلوبی را برای این مقیاس ذکر کردند. ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه به وسیله گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. فرم فارسی این مقیاس به وسیله ی بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) مورد اعتباریابی قرارگرفت و روایی و پایایی آن تأیید شد.

یافته ها پژوهش

- آموزش خود شفقت ورزی بر تنظیم شناختی هیجان زنان متأهل اثربخشی دارد.

نتایج بررسی اثر مداخله آموزشی خود شفقت ورزی را بر تنظیم شناختی هیجان در میان زنان تحت مطالعه با آزمون تحلیل کواریانس مانکوا نشان می دهد که میزان F متغیر مهارت حل مساله ۱۸۴/۸۶۹ با معناداری ۰/۰۰۰ و میزان F متغیر تنظیم شناختی هیجان ۱۱/۸۴۹ با معناداری ۰/۰۰۲ بوده که هر دو معناداری از ضریب خطا ۰/۰۵ کمتر می باشند در نتیجه می توان بیان کرد که مداخله آموزشی خود شفقت ورزی اثر معناداری بر تنظیم شناختی هیجان در میان زنان گروه آزمایش داشته است. نتایج مقایسه مجذور اتا نیز بیان کرد که آموزشی خود شفقت ورزی بیشترین اثر را بر مهارت حل مساله زنان با میزان ۸۷/۷ درصد داشته و بعد از آن بر تنظیم شناختی هیجان زنان با میزان ۳۱/۳ درصد مؤثر بوده است. فرضیه تأیید شد. جدول ۱ مقایسه میانگین های حاشیه ای مهارت حل مساله و تنظیم شناختی هیجان در میان زنان برحسب گروه را نشان می دهد.

جدول ۱- مقایسه میانگین های حاشیه ای مهارت حل مساله و تنظیم شناختی هیجان در میان زنان برحسب گروه

متغیر	گروه	میانگین حاشیه ای گروه	تفاوت میانگین	معناداری
مهارت حل مساله	آزمون	۱۴۲/۷۸۳	آزمون کنترل	۰/۰۰۰ *۴۱/۱۰۰
	کنترل	۱۰۱/۶۸۳	آزمون کنترل	۰/۰۰۰ *۴۱/۱۰۰
تنظیم شناختی هیجان	آزمون	۶۳/۵۶۹	آزمون کنترل	۰/۰۰۲ *۴/۸۰۵
	کنترل	۵۸/۷۶۴	آزمون کنترل	۰/۰۰۲ *۴/۸۰۵

جدول ۱ نتایج بررسی مقایسه میانگین های حاشیه ای متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و مهارت حل مساله را در میان زنان تحت مطالعه برحسب گروه با آزمون تعقیبی بونفرونی نشان می دهد. نتایج حاکی از آن بود که دو گروه از نظر متغیر مهارت حل مساله به میزان ۴۱/۱۰۰ با معناداری ۰/۰۰۰ اختلاف میانگین معناداری داشته اند زیرا میزان معناداری از ضریب خطا ۰/۰۵ کمتر بوده مبنی بر این که میانگین گروه آزمون ۱۴۲/۷۸۳ و برای گروه کنترل ۱۰۱/۶۸۳ محاسبه شده است که نشان داد میانگین مهارت حل مساله گروه آزمون پس از مداخله آموزشی خود شفقت ورزی افزایش یافته است. همچنین دو

گروه از نظر متغیر تنظیم شناختی هیجان به میزان ۴/۸۰۵ با معناداری ۰/۰۰۲ اختلاف میانگین معناداری در سطح ۰/۰۵ داشته اند زیرا میانگین تنظیم شناختی هیجان گروه آزمون ۶۳/۵۶۹ و برای گروه کنترل ۵۸/۷۶۴ محاسبه شده است که میانگین تنظیم شناختی هیجان گروه آزمون در پس از مداخله آموزشی خود شفقت ورزی نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است.

- آموزش خودشفقت ورزی بر تنظیم شناختی هیجان زنان متأهل مؤثر است.

بررسی اثر مداخله آموزشی خود شفقت ورزی بر خرده مقیاس های تنظیم شناختی هیجان با آزمون تحلیل کواریانس مانکوا نشان می دهد که میزان معناداری تمامی خرده مقیاس ها کمتر از سطح معناداری ۰/۰۵ شده است در نتیجه می توان چنین دریافت که مداخله آموزشی خود شفقت ورزی اثر معناداری بر خودسرزنشگری، پذیرش، تمرکز بر نشخوارگری، تمرکز مجدد، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزشیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنشگری در میان گروه آزمایش داشته است. مقایسه میان مقادیر مجذور اتای هریک از متغیرها نیز نشان داد که مداخله آموزشی خود شفقت ورزی بیشترین اثر را بر تمرکز مجدد بر برنامه ریزی با میزان ۷۰ درصد داشته است. بعد از آن بر متغیر تمرکز مجدد با میزان ۶۷ درصد و ارزشیابی مجدد مثبت با میزان ۵۶/۳ درصد بیشترین اثر را داشته است. فرضیه تأیید شد. جدول ۲ مقایسه میانگین های حاشیه ای خرده مقیاس های تنظیم شناختی هیجان در میان زنان برحسب گروه را نشان می دهد.

مقایسه میانگین های حاشیه ای خرده مقیاس های تنظیم شناختی هیجان در میان زنان برحسب گروه

متغیر	گروه	میانگین حاشیه گروه	تفاوت معناداری	میانگین
خود سرزنشگری	آزمون	۵/۹۷۹	آزمون کنترل	۱/۵۰۸*
	کنترل	۷/۴۸۷	آزمون کنترل	۱/۵۰۸*
پذیرش	آزمون	۷/۲۰۸	آزمون کنترل	۰/۶۸۴*
	کنترل	۶/۵۲۵	آزمون کنترل	۰/۶۸۴*
تمرکز بر نشخوارگری	آزمون	۵/۹۹۱	آزمون کنترل	۱/۹۵۱*
	کنترل	۷/۹۴۲	آزمون کنترل	۱/۹۵۱*
تمرکز مجدد	آزمون	۸/۵۷۸	آزمون کنترل	۳/۳۵۷*
	کنترل	۵/۲۲۲	آزمون کنترل	۳/۳۵۷*
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	آزمون	۸/۵۵۲	آزمون کنترل	۴/۰۳۷*
	کنترل	۴/۵۱۵	آزمون کنترل	۴/۰۳۷*
ارزشیابی مجدد مثبت	آزمون	۸/۱۵۹	آزمون کنترل	۳/۳۱۸*
	کنترل	۴/۸۴۱	آزمون کنترل	۳/۳۱۸*
کم اهمیت شماری	آزمون	۹/۰۱۳	آزمون کنترل	۳/۶۲۵*
	کنترل	۵/۳۸۷	آزمون کنترل	۳/۶۲۵*
فاجعه نمایی	آزمون	۵/۴۹۳	آزمون کنترل	۳/۰۱۳*
	کنترل	۸/۵۰۷	آزمون کنترل	۳/۰۱۳*
دیگر سرزنشگری	آزمون	۵/۱۶۵	آزمون کنترل	۲/۶۰۳*
	کنترل	۷/۷۶۸	آزمون کنترل	۲/۶۰۳*

جدول ۲ نتایج مقایسه میانگین های حاشیه ای خرده مقیاس های تنظیم شناختی هیجان را در میان دو گروه آزمایش و کنترل با آزمون تعقیبی بونفرونی نشان می دهد. دو گروه تحقیق از نظر متغیرهای خود سرزنشگری با میزان ۱/۵۰۸- و معناداری ۰/۰۰۹، تمرکز بر نشخوارگری با میزان ۱/۹۵۱- و معناداری ۰/۰۲۰، فاجعه نمایی با میزان ۳/۰۱۳- و معناداری

۰/۰۰۰ و دیگر سرزنشگری با میزان ۲/۶۰۳- و معناداری ۰/۰۰۳ اختلاف میانگین معناداری در سطح معناداری ۰/۰۵ داشته اند. بدین معنا که میانگین خودسرزنشگری، تمرکز بر نشخوارگری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنشگری بعد از مداخله آموزشی خود شفقت ورزی در میان گروه آزمایش کاهش یافته است. همچنین دو گروه به لحاظ متغیرهای تمرکز مجدد با میزان ۳/۳۵۷ و معناداری ۰/۰۰۰، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی با میزان ۴/۰۳۷ و معناداری ۰/۰۰۰، ارزشیابی مجدد مثبت با میزان ۳/۳۱۸ و معناداری ۰/۰۰۰، پذیرش با میزان ۰/۶۸۴ و معناداری ۰/۰۴۲ و کم اهمیت شماری با میزان ۳/۶۲۵ و معناداری ۰/۰۰۰ اختلاف میانگین معناداری در سطح معناداری ۰/۰۵ داشتند. مبنی بر این که میانگین تمرکز مجدد، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزشیابی مجدد مثبت، پذیرش و کم اهمیت شماری گروه آزمایش بعد از مداخله آموزشی خود شفقت ورزی افزایش یافته است و میانگین این متغیرها در گروه کنترل کمتر از گروه آزمایش بوده است.

نتیجه گیری

نتایج مقایسه میانگین های حاشیه ای خرده مقیاس های منفی تنظیم شناختی هیجان در میان دو گروه آزمایش و کنترل با آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که میانگین خود سرزنش گری، تمرکز بر نشخوارگری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنش گری بعد از مداخله آموزشی خود شفقت ورزی در میان گروه آزمایش کاهش یافته است. هم چنین میانگین تمرکز مجدد، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزشیابی مجدد مثبت، پذیرش و کم اهمیت شماری گروه آزمایش بعد از مداخله آموزشی خود شفقت ورزی افزایش یافته است و میانگین این متغیرها در گروه کنترل کمتر از گروه آزمایش بوده است. با توجه به مطالب ذکر شده این نتیجه حاصل شد که آموزش خودشفقت ورزی به گروه آزمایش باعث افزایش تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل تحت آموزش در گروه آزمایش شده است. افراد این گروه پس از دریافت آموزشها نسبت به قبل، آرامش فکری بهتری یافتند و مرور خاطرات تلخ گذشته کمتر آنها را آزار میداد و با توجه به بازخوردهایی که در جلسات پس از تمرینات ارائه میدادند، در مرور خاطرات کمتر به دنبال پیدا کردن مقصر و تمرکز بر تجربه منفی بودند و نه تنها آنرا انکار نمی کردند و به دنبال فراموش کردن تجربه منفی نبودند، بلکه سعی می کردند که نکاتی برای یادگیری از آن استخراج کنند و به آن واقعه با دید مثبت تری بنگرند زیرا باعث قوی تر شدن آنها در مواجهه با هیجانات روزمره و تسلط بهتر بر خود با استفاده از تمرینات آموخته شده در موقعیتهای استرس زا و کمک به برنامه ریزی های جدید برای گامهای بعدی زندگی می شدند و این باعث آرامش و بوجود آمدن احساسات مثبت تری در آنها شد. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید شد.

منابع

- انجدانی، ا. (۱۳۸۹). نقش تعدیل کننده خود شناسی انسجامی، بهوشیاری، حرمت خود و شفقت بر خود در نظم دهی هیجانات ناشی از وقایع ناخوشایند. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
- بذل، م. (۱۳۸۳). بررسی ارتباط مهارت حل مساله و میزان سازگاری در دانش آموزان دختر و پسر پایه دوم مقطع دبیرستانی در شمال و جنوب تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.
- بشارت، م. ع.، و بزازیان، س. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه ای از جامعه ایرانی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی، ۲۴ (۸۴)، ۶۱-۷۰.
- بهارلویی، م. (۱۳۷۷). رابطه کمال گرایی، هماهنگی مولفه های خودپنداشت و جایگاه مهار با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز با توجه به نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، اهواز، ایران.
- بیگی، پ. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش های شناختی-رفتاری و مهارت های تنظیم هیجان بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

- توحیدی فر، م.، کاظمیان مقدم، ک.، و هارون رشیدی، ه. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر احساس تنهایی و انعطاف پذیری شناختی مردان سالمند. نشریه مطالعات روان شناختی، ۱۷(۲)، ۹۷-۱۱۶.
- خدمتی، ن. (۱۳۹۹). بررسی نقش ارضاء نیازهای بنیادین روانشناختی و خود شفقت ورزی در پیش بینی قلدری دانش آموزان دبیرستانی. نشریه رویش، ۲، ۶۵-۷۲.
- خسروی، ز.، و رفعتی، م. (۱۳۷۷). نقش حالت های خلقی بر شیوه ارزیابی دانش آموزان دختر از توانایی مشکل گشایی خود. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۴، ۳۵-۴۵.
- رحیمیان بوگر، ا.، و بشارت، م. ع. (۱۳۹۱). تاثیر برنامه کاهش استرس بهشیاری محور گروهی بر شدت فیبرومیالژی، دوفصلنامه روانشناسی معاصر، ۱۴، ۲۸-۱۵.
- رستم پوربرنجستانی، م.، عباسی، ق.، و میرزائیان، ب. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی برشفقت بر بهبود انعطاف پذیری روان شناختی و کاهش خودانتقادی در مادران دارای کودکان کم توان ذهنی. نشریه مشاوره کاربردی، ۱۰(۲)، ۱۸-۱.
- سعیدی، ض.، قربانی، ن.، سرافرازه، م.، و شریفیان، م. (۱۳۹۲). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. دوفصلنامه روانشناسی معاصر، ۸(۱)، ۱۰۲-۹۱.
- سعیدیان. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر میزان فشار خون و کیفیت زندگی در زنان بیمار مبتلا به فشار خون بالا در شهرستان سروآباد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20(1), 1-48.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness. *Behaviour research and therapy*, 48(6), 495-505.
- Goleman, D., & Goleman, T. B. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Harmony Book: New York.
- Prentice, K., Rees, C., & Finlay-Jones, A. (2021). Mindfulness-compassion, wellbeing, and distress in adolescents and young adults with chronic medical conditions: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Mindfulness*, 12(9), 2241-2252.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Heppner, P. (1988). *The problem-solving inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Heppner, P. P., Baumgardner, A. H., Larson, L. M., & Petty, R. E. (1988). The utility of problem-solving training that emphasises selfmanagement principles. *Counselling Psychology Quarterly*, 1(2-3), 129-143.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Phillips, W. J. (2021). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*, 40(10), 5040-5053.