

رابطه شفقت به‌خود و خوش‌بینی در دانش‌آموزان: نقش واسطه‌ای سازگاری

اجتماعی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۸/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱/۱۷

طاهره گلستانی بخت^{۱*}، انسیه بابایی^۲، معراج کریمی^۳، عباس احمدی^۴

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: در همهٔ جوامع شیوهٔ رفتار کودکان و نوجوانان از دغدغه‌های اساسی نظام تعلیم و تربیت و خانواده‌ها است و سازگاری اجتماعی مهم‌ترین جنبه رشد اجتماعی هر فرد است که در ارتباط با افراد مختلف و همچنین موفقیت شغلی و تحصیلی افراد اثرگذار است. مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه شفقت به‌خود و خوش‌بینی در دانش‌آموزان، نقش واسطه‌ای سازگاری اجتماعی انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از لحاظ ماهیت کاربردی و طرح پژوهش، همبستگی بود. جامعه‌آماري پژوهش، شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهرستان اسلامشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که با توجه به فرمول کوکران ۳۷۸ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه شفقت به‌خود نف (۲۰۰۳)، خوش‌بینی گترسوم (۱۹۸۲) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و روش تحلیل مسیر در معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که شفقت به‌خود، خوش‌بینی و سازگاری اجتماعی دارای همبستگی مثبت معنادار هستند ($P < 0/01$). همچنین سازگاری اجتماعی در رابطه بین شفقت به‌خود و خوش‌بینی دارای نقش واسطه‌ای بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش از طریق طراحی برنامه‌های مبتنی بر بهبود خوش‌بینی و شفقت به‌خود می‌توان سازگاری اجتماعی را ارتقاء داد.

کلمات کلیدی: سازگاری اجتماعی، شفقت به‌خود، خوش‌بینی

۱ استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

*نویسنده مسئول t_golestani@pnu.ac.ir

۲ استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

۳ کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

۴ استادیار گروه مدیریت، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران



The Relationship between Self-Compassion and Optimism in Students: The Mediating Role of Social Adjustment

Tahereh Golestanibakht^{1*}

Ensiyeh Babaie²

Meraj Karimi³

Abbas Ahmadi⁴

Original Article

Abstract

Introduction: In all societies, the behavior of children and adolescents is one of the main concerns of the education system and families and social adjustment is the most important aspect of social development that is related to different people as well as career and academic success. This study aimed to investigate the relationship between self-compassion and optimism in students: the mediating role of social adjustment.

Method: The present study was correlated in terms of the applied nature and design of the present study. The statistical population of the present study included all-female high school students in the city of Islamshahr in the academic year 2021-2022, according to Cochran's formula, 378 people were selected by available sampling to participate in the study. Data were collected using the Self-Compassion Questionnaire (2003), Gettersum Optimism (1982), and the Bell Social Adjustment Questionnaire (1961). Pearson correlation coefficient and path analysis method in structural equations were used to analyze the data.

Results: The results showed that self-compassion, optimism, and social adjustment have a significant positive correlation ($p < 0.01$). The social adjustment also mediated the relationship between self-compassion and optimism.

Conclusion: Based on the research findings, social adjustment can be improved by designing programs based on improving optimism and self-compassion.

Keywords: social adjustment, self-compassion, optimism

1 . Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author: t_golestani@pnu.ac.ir

2 . Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

3 . Master in Psychology, , Payame Noor University, Tehran, Iran

4. Assistant Professor, Department of Management, Payame Noor University, Tehran, Iran.

مقدمه

در همه جوامع شیوه رفتار کودکان و نوجوانان از دغدغه‌های اساسی نظام تعلیم و تربیت و خانواده‌ها می‌باشند. کودکان و نوجوانان در دوره‌های حساس رشد خود، گاهی دچار مشکلات رفتاری شده و به کمک نیاز دارند (باچم و کاسی^۱، ۲۰۱۸). اکتساب مهارت‌های اجتماعی، محور اصلی رشد اجتماعی، شکل‌گیری روابط اجتماعی، کیفیت تعامل‌های اجتماعی، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی فرد محسوب می‌شود (کالوت و اوره^۲، ۲۰۱۷). توجه به اینکه آموزش عالی از نشانه‌های پیشرفت نظام آموزشی یک جامعه به شمار می‌رود، کوشش در جهت شناسایی، برنامه‌ریزی و ایجاد تسهیلات آموزشی هر چه بهتر برای دانش‌آموزان، گامی مؤثر در تحقق اهداف عالی نظام آموزشی هر کشور است (کشاورزافشار و میرزایی، ۱۳۹۷). در راستای دستیابی به اهداف ارزشمند نظام آموزشی نظیر گسترش علم در جوامع بشری، توسعه توانمندی‌های دانش‌آموزان، افزایش بهره‌وری آنها و هماهنگی بین یادگیری‌های آموزشگاهی و تجارب زندگی، لزوم برنامه‌ریزی‌های مناسب و کارآمد از اهمیت قابل توجهی برخوردار است (افنسی، کارول و بار^۳، ۲۰۱۸). سازگاری به عنوان مسئله اصلی این دوره، زیربنای عملکرد خوب، تسهیل‌کننده نقش‌های اجتماعی و رضایت بیشتر از زندگی است. همچنین سازگاری به عنوان توانایی فرد برای برآورده نمودن استانداردهای اجتماعی تعریف شده است (کور و سونی^۴، ۲۰۱۸). باچم و کاسی (۲۰۱۸) معتقدند که سازگاری به معنای توانایی فرد برای تطابق با محیط اطراف تعریف می‌شود و دارای ابعاد مختلفی از جمله اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، بهداشتی، تحصیلی و غیره می‌باشد. سازگاری، رابطه‌ای است که میان فرد و محیط او، به ویژه محیط اجتماعی برقرار می‌شود و به او امکان می‌دهد تا به نیازها و انگیزه‌های خود پاسخ مناسب دهد (معمدی، به‌پژوه، شکوهی و همکاران، ۱۴۰۰). سازگاری عامل مهمی برای زندگی شاد در جامعه است و به فرد کمک می‌کند تا تکانه‌ها را به روش‌های قابل قبولی حل نماید (فراهانی و هرنندی، ۱۳۹۹). فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش رابطه سالم برقرار، و انگیزه‌های خود را ارضا کند، در غیر این صورت به عنوان یک فرد ناسازگار قلمداد می‌شود (کومار و سانگ^۵، ۲۰۱۵). انواع سازگاری شامل سازگاری اجتماعی، هیجانی، جسمانی و اخلاقی است که در راس همه آنها سازگاری اجتماعی قرار دارد به طوری که پیش‌درآمد رسیدن به سازگاری هیجانی، اخلاقی و جسمانی، سازگار شدن از لحاظ اجتماعی است (توکلی و کریمی، ۱۳۹۹). هر انسانی آگاهانه یا ناخودآگاه می‌کوشد تا نیازهای متنوع و گاه متعارض خود را در محیط زندگی برآورده کند و از آنجا

1. Bacheem & casei
2. Calot & urea
3. Effense, Carol, & Bar
4. Kour & Soni
5. Kumar & Song

که باید نیازهای خود را در قالب ساخت اجتماعی برآورده کند، سازگاری او به ناچار سازگاری اجتماعی است (نجاری، جدیدی، مرادی و کریمی، ۱۳۹۷).

یکی از سازه‌های مهم در سازگاری اجتماعی، شفقت به خود است (رضاپور و نصوحی، ۱۳۹۷). شفقت به خود احساس گشودگی نسبت به رنج خود و همچنین تمایل به تسکین این رنج با مهربانی است (نف و گرمر، ۲۰۱۷). شفقت به خود تجربه حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش عاری از ارزیابی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود می‌باشد (زاد افشار و اکرمی، ۱۳۹۹). بر اساس تعریف نف (۲۰۱۳) این متغیر از سه مؤلفه تشکیل شده است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و به‌شمارگی در مقابل فزون همانندسازی (محمدی، دوکانه‌ای فرد و حیدری، ۱۳۹۸). افرادی که در کودکی مورد سوءاستفاده یا غفلت قرار گرفته‌اند، تمایل دارند در برابر اینکه نسبت به خود شفقت داشته باشند، مقاومت کنند (وچی، ونزنیانی و فوجی، ۲۰۱۹). این نقص در شفقت خود می‌تواند بازتاب این موضوع باشد که تجربه بدرفتاری کودکی منجر به ایجاد یک دیدگاه منفی در طول سال‌های تکوینی نسبت به خود می‌شود (گیلبرت، ۲۰۱۴). بر این اساس قضاوت خود، احساس انزوا و همانندسازی فزاینده را می‌توان نقطه اشتراک و رابطه بین شفقت به خود و خوش‌بینی دانست (دماوندیان، گلشنی، صفاری‌نیا و باغداساریانس، ۱۴۰۰). شفقت به خود باعث می‌شود افراد ترس کمتری از شکست داشته باشند و شایستگی خود را درک و ملاحظه کنند (جاکبسون، ویلسرون، سرولومانکروز و کلروم، ۲۰۱۸). شفقت به خود بر بروز احساساتی چون احساس شرم نیز تاثیر دارد، چرا که شفقت به خود یک روش جایگزین برای تنظیم تهدیدها و عواطف منفی از جمله احساس شرم است (لسانی، شاهقلیان، سرافراز و عبداللهی، ۱۴۰۰). بر این اساس سرزنش خود، انتقاد از خود و دیگر درون فکنی‌های غیرمشفقانه زمینه‌ساز احساس شرم می‌شوند (راس، کمینسکی و هرینگتون، ۲۰۱۹). مطالعات کریمی، یوسفی و ترابی (۱۴۰۰) نشان داد که شفقت به خود در کاهش بدتنظیمی هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

یکی از متغیرهایی که افراد به وسیله آن، هنگام رویارویی با فشار روانی از روش‌های مقابله‌ای بهتری استفاده می‌کنند، خوش‌بینی است (عینی، عبادی و ترابی، ۱۳۹۹). خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد، خوش‌بین‌ها بر این باورند که ناملایمات می‌توانند به شیوه موفقیت آمیزی اداره شوند، اما افراد بدبین انتظار بدبختی دارند (ایمبس و مجین، ۲۰۱۵). در واقع خوش‌بینی به معنای نگاه کردن به جنبه روشن امور حتی در شرایط مصیبت بار

1. Nef & Garmar
2. Voci, Veneziani, & Fuochi
3. Gilbert
4. Jacobserone, Wilserone, Serulomancrosis, & Chlorine
5. Ross, Kominsky, & Harrington
6. Imbs, & Majin

است و افراد خوش‌بین درگیر عادات مطلوب سلامت می‌شوند و به این نحو در مقابل استرس سازگاری بیشتری دارند (بوچارد و کارور^۱، ۲۰۱۷). خوش‌بینی سبب می‌شود فرد نتایج مثبت را به جای نتایج منفی در رویارویی با مشکلات در نظر بگیرد (اوریل، میراندا، بازن و بناونت^۲، ۲۰۲۰). افراد خوش‌بین دیدگاه مثبت‌تری نسبت به زندگی دارند و بر جنبه‌های مثبت موقعیت‌ها و حوادث متمرکز می‌شوند. آنها انتظارات مثبتی دارند و برای دستیابی به تحولات در آینده خوش‌بین‌ترند. خوش‌بینی نتیجه انتظارات منطقی، خودپنداری و معنای زندگی است. خوش‌بینی را می‌توان به‌عنوان رویکرد مثبت نسبت به همه رویدادها و پدیده‌ها، یک نگرش مثبت یا انتظار برای مثبت‌ترین گزینه‌ها بدون انتخاب وقایع و پدیده‌های خاص بیان کرد که فرد در زندگی خود با آن روبه‌رو می‌شود (کلی، بن‌داوید و کاکس^۳، ۲۰۲۰). خوش‌بینی در نوجوانان با عاطفه منفی، رابطه منفی و با عاطفه مثبت، رابطه مثبت دارد و خوش‌بینی آموخته شده که مبتنی بر سبک تبیین افراد در مورد رویدادها است، در مقایسه با خوش‌بینی سرشتی، در بهزیستی روان‌شناختی نقش مهم‌تری ایفا می‌نماید (فرهادیان و مرادی، ۱۳۹۹). افرادی که خوش‌بین‌تر هستند با استفاده از استراتژی‌های مؤثر مقابله‌ای مانند ارزیابی مجدد و حل مسئله، شبکه‌های پشتیبانی اجتماعی بهتری را در اطراف خود ایجاد می‌کنند و سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند (خلیلی تجربه و احمدیان، ۱۳۹۸).

در راستای اهداف پژوهش حاضر، نتایج مطالعات عرشی (۱۳۹۹) نشان داد که شفقت به خود توانایی پیش‌بینی سازگاری اجتماعی را در دانش‌آموزان دارد. فارسانی و همکاران (۱۳۹۹) دریافتند که شفقت به خود با خوش‌بینی همبستگی معنادار دارد. نتایج مطالعات ذاکری، صفاریان و نجات (۱۳۹۸) نشان داد که شفقت به خود بین ناگویی هیجانی و سازگاری، نقش واسطه‌ای دارد. کشت‌ورز و اوجی نژاد (۱۳۹۹) در پژوهشی دریافتند که خوش‌بینی بین خودکارآمدی ادراک‌شده و سازگاری دانشجویان، نقش واسطه‌ای دارد. کوزل، سیویا و میشل (۲۰۲۱) دریافتند که مدیریت هیجان بین خوش‌بینی و سازگاری اجتماعی، در زنان نقش واسطه‌ای دارد. همچنین نتایج پژوهش کوتاک^۴ (۲۰۲۱) نشان داد که خوش‌بینی نقش واسطه‌ای را در رابطه بین شفقت به خود و بهزیستی ذهنی ایفا می‌کند. استفان^۵ (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان داد که شفقت به خود در دانشجویان نقش مهمی در پیشگیری از اضطراب اجتماعی دارد. باساک و کان^۶ (۲۰۱۸) در پژوهشی دریافتند که شفقت به خود از طریق خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری روانی را پیش‌بینی می‌نماید.

1. Bouchard, & Carver
2. Oriol, Miranda, Bazán, & Benavente
3. Kealy, Ben-David, & Cox
4. Kutak
5. Stephen
6. Basak, & Conn

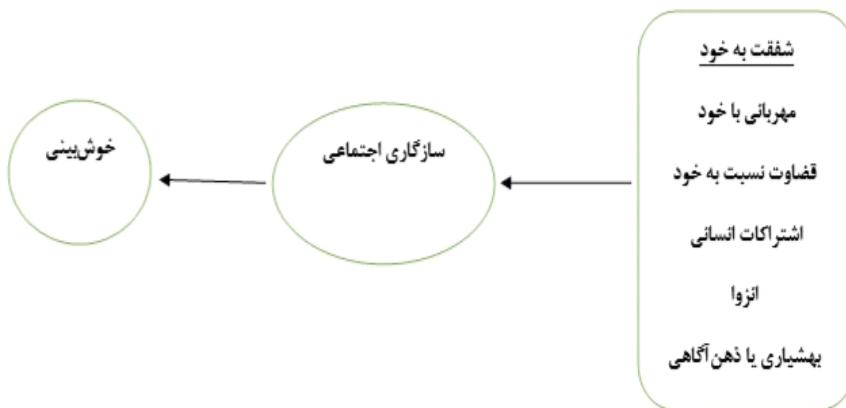
از آنجا که دانش‌آموزان، نسل آینده‌ساز جامعه هستند و سلامت روانی آن‌ها باعث رشد و توسعه جامعه خواهد شد، گاهی با قرار دادن معیارهای بالا در عملکرد، همراه با تمایلات انتقادی بیش از حد در ارزیابی خود و تردید درباره اقدامات خویش و از طرفی دیگر انتظارات بالای والدین که برای بسیاری از دانش‌آموزان بحران می‌آفریند و باعث می‌شود که آن‌ها تنها راه پیشرفت و خوشبختی خود را فقط در تحصیل و کسب نمرات بالا جستجو کنند، منجر به تعیین استانداردهای بالا جهت ارزیابی خویش شده و نرسیدن به یکی از این معیارها را برابر با شکست در زندگی می‌دانند که این باعث کاهش شفقت به خود و خوش‌بینی، افسردگی و اضطراب در بین دانش‌آموزان می‌گردد. اکثر پژوهش‌های انجام شده بر سازه شفقت به خود، تاکنون روی رابطه منفی آن با آسیب‌شناسی روانی متمرکز بوده است. در زمینه متغیرهای تأثیرگذار بر خوش‌بینی در طیف دانش‌آموزان، پژوهش منسجمی که به مدل‌سازی منجر شده باشد، انجام نگرفته است. لذا این پژوهش به منظور پاسخ به این خلاء پژوهشی با هدف بررسی رابطه شفقت به خود و خوش‌بینی در دانش‌آموزان: نقش واسطه‌ای سازگاری اجتماعی انجام شد. وجود رابطه مثبت هر یک از متغیرها، پیامدی همچون انگیزش و پرورش افکار مثبت خواهد داشت. به علاوه در صورت وجود نقش میانجی‌گری سازگاری اجتماعی، می‌توان از این سازه در تدوین بسته‌های درمانی ترکیبی استفاده کرد. بدین ترتیب در این پژوهش به بررسی این فرضیه‌ها پرداخته شد:

فرضیه اول: شفقت به خود پیش‌بینی‌کننده خوش‌بینی در دانش‌آموزان است.

فرضیه دوم: شفقت به خود پیش‌بینی‌کننده سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان است.

فرضیه سوم: سازگاری اجتماعی پیش‌بینی‌کننده خوش‌بینی در دانش‌آموزان است.

فرضیه چهارم: سازگاری اجتماعی نقش واسطه‌ای در رابطه بین شفقت به خود و خوش‌بینی ایفا می‌کند.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است که در آن با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری، روابط بین متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش شفقت به خود به عنوان متغیر برون‌زاد، خوش‌بینی به عنوان متغیر درون‌زاد و سازگاری اجتماعی متغیر واسطه‌ای مدل پژوهش هستند. جامعه‌آماري پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهرستان اسلامشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به تعداد ۲۰۰۰ نفر بود. برای نمونه‌گیری از بین دانش‌آموزان مدارس دخترانه متوسطه که دارای ملاک‌های ورود به مطالعه بودند، بر اساس فرمول کوکران ۳۷۸ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، تمایل به شرکت در مطالعه، نداشتن بیماری جسمی و روانی حاد (بنا به گزارش خود آزمودنی) بود. ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل به ادامه دادن به پژوهش و عدم تکمیل درست پرسشنامه‌ها بود. لازم به ذکر است به جهت شیوع ویروس کووید-۱۹ و برگزاری کلاس‌ها به صورت آنلاین و در فضای مجازی، پرسشنامه‌های پژوهش، به صورت آنلاین تحت وب طراحی شد، در ابتدا به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، مختصری در مورد اهداف پژوهش و همچنین محفوظ ماندن اطلاعات شخصی آزمودنی‌ها به آنها توضیحاتی داده شد و با ارسال لینک پرسش‌نامه‌ها در گروه‌های درسی از دانش‌آموزان خواسته شد که به لینک مورد اشاره مراجعه کرده و پرسشنامه را تکمیل نمایند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل مسیر در مدل

معادلات ساختاری استفاده شده است. همچنین عملیات تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزارهای آماری SPSS-24 و AMOS صورت گرفت.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه شفقت به خود نف: این پرسشنامه توسط نف و همکاران در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. که شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌گردد. دامنه نمرات برای کل مقیاس از ۲۶ تا ۱۳۰، برای خرده مقیاس‌های مهربانی نسبت به خود و قضاوت خود از ۵ تا ۲۵ و برای خرده مقیاس‌های اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش همانندسازی از ۴ تا ۲۰ می‌باشد. گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره‌گذاری معکوس می‌باشند. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. همچنین ضرایب آلفای کرونیخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ می‌باشند. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. همچنین در پژوهش نف و همکاران (۲۰۱۱) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۲ است، همچنین فرم کوتاه مدت دارای روایی بالایی است. در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونیخ این پرسشنامه ۰/۸۸ به دست آمد.

ب) پرسشنامه خوش بینی پترسون: این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است که توسط پیترسون و همکاران (۱۹۸۲)، به نقل از موحد، (۱۳۸۲) در سال ۱۳۸۲ تهیه و تدوین گردیده و توسط شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۲) برای اولین بار در ایران به فارسی ترجمه و ویراستاری و تعیین اعتبار شده است. این پرسشنامه متشکل از دوازده موقعیت فرضی، شامل شش موقعیت خوب و شش موقعیت بد است که آزمودنی‌ها باید خود را در تک تک این موقعیت‌ها فرض کرده و سپس به سؤالات مربوط به هر موقعیت پاسخ بدهند این پرسشنامه دارای ۳۵ سؤال است که آزمودنی باید برای هر پاسخ در یک پیوستار از ۱-۷، یک پاسخ را علامت بزند. برای محاسبه نمره کلی این آزمون، ابتدا مجموع کلیه نمره‌های حوادث بد و همچنین مجموع نمره‌های حوادث خوب را بر شش تقسیم می‌کنیم که از تفاضل بین این دو نمره، نمره‌ی کلی آزمون بدست می‌آید. دامنه نمرات برای کل مقیاس از ۳۵ تا ۲۴۵ است. برای تعیین روایی این پرسشنامه، پیترسون و همکاران (۱۹۸۲) پاسخ‌های آن را با پیش‌بینی‌های افراد از حوادثی که در طی یک سال قبل برای آن‌ها اتفاق افتاده بود، همبسته کردند. ضریب همبستگی بین این دو گروه نمرات در مطالعات مختلف از متغیر بود. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش پیترسون و همکاران (۱۹۸۲)، به نقل از موحد، (۱۳۸۲)، بین ۰/۴۴، ۰/۶۹ متغیر بوده است. شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۲) ضرایب

پایایی این پرسشنامه را به روش‌های آلفای کرونباخ، اسپیرمن براون و گاتمن محاسبه کردند. این ضرایب به ترتیب برابر ۰/۷۵، ۰/۶۷ و ۰/۶۷ بودند که نمایانگر پایایی خوب آزمون می‌باشد. در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۳ به دست آمد.

ج) پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل: این مقیاس در سال ۱۹۶۱ توسط پروفیسور بل تدوین شد و دارای ۵ مؤلفه سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی می‌باشد. کل آزمون دارای ۳۲ سؤال می‌باشد. و گزینه‌های آن بله و خیر می‌باشند. که گزینه بله ۱ نمره و خیر صفر نمره دارد و دامنه نمرات برای کل مقیاس از ۰ تا ۳۲ می‌باشد. بل (۱۹۶۲) ضریب پایایی را برای سازگاری اجتماعی ۰/۸۸ گزارش کرده است. این پرسشنامه توسط بهرامی احسان (۱۳۷۱) بعد از ترجمه و ویرایش بر روی ۲۰۰ نفر به صورت تصادفی اجرا شد. پایایی این آزمون با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید و ضریب آلفای آن معادل ۰/۸۹ به دست آمد. اعتباریابی این پرسشنامه در ایران به وسیله دکتر علی دلاور، برای جامعه جانبازان ورزشکار ایران استاندارد شده است، همچنین توسط آقا محمدیان شعرابف مورد مطالعه قرار گرفته که به نتایج مشابه سازنده تست دست یافته است (آقامحمدیان شعرابف، ۱۳۷۴). در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹ به دست آمد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف استاندارد در جدول ۱ و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرها در جدول ۲ گزارش شده است. نتایج پژوهش نشان داد که بین شفقت به خود، خوش‌بینی با سازگاری اجتماعی همبستگی معنی‌دار وجود دارد ($P < 0/01$).

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	واریانس	حداقل	حداکثر
شفقت به خود	۳/۳۴	۰/۶۳	۰/۴۰	۱/۳۷	۵/۰۰
مهربانی با خود	۳/۲۹	۰/۷۱	۰/۵۱	۱/۴۰	۵/۰۰
قضاوت نسبت به خود	۳/۵۸	۰/۷۰	۰/۵۰	۱/۴۰	۵/۰۰
اشتراکات انسانی	۳/۴۳	۰/۷۳	۰/۵۳	۱/۰۰	۵/۰۰
انزوا	۳/۱۵	۰/۸۴	۰/۷۰	۱/۰۰	۵/۰۰
ذهن‌آگاهی	۳/۱۰	۰/۸۴	۰/۷۱	۱/۰۰	۵/۰۰
هماندسازی افراطی	۳/۴۷	۰/۶۴	۰/۴۱	۱/۰۰	۵/۰۰
سازگاری اجتماعی	۳/۴۶	۰/۵۲	۰/۲۷	۱/۳۵	۴/۸۴
خوش‌بینی	۳/۴۵	۰/۶۴	۰/۴۱	۱/۰۰	۵/۰۰

جدول ۱ نشان می‌دهد که بیشترین میانگین در خرده مقیاس‌های شفقت به خود مربوط به قضاوت نسبت به خود ۳/۵۸، سازگاری اجتماعی ۳/۴۶ و خوش‌بینی ۳/۴۵ می‌باشد

جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	مهربانی با خود	قضاوت نسبت به خود	اشتراکات انسانی	انزوا	ذهن آگاهی	هماندسازی افراطی	سازگاری اجتماعی	خوش بینی
مهربانی با خود	۰/۸۶							
قضاوت نسبت به خود	۰/۷۰	۰/۸۰						
اشتراکات انسانی	۰/۷۶	۰/۷۷	۰/۷۸					
انزوا	۰/۵۹	۰/۵۴	۰/۶۶	۰/۹۰				
ذهن آگاهی	۰/۷۷	۰/۷۲	۰/۶۹	۰/۶۲	۰/۸۰			
هماندسازی افراطی	۰/۶۰	۰/۵۷	۰/۷۲	۰/۷۱	۰/۶۲	۰/۸۸		
سازگاری اجتماعی	۰/۶۵	۰/۵۷	۰/۶۴	۰/۶۹	۰/۶۵	۰/۶۹	۰/۷۱	
خوش بینی	۰/۷۳	۰/۶۸	۰/۷۱	۰/۶۶	۰/۷۳	۰/۸۱	۰/۵۹	۰/۸۲

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین شفقت به خود، خوش بینی با سازگاری اجتماعی همبستگی معنی‌دار وجود دارد ($P < ۰/۰۱$).

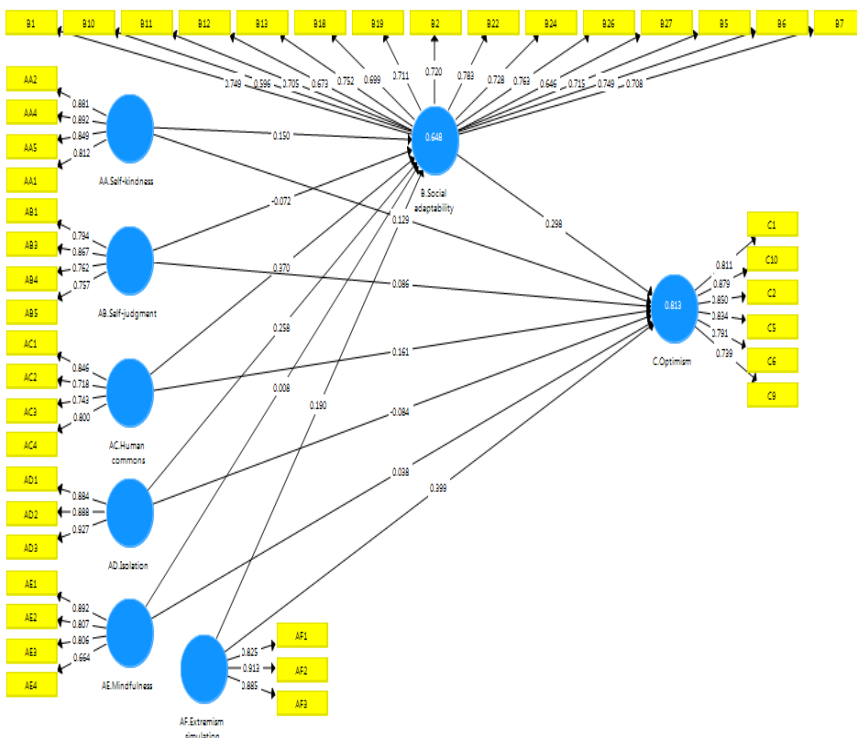
به منظور بررسی نقش واسطه‌ای سازگاری اجتماعی در رابطه شفقت به خود و خوش بینی در دانش‌آموزان از روش تحلیل مسیر استفاده شد. قبل از تحلیل داده‌ها، برای اطمینان از اینکه داده‌ها مفروضه‌های زیربنایی مدل ساختاری را برآورد می‌کنند، به بررسی آنها پرداخته شد.

نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف نیز گویای نرمال بودن توزیع پراکندگی متغیرهای پژوهش بود. هم خطی چندگانه بین متغیرها با استفاده از آماره تحمل و عامل تورم واریانس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری تحمل به دست آمده برای متغیرها بالای ۰/۱۰ هستند و نشان دهنده عدم وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرها است و هم چنین مقدار عامل تورم واریانس به دست آمده برای متغیرها کوچکتر از ۰/۱۰ بودند که نشان دهنده عدم خطی چندگانه بین متغیرها است. جهت آزمودن الگوی پیشنهادی نقش واسطه‌ای سازگاری اجتماعی در رابطه شفقت به خود و خوش بینی در دانش‌آموزان از روش الگویابی معادلات ساختاری استفاده شد. الگوی پیشنهادی این فرضیه بدین صورت است که شفقت به خود و خوش بینی به عنوان متغیر پیش‌بین و سازگاری اجتماعی به عنوان متغیر میانجی است. پیش از بررسی ضرایب مسیر، برازندگی الگوی اصلی بررسی شد. برازش الگوی پیشنهادی با داده‌ها بر اساس شاخص‌های برازندگی از جمله مجذور خی‌دو به عنوان شاخص برازندگی مطلق در جدول ۳ گزارش شده است. هرچه مقدار

مجذور خی از صفر بزرگتر باشد، برازندگی مدل کمتر می‌شود. شاخص‌های GFI ، $AGFI2$ و CFI نیز در جدول ۳ گزارش شده است. با توجه به بالا بودن نمونه پژوهش از ۲۰۰ نفر، از نسبت خی دو بر درجه آزادی استفاده شد که مقدار آن برابر $1/53$ بود. بر اساس این شاخص عدد حاصل از این نسبت نباید بیش از ۳ باشد تا الگو مورد تایید قرار گیرد. با توجه به شاخص‌های ارزیابی برازندگی الگو به ویژه نسبت مقدار خی دو به درجه آزادی برابر $2/31$ ، شاخص CFI $0/90$ ، شاخص GFI برابر با $0/91$ ، شاخص $AGFI$ برابر با $0/95$ و شاخص $RMSEA$ برابر با $0/04$ می‌توان گفت الگو از برازش خوبی برخوردار است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل واسطه‌ای سازگاری اجتماعی در رابطه شفقت به خود و خوش بینی

CFI	IFI	NFI	NNFI	IFI	AGFI	GFI	RMSEA	χ^2/df	P	Df	χ^2
0/90	0/91	0/93	0/91	0/84	0/95	0/91	0/04	1/53	$P > 0/01$	11	17/29



شکل ۲. الگوی پیشنهادی استاندارد نقش واسطه‌ای سازگاری اجتماعی در رابطه شفقت به خود و خوش بینی

جدول ۴ شاخص‌های اندازه‌گیری اثر مستقیم متغیرها بر یکدیگر را نشان می‌دهد. همچنین بر اساس نتایج حاصل از آزمون مدل پژوهش، اثرات مستقیم، غیر مستقیم و کل به دست آمده برای متغیرهای پژوهش در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. تحلیل فرضیه‌های متغیر میانجی

شماره فرضیه	فرضیات	مقدار معناداری	P Values	نتیجه آزمون	VAF	نتیجه آزمون
H1	مهربانی با خود ← سازگاری اجتماعی ← خوش‌بینی	۲/۰۳	۰/۰۴	تأیید	۰/۲۸	میانجی جزئی
H2	قضاوت نسبت به خود ← سازگاری اجتماعی ← خوش‌بینی	۱/۲۵	۰/۲۱	رد		
H3	اشتراکات انسانی ← سازگاری اجتماعی ← خوش‌بینی	۴/۳۷	۰/۰۰	تأیید	۰/۴۳	میانجی جزئی
H4	انزوا ← سازگاری اجتماعی ← خوش‌بینی	۳/۸۹	۰/۰۰	تأیید	۰/۵۲	میانجی جزئی
H5	ذهن‌آگاهی ← سازگاری اجتماعی ← خوش‌بینی	۰/۱۱	۰/۹۲	رد		
H6	هماندسازی افراطی ← سازگاری اجتماعی ← خوش‌بینی	۳/۰۷	۰/۰۰	تأیید	۰/۱۴	بدون اثر

با توجه به نتایج جدول ۴ ضریب مسیر اثر مهربانی با خود، اشتراکات انسانی، انزوا، همانندسازی افراطی بر سازگاری اجتماعی معنی‌دار می‌باشد؛ اما اثر قضاوت نسبت به خود و ذهن‌آگاهی بر سازگاری اجتماعی معنی‌دار نمی‌باشد. همچنین ضریب مسیر اثر قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا و همانندسازی افراطی بر خوش‌بینی معنی‌دار بوده و اثر ذهن‌آگاهی بر خوش‌بینی معنی‌دار نمی‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه شفقت به خود و خوش‌بینی در دانش‌آموزان: نقش واسطه‌ای سازگاری اجتماعی بود. در ادامه فرضیه‌های مطرح شده به تفکیک مورد بحث قرار گرفته‌اند.

در مورد اولین فرضیه پژوهش مبنی بر پیش‌بینی مستقیم خوش‌بینی توسط شفقت به خود یافته‌ها حاکی از آن بود که بین شفقت به خود و خوش‌بینی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج مطالعات فارسانی و همکاران (۱۳۹۹)، کوتاک (۲۰۲۱)، استفان (۲۰۱۹) و باساک و کان (۲۰۱۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افرادی که شفقت به خود بالایی

دارند. با توجه به پذیرش خود و خودانتقادی پایینی که دارند، احساس ارزشمندی می‌کنند. به علاوه افرادی که شفقت به خود بالایی دارند در تجربه وقایع ناخوشایند که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است با در نظر گرفتن اینکه همه انسانها ممکن است خطا کنند و همه انسانها مرتکب اشتباه می‌شوند، احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند. این موارد سبب می‌شود فرد به جای غرق شدن در هیجانات منفی و مقصر دانستن خود و احساس انزوا و تنها بودن به پذیرش آن‌ها و سعی در جبران آن برآید؛ بنابراین دچار انزوا و احساس تنهایی نمی‌شود و خوش‌بینی خود را از دست نمی‌دهد (رضاپور و همکاران، ۱۳۹۷). از طرفی دیگر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شفقت به خود با متغیرهای مرتبط با سلامت‌روان مانند خوش‌بینی و غیره ارتباط دارد. شفقت به خود یکی از روش‌های سازگاری با شرایط استرس‌زای زندگی است (نف، ۲۰۱۱). و باعث می‌شود افراد ترس کمتری از شکست داشته باشند و شایستگی خود را درک و ملاحظه کنند (نف، ۲۰۱۰). همچنین افرادی که شفقت به خود بیشتری دارند. از آنجایی که با سخت‌گیری کمتر خود را ارزیابی می‌کنند. وقایع دردناک طول عمر خود را راحت‌تر می‌پذیرند و واکنش‌های آن‌ها بر اساس عملکرد واقعیشان است. با توجه به این پذیرش بالا در دوران نوجوانی این افراد کمتر دچار افسردگی، احساس تنهایی نشخوار فکری نسبت به گذشته و غیره می‌شوند؛ بنابراین شفقت به خود باعث بروز رفتارهایی در جهت حفظ و ارتقای خوش‌بینی و سلامت‌روان و کاهش احساس تنهایی خواهد شد.

در مورد دومین فرضیه پژوهش مبنی بر پیش‌بینی مستقیم سازگاری اجتماعی بر اساس شفقت به خود نتایج نشان داد که شفقت به خود به طور مثبت و معنی‌داری سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با مطالعات عرشی (۱۳۹۹)، ذاکری و همکاران (۱۳۹۸)، باتیستا و همکاران (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، از آنجایی که ذهن‌آگاهی بودن در لحظه و پذیرش خود و احساسات خود را بدون قضاوت آموزش می‌دهد، در نتیجه حس خود ارزشمندی آن‌ها افزایش می‌یابد و حالات هیجانی مثبت‌تری را احساس می‌کنند. ذهن‌آگاهی کمک می‌کند که فرد بیشتر به احساسات و جریان فکری خود تمرکز کند و در واقع ذهن‌آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (باتر، ۲۰۱۰). ذهن‌آگاهی شامل راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه‌ای برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از ماریپیچ فرو کاهنده خلق منفی، فکر منفی و رشد دیدگاه جدید و پدیدآیی افکار و هیجانات خوشایند، کمک می‌کند و برای داشتن سازگاری اجتماعی لازم است که فرد به جز احساسات خود به احساسات دیگران نیز توجه کند (سگال و همکاران، ۲۰۰۲). زمانی که افراد حس مهربانی را در خود درونی می‌کنند برای تمامی رفتارهای مقابل و متقابلی که نسبت به آن‌ها وجود دارد رویکرد محبت‌آمیز و مهربانانه خواهند داشت. شفقت به خود همانند یک سبک تنظیم‌هیجانی مثبت عمل

می‌کند و هیجانات و نگرش‌های منفی از جمله انتقام گرفتن را از فرد دور می‌کند؛ در این رویکرد هیجانات منفی کاهش پیدا می‌کند و هیجانات مثبت جایگزین خواهد شد. بنابراین بر اساس این خود تنظیمی هیجانی، گذشت فرد افزایش پیدا می‌کند. تبیین دیگر این یافته در افزایش جرأت‌مندی و بازطراحی معیارهای فردی توجیه‌پذیر است. در این زمینه ایرونز و لاد (۲۰۱۷) معتقدند که فرد نسبت به گذشته جرأت‌مندتر شده و می‌تواند چرخه معیوب انتقاد نسبت به خویش و همچنین ترسیم انتظارات سطح بالا از خود را مورد سؤال قرار دهد و با نگاهی جدید و دلسوزانه نسبت به خود؛ معیارهای واقعی و توقعات قابل دستیابی را بازطراحی کند که مستلزم سختی و آزار نباشد و عدم قضاوت فرد نسبت به خود، به آن‌ها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه این احساس، بر ترس از طرد و عدم سازگاری با شرایط موجود غلبه نمایند.

در مورد سومین فرضیه پژوهش مبنی بر پیش‌بینی مستقیم خوش‌بینی بر اساس سازگاری اجتماعی، نتایج پژوهش حاکی از آن بود که سازگاری اجتماعی به طور مثبت و معنی‌داری خوش‌بینی را پیش‌بینی می‌کند و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌داری با خوش‌بینی دارد. این یافته با نتایج مطالعات کشت‌ورز و اوجی نژاد (۱۳۹۹)، ابراهیم پور (۱۳۹۶)، کوزل و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که همچنین از آنجا که بخش عمده‌ای از هیجان‌های منفی که افراد تجربه می‌کنند ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن‌ها ایجاد می‌شود بنابراین این طرز تفکر منجر به روابط بهتر و سازگاری فرد با جامعه می‌شود و ناتوانی در دستیابی به حمایت‌های عاطفی و اجتماعی بیرونی که اضطراب گسترده‌ای را به همراه دارد، به تدریج سبب می‌شود که فرد نسبت به قابلیت‌های خود برای ایجاد روابط اجتماعی مورد نیازش دچار تردید شود، اطمینان لازم برای درگیر شدن در موقعیت‌های اجتماعی را از دست بدهد و قادر به تأمین نیازهای اجتماعی‌اش نباشد. نتیجه چنین وضعیتی فرو رفتن بیشتر در احساس‌های عمیق و ناخوشایند تنهایی است (بشارت و همکاران، ۱۳۹۰). افرادی که خود شفقت‌ورزی بالایی دارند نسبت به افرادی که خود شفقت‌ورزی کمی دارند سلامت روان‌شناختی بیشتری دارند زیرا در آن‌ها درد گریزناپذیر و احساس شکستی که همه افراد تجربه می‌کنند، به وسیله یک سرزنش خود بی‌رحمانه، احساس انزوا و همانندسازی افراطی با افکار و هیجان‌ها استمرار نمی‌یابد. این نگرش حمایت‌گرانه نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارضات بین شخصی، حل مسئله سازنده، شرم کمتر، ترس کمتر از شکست، خود ارزیابی منفی کمتر، افسردگی و اضطراب کمتر و امیدواری بیشتر در ارتباط است؛ بنابراین فرد با خود شفقت‌ورزی بالا به جای ناامیدی و گریز از احساس شکست و انزوا در خود، هیجانات مثبت، انگیزه و امید را برای تلاش مجدد در خود پرورش می‌دهد (رستمی و همکاران، ۱۳۹۳). کسانی که با خود مهربان هستند افرادی شادتر و از سلامت روان بالاتری برخوردار خواهند بود. تمایل افراد که با خود مهربان هستند به مردم‌آمیزی، فعال بودن، قاطعیت و جرأت‌مندی

می‌باشد. سازگاری اجتماعی که با افراد دیگر پیدا می‌کنند آن‌ها را قادر می‌سازد تا احساسات منفی خود را تعدیل و شادمانی بیشتری را تجربه نمایند. این افراد در طول روز با افراد بسیاری تعامل می‌کنند، که به نوعی تخلیه هیجانی می‌باشد، طی این فرآیند احساسات ناخوشایند تا حد زیادی از افراد فاصله می‌گیرد و تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود باعث غلبه بر یاس و ناامیدی فرد می‌شود و باعث دید مثبت افراد و ایجاد سازگاری فردی و اجتماعی در بین افراد می‌شود (فارسانی و همکاران، ۱۳۹۹).

فرضیه چهارم پژوهش حاضر اینگونه مطرح شد که سازگاری اجتماعی نقش واسطه‌ای در رابطه بین شفقت به خود و خوش‌بینی ایفا می‌کند. این فرضیه تأیید شد و یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که شفقت به خود می‌تواند از طریق سازگاری اجتماعی خوش‌بینی را پیش‌بینی کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت خوش‌بینی یک ویژگی مهم سلامت‌روانی مثبت است که به طور معناداری با خودشفقتی رابطه دارد و از احساس گرمی و ارتباط درونی نشأت می‌گیرد که افراد نسبت به خود دارند. خودشفقتی نیز یک نیروی انسانی مهم است که به عنوان کیفیت مهربانی، ملایمت، احساس ارتباط درونی و کمک به افراد برای امیدوار بودن در زمان مواجه شدن با دشواری‌های زندگی در نظر گرفته می‌شود. همچنین ذهن شفقت‌ورز با مهارت‌های مقابله‌ای سازگار مرتبط با آن به حفظ انتظارات خوش‌بینی درباره آینده کمک می‌کند (قدم پور و منصور، ۱۳۹۷). در این زمینه اسمیت و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند نگاه مثبت به آینده مهم‌ترین فایده خودشفقتی است و شفقت‌ورزی در افزایش خوش‌بینی افراد نسبت به توانایی‌هایشان به هنگام رویارویی با موقعیت‌های چالش‌برانگیز تأثیرگذار است، شاید به این دلیل که شفقت به خود، خودقضاوتی را کاهش می‌دهد و موجب تحلیل ادراک شایستگی می‌شود. سازگاری منجر می‌شود که فرد میان خود و محیط اجتماعی‌اش رابطه سالم برقرار و انگیزه‌های خود را ارضا کند. و سازگاری اجتماعی، فرد را در استفاده از راهبردهای سازش‌یافته در محیط‌های اجتماعی افزایش می‌دهد و منجر به مهار رفتارهای تکانشی و تطبیق رفتار متناسب با هدف‌های شخصی می‌شود و بدین ترتیب افراد می‌توانند در موقعیت‌های مختلف به صورت انعطاف‌پذیر عمل نموده و با ذهن آگاهی، مهربانی با خود، عدم قضاوت، خوش‌بینی را افزایش دهند (فارسانی و همکاران، ۱۳۹۹).

در نهایت، یافته‌های این پژوهش به لحاظ نظری، دانش و اطلاعات را در زمینه شناسایی پیشایندهای خوش‌بینی گسترش می‌دهند که می‌توانند مورد توجه واقع شوند. در مورد کاربرد عملی نیز باید توجه نمود که برای ارتقاء خوش‌بینی باید به آموزش شفقت به خود و تقویت سازگاری اجتماعی به طور هم‌زمان پرداخت. پیشنهاد می‌شود، مطالعات بعدی بر روی پسران و با در نظر گرفتن سایر متغیرهای دخیل در خوش‌بینی و شفقت به خود صورت گیرد. از محدودیت‌های مطالعه حاضر، می‌توان به این موارد اشاره نمود که پژوهش از نوع همبستگی است، بنابراین در استنباط

علی از نتایج پژوهش، باید احتیاط کرد. دوم اینکه این پژوهش فقط دانش آموزان مقطع متوسطه اسلامشهر را در بر می‌گیرد در نتیجه باید در تعمیم دادن یافته‌های پژوهش به گروه‌های سنی و دوره‌های تحصیلی دیگر احتیاط کرد.

تضاد منافع: نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی را در گزارش یافته‌های این پژوهش نداشتند.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از شرکت‌کنندگان در پژوهش که با سعه صدر همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- آقا محمدیان شهرباف، حمیدرضا. (۱۳۷۴). بررسی اثربخشی دو روش درمانی گروهی با رویکرد تحلیل روانی و شناختی بر افزایش سطح مقوله سازگاری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- ابراهیم پور، قدسیه. (۱۳۹۶). مقایسه رضایت از زندگی، سازگاری اجتماعی و خوش بینی در سالمندان ساکن منزل و سرای سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۳(۳)، ۲۲۸-۲۱۹.
- بشارت، محمدعلی؛ اسدی، محمد مهدی؛ و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای استحکام من در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و نشانه‌های اضطراب. *پژوهش نامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۴)، ۱۸-۱.
- توکلی، وحید؛ و کریمی، منیره. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ناسازگار دختر دبیرستانی. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۳(۳)، ۷-۲۲.
- خلیلی تجربه، روناک؛ و احمدیان، حمزه. (۱۳۹۸). رابطه بین خوش بینی و نشاط ذهنی با نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در سالمندان. *مجله روان‌شناسی و روانپزشکی شناخت*، ۶(۲)، ۱۶۰-۱۴۹.
- خسروی، یدالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۳(۱۳)، ۵۹-۴۷.
- دماوندیان، ا؛ گلشنی، ف؛ صفاری نیا، م؛ و باغداساریانس، آ. (۱۴۰۰). مقایسه اثر بخشی درمان مبتنی بر شفقت و رفتاردرمانی دیالکتیک بر پرخاشگری، رفتارهای خود آسیب رسان و خود تنظیمی هیجانی نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهر تهران. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۱(۴۱)، ۵۸-۳۱.
- ذاکری، فاطمه؛ صفاریان طوسی، محمدرضا؛ و نجات، حمید. (۱۳۹۸). بررسی نقش تعدیل‌کننده شفقت خود در رابطه ناگویی هیجانی با دل‌زدگی زناشویی در زنان ناسازگار. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۲۹)، ۶۴-۵۲.

- رضاپور، یاسر؛ و نصوحی، مینا. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله تلفیقی امید درمانی و درمان مبتنی بر سبک زندگی آدلری بر خودکارآمدی، حس انسجام و شفقت خود در زنان معلول جسمی-حرکتی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹(۳۳)، ۱۸۵-۱۶۳.
- رستمی، مهدی؛ عبدی، منصور؛ و حیدری، حسن. (۱۳۹۳). رابطه انواع بدرفتاری در دوران کودکی با شفقت بر خود و سلامت روانی در افراد متاهل. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۶(۶۱)، ۶۱-۷۳.
- زادافشار، سارا؛ و اکرمی، ناهید. (۱۳۹۹). پیش‌بینی اختلال شخصیت مرزی بر اساس رابطه والد فرزند و حمایت اجتماعی ادراک شده: نقش میانجی شفقت خود، بخشودگی و عزت نفس. *مطالعات زن و خانواده*، ۸(۳)، ۲۰۴-۱۸۴.
- شهینی‌بیلاق، منیجه؛ موحد، احمد؛ و شکرکن، حسین. (۱۳۸۳). رابطه علی بین نگرش‌های مذهبی، خوشبینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله دست آوردهای روان‌شناختی*، ۱۱(۱)، ۱۹-۳۴.
- عینی، ساناز؛ عبادی، متینه؛ و ترابی، نغمه. (۱۳۹۹). تدوین مدل اضطراب کرونا در دانشجویان براساس خوش‌بینی و تاب‌آوری: نقش میانجی حمایت اجتماعی ادراک شده. *ابن سینا*، ۲۲(۱)، ۱۷-۲۸.
- عرشی، سارا. (۱۳۹۹). *پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس توانایی حل مساله اجتماعی و خود شفقت ورزی در نوجوانان*، دومین کنگره تازه یافته‌ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش، تهران.
- فراهانی، الهام؛ و جعفری هرندی، رضا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس سازگاری اجتماعی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان دختر. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰(۴۰)، ۱۳۵-۱۵۰.
- فارسانی، ذبیح‌الله؛ صالحی، رضوان و ربیعی، محمد. (۱۳۹۹). بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه‌های روان‌شناختی (امید، تاب‌آوری، خودکارآمدی و خوش‌بینی) در پیش‌بینی افسردگی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان. *رویش روان‌شناسی*، ۹(۱۰)، ۱۱۴-۱۰۳.
- فرهادیان، فاطمه؛ و مرادی، اعظم. (۱۳۹۹). سهم سلامت معنوی، خوش‌بینی و بخشش در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۱(۲)، ۹۳-۱۰۴.
- قدم‌پور، عزت‌اله؛ و منصوری، لیلا. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر افزایش میزان خوش‌بینی و شفقت به خود دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۴(۱)، ۷۴-۵۹.

- کشت‌ورز کندازی، احسان؛ و اوجی‌نژاد، احمدرضا. (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای خوش‌بینی تحصیلی در رابطه بین خودکارآمدی ادراک‌شده و سازگاری دانشجویان با دانشگاه. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۲(۲)، ۸۵-۱۰۹.
- کشاورز افشار، حسین؛ و میرزایی، جواد. (۱۳۹۷). بررسی رابطه سازگاری اجتماعی، هوش هیجانی و راهبردهای انگیزشی با اضطراب تحصیلی دانشجویان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹(۳۴)، ۲۳۸-۲۱۱.
- لسانی، سمانه؛ شاهقلیان، مهناز؛ سرافراز، مهدی رضا؛ و عبداللهی، محمدحسین. (۱۴۰۰). پیش‌بینی نارسیسیزم آسیب‌شناختی بر اساس آسیب‌های دوران کودکی و به واسطه نقص در شفقت خود و احساس شرم. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی*، ۲۰(۹۷)، ۷۷-۸۸.
- معتمدی، فرزانه؛ به پژوه، احمد؛ شکوهی یکتا، محسن؛ افروز، غلامعلی؛ و غباری بناب، باقر. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی دختران نوجوان تک‌والدی با مشکلات هیجانی و رفتاری. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۲(۱)، ۷۹-۹۲.
- محمدی، فهیمه؛ دوکانه‌ای فرد، فریده؛ و حیدری، حسن. (۱۳۹۸). اثربخشی معنا‌درمانی بر شفقت بر خود و امید به زندگی در زنان مبتلا به افسردگی. *سنجش و پژوهش در مشاوره و روان‌شناسی*، ۱۱(۲)، ۱۸-۱.
- موحد، احمد. (۱۳۸۲). *رابطه‌ی علی بین نگرشهای مذهبی، خوش‌بینی، سلامت روان و سلامت جسمانی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.*
- نجاری، مسعود؛ جدیدی، هوشنگ؛ مرادی، امید؛ و کریمی، کیومرث. (۱۳۹۷). تدوین برنامه آموزشی سازگاری اجتماعی و اثربخشی آن بر میزان قلدری دانش‌آموزان پسر. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۸(۲۹)، ۴۳-۵۸.
- Bachem, R., & Casey, P. (2018). Adjustment disorder: a diagnosis whose time has come. *Journal of Affective Disorders*, 227, 243-253.
- Bouchard, LC., Carver, CS., Mens, MG., & Scheier, MF. (2017). Optimism, health, and well-being. *Positive psychology: established and emerging issues*, 31(1), 112-130.
- Başak, B., & Can, G., (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students. *Elementary Education Online*, 17(2), 768-785.
- Bell, H. M. (1962). *The adjustment inventory: adult form*. Palo Alto: Consulting Psychological Press.
- Baer, RA. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. *Assessing mindfulness and*

- acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change, 2(1),135-153.
- Batista, M., Cunha, A., Galhardo, M., Couto, I., & Massano, C. (2017). Psychological Adjustment to Lung Cancer: the Role of Self-compassion and Social Support. *European Psychiatry*, 30(1), 28-31.
 - Çutuk, Z. (2021). Mediating role of optimism in the relationship between self-compassion and subjective wellbeing. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 185-198. doi:10.14687/jhs. v18i2.6139
 - Calvete, E., & Orue, I. (2017). An examination of the structure and stability of early maladaptive schemas by means of the Young Schema Questionnaire-3, *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 283–290.
 - Effeney, G., Carroll, A., & Bahr, N. (2018). Self-regulated learning: Key strategies and their sources in a sample of adolescent males. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, (1)4, 52-73.
 - Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41.
 - Imbs, J., Mejean, I. (2015). Elasticity optimism. *American economic journal: macroeconomics*. 7(3),43-83.
 - Irons, C., & Lad, S. (2017). Using Compassion Focused Therapy to Work with Shame and Self-Criticism in Complex Trauma. *Australian Clinical Psychologist*, 3(1), 47-54.
 - Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8(1), 69–73.
 - Kumar, S., & Singh, J. (2015). Emotional intelligence and adjustment among visually impaired and sighted school students. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 2(8), 69-85.
 - Kour, T., Soni, A. (2018). TO study the adjustment problems of adolescent in relation to emotional intelligence. *International Journal of Marketing & Financial Managemet*, 6(9), 1–12.
 - Kozel, E., Sivia, B., Michal, I. (2021). Emotion management of women at risk for premature birth: The association with optimism and social support. *Applied Nursing Research*, 64(4), 151-158.
 - Kealy, D., Ben-David, S., & Cox, D. W. (2020). Early parental support and meaning in life among young adults: the mediating roles of optimism and identity. *Current Psychology*, 4(2), 1-8.
 - Neff, K., & Germer, S. (2017). Self-Compassion and Psychological. 371.
 - Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self - compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28- 44.
 - Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., & Breines, J. G. (2011). The forest and the trees: Examining the

- association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2010). An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
 - Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C., & Benavente, E. (2020). Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction: self-control and grit, positive affect, gratitude, and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 11(2), 1-13.
 - Ross, N. D., Kaminski, P. L., & Herrington, R. (2019). From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: the roles of self-compassion and shame. *Child abuse & neglect*, 92(1), 32-42.
 - Rostami, M., Abdi, M., Heidari, H. (2014). Correlation of childhood maltreatment, self-compassion and mental health in married people. *J Fundamentals of Mental Health*, 16(61),73-61. DOI: 10.22038/jfmh.2014.2560.
 - Stephen, J. C. (2019). Development of the State Optimism Measure. *General Hospital Psychiatry*, 58(1), 83-91.
 - Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York: The Guildford Press.
 - Smeets. E., Neff, K. D., Alberts, H. & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Perspective, Psychiatry Research*, 190(1), 72–78.
 - Voci, A., Veneziani, CA., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well -Being: The Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339 -351.