

Research School and Virtual Learning

Open
Access

ORIGINAL ARTICLE

The Mediating Role of Self-Esteem and Self-Compassion in the Relationship Between Attributional Style and Adjustment

Mahdiah Jafari Dehabadi¹, MohammadReza Tamannaee Far^{2*}

1 M.A., Educational Psychology,
University of Kashan, Kashan,
Iran.

2 Associate Professor, Department
of Psycholotment, University of
Kashan, Kashan, Iran.

Correspondence

MohammadReza Tamannaee Far
Email: tamannai@kashanu.ac.ir

How to cite

Jafari Dehabadi M., Tamannaee Far
M.R. (2023). The Mediating Role of
Self-Esteem and Self-Compassion in
the Relationship between Attributional
Style and Adjustment. *Research in
School and Virtual Learning*, 11(1),
69-82.

ABSTRACT

Adjustment is considered one of the most crucial indicators of psychological well-being, influenced by a myriad of factors. The present study was undertaken with the objective of examining the relationship between attributional style and adjustment, with self-esteem and self-compassion as mediators, among secondary school students in Kashan City during the academic year 2021-2022. Through a multi-stage cluster sampling approach, 327 students (195 females and 132 males) were selected. They completed the adjustment Inventory Students Scale (Sinha and Singh 1993), the Attributional Style Questionnaire (Peterson and Seligman 1984), The Self-Compassion Scale – Short Form (Rees et al., 2011), and the self-esteem scale (Rosenberg 1969). SPSS and AMOS software were employed for statistical analyses. The results demonstrated a significant relationship between attributional style and adjustment, with self-compassion and self-esteem playing mediating roles in this relationship.

KEYWORDS

Adjustment, Attributional Style, Self- Esteem, Self- Compassion.

نشریه علمی

پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی

«مقاله پژوهشی»

نقش واسطه‌ای عزت نفس و شفقت به خود در رابطه بین سبک اسناد و سازگاری*

مهديه جعفری ده آبادی¹، محمدرضا تمنایی فر^{2*}

چکیده

سازگاری به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان شناختی است که تحت تاثیر عوامل متعدد قرار دارد. مطالعه حاضر، با هدف بررسی رابطه سبک اسناد و سازگاری با واسطه‌گری عزت نفس و شفقت به خود در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه کاشان در سال تحصیلی 1400-1401 انجام شد. با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای 327 دانش‌آموز (195 دختر و 132 پسر) انتخاب شدند. این افراد مقیاس سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی (سینها و سینگ، 1993)، پرسش‌نامه سبک اسناد (پترسون و سلیگمن، 1984)، مقیاس شفقت به خود - فرم کوتاه (ریس و همکاران، 2011) و مقیاس عزت نفس (روزنبرگ، 1969) را تکمیل کردند. برای انجام تحلیل‌های آماری از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS استفاده گردید. نتایج نشان داد، سبک اسناد خوش‌بینانه با افزایش سازگاری رابطه دارد و شفقت به خود و عزت نفس اثر واسطه‌ای بر رابطه سبک اسناد و سازگاری دارند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
مجله علمی مجامع علوم انسانی
واژه‌های کلیدی

سازگاری، سبک اسناد، عزت نفس، شفقت به خود.

1 کارشناسی ارشد، روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.
2 دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

نویسنده مسئول:

محمدرضا تمنایی فر

رایانامه: tamannai@kashanu.ac.ir

*مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه کاشان است

استناد به این مقاله:

مهديه جعفری ده آبادی، محمدرضا تمنایی فر (1402). نقش واسطه‌ای عزت نفس و شفقت به خود در رابطه بین سبک اسناد و سازگاری. فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، 11(1)، 69-82

<https://etl.journals.pnu.ac.ir/>

مقدمه

سازگاری¹، عامل مهمی در زندگی انسان است و روندی مستمر را شامل می‌شود. انسان برای تعامل با محیطی که در آن زندگی می‌کند، به داشتن توانایی سازگاری نیازمند است (بای² و سربواستوا³، 2022). وایاس⁴ (2021)، سازگاری را به‌عنوان فرایندی تعریف می‌کند که حالت‌های رفتاری متناسب با تنظیمات یا تغییر محیط انطباق می‌یابد. سازگاری به‌عنوان شاخصی برای یکپارچگی معرفی می‌شود، به گونه‌ای که رفتار هماهنگ فرد موجب می‌شود، سایر افراد جامعه فرد را سازگار در نظر بگیرند (سربواستوا، 2018). سازگاری، نشان دهنده بهزیستی روانی و به معنای تطبیق توانایی تناسب با محیط جدید برای دستیابی به مهارت‌های مناسب در تعامل با محیط است (یونگ⁵ و ژو⁶، 2018). سازگاری، طبق نظر بندر⁷ و همکاران (2019)، به احساس خوب و رضایت از زندگی اشاره دارد. علاوه بر این، سازگاری ابعاد مختلفی دارد (جدیدی، 1398). سازگاری از نظر سینه‌ها و سینگ⁸ دارای حوزه‌های اجتماعی، هیجانی و تحصیلی است (زنگی آبادی، صادقی و قدم پور، 1398). سازگاری اجتماعی، یک فرایند روانی است و اغلب مستلزم کنار آمدن با استانداردها و ارزش‌های جدید است (سربواستوا، 2018). پژوهش هیتز⁹ (1995) نشان داد که عواملی مثل محیط خانواده، طبقه اجتماعی، نژاد، عزت نفس و... بر سازگاری اجتماعی و تحصیلی مستقیماً تأثیر می‌گذارند. سازگاری هیجانی، یک فرایند پویا است که در آن وضعیت روانی فرد می‌تواند متناسب با تغییر خواسته‌های روانی اجتماعی تغییر کند (والرو مورنو¹⁰ و همکاران، 2021). سازگاری هیجانی دربرگیرنده سلامت خوب روانی، خشنودی از زندگی و ارتباط هماهنگ بین احساس‌ها، فعالیت‌ها و افکار است (یارمحمدیان و شرفی راد، 1390). سازگاری هیجانی به انطباق هیجانی دانش‌آموز در روابط درون‌فردی و بین‌فردی او اشاره دارد و به وضعیت سلامت روانی و جسمی فرد در محیط جدید و بعد از ورود به مدرسه ربط دارد (انوری و میکائیلی منیع، 1400). سازگاری تحصیلی، یک تعامل موفق با محیط آموزشی جدید و کنار آمدن با خواسته‌های تحصیلی آن است (ون رویج¹¹،

جانسن¹² و گریفت¹³، 2017) و عوامل بسیاری از جمله عملکرد تحصیلی نتیجه‌محور تلاش تحصیلی و رضایت از محیط آموزشی، را در برمی‌گیرد (پارامو¹⁴، کاداوری¹⁵، تیناجرو¹⁶ و رودریگز¹⁷، 2020). سازگاری تحصیلی ناظر به توانمندی دانش‌آموزان برای انطباق با شرایط تحصیلی و نقش‌هایی است که مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی فراروی آنها قرار می‌دهد (فصیحانی فرد، جوکار، خرمایی و حسین چاری، 1398).

پژوهشگران به‌طور کلی در خصوص پیش‌آیندهای سازگاری به عوامل گوناگونی از قبیل عوامل فردی، اجتماعی و روان‌شناختی اشاره می‌کنند. لذا شناسایی دقیق‌تر این عوامل، موجب می‌شود درک روشن‌تری از سازگاری حاصل گردد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند تغییر در سازگاری و افزایش انطباق فرد با محیط می‌تواند تحت تأثیر تغییر افکار و نگرش فرد باشد بنابراین، الگوهای ذهنی مانند سبک اسناد¹⁸ می‌تواند بر سازگاری موثر باشد. سبک اسناد به الگوهای شناختی اشاره دارد که چگونگی ارزیابی و واکنش افراد نسبت به رویدادهای مثبت و منفی و عللی که برای این رویدادها شناسایی می‌کنند را توضیح می‌دهد (لی¹⁹ و همکاران، 2018). گوردیوا²⁰، شلدون²¹ و سیچو²² (2019) سبک اسناد را چگونگی توضیح افراد در مورد علل رویدادهای مختلف در زندگی خود از روی عادت تعریف می‌کنند.

طبق نظر پیترسون و سلیگمن، سبک اسناد دو نوع سبک تبیین خوش‌بینانه و سبک تبیین بدبینانه را در بر می‌گیرد. پژوهشگران معتقدند که سبک‌های اسنادی شامل دو نوع رویداد هستند: الف) رویدادهای مثبت و ب) رویدادهای منفی. هر رویداد نیز شامل سه مولفه است. اسناد درونی- بیرونی (منبع)، اسناد پایدار- ناپایدار (پایداری) و اسناد کلی- جزئی (کنترل‌پذیری) (لی و همکاران، 2018).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد، بین سبک اسناد خوش‌بینانه و سازگاری رابطه معنادار وجود دارد (ابراهیم پور عالیشاهی، 1397) و اختلال سازگاری با نمره ضعیف در آزمون سبک اسناد رابطه دارد (فرخی و مصطفی پور، 1395) و می‌توان گفت که

12 Jansen

13 Grift

14 Páramo

15 Cadaveira

16 Tinajero

17 Rodríguez

18 Attributional Style

19 Lee

20 Gordeeva

21 Sheldon

22 Sychev

1 Adjustment

2 Bai

3 Srivastava

4 Vyas

5 Xiong

6 Zhou

7 Bender

8 Sinha & Singh

9 Heather

10 Valero-Moreno

11 Van Rooij

می‌تواند سهم موثری در سازگاری (عرشی، 1399) و بهبود سازگاری افراد داشته باشد (نف و مکگی، 2010). شفقت به خود موجب می‌شود فرد به جای سرزنش کردن خود یا نشخوار فکری پیرامون بی‌کفایتی و کاستی‌های خود، به مهربانی با خود بپردازد؛ بنابراین تاثیر تجربه‌های هیجانی منفی به حداقل می‌رسد (اطه‌ری، برزگر بفرئی، زارع، 1399). پژوهش زسین¹⁹ و دیکاسر²⁰ و گاربد²¹ (2015)، نشان داد که افراد با شفقت به خود هنگام روبه‌رو شدن با ناملازمات، سازش بیشتری از خود نشان می‌دهند. افراد خودشفقت‌ورز، از بروز رفتارهای تعارضی بین خود با دیگران اجتناب می‌کنند و به دنبال بهبود روابط اجتماعی خود هستند (برینز²² و چین²³، 2012). معلوم شده است که درمان متمرکز بر شفقت خود می‌تواند با آموزش مهارت‌ها و به کارگیری تجربه‌ها، رفتارهای جایگزین سازگارانه‌تر را ایجاد کند (نف و مکگی²⁴، 2010).

از سوی دیگر، پژوهش ناویدا²⁵ و آفتاب²⁶ (2021)، نشان می‌دهد، سبک اسنادی منفی موجب علائمی از درماندگی شامل غمگینی، انفعال و عزت نفس پایین می‌شود. پژوهش ایکس²⁷ و لایدن²⁸ (2018)، نشان می‌دهد آزمودنی‌های با عزت نفس بالا شکست خود را به دلایل بیرونی و آزمودنی‌های با عزت نفس پایین آن را به برخی کمبودهای درونی نسبت می‌دهند. همچنین، پژوهش روگر²⁹ و جرج³⁰ (2017)، نشان داد، میان سبک اسناد درونی پایدار و کلی و عزت نفس همبستگی وجود دارد و عملکرد ضعیف افراد با عزت نفس پایین می‌تواند ناشی از تفکر، بینش و قضاوت نادرست آنها نسبت به توانایی‌های خودشان باشد.

پژوهش فن³¹ (2022) و سیلا³² (2021) رابطه بین سبک اسناد و شفقت به خود را نشان داد. آکوس کوتوک³³ (2021)، در پژوهش خود دریافت که افراد با شفقت به خود بالا تجارب منفی را به جای نسبت دادن به خود، به عنوان پیامد طبیعی انسان بودن در نظر می‌گیرند. به طور مشابه، خوش‌بینی در نظریه سبک اسناد، بیانگر توضیح افراد در مورد علل رویدادها

اصلاح سبک اسناد موجب بهبود سازگاری می‌شود (رینولدز¹، مروگ² و گیون³، 2013؛ منصورى و همکاران، 1393).

از آنجایی که سازگاری مستلزم کنار آمدن فرد با محیط و دیگران است و از سوی دیگر عزت نفس⁴ مبتنی بر پذیرش فرد توسط خود و دیگران است، عزت نفس می‌تواند بر سازگاری تاثیر داشته باشد (مظاهری، باغبان وفاتحی زاده، 1385). تعاریف جدید عزت نفس بر پذیرش فرد توسط خود و دیگران، ارزیابی عملکرد، مقایسه اجتماعی و کارآمدی کنش فردی به عنوان ریشه‌های مهم عزت نفس تاکید دارند (هویت⁵، 2020). روزنبرگ، عزت نفس را قضاوت در مورد خود و میزان ارزشی که فرد برای خود قائل است، تعریف می‌کند (حبیبی، صالح مقدم، طلایی، ابراهیم‌زاده و کریمی مونقی، 1391). مطالعات مختلف نشان می‌دهد، عزت نفس پیش‌بینی‌کننده سازگاری است. پژوهش لی⁶، وانگ⁷ و لی⁸ (2021)، رابطه بین عزت نفس پایین و سازگاری پایین را نشان می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد، عزت نفس پایین با مشکلات سازگاری ارتباط دارد (برقی ایرانی، بگیان کوله مرز و شریفی، 1395). نتایج پژوهش پاشا⁸ و موناف⁹ (2013) همسو با مطالعات آغاز دوران¹⁰ و ترز¹¹ (2009) نشان می‌دهد، بین عزت نفس و ابعاد مختلف سازگاری ارتباط وجود دارد. یافته‌های فریدلندر¹²، رید¹³، شوپاک¹⁴ و کریبی¹⁵ (2007)، نشان می‌دهد که افزایش عزت نفس، پیش‌بینی کننده افزایش سازگاری تحصیلی و اجتماعی است.

همچنین، معلوم شده است افرادی که رفتار و درک بهتری نسبت به خود داشته باشند، بهتر می‌توانند به سازگاری با خود و محیط دست یابند. از این رو، می‌توان گفت که از عوامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری، شفقت به خود¹⁶ است (نف و برات واس، 2013). شفقت به خود که مستلزم مهربان بودن با خود در مواقع درد یا شکست و درک رنج خود به عنوان بخشی از یک تجربه انسانی مشترک و داشتن ذهن‌آگاهی نسبت به احساسات و افکار دردناک (برنارد¹⁷ و کوری¹⁸، 2011) است و

18 Curry
19 Zessin
20 Dickhäuser
21 Garbade
22 Breines
23 Chen
24 Mcgehee
25 Naveeda
26 Aftab
27 Ickes
28 Layden
29 Rueger
30 George
31 Fan
32 Sila
33 Akkus Cutuk

1 Reynolds
2 Mrug
3 Guion
4 Self-Esteem
5 Hewitt
6 Lee
7 Wang
8 Pasha
9 Munaf
10 Oguz-Duran
11 Tezer
12 Friedlander
13 Reid
14 Shupak
15 Cribbie
16 Self-Compassion
17 Barnard

لینک پرسش‌نامه‌ها در فضای مجازی قرار داده شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از چهار پرسش‌نامه استفاده شد.

مقیاس سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی (AISS)³

این مقیاس توسط سینها و سینگ (1993)، تدوین شده است و برای تشخیص میزان سازگاری و ناسازگاری دانش‌آموزان 14 تا 18 ساله در سه حوزه عاطفی (هیجانی)، اجتماعی و آموزشی (تحصیلی) به کار می‌رود. در این پژوهش از فرم نهایی 60 ماده‌ای که گزینه‌های آن به صورت بلی و خیر است، استفاده شده است. ضریب پایایی این مقیاس را به روش دونیمه کردن برای کل مقیاس 0/95، خرده مقیاس‌های عاطفی 0/94 و اجتماعی 0/93 و آموزشی 0/96 را گزارش کرده‌اند (کریمی، 1385). نتایج تحلیل عاملی پژوهش سینها و سینگ (2005)، ساختار سه عاملی پرسش‌نامه سازگاری را تأیید و ضرایب همسانی درونی ابعاد سازگاری هیجانی، اجتماعی و تحصیلی را به ترتیب برابر 0/79، 0/82 و 0/80 گزارش کرد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای سازگاری کلی 0/66، سازگاری هیجانی 0/76، سازگاری تحصیلی 0/67 و سازگاری اجتماعی 0/68 به دست آمده است.

پرسش‌نامه سبک اسناد (ASQ)⁴

این پرسش‌نامه توسط پیترسون و سلیگمن (1984)، ساخته شده است و شامل دوازده موقعیت فرضی (شش رویداد خوب و شش رویداد بد) است که بینش افراد را نسبت به رخداد‌های غیر قابل پیش‌بینی و غیر قابل کنترل می‌سنجند. پژوهش بریدجس (2001)، ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه سبک اسنادی را 0/80 گزارش کرده است. در پژوهش اشکانی و حیدری (2014)، آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌های پرسش‌نامه را 0/74 گزارش شده است. در پژوهش حاضر برای آلفای کرونباخ سبک اسناد 0/65 محاسبه شده است.

مقیاس شفقت به خود⁵ فرم کوتاه ریس و همکاران (SCS)

این مقیاس شامل 12 ماده برای اندازه‌گیری شش مولفه مهربانی به خود در برابر قضاوت نسبت خود، اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی تدوین شده است. ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت 5 رتبه‌ای، از تقریباً هرگز = 1 تا تقریباً همیشه = 5 تنظیم شده و نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد. ماده‌های 1، 4، 8، 9، 11 و 12 به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

رفتار آنها را شکل می‌دهد. شادکامی، خوش‌بینی و عواطف مثبت از ویژگی‌های افراد خودشفقت‌ورز است (نف، کرک پاتریک¹ و رود²، 2007). افرادی که شفقت به خود بالایی دارند، به دلیل این که قضاوت در مورد خودشان را با سخت‌گیری کمتر انجام می‌دهند و پذیرش راحت‌تری در مورد وقایع منفی زندگی دارند، به سمت یک خودانتقادی اغراق‌آمیز نمی‌روند (سعیدی، قربانی، سرافراز و شریفیان، 1392). داشتن شفقت به خود، یعنی اینکه فرد خود را مورد انتقاد یا سرزنش قرار ندهد و در شکست‌ها و ضعف‌ها و ناملایمات، با خود با مهربانی مواجه شود (نوری و شهبابی، 1395). همان طور که نتایج نشان می‌دهد پژوهش‌ها نشان دهنده رابطه دوسویه بین سبک اسناد و شفقت به خود است، به گونه‌ای که آموزش و بهبود هر کدام موجب بهبود دیگری می‌شود.

نتایج پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد، بین سبک اسناد و سازگاری رابطه وجود دارد و بازآموزی اسنادی با تغییر اسناد از بدبینی به خوش‌بینی روی سازگاری تأثیر می‌گذارد، از طرفی عزت نفس بالا سازگاری را افزایش می‌دهد و بهبود شفقت به خود سازگاری بهتر را پیش‌بینی می‌کند. تغییر سبک اسناد در موفقیت‌ها از منابع بیرونی کنترل به منابع درونی با افزایش عزت نفس ارتباط دارد. به علاوه، در بررسی رابطه شفقت به خود با سبک اسناد نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، بازآموزی اسنادی موجب می‌شود فرد افکار بدبینانه کمتری داشته و نسبت به خود، کمتر قضاوت منفی و سخت‌گیرانه داشته باشد؛ این ویژگی‌ها نشان دهنده وجود شفقت به خود است. با توجه به روابط ذکر شده بین متغیرهای پژوهش، این فرضیه مطرح می‌شود که عزت نفس و شفقت به خود می‌توانند رابطه سبک اسناد و سازگاری را واسطه‌گری کنند و پژوهش حاضر برای آزمون این فرضیه انجام شده است.

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان کاشان (1400-1401) بود. با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای 327 دانش‌آموز (195 دختر و 132 پسر) انتخاب شدند؛ از کلیه مدارس، به طور تصادفی 5 مدرسه دخترانه و 7 دبیرستان پسرانه و از هر مدرسه 2 کلاس و از هر کلاس 15 حدود دانش‌آموز انتخاب شد. به دلیل شیوع بیماری کرونا و غیرحضور بودن آموزش‌ها پس از دریافت مجوزهای لازم از سوی اداره آموزش و پرورش کاشان و ارتباط با مدیران مدارس

3 Adjustment Inventory Students Scale (AISS)

4 Attributional Style Questionair (ASQ)

5 Self-Compassion Scale (SCS)

1 Kirkpatrick

2 Rude

جدول 1. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

| متغیرها | میانگین | | انحراف استاندارد | |
|-----------------|---------|--------|------------------|-------|
| | دختر | پسر | دختر | پسر |
| سازگاری | 27/86 | 27/78 | 4/88 | 4/84 |
| سازگاری اجتماعی | 9/46 | 9/39 | 1/95 | 1/87 |
| سازگاری آموزشی | 10/47 | 11/11 | 2/03 | 2/49 |
| سازگاری هیجانی | 7/91 | 7/27 | 3/08 | 2/4 |
| سبک اسناد | 171/19 | 169/92 | 23/77 | 21/09 |
| سبک اسناد منفی | 74/59 | 69/74 | 19/06 | 17/77 |
| سبک اسناد مثبت | 96/6 | 100/17 | 21/64 | 19/7 |
| شفقت به خود | 38/35 | 41/4 | 7/69 | 6/31 |
| عزت نفس | 5/45 | 6/75 | 5/08 | 3/89 |

این پرسش‌نامه در سال 1965 توسط روزنبرگ ساخته شد. پرسش‌نامه روزنبرگ، متشکل از ده ماده است که احساسات مثبت و منفی فرد درباره خودش را می‌سنجد. همسانی درونی این پرسش‌نامه در پژوهش مونتریو و همکاران (2021) 0/90 گزارش شده است. همچنین در پژوهش فرهوش، مهکام و نوری (1398) آلفای کرونباخ 0/89 گزارش گردید. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای عزت نفس 0/83 گزارش شده است.

یافته‌ها

جهت بررسی فرضیه‌های مربوط به واسطه‌گری عزت نفس و شفقت به خود و آزمون الگوهای پیشنهادی پژوهش از روش

در پژوهش کوترا¹ و شفیلد² (2020)، ضریب آلفای کرونباخ

جدول 2. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

| متغیرها | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-------------------|----------|----------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|---|
| 1 سبک اسناد | 1 | | | | | | | | |
| 2 اسناد مثبت | 0/64** | 1 | | | | | | | |
| 3 اسناد منفی | 0/50** | -0/35** | 1 | | | | | | |
| 4 شفقت به خود | 0/27** | 0/24** | 0/07 | 1 | | | | | |
| 5 عزت نفس | 0/28** | 0/20** | 0/11* | 0/43** | 1 | | | | |
| 6 سازگاری | -0/16** | -0/16** | -0/022 | -0/17** | -0/31** | 1 | | | |
| 7 سازگاری اجتماعی | -0/031 | -0/013 | 0/022 | -0/071 | -0/112* | 0/266** | 1 | | |
| 8 سازگاری عاطفی | -0/240** | -0/209** | 0/059 | -0/344** | -0/507** | 0/355** | 0/069 | 1 | |
| 9 سازگاری آموزشی | -0/023 | -0/065 | -0/045 | 0/131* | 0/074 | 0/355** | 0/069 | 0/069 | 1 |

مدل‌یابی معادلات ساختاری با روش حداکثر درست‌نمایی استفاده شد. شکل 1 الگوی پژوهش و روابط متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول 3 ارزیابی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم را با استفاده از روش بوت استرپ بر اساس 5000 نمونه و با سطح اطمینان 95 درصد نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول 3 مشاهده می‌شود، اثر کلی سبک اسناد بر سازگاری معنی‌دار است ($\beta = 0/379$, $p < 0/001$). همچنین اثر مستقیم سبک اسناد بر سازگاری معنی‌دار است ($\beta = -0/187$, $p < 0/05$) هنگامی که عزت نفس به عنوان

برای نمره کلی مقیاس 0/90 به دست آمده است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی بین 0/87 تا 0/94 گزارش شده است. رویی همزمان و همگرا پرسش‌نامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای شفقت به خود 0/71، مهربانی با خود 0/53، ذهن‌آگاهی 0/64، احساس مشترک بشری 0/66، قضاوت درباره خود 0/60، انزوا 0/61 و همانندسازی افراطی 0/64 محاسبه شده است.

مقیاس عزت نفس روزنبرگ (RSES)³

جدول 3. نتایج ارزیابی مسیرهای کلی، مستقیم و غیر مستقیم الگو

| مسیرها | B | خطای معیار | سطح معنی‌داری | سطح اطمینان |
|-----------------|--------|------------|---------------|-------------------|
| مسیر کلی | -0/379 | 0/050 | 0/001 | (-0/475) (-0/282) |
| مسیر مستقیم | -0/187 | 0/047 | <0/001 | (-0/278) (-0/095) |
| | 0/276 | 0/045 | 0/001 | (0/182) (0/357) |
| | -0/698 | 0/046 | 0/001 | (-0/781) (-0/601) |
| مسیر غیر مستقیم | -0/193 | 0/034 | 0/001 | (-0/257) (-0/124) |

میانجی در رابطه بین سبک اسناد و سازگاری وارد می‌شود، اثر مسیر غیر مستقیم سبک اسناد بر سازگاری برابر با -0/193

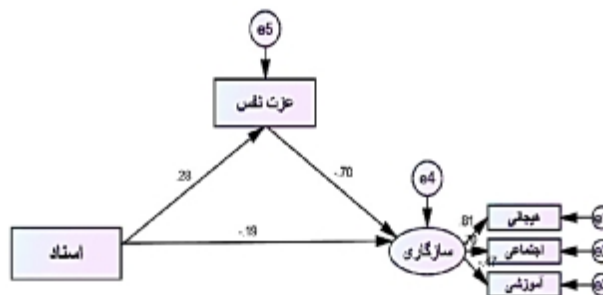
1 Kotera
2 Sheffield
3 Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

مستقیم سبک اسناد بر سازگاری برابر با 0/053- می‌شود. با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان 95 درصد که صفر در آن قرار نمی‌گیرد، این مسیر غیر مستقیم معنی‌دار است. بنابراین شفقت به خود رابطه بین سبک اسناد و سازگاری را میانجی می‌کند.

نتیجه‌گیری و بحث

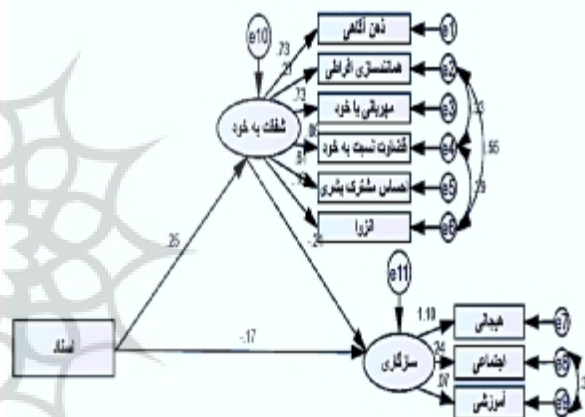
هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سازگاری و سبک اسناد با واسطه‌گری عزت نفس و شفقت به خود در دانش‌آموزان بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بهبود سبک اسناد خوش‌بینانه موجب افزایش سازگاری می‌گردد. این یافته با پژوهش‌های رینولدز، مروگ و گیون (2013)، وانگ، ژانگ، لی، ژانگ¹ (2011)، سیدریدیس² (2007)، الریش³ و همکاران (2004)، ابراهیم‌پور و عالیشاهی (1399)، فرخی و مصطفی‌پور (1395) و ترازوی و همکاران (1397) همسو است. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که سبک اسناد و تغییرات آن می‌تواند بر سازگاری افراد تاثیر بگذارد. اختلال در سازگاری با سبک اسنادی بدبینانه ارتباط دارد؛ از آن جایی که اسنادها بر نتایج مورد انتظار از رفتار و سطح انگیزه افراد اثر می‌گذارند این اثرگذاری روی اسنادهای بعدی نیز موثر است اگر نتایج موفقیت‌آمیز به اسنادهای درونی نسبت داده شوند، سطح انگیزه بالا می‌رود و انتظار موفقیت را ایجاد می‌کند، اما اگر شکست به اسنادهای درونی مثل کمبود توانایی نسبت داده شود انتظار شکست ایجاد می‌شود، سطح انگیزه را کاهش می‌دهد و این کاهش انگیزه منجر به افزایش احتمال شکست می‌شود. این نتایج، تاثیر و اهمیت مولفه‌های شناختی بر سازگاری را نشان می‌دهد. بنابراین، آموزش‌های سبک اسناد می‌تواند روی سازگاری افراد تاثیرگذار باشد (فرخی و مصطفی‌پور، 1395). در واقع تغییر در سبک اسناد به دلیل ایجاد تغییر در طرز تفکر و رفتار فرد می‌تواند موجب تغییر در سازگاری فرد شده و زمینه افزایش انطباق با محیط و سایر افراد را فراهم کند. برای مثال،

می‌شود. با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان 95 درصد که صفر در آن قرار نمی‌گیرد، این مسیر غیر مستقیم معنی‌دار است.



شکل 1. الگوی پژوهش و روابط بین متغیرها

است. بنابراین عزت نفس رابطه بین سبک اسناد و سازگاری را میانجی می‌کند.



شکل 2. الگوی پژوهش و روابط بین متغیرها

الگوی فوق حاکی از وجود مسیرهای غیرمستقیم و واسطه‌ای است. جدول 4، ارزیابی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم را با استفاده از روش بوت استرپ بر اساس 5000 نمونه و با سطح اطمینان 95 درصد نشان می‌دهد. همان طور که در جدول 4 مشاهده می‌شود، اثر کلی اسناد بر سازگاری معنی‌دار است ($p < 0/05$). همچنین اثر مستقیم سبک اسناد بر سازگاری معنی‌دار است ($p < 0/05$).

جدول 4. نتایج ارزیابی مسیرهای کلی، مستقیم و غیر مستقیم الگو

| مسیرها | B | خطای استاندارد | سطح معنی‌داری | سطح اطمینان |
|-------------------------|--------|----------------|---------------|-------------------|
| مسیر کلی | -0/220 | 0/086 | 0/007 | (-0/370) (-0/066) |
| سبک اسناد ! سازگاری | -0/167 | 0/074 | 0/015 | (-0/313) (-0/042) |
| مسیر مستقیم | 0/254 | 0/063 | 0/003 | (0/116) (0/370) |
| سبک اسناد ! شفقت به خود | -0/208 | 0/136 | 0/008 | (-0/468) (-0/047) |
| شفقت به خود ! سازگاری | -0/053 | 0/039 | 0/004 | (-0/147) (-0/012) |
| مسیر غیر مستقیم | | | | |
| سبک اسناد ! سازگاری | | | | |

($\beta = -0/167$). هنگامی که شفقت به خود، به عنوان میانجی در رابطه بین سبک اسناد و سازگاری وارد می‌شود، اثر مسیر غیر

1 Xang
2 Sidridios
3 Elrisch

گفت افرادی که عزت نفس پایین دارند، در واقع کسانی هستند که شکست‌ها را به علت‌های درونی و موفقیت را به علت‌های بیرونی نسبت می‌دهند. تغییر سبک اسناد در چنین افرادی، عزت نفس آنها را افزایش می‌دهد. از طریق اسناد شکست‌ها به علل بیرونی به جای علل درونی در افراد با عزت نفس پایین می‌توان عملکرد و عزت نفس آنها را بهبود بخشید (قلعه، 1391).

وان و همکاران (2009)، در پژوهشی با عنوان شناسایی منابع عزت نفس دریافتند که سبک اسناد مثبت به دلیل ایجاد احساس خوش‌بینی و توانمندی در فرد موجب افزایش و بهبود عزت نفس در فرد می‌شود. زیرا سبک اسناد خوش‌بینانه، موجب می‌شود، فرد در مواجهه با شکست‌ها و کسب موفقیت خود را مسئول و اثرگذار بداند و دست به تلاش بزند. این تلاش زمینه‌ساز موفقیت در فرد می‌گردد، همین مسئله موجب ایجاد عزت نفس و احترام گذاشتن به خود در فرد می‌شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد، افرادی که سبک اسناد منفی دارند برای وقوع رویدادهای منفی خود را مسئول می‌دانند. این سبک اسناد با عزت نفس پایین مرتبط است. این نوع نگرش در این افراد نسبت به افرادی که عزت نفس بالا دارند موجب می‌شود رفتار متفاوتی نسبت به رویدادهای منفی و شکست‌ها از خود نشان دهند (کیاروچی و همکاران، 2007).

اسناد درونی - ناپایدار و کلی (پس از شکست) با کاهش عزت نفس رابطه دارد و نسبت دادن موفقیت به توانایی موجب می‌شود اعتماد به نفس، انتظارات و علاقمندی فرد برای دستیابی به موفقیت‌های بعدی افزایش یابد (ترازی و همکاران، 1397).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد افزایش عزت نفس با افزایش سازگاری در ارتباط است. این یافته با نتایج پژوهش‌های لی، وانگ و لی (2021) گو¹¹ و همکاران (2019)، لیم¹² (2019)، هرناندز¹³ (2017)، لئو¹⁴ (2013)، واگ¹⁵ (2013)، پاشا و موناغ (2013)، آگاز دوران و تزر (2009)، فریدلندر و همکاران (2007)، کوپر اسمیت (2002)، گوداستین¹⁶ و همکاران (1995)، خوش روش و همکاران (1399) طولابی و همکاران (1392) و قلعه (1391) همسو.

پژوهش خوش روش و همکاران (1399)، نشان داد که بین عزت نفس با سازگاری اجتماعی رابطه معنی‌دار وجود دارد؛

تغییر اسناد از علل بیرونی به درونی موجب افزایش تلاش فرد برای مواجهه با ناکامی‌ها و شکست‌ها می‌شود و این تلاش زمینه‌ساز سازگاری فرد می‌گردد (رینولدز و همکاران، 2013). معلوم شده است بازآموزی اسنادی که نوعی مداخله شناختی محسوب می‌شود، می‌تواند فهم و درک رفتارهای هیجانی - اجتماعی را افزایش دهد و به اصلاح رفتارهای نابهنجار کمک کند (سیدریسی، 2007).

همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، افرادی که در معرض مداخلات آموزشی اسنادی قرار می‌گیرند در مقایسه با افرادی که این مداخلات را دریافت نمی‌کنند از سازگاری اجتماعی و هیجانی بالاتر برخوردار می‌شوند (الریش و همکاران، 2004) زیرا باورهای شناختی و دیدگاه افراد نسبت به خود و رخدادهای زندگی به واسطه آموزش سبک اسناد تغییر می‌کند و آنها را به سمت سازگاری بیشتر رهنمون می‌کند. به عبارتی، تغییر سبک اسناد از بدبینانه به خوش‌بینانه موجب تغییر الگوهای سازگاری هیجانی می‌شود. معلوم شده است افراد دارای سبک خوش‌بینانه در مواجهه با تجارب شکست کمتر دچار کمبود انگیزش می‌شوند (قلعه، 1391).

همچنین، نتایج پژوهش حاضر رابطه سبک اسناد خوش‌بینانه و افزایش عزت نفس کاهش عزت نفس در رابطه با سبک اسناد بدبینانه را تایید می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های ناویدا و آفتاب (2021) ایکس و لایدن (2018)، روگر¹ و جرج² (2017)، مل³ (2010)، وان⁴، یونگ⁵ و هیوی⁶ (2009)، کیاروچی⁷، هیون⁸ و دیویس⁹ (2007)، رویات¹⁰ (2007)، ترازی و همکاران (1397)، قلعه (1391)، موسوی (1383) و مطلب زاده (1380) همسو است. یافته‌های پژوهش‌ها نشان داده که سبک اسناد منفی موجب علائمی از درماندگی شامل غمگینی، انفعال و عزت نفس پایین می‌شود. در تحلیل این رابطه می‌توان گفت عملکرد پایین افراد می‌تواند، ناشی از تفکر، بینش و قضاوت نادرست آنها نسبت به توانایی‌های خودشان باشد؛ این افراد از عزت نفس پایین نیز رنج می‌برند (ناویدا و آفتاب، 2021).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که بین سبک اسناد و عزت نفس همبستگی وجود دارد (روگر و جرج، 2017). می‌توان

1 Rueger
2 George
3 Mehl
4 Kwan
5 Kuang
6 Hui
7 Ciarrochi
8 Heaven
9 Davies
10 Ruihytė

11 Goe
12 Lim
13 Hernandez
14 Lew
15 Kwag
16 Goodestain

میزان تأیید خویش و نیز مقدار ارزش و احترامی که برای خود قائل هستند. عزت نفس بالا می‌تواند، در فرد حس اعتماد به خود به وجود آورد و در نتیجه، فرد قادر به انطباق و سازگاری با شرایط و رخدادهای سخت می‌شود (طولابی و همکاران، 1392).

باتوجه به روابط تأیید شده بین سبک اسناد و سازگاری، سبک اسناد و عزت نفس و عزت نفس و سازگاری می‌توان گفت که اثر واسطه‌ای عزت نفس در رابطه بین سبک اسناد و سازگاری تأیید می‌گردد. در تحلیل این نتیجه می‌توان گفت زمانی که فرد سبک اسناد منفی یا بدبینانه داشته باشد، برای خود ارزشی قائل نمی‌شود و توانمندی‌های خود را نادیده می‌گیرد. بنابراین در تجربیاتش بیشتر متحمل شکست خواهد شد و این شکست‌ها عزت نفس وی را بیشتر مورد آسیب قرار می‌دهد. وقتی افراد از سبک اسناد درونی، پایدار و کلی برای رخدادهای منفی استفاده کنند و برای حوادث مثبت از سبک اسناد بیرونی، ناپایدار و اختصاصی بهره ببرند، دچار درماندگی آموخته شده می‌شوند که عزت نفس فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (قلعه، 1391). از طرفی طبق یافته‌ها عزت نفس با سازگاری رابطه معنادار دارد، پژوهش هویت حول پیامدهای اجتماعی عزت نفس نشان دهنده تأثیرگذاری مولفه‌های عزت نفس بر سازگاری افراد است، به نحوی که می‌توان گفت پذیرش مثبت فرد از سوی خود و محیط موجب بروز بیشتر رفتارهای سازگارانه می‌گردد و یا ارزیابی فرد از عملکرد خودش زمانی که موجب رضایت‌مندی وی شود به سازگاری بیشتر می‌انجامد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، تأثیر سبک اسناد علاوه بر تأثیر مستقیم بر سازگاری از طریق عزت نفس می‌تواند بر سازگاری تأثیر بگذارد.

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که سبک اسناد خوش‌بینانه با افزایش شفقت به خود همبستگی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های فن و همکاران (2022)، سیلا¹ (2021)، آکوس کوتوک² (2021)، هیرچ³ و همکاران (2021)، کانوی⁴ (2020)، اندرسون⁵ (2019)، سومرز⁶ و همکاران (2018)، نوری و شهبابی، (1396)، ژو⁷ و همکاران (2013) و نف و همکاران (2007) همسو است. شواهد نشان می‌دهد، افراد با شفقت به خود بالا تجارب منفی را به جای نسبت دادن به خود به عنوان پیامد طبیعی انسان بودن در نظر می‌گیرند. به طور مشابه

بدین صورت که افزایش عزت نفس منجر به افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود. در تبیین این رابطه می‌توان به دیدگاه راجرز استاد نمود مبنی بر اینکه، شخصیت ناسازگار، همان فردی است که مورد تهدید درونی قرار گرفته است و برعکس فرد سازگار، دارای شخصیتی است که در او هیچ نشانی از احساس تهدید نمی‌توان یافت. بنابراین فردی که عزت نفس بالاتری دارد، از آن جایی که نسبت به خود حس احترام و ارزشمندی دارد، از سازگاری بیشتری نیز برخوردار است.

طبق نظر متخصصان، عامل اصلی در سازگاری اجتماعی - عاطفی افراد عزت نفس است و کسانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، در مقایسه با کسانی که عزت نفس پایینی دارند سازگاری بهتری با موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهند (قلعه، 1391). زیرا عزت نفس موجب می‌شود، افراد برای کسب حس رضایت درونی و احترام به خود درصدد انطباق بیشتر با محیط برآیند

پژوهش‌ها نشان می‌دهد برای کمک به سازگاری دانشجویان باید برنامه‌هایی برای ارتقای عزت نفس آنان تدوین کرد، زیرا در بین متغیرها عزت نفس بیشترین تأثیر را بر سازگاری دارد (واگ، 2013). این موضوع ممکن است به این دلیل باشد که چون عزت نفس نشانگر ارزش و احترام فرد در مورد خویش است، فرد از طریق عزت نفس در صدد سازگاری بهتر با شرایط و محیط زندگی بر می‌آید تا به واسطه تأییدی که از محیط دریافت می‌کند عزت نفس خود را تقویت کند.

نتایج پژوهش نشان داده است که بین عزت نفس و سازگاری اجتماعی، هیجانی و روان‌شناختی ارتباط مثبت وجود دارد. در تحلیل این رابطه می‌توان گفت که عزت نفس در نحوه رفتار فرد عاملی تعیین‌کننده به شمار می‌رود، زیرا نحوه مواجهه افراد با مسایل مختلف مطابق با برداشت و قضاوتی است که افراد از خود دارند و این برداشت‌ها موجب می‌شود رفتار متفاوتی از خود نشان می‌دهند (توزنده جانی و همکاران، 1386). بنابراین افراد با عزت نفس بالا تلاش می‌کنند، چهره سازگارتری از خود به نمایش بگذارند تا رفتار آنها انطباق بیشتری با عزت نفس آنها داشته باشد.

عزت نفس، روی سازگاری اجتماعی تأثیرگذار است و یکی از اساسی‌ترین عوامل موثر بر ابعاد گوناگون زندگی عزت نفس است (گوداستین و همکاران، 1995). طبق نظر کوپر اسمیت (2002) در نحوه انجام وظایف، احترام به حقوق و قوانین اجتماعی و نیز برقراری رابطه مناسب با خانواده و افراد دیگر آنچه نقش بسیار مهمی دارد، برداشت‌ها و قضاوت‌های افراد،

1 Sila

2 Akkus Cutuk

3 Hirsch

4 Conway

5 Anderson

6 Sommers

7 Xou

منفی اقدام به بزرگ‌نمایی می‌کنند در نتیجه سازگاری آنان کاهش می‌یابد (زسین و همکاران، 2015).

یافته‌ها نشان می‌دهد لازمه شفقت به خود، آگاهی هوشیار از هیجانات خویش است؛ به همین دلیل فرد از احساسات دردناک اجتناب نمی‌کند و با مهربانی، فهم و احساسات مشترک انسانی با آنها مواجه می‌شود، بنابراین با تغییر هیجان‌های منفی به هیجان‌های مثبت فرد قادر خواهد بود نسبت به شرایط درک دقیق‌تری داشته باشد و برای تغییر خود یا شرایط، فعالیت‌های موثر و مناسب را انتخاب کند به عبارتی، فرد به واسطه شفقت می‌تواند خود را با شرایط سازگار کند (یارنل و نف، 2013).

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که آموزش شفقت به خود، تضمین‌کننده انجام رفتارهای سازگارانه‌تر در افراد است زیرا افراد به واسطه مهارت‌های جدیدی که یاد می‌گیرند می‌توانند به‌طور موثری با رخداد‌های زندگی روبه‌رو شوند و به زندگی خود معنای تازه‌ای ببخشند. شفقت به خود در فرد یک امنیت هیجانی ایجاد می‌کند تا از طریق آن بتواند به تصویر روشنی از خود دست یابد و الگوهای ناسازگار هیجانی، فکری و رفتاری خود را بشناسد و اصلاح کند (موحدی، 1398).

همچنین تاثیر درمان مبتنی بر شفقت به خود بر سازگاری اجتماعی مورد تایید پژوهشگران. نگرش مشفقانه به ایجاد احساس پیوند بین فرد با دیگران کمک می‌کند و این احساس موجب می‌شود فرد بتواند بر احساس ترس از طرد شدن و عدم سازگاری غلبه کند (قاسم زاده و همکاران، 1398). می‌توان گفت شفقت به خود فرد را قادر می‌سازد که برای برطرف کردن تعارضات بین شخصی نیازهای خود و دیگران را در نظر بگیرد (نف و دام، 2015). بنابراین شفقت به خود، به سازگاری فرد با سایرین کمک می‌کند.

با توجه به روابط تایید شده بین سبک اسناد و سازگاری، سبک اسناد و شفقت به خود، شفقت به خود و سازگاری، اثر واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه بین سبک اسناد و سازگاری تایید می‌گردد. در تحلیل این یافته می‌توان گفت طبق تعریف، سبک اسناد نگرش‌ها و طرز تفکر و رفتار فرد را مشخص می‌کند، در این صورت انتظار می‌رود فردی که سبک اسناد خوش‌بینانه دارد، از شفقت به خود بالاتری برخوردار باشد. افراد به واسطه شفقت به خود به صورت موثرتری قادر به حفظ سلامت خود هستند، زیرا مهارت‌های جدید به آنها می‌آموزد با خود مهربان باشند و نسبت به مشکلات زندگی نگرشی بدون قضاوت به کار ببرند (نف و مک گی، 2010). افرادی که شفقت به خود بالاتری دارند در مواجهه با وقایع ناخوشایند، کمتر درگیر احساسات منفی می‌شوند زیرا آنها اعتقاد دارند همه انسان‌ها

خوش‌بینی در نظریه سبک اسنادی پیشنهاد می‌دهد که نحوه توضیح افراد در مورد علل رویدادها، ادراکات و رفتار آنها را شکل می‌دهد (آکوس کوتوک، 2021). این نتایج نشان می‌دهد که خوش‌بینی با ایجاد طرز تفکر مثبت در افراد، زمینه‌ساز حس مهربانی بیشتر و انتقاد کمتر نسبت به خود در فرد می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که تجربیات منفی را کمتر به خود نسبت می‌دهند، از شفقت به خود بالاتری برخوردارند. این مطلب نشانگر قضاوت منفی کمتر نسبت به خود در افراد خوش‌شفقت‌ورز است. به دلیل اینکه سبک اسناد خوش‌بینانه در این افراد موجب می‌شود، سختگیری و قضاوت منفی نسبت به خود در این افراد کمتر وجود داشته باشد (اندرسون، 2019). طبق نتایج پژوهش حاضر نسبت دادن تجربیات منفی به خود در افراد با سبک اسناد بدبینانه، دیده می‌شود و این افراد شفقت به خود پایین‌تری نیز دارند چون انتقادگری و سخت‌گیری بیشتری نسبت به خود نشان می‌دهند. همچنین یافته‌های پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سبک اسناد منفی با شفقت به خود رابطه منفی دارد (ژو و همکاران، 2013). در تحلیل این رابطه می‌توان گفت افراد با سبک اسناد منفی به دلیل داشتن نگرش و طرز تفکر بدبینانه نسبت به خود، با احتمال کمتری قضاوت مثبت و حس مهربانی نسبت به خود دارند.

به علاوه، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که افزایش شفقت به خود با افزایش سازگاری رابطه دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های فن و همکاران (2022)، کریگر¹، برگر² و گروس – هولتفورث³ (2016)، زسین و همکاران (2015)، کرت⁴ (2011) و موحدی (1398) قاسم زاده معتمدی و سهرابی اسمرود (1398) سعادت و همکاران (1395) سعیدی و همکاران (1392) همسو است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شفقت به خود بالا، موجب تسهیل سازگاری می‌شود (فن و همکاران، 2022؛ یارنل⁵ و نف، 2013). بر این اساس می‌توان گفت ویژگی‌هایی که افراد به واسطه شفقت به خود تجربه می‌کنند، موجب می‌شود رفتار و درک بهتری نسبت به خود و رنج‌های‌شان داشته باشند، بنابراین بهتر می‌توانند به سازگاری با خود و محیط دست یابند. همچنین افرادی که شفقت به خود دارند می‌توانند با دیگران سازش بیشتری داشته باشند، در حالی که افراد فاقد شفقت به خود نمی‌توانند این سازش را داشته باشند، زیرا نسبت به خود قضاوت منفی دارند و در موقعیت‌های دردناک دچار احساس انزوا می‌شوند و در مواجهه با رویدادهای


1 Krieger
2 Berger
3 Grosse Holtforth
4 Kret
5 Yarnel

دوم متوسطه شهر کاشان، تعمیم نتایج بایستی با احتیاط باشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، نمونه‌گیری از جوامع آماری با مقاطع تحصیلی دیگر و مطالعات مقایسه‌ای انجام شود. همچنین، انجام پژوهش‌های مداخله‌ای با محوریت افزایش سازگاری بر اساس بازآموزی سبک اسناد، ارتقای خود شفقت‌ورزی و عزت نفس مفید خواهد بود. با توجه به یافته‌های این پژوهش مبنی بر تأثیر عزت نفس و شفقت به خود در رابطه بین سازگاری و سبک اسناد، در مداخله‌های مبتنی بر بهبود سازگاری می‌توان با اصلاح عزت نفس و شفقت به خود تأثیر سبک اسناد بر سازگاری را کنترل نمود.

این مقاله تعارض منافع ندارد. در پایان لازم است از مدیران و دبیران محترم آموزش و پرورش شهر کاشان و دانش‌آموزانی که در این طرح ما را همراهی نمودند قدردانی می‌نماییم.

ORCID

Mahdie Jafari Dehabadi  <http://orcid.org/0000-0001-6160-6194>

Mohammadreza Tamannaefar  <http://orcid.org/0000-0003-0858-7216>

جدیدی، سما (1398). نقش واسطه‌ای اشتیاق تحصیلی در رابطه بین کمک‌طلبی تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان رویش روان‌شناسی، 8 (12): 60-45.

حبیبی، رحیم، صالح مقدم، امیررضا، طلایی، علی، ابراهیم زاده، سعید و کریمی مونتقی، حسین (1391). بررسی تأثیر آموزش حل مسئله تعدیل شده با رویکرد خانواده محور، بر میزان عزت نفس مددجویان وابسته به مواد مخدر مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد 55 (1): 52 تا 59.

خوش روش، وحید، کارگر پاسخده، زهرا و رضایی گرد پشته، زهرا (1399). بررسی رابطه عزت نفس با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پایه پنجم شهر چالوس چهارمین کنفرانس علمی رهیافت‌های نوین در علوم انسانی ایران.

زنگی آبادی، معصومه، صادقی، مسعود و قدم پو، عزت الله (1389). اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان ناسازگار فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی 31 (44): 73 تا 97.

سعادت، زهرا، رستمی، احمد و دربانی، سروش (1395). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان متمرکز بر شفقت در تقویت عزت نفس و سازگاری پس از طلاق زنان روان‌شناسی خانواده، 3 (3): 48-58.

سعیدی، ضحی؛ قربانی، نیما، سرافراز، مهدی رضا و شریفیان، محمدحسین (1392). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر

دچار اشتباه می‌شوند و ممکن است خطا کنند (سعیدی و همکاران، 1392). این افراد نسبت به خود با مهربانی بیشتر و قضاوت منفی کمتری برخورد می‌نمایند. ذهن‌آگاهی و احساسات مشترک انسانی به این افراد کمک می‌کند در مواجهه با شکست‌ها، رنج کمتری ببرند و به دلیل وجود سبک اسناد خوش‌بینانه تلاش بیشتری در رفع شکست‌ها از خود نشان می‌دهند. بالعکس، فردی که سبک اسناد منفی یا بدبینانه دارد به دلیل شفقت به خود پایین‌تر، در مواجهه با شکست‌ها نسبت به خود سختگیری و انتقاد بیشتری انجام می‌دهد. این فرد در تجربه رنج‌ها خود را در انزوا می‌بیند و ممکن است دست به بزرگ‌نمایی افراطی بزند. کورت (2011) معتقد است شفقت به خود موجب افزایش سازگاری می‌شود. به موجب این روابط می‌توان گفت سبک اسناد علاوه بر تأثیر مستقیم بر سازگاری، از طریق شفقت به خود، بر سازگاری تأثیر می‌گذارد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، اجرا در زمان شیوع کرونا و مجازی بودن آموزش‌های مدارس و الزام استفاده از پرسش‌نامه آنلاین بود؛ از این نظر ممکن است پاسخ به پرسش‌نامه‌ها با پاسخ واقعی نمونه‌ها فاصله داشته باشد. همچنین، با توجه به اجرای پژوهش روی دانش‌آموزان مقطع

منابع

ابراهیم پور، قدسیه و عالی‌شاهی، مریم (1399). مقایسه سبک‌های اسنادی و سازگاری اجتماعی دانشجویان سومین کنفرانس دانش و فناوری علوم تربیتی، مطالعات اجتماعی و روان‌شناسی ایران اطهری، زهرا، برزگر بفرویی، کاظم و زارع، مریم (1399). بررسی نقش شفقت به خود در اهمال‌کاری تحصیلی با واسطه‌گری اجتناب تجربه‌ای در دانشجویان دانشگاه یزد فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشی و مجازی 1 (8): 44-35.

انوری، فاطمه و میکائیلی، منبع فرزانه (1400). تدوین مدلی علی‌بهریستی ذهنی بر پایه تاب‌آوری تحصیلی و نقش واسطه‌ای تعامل معلم دانش‌آموز، سازگاری هیجانی و ادراک از جو مدرسه فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشی و مجازی 9 (1): 26-9.

برقی ایرانی، زیبا، بگیان کوله مرز، محمدجواد و شریفی، فاطمه (1395). آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش سازگاری عاطفی، سلامت روان و حرمت خود دانش‌آموزان کم توان جسمی - حرکتی دوفصلنامه مشاوره کاربردی، 6 (1): 58-37.

ترازی، زهرا، خادمی اشکذری، ملوک و اخوان تفتی، مهناز (1397). اثربخشی بسته‌های آموزشی بازآموزی اسنادی، تنظیم هیجانی و حل مسئله شناختی - اجتماعی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با اختلالات یادگیری فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی دانشگاه علامه طباطبایی 8 (30): 73 تا 111.

اجتماعی و گذشت در زنان مطلقه. پژوهشنامه زنان. 33(3): 84-88.

قلعه، نسرين (1391). بررسی ومقایسه عزت نفس و سبک اسناد بین دانش‌آموزان دختر با اختلال دیکته نویسی و عادی پایه چهارم ابتدایی منطقه دو تهران دانشگاه علامه طباطبایی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی

مطلب زاده، افسانه (1380). بررسی ارتباط بین سبک اسناد و سنخ شخصیتی دانشجویان رشت دانشگاه گیلان، دانشکده علوم انسانی پایان‌نامه کارشناسی ارشد

مظاهری، اکرم، باغبان، ایران و فاتحی زاده، مریم (1385). تاثیر آموزش گروهی عزت نفس بر میزان سازگاری دانشجویان دوماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد 5(13): 49 تا 56

نوری، حمیدرضا و شهبایی، بهاره (1396). اثربخشی آموزش شفقت با خود بر افزایش تاب‌آوری مادران دارای فرزند مبتلا به اوتیسم. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، 18 (3): 118-126.

یارمحمدیان، احمد و شرفی راد، حیدر (1390). تحلیل رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان. جامعه‌شناسی کاربردی 22 (4): 35-50.

Akkuş Çutuk, Z. (2021). Mediating role of optimism in the relationship between self-compassion and subjective well-being, *Journal of Human Sciences* 18 (2), 185-198.

Bai, A., & Srivastava, p. s. (2022). Adjustment Ability: Its Parameters and Definition. *The International journal of analytical and experimental modal analysis*. 15(2), 88-94.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0025754.

Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W., & Ye, M. (2019). Social Support Benefits Psychological Adjustment of International Students: Evidence from a Meta-Analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 50(7) 827-847.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.

Ciarrochi, J., Heaven, P. C.L., Davies, f. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study *School of Psychology, University of Wollongong, Northfields Wollongong, NSW 25-22, Australia*

Conway, T. (2020). Self-compassion helps preserve emotional well-being when experiencing failure by promoting more

میزان تجربه شرم و گناه. *دوفصلنامه روان‌شناسی معاصر* 18(1): 91-102.

طولابی، زینب، صمدی، سعید و مطهری نژاد، فاطمه (1392). بررسی نقش میانجی عزت نفس و خود کارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد فصلنامه مطالعات جامعه شناختی جوانان 3 (9): 115-132.

عرشی، سارا (1399). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس توانایی حل مسئله اجتماعی و خود شفقت‌ورزی در نوجوانان دومین کنگره ملی تازه یافته‌ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش.

فرخی، حسین و مصطفی پور، وحید (1395). بررسی رابطه بین سبک‌های اسنادی با هراس اجتماعی و سازگاری اجتماعی فصلنامه نسیم تندرستی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری 4 (4): 44 تا 52.

فصیحانی فرد، سارا، جوکار، بهرام، خرمایی، فرهاد و حسین چاری، مسعود (1398). نقش واسطه‌ای خودناتوان‌سازی در رابطه بین احساسات شرم و گناه و سازگاری تحصیلی فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی 7(50): 2:37-50

قاسم زاده، علی، معتمدی، پرویز، عبداللهی، زهرا و سهرابی، فرامرز (1398). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر بهبود سازگاری

adaptive causal attributions: A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies of the University of Manitoba in partial fulfilment of the requirements of the degree of doctor of philosophy department of Psychology University of Manitoba Winnipeg

Coopersmith, Stanle. (2002). *The antecedent of self-esteem*, San Francisco: Freeman Co.

Fan, Q.I., Yang, Li, G. Y., Nazari, N., Griffiths, M.D. (2022). Self-Compassion Moderates the Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study *International, Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18

Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N. & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.

Gao, F., Yao, Y., Yao, C., Xiong, Y., Ma, H., & Liu, H. (2019). The mediating role of resilience and self-esteem between negative life events and positive social adjustment among left-behind adolescents in China: a cross-sectional study, *BMC psychiatry* 19 (1), 1-10.

Goodestain, L.D., & Lanyon, R.T. (1995). *Adjustment behavior and personality*. Arizona.state University.

Gordeeva, T., Sheldon, K., & Sychev, O. (2019). Linking academic performance to optimistic

- attributional style: attributions following positive events matter most. *European Journal of Psychology of Education* <https://doi.org/10.1007/s10212-019-00414-y>.
- Heather, H. M. (1995). The effects of self-esteem on education, Missouri Western State College: 126-129.
- Hernandez, R.M.R. (2017). students' self-esteem and adjustment to college in higher education institutions in Calapan City, Philippines Asia Pacific, *Journal of Multidisciplinary Research* 5 (3), 49-56.
- Hewitt, J.,P. (2020). 22the social construction of self-esteem. *The oxford handbook of positive psychology*. 309
- Hirsch ,J. K., Hall, B. B., Wise, H. A., Brooks, B. D., Chang, E. C., & Sirois, F. M. (2021). negative life events and suicide risk in college students: Conditional indirect effects of hopelessness and self-compassion , *Journal of American college health* 69 (5), 546-553
- Ickes, W., Layden, M. A. (2018). Attributional styles, book new directions in attribution research
- Kret, D.D. (2011). The qualities of a compassionate nurse according to the perceptions of medicalsurgical patients. *Medsurg Nursing*, 20(1), 29–36.
- Krieger, T., Berger, T., & Grosse Holtforth, M. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of affective disorders*, (202), 39-45.
- Kwag, Y.K. (2013). Effect of self-esteem, ego-resilience, social support on nursing student's adjustment to college, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society* 14 (5), 2178-2186.
- Kwan, S,Y., Kuang,L,L. & Hui ,N,H,H. (2009). Identifying the sources of self-esteem: The mixed medley of benevolence, merit, and bias, *Virginia Self and Identity* 8 (2-3), 176-195.
- Lee, I., Bardhoshi G., Yoon, E., Sandersfeld, t., Rush, R.,D., & Priest, J.,B. (2018). Attributional Style and Burnout of Counselors-in-Training. *American Counseling Association*. 57,285-300. DOI: 10.1002/ceas.12117
- Lee, M.Y., Wang, H.S., Lee, T.Z. (2021). Psychosocial stress, self-esteem, and social adjustment: A moderated mediation analysis in Taiwanese adolescents with Tourette syndrome, *Journal of Pediatric Nursing*.
- Lew, K.H. (2013). The effect of school adjustment, self-esteem, and life satisfaction on academic achievement, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*.14 (6), 2700-2706.
- Lim, K.M. (2019). Self-esteem and Social support as Predictors of Adjustment to College students, *Journal of Agricultural Extension & Community Development* 26 (3), 127-141.
- Mehl, S. (2010). Implicit attributional style revisited: Evidence for a state-specific “self-decreasing” implicit attributional style in patients with persecutory delusions, Faculty of Psychology, Philipps-University Marburg , Germany; Department of Psychiatry and Psychotherapy ,5(15), 451-476.
- Naveeda, R, & Aftab. (2021). Self-Criticism, Hope, and Attribution Style in Adolescents: A Comparison of Levels of Depression , *Journal of Behavioral Sciences*, ,National Institute of Psychology, Quaid-i-Azam University Islamabad, Pakistan2(31)
- Neff, K, D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K, D., & Beretvas, S, N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 1-21.
- Neff, K, D., Kirkpatrick, K, L, Rude, S, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Pers;* (41), 139-54.
- Oguz-Duran, N & Tezer, E. (2009). Wellness and self-esteem among Turkish university students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31(1), 32-44.
- Páramo, M. F., Cadaveira, F., Tinajero, C., & Rodríguez, M. S. (2020). Binge Drinking, Cannabis Co-Consumption and Academic Achievement in First Year University Students in Spain: Academic Adjustment as a Mediator. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17(542), 1-14.
- Pasha, H, S., & Munaf, S. (2013). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. (84), 999 – 1004.
- Reynolds, N, Mrug, S., & Guion, K. (2013). Spiritual coping and psychosocial adjustment of adolescents with chronic illness: The role of cognitive attributions, age, and disease group. *Journal of Adolescent Health* 52 (5), 559-565.
- Rueger, S.Y., & George, R. (2017). Indirect Effects of Attributional Style for Positive Events on Depressive Symptoms Through Self-Esteem During Early Adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 12(46), 701–708.
- Ruibytè, L. (2007). Relationship between individual attributional style self-esteem ,locus of control and academic achievement of vytautas magnus university students *ugdymas,sportas nr. 4 (67)*, 71-78.

- Sila, V, B. (2021). Relationship between self-compassion, attributional styles and mental health in adolescents along with their components. Faculty of Croatian Studies. Department of psychology, university of Zagreb
- Sinha, A, K, P. & Singh, R, P. (2005). Manual for Adjustment Inventory for School Students. Agra National Psychological Corporation.
- Sommers-Spijkerman, M., P., J., Trompetter, H. R., Schreurs, K. M. G., & Bohlmeijer, E. T. (2018). Compassion focused therapy as guided self-help for enhancing public mental health: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 86(2), 101-109
- Srivastava, p. s. (2018). Social adjustment problems of school going academic achievers. *International Journal of Academic Research and Development* www.academicjournal.com, 3(1), 164-166.
- Valero-Moreno, S., Trejo, L., L., Tamarit, A., Marín, M., P., & Castilla, I., M. (2021). Psycho-Emotional Adjustment in Parents of Adolescents: A Cross-Sectional and Longitudinal Analysis of the Impact of the COVID Pandemic. *Journal of Pediatric Nursing journal homepage: www.pediatricnursing.org*. 59(9), 44-51.
- Van Rooij, E., C., M., Jansen, E., P., W., A., & van de Grift, W., J., C., M. (2017). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *Eur J Psychol Edu* 33(7)749-767. DOI 10.1007/s10212-017-0347-8
- Xiong, Y., & Zhou, Y. (2018). Understanding East Asian Graduate Students' Socio-cultural and Psychological Adjustment in a U.S. Midwestern University. © *Journal of International Students*. 8(2), 769-794.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zhou, L., Chen, J., Liu, X., Lu, D., & Su, L. (2013). Negative cognitive style as a mediator between self-compassion and hopelessness depression *Social Behavior and Personality: an international journal* 41 (9), 1511-1518.