



The Role of Theory of Mind and Self Compassion in Predicting Sense of Coherence among Adolescents Aged 11–16 in Sari

Sekineh Ramezani Pasandi ¹ , Masoumeh Jafari ² , Maedeh Rezaei ³

1. Department of Psychology, Behshahr Branch, Islamic Azad University, Behshahr, Iran.

E-mail: Sekinehramezani71@gmail.com

2. M.Sc. in Clinical Psychology, Sciences and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

E-mail: m.jafari.psy.77@gmail.com

3. **Corresponding Author**, Department of Psychology, Bandargaz Branch, Islamic Azad University, Bandargaz, Iran.

E-mail: maedehrezaei498@gmail.com

Article Info

Article type:

Research

Article history:

Received:

03 Jul 2025

Received in revised form:

22 Aug 2025

Accepted:

06 Sep 2025

Published online:

08 Nov 2025

ABSTRACT

Introduction: Achieving comprehensive 21st-century progress requires nurturing mature, thoughtful, and highly skilled individuals through holistic education to maximize human capital potential. The aim of this study is to investigate the role of theory of mind and self-compassion in predicting the sense of coherence in adolescents aged 11–16 in Sari.

Methods: From the perspective of its purpose, this research is applied, and from the standpoint of methodology, it is descriptive-correlational. The statistical population consisted of all adolescents aged 11–16 in Sari, totaling 10,324 individuals in the academic year 2019–2020 (1398), based on the information obtained from the Statistics Center of Sari Governorate. From this population, using Krejcie and Morgan's table, the sample size was determined to be 384 participants. To collect data, the following questionnaires were used: the Theory of Mind questionnaire by Sternman (1999), the Self-Compassion Scale by Neff (2003), and the Sense of Coherence questionnaire by Antonovsky (1993). For statistical analysis, percent, frequency, mean, and standard deviation were calculated, and Pearson's correlation coefficient test and multiple regression analysis were conducted using SPSS-18.

Results: The findings showed a positive and statistically significant relationship between total scores and the subscales of theory of mind and the sense of coherence in adolescents. Additionally, total scores of self-compassion and its subscales (such as self-kindness, self-judgment, isolation, and mindfulness) were positively and significantly related to theory of mind in adolescents. Regression analysis indicated that theory of mind alone explained approximately 7% of the variance in adolescents' sense of coherence. Moreover, the components of self-judgment, self-kindness, and shared humanity (i.e., the subcomponents of self-compassion) together accounted for about 11% of the variance in adolescents' sense of coherence.

Conclusion: The results of the study demonstrated that there is a meaningful relationship between adolescents' theory of mind and their sense of coherence. Furthermore, self-compassion and its components including self-kindness and self-compassion rather than self-judgment contribute to improving both theory of mind and the sense of coherence. These relationships are also predictable from a regression perspective.

Keywords:

Theory of Mind,
Self Compassion,
Sense of Coherence,
Adolescents.

Cite this article: Ramezani Pasandi S, Jafari M, Rezaei M. The Role of Theory of Mind and Self Compassion in Predicting Sense of Coherence among Adolescents Aged 11–16 in Sari. Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences. 2025; 02 (03): 61-73. Doi: 10.22034/edus.2026.579191.1091

Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences is licensed under CC BY-NC 4.0.

| Web site: <https://www.eduhealthsci.ir> | Email: eduhealthsci@gmail.com.

© The Author(s).

| Publisher: Academic Center for Education, Culture and Research (ACECR), Mazandaran Branch, Mazandaran, Iran.





Extended Abstract

Introduction

The 21st century has witnessed a paradigm shift in understanding human development, moving beyond a singular focus on academic or professional achievements to embrace a more holistic view of well-being. Within this evolving landscape, the concept of "sense of coherence" (SOC) has emerged as a crucial construct, representing an individual's global capacity to perceive life's challenges as comprehensible, manageable, and meaningful. A strong sense of coherence is intrinsically linked to positive mental health, resilience, and overall life satisfaction, acting as a protective factor against various psychological difficulties. Conversely, a weak sense of coherence can render individuals more vulnerable to stress, anxiety, and depression. Adolescence, a period characterized by profound biological, psychological, and social transitions, is a particularly critical time for the development of this sense of coherence. During these formative years, teenagers navigate identity exploration, peer relationships, academic pressures, and the burgeoning complexities of the adult world, all of which can significantly influence their ability to make sense of their experiences. Complementing the social-cognitive perspective, self-compassion offers a vital emotional resource for individuals facing adversity. Coined by Kristin Neff, self-compassion involves treating oneself with kindness and understanding, especially during times of suffering, failure, or perceived inadequacy. It comprises three core components: self-kindness (being warm and understanding toward oneself rather than critical), common humanity (recognizing that suffering and personal inadequacy are part of the shared human experience, rather than something that isolates oneself), and mindfulness (holding painful emotions in balanced awareness, rather than over-identifying with them or suppressing them). In the context of, where individuals often grapple with repeated failures, social stigma, and self-criticism, self-compassion can serve as a powerful buffer. It provides a mechanism for reframing setbacks, fostering emotional resilience, and cultivating a more positive self-view, all of which are conducive to a stronger sense of coherence. By offering a supportive internal dialogue, self-compassion can help adolescents with to better comprehend their struggles, manage the emotional distress associated with them, and find meaning even in difficult experiences. Given the pervasive impact of on an adolescent's life and the established importance of theory of mind and self-compassion for overall well-being, this study aims to investigate the predictive power of these constructs on the sense of coherence in adolescents diagnosed with ADHD. Specifically, this research seeks to answer: To what extent do theory of mind and self-compassion, individually and collectively, predict the sense of coherence in adolescents aged 11–16 with residing in Sari? By exploring these relationships, this study endeavors to contribute to a more nuanced understanding of the psychological landscape of adolescents with and to inform the development of targeted interventions that can bolster their sense of coherence, thereby enhancing their resilience and overall quality of life. The findings are expected to shed light on the specific cognitive and affective mechanisms that can be leveraged to support this vulnerable population. The 21st century signifies a profound shift in global power dynamics, increasingly recognizing human capital as the cornerstone of national advancement. In this era, achieving comprehensive progress across individual, social, economic, industrial, scientific, and cultural domains necessitates the cultivation of developed personalities, critical thinkers, and skilled, capable hands. Such holistic individual development is paramount for fostering a nation's overall growth and prosperity. This fundamental understanding underscores the critical importance of nurturing individuals who are not only intellectually adept but also emotionally resilient and socially competent. The complexity of modern challenges demands a workforce and citizenry equipped with advanced cognitive abilities, problem-solving skills, and a deep capacity for innovation. Simultaneously, societal progress hinges on individuals who can engage constructively with others, understand diverse perspectives, and contribute positively to their communities. Economic and industrial growth, in turn, rely on a populace with specialized knowledge and practical expertise, capable of driving technological advancement and adapting to evolving market demands. Furthermore, scientific and cultural enrichment are products of minds that are both inquisitive and imaginative, pushing the boundaries of knowledge and artistic expression. Therefore, the imperative to develop well-rounded, intellectually vigorous, and practically skilled individuals through comprehensive education and training is not merely a matter of individual betterment but a strategic necessity for national development in the contemporary world. The synergy between individual growth and societal advancement is undeniable, with each fueling the other in a continuous cycle of progress. This perspective highlights that investment in human potential, through robust educational systems and supportive social environments, is the most potent strategy for securing a nation's future success and influence on the global stage. Consequently, fostering these advanced human capacities must be a central objective for any nation aspiring to thrive in the dynamic landscape of the 21st century. The aim of this study is to investigate the role of theory of mind and self-compassion in predicting the sense of coherence in adolescents aged 11–16 in Sari.

Methods



From the perspective of its purpose, this research is applied, and from the standpoint of methodology, it is descriptive-correlational. The statistical population consisted of all adolescents aged 11–16 in Sari, totaling 10,324 individuals in the academic year 2019–2020 (1398), based on the information obtained from the Statistics Center of Sari Governorate. From this population, using Krejcie and Morgan's table, the sample size was determined to be 384 participants. To collect data, the following questionnaires were used: the Theory of Mind questionnaire by Sternman (1999), the Self-Compassion Scale by Neff (2003), and the Sense of Coherence questionnaire by Antonovsky (1993). For statistical analysis, percent, frequency, mean, and standard deviation were calculated, and Pearson's correlation coefficient test and multiple regression analysis were conducted using SPSS-18.

Results

The findings showed a positive and statistically significant relationship between total scores and the subscales of theory of mind and the sense of coherence in adolescents. Additionally, total scores of self-compassion and its subscales (such as self-kindness, self-judgment, isolation, and mindfulness) were positively and significantly related to theory of mind in adolescents. Regression analysis indicated that theory of mind alone explained approximately 7% of the variance in adolescents' sense of coherence. Moreover, the components of self-judgment, self-kindness, and shared humanity (i.e., the subcomponents of self-compassion) together accounted for about 11% of the variance in adolescents' sense of coherence.

Conclusion

The results of the study demonstrated that there is a meaningful relationship between adolescents' theory of mind and their sense of coherence. Furthermore, self-compassion and its components—including self-kindness and self-compassion rather than self-judgment—contribute to improving both theory of mind and the sense of coherence. These relationships are also predictable from a regression perspective. Among the diverse array of developmental challenges adolescents may face, Attention Deficit Hyperactivity Disorder presents a unique set of obstacles that can profoundly impact their sense of coherence. A neurodevelopmental disorder characterized by persistent patterns of inattention and/or hyperactivity-impulsivity, significantly disrupts an individual's ability to regulate attention, control impulses, and manage executive functions. These core deficits can lead to difficulties in academic performance, social interactions, and emotional regulation, all of which are integral to developing a robust sense of coherence. For adolescents with the disorder, the world can often feel chaotic and unpredictable, making it harder to grasp the comprehensibility, manageability, and meaningfulness of their daily lives. This inherent struggle can create a fertile ground for a diminished sense of coherence, potentially exacerbating the challenges already posed by the disorder.

Ethical Considerations

Funding

This research received no specific grant from any funding agency.

Authors' contribution

Conceptualization, Maedeh Rezaei; Methodology, Maedeh Rezaei; Analysis, Sekineh Ramezani Pasandi; Investigation, Maedeh Rezaei; Data Curation, Masoumeh Jafari; Writing- Original Draft Preparation, Maedeh Rezaei; Supervision, Sekineh Ramezani Pasandi; Project Administration, Maedeh Rezaei.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this article.

Acknowledgments

The authors express their appreciation and thanks to all the participants who participated in the exercises and cooperated with great patience in all stages of the study.



نقش تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش بینی حس انسجام نوجوانان مبتلا به بیش فعالی ۱۱-۱۶

سال شهر ساری

سکینه رمضانی پاسندی^۱، معصومه جعفری^۲، مائده رضایی^۳

۱. گروه روان شناسی، واحد بهشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بهشهر، ایران. رایانامه: Sekinehramezani71@gmail.com
۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: m.jafari.psy.77@gmail.com
۳. نویسنده مسئول، گروه روانشناسی، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرگز، ایران. رایانامه: maedehrezaei498@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: برای رسیدن به پیشرفت همه جانبه در قرن ۲۱، باید با آموزش جامع، انسان هایی متفکر، توانمند و متخصص پرورش دهیم تا سرمایه ی انسانی تقویت شود. هدف پژوهش نقش تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش بینی حس انسجام نوجوانان ۱۱-۱۶ سال شهر ساری می باشد.
تاریخ دریافت:	روش پژوهش: این پژوهش از نظرهدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه ی آماری شامل کلیه نوجوانان ۱۱-۱۶ سال شهر ساری به تعداد ۱۰۳۳۴ نفر در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ که برابر استعلام از مرکز آمار فرمانداری ساری بوده است که از این تعداد از طریق جدول کرجسی مورگان حجم نمونه آماری برابر ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شد. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه نظریه ذهن استیرنمن (۱۹۹۹)، پرسشنامه استاندارد خود دلسوزی نف (۲۰۰۳)، پرسشنامه حس انسجام آنتونووسکی (۱۹۹۳) استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از شاخص های آماری درصد، فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد، آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS-18 استفاده شد.
تاریخ بازنگری:	یافته ها: این پژوهش نشان داد که بین نمرات کلی و زیرمجموعه های نظریه ذهن و حس انسجام در نوجوانان، رابطه ای مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین، نمرات کلی خوددلسوزی و زیرمجموعه های آن (مانند مهربانی با خود، قضاوت درباره خود، انزوا و ذهن آگاهی) با نظریه ذهن در نوجوانان رابطه مثبت و معناداری داشتند. تحلیل رگرسیون نشان داد که نظریه ذهن به تنهایی حدود ۷٪ از تغییرات در حس انسجام نوجوانان را تبیین می کند. علاوه بر این، مولفه های قضاوت درباره خود، مهربانی با خود و اشتراکات انسانی خوددلسوزی، در مجموع حدود ۱۱٪ از واریانس حس انسجام در نوجوانان را تبیین نمودند.
تاریخ پذیرش:	نتیجه گیری: نتایج پژوهش نشان داد که بین نظریه ذهن و حس انسجام نوجوانان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین خوددلسوزی و مولفه های آن، از جمله مهربانی با خود و قضاوت نسبت به خود، به ارتقای نظریه ذهن و حس انسجام کمک می کند. این روابط از نظر رگرسیونی نیز قابل پیش بینی اند.
تاریخ انتشار:	
کلیدواژه ها:	تئوری ذهن، خوددلسوزی، حس انسجام، نوجوانان.

استناد: رمضانی پاسندی، سکینه؛ جعفری، معصومه؛ رضایی، مائده. نقش تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش بینی حس انسجام نوجوانان مبتلا به بیش فعالی ۱۱-۱۶ سال. <https://www.eduhealthsci.ir/> Doi: 10.22034/edus.2026.579191.1091 شهر ساری. نشریه رویکردهای نوین در مدیریت آموزش و علوم سلامت. ۱۴۰۴؛ ۰۲ (۰۳): ۷۳-۶۱.



دسترسی به این نشریه علمی، رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کرییتیو کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است.

| آدرس نشریه: <https://www.eduhealthsci.ir/> | ایمیل: eduhealthsci@gmail.com

ناشر: جهاد دانشگاهی واحد استان مازندران.

مقدمه

اگر بخواهیم در قرن ۲۱ که قدرت کشورها در نیروی انسانی نهفته است به پیشرفت همه‌جانبه در زمینه‌های فردی، اجتماعی، اقتصادی، صنعتی، علمی و فرهنگی نائل شویم به شخصیت‌های رشد یافته انسان‌های متفکر و دست‌های ماهر و توانا نیازمندیم و چنین شخصیت‌هایی به جهت بالندگی همه‌جانبه باید تربیت شوند (۱). فرزندی که به دنیا می‌آید ممکن است عالی‌ترین و کامل‌ترین امکانات رشد را دارا باشد. وی ممکن است آمادگی داشته باشد و ظرفیت آن را که به شایسته‌ترین وجهی پرورده شود و برترین کمالات دست یابد. کافی است عادی به دنیا بیاید و خانواده و محیط مناسب در اختیارش قرار گیرد تا ببالد و نشو و نما یابد و جایگاه ارجمند خویش را در این دنیا بیابد؛ اما زندگی خانوادگی و محیط بهداشتی و آموزشی و اجتماعی و فرهنگی بسیاری از مردم جهان چنان است که دست‌یابی به چنین مقصودی را دشوار و گاه امکان‌ناپذیر می‌سازد. محدودیت‌های محیط زندگی گروهی از کودکان و نوجوانان چنان زیاد است که بقای آنان نیز مسیر می‌شود (۲).

حس انسجام یعنی تمایل افراد به اینکه دنیای خودشان را درک کردنی، اداره شدنی و با معنا ببینند؛ یعنی تمایل افراد به اینکه دنیای خود را قابل درک، قابل مدیریت و با معنا ببینند. در مجموع این سه مؤلفه افراد را قادر می‌سازد که در شرایط مواجهه با کشاکش‌های روزمره و برای رفع تنش‌ها از راهبردهای کنار آمدن سازش یافته و رفتارهای سلامت مدار استفاده کنند (۳). آنتونووسکی مدل نظری سلامتی زای خود را جهت توضیحی برای این سؤال که افراد چگونه می‌توانند حد بالایی از تنیدگی را از سر بگذرانند اما سالم بمانند، ارائه داد (۴). وی پاسخ این سؤال را در سازه احساس انسجام تنظیم نمود که مفهوم هسته‌ای مدل سلامتی را محسوب می‌شود (۵). آنتونووسکی حس انسجام را به صورت یک جهت‌گیری شخصی به زندگی تعریف می‌کند (۶). او بر این باور خود تأکید دارد که از طریق حس انسجام می‌توان توجیه کرد که چرا فردی می‌تواند با میزان بالایی از تنش مقابله نموده و سالم بماند. بنابراین، وی اعتقاد دارد که پرسشنامه حس انسجام توانایی اداره کردن تنش را ارزیابی می‌کند و این کار از طریق سه مفهوم اساسی (قابل درک بودن وقایع، قابل مدیریت بودن وقایع و معنی‌دار بودن وقایع از نظر فرد (که جنبه روانی-اجتماعی دارند، ممکن می‌شود. مادسن، وتگوت، مریک معتقدند مفهوم حس انسجام در سال‌های اخیر به درک بهتر از عناصر اجتماعی مؤثر بر سلامت و بیماری کمک کرده است (۷).

مفهوم "حس انسجام" در سال‌های اخیر توجه رو به تزایدی را به عنوان یک مدل سلامتی را به خود جلب کرده است (۸). برخی محققان اظهار کرده‌اند احساس انسجام قوی و نمو یافته، سلامت جسمانی را ارتقا می‌بخشد و سطوح بالای روان درستی روان‌شناختی را تسهیل می‌کند و این تأثیرات از طریق رسیدن به یک نیمرخ روان‌شناختی قوی که شرایط تنش آور آسیب‌رسان جسمی را مهار می‌کند، محقق می‌شود. نتایج مطالعات روانشناسی نشان داده که در تغییرات سطح حس انسجام در انسانها عوامل بسیاری ممکن است اثرگذار باشند از قبیل افزایش صمیمیت، اعتماد به باورها و اعتماد به دیگران، تئوری ذهن و باورهای ذهنی و خود شفقتی (۹). ادبیات تئوریک و پژوهشی اخیر پیرامون فرایندهای شناختی درک خود و دیگران که به توانایی تئوری ذهن شناخته می‌شود، از تحولات عمده در روانشناسی تحولی طی دو دهه‌ی اخیر بوده است. اصطلاح تئوری ذهن (ToM) برای اولین بار توسط پریماک و ودراف (۱۹۷۸) مطرح گردید تا به بررسی این فرضیه بپردازد که آیا میمون‌ها برای درک، تبیین و پیش‌بینی رفتار، قادر به نسبت دادن حالات ذهنی (مثل تمایلات، باورها و نیات) به خود و دیگران هستند. گرچه انسان‌ها در سال‌های اول زندگی از ذهن خود و دیگران روز به روز بیشتر آگاه می‌شوند و بین مفردات آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند، اما تغییرات اساسی در درک تئوری ذهن و دانستن اینکه وقتی افراد فکر می‌کنند نیازی به حضور فیزیکی موضوعی که راجع به آن فکر می‌کنند نیست، در کودکان پیش‌دبستانی در حدود چهار الی پنج سالگی شروع می‌شود و کودک به یک توانایی شناختی کلیدی برای پیش‌بینی و شرح دادن رفتار خود و دیگران با توجه به حالات ذهنی مانند باور، میل، نیات و ادراک دست می‌یابد (۱۰). در واقع می‌فهمد که دریافت و درک پدیده‌ها و اشیا از هم جدا هستند

و این موضوع به شناخت و تجربیات قبلی وابسته است. در این زمان مهارت درکی در کودکان رشد می‌کند و بر اساس آن می‌فهمند فهم رفتار، به بازنمایی ذهنی یک موقعیت وابسته است. به عبارتی تئوری ذهن به توانایی فهم عقاید نادرست دیگران اشاره دارد؛ موضوعی که پایه و اساس رشد شناختی کودک است. شخص با این مهارت می‌تواند در یک تعامل اجتماعی به احساسات و افکار دیگران عکس‌العمل مناسب نشان دهد. تکلیف باور کاذب به‌طور مرسوم به عنوان یک سنجش کلاسیک تئوری ذهن بکار می‌رود. به عبارتی مهم‌ترین عنصر کلیدی تئوری ذهن درک باور کاذب است. موفقیت در این تکلیف، به‌طور قوی مؤید فهم ذهنیت روانی است که فرد به آن دست‌یافته است. هنگامی ما می‌توانیم مطمئن باشیم، شخص به تئوری ذهن رسیده که بتواند باور را درک کند (۱۱). فالول، میلر با حمایت از دیدگاه رشدی در مورد تئوری ذهن، معتقدند تئوری ذهن دارای سه سطح است، سطح اول تئوری ذهن که همان شکل‌گیری تئوری ذهن مقدماتی (شروع ۴ سالگی) است، سطح دوم که در آن یک تئوری ذهن واقعی، ولی اولیه شکل گرفته است (شروع ۶-۷ سالگی) و سطح سوم که جنبه‌های پیشرفته‌تر تئوری ذهن نظیر درک شوخی و قضاوت‌های پیچیده را شامل می‌شود دوره مهم نوجوانی است (۱۲). از سوی دیگر خود شفقت‌ورزی یا خوددلسوزی عبارت است از نگرش مثبت به خود که موجب ارتقای سلامت روان در افراد می‌شود (۱۳). افرادی که با خود به مهربانی بیشتری رفتار می‌کنند، به احتمال کمتری خود را سرزنش می‌کنند و به احتمال بیشتری به مراقبت از خود و بهبود سلامتی خود اهمیت می‌دهند (۱۴). ویژگی متمایز خوددلسوزی آن است که به سمت درد و رنج شخصی فرد جهت داده می‌شود و جزء مهم در رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر محسوب می‌شود (۱۵).

خوددلسوزی شامل مراقبت کردن نسبت به خود در مواجهه با سختی‌ها و یا نارسایی‌های ادراک شده است؛ به گونه‌ای که از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود؛ بلکه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی به آن‌ها نزدیک می‌شود (۱۶). به عبارت دیگر، دلسوزی به خود شکل سالم خودپذیری است که بیان‌کننده میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی است و شامل سه عنصر اصلی است؛ نخست اینکه هر زمان که فرد متوجه ناکارآمدی خود شود و از آن رنج ببرد، موجودیت (بودن) خود را دوست می‌دارد و آن را درک می‌کند.

دوم حسی است از ویژگی مشترک انسانی و تشخیص این امر که درد و شکست، جنبه‌های غیرقابل اجتناب و مشترک در بین همه انسان‌هاست. نهایتاً خوددلسوزی معرف آگاهی متعادل نسبت به هیجانات خود است و توانایی مواجهه با افکار و احساسات رنج‌آور (به جای اجتناب از آن‌ها) بدون بزرگ‌نمایی و یا احساس غم و تأسف برای خود است و کمبودها و نواقص خود را درک می‌کند. این مهربانی با خود سبب احساس امنیت، افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری، سرکوب افکار و اضطراب می‌شود (۱۷). بنابراین آموزش متمرکز بر خوددلسوزی در میان افرادی که از مشکلات سلامت روان مزمن (۱۸) و حتی مشکلات جسمی رنج می‌برند و در جلسات آموزش خوددلسوزی شرکت کرده بودند، مؤثر بود.

از این‌رو با توجه به اهمیت مطالب عنوان شده و ضمن اینکه پژوهشی که دربردارنده هر سه مؤلفه مطرح شده باشد یافت نگردید بنابراین هدف از این پژوهش تعیین رابطه بین تئوری ذهن و خود دلسوزی با احساس انسجام نوجوانان و همچنین تعیین میزان پیش‌بینی‌پذیری حس انسجام بر اساس تئوری ذهن و خوددلسوزی هست تا محقق در این پژوهش به پاسخ این پرسش برسد که آیا بین تئوری ذهن و خوددلسوزی با حس انسجام در نوجوانان رابطه وجود دارد؟ و آیا تئوری ذهن و خوددلسوزی شناتی می‌تواند حس انسجام را در نوجوانان پیش‌بینی کند؟

روش‌شناسی

با توجه به ماهیت این پژوهش که به دنبال بررسی نقش تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش‌بینی حس انسجام نوجوانان ۱۱-۱۶ سال شهر ساری می‌باشد، روش آن توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش عبارتست از کلیه

نوجوانان ۱۶-۱۱ سال شهر ساری به تعداد ۱۰۳۲۴ نفر در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ که برابر استعلام از مرکز آمار فرمانداری ساری بوده است. با توجه به مطالب فوق و مشخص بودن جمعیت جامعه آماری و ویژگی های آن، حجم نمونه از طریق جدول کرجسی مورگان استخراج گردیده است بنابراین حجم نمونه برابر با ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شده است. برای نمونه گیری از جامعه آماری با مشخصات ذکر شده از شیوه نمونه گیری در دسترس استفاده شده است.

در این پژوهش از سه پرسشنامه شامل آزمون نظریه ذهن ۳۸ سؤالی استیرنمن (۱۹۹۹)، پرسشنامه ۲۶ سؤالی خوددلسوزی نف (۲۰۰۳) و پرسشنامه ۲۹ مادهای احساس پیوستگی آنتونووسکی (۱۹۹۳) استفاده شد.

پرسشنامه نظریه ذهن: آزمون نظریه ذهن ۳۸ سؤالی توسط استیرنمن (۱۹۹۹) ساخته شده است. فرم اصلی این آزمون اطلاعاتی راجع به گستره درک اجتماعی، حساسیت و بینش کودک، همچنین میزان و درجهای که وی قادر است احساسات و افکار دیگران را بپذیرد، فراهم می آورد. قمرانی، البرزی و خیر (۱۳۸۵) آزمون مورد نظر را تغییراتی دادند. زیر مقیاس: ۱. نظریه ذهن مقدماتی ۲۰ سؤال ۲. اظهار اولیه یک نظریه ذهن واقعی ۱۳ سؤال ۳. جنبه های پیشرفته تر نظریه ذهن ۵ سؤال. آن ها تعداد سؤالات آزمون را از ۷۲ به ۳۸ کاهش دادند و به جای اسامی خارجی از اسامی فارسی استفاده کردند. سپس بر روی تعدادی از دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر و دانش آموزان عادی شهر شیراز روایی و پایایی آن را سنجیدند. برای بررسی روایی این آزمون از روش های روایی محتوایی، همبستگی خرده آزمون با نمره کل و روایی همزمان استفاده شده است. نحوه نمره گذاری: آزمون شامل داستان های تصویری است که آزمونگر پس از ارائه آن ها به آزمودنی سؤالاتی را مطرح می نماید. پاسخ آزمودنی ها به هر سؤال به صورت ۱ در صورت پاسخ صحیح و ۰ در صورت پاسخ غلط نمره گذاری می شود؛ بنابراین مجموع نمرات فرد در آزمون اصلی ۷۸ است. بر این اساس نمرات آزمودنی ها در خرده آزمون های اول، دوم و سوم به ترتیب دامنه ای از ۰ تا ۲۹، ۰ تا ۳۳ و ۰ تا ۱۶ دارد.

پرسشنامه استاندارد خود دلسوزی نف (۲۰۰۳): پرسشنامه توسط نف (۲۰۰۳) در ۲۶ سؤال طراحی شد. این پرسشنامه دارای سه مقیاس دو قطبی: مهربانی با خود در برابر قضاوت و داوری در برابر خود؛ انسانیت مشترک در برابر انزوا؛ بهشیاری در مقابل همانندسازی افراطی است. این ۶ زیر مقیاس در مجموع واریانس کل را تبیین می کنند. این مقیاس دارای ۶ زیر مقیاس، مهربانی نسبت به خود، قضاوت خود، بهشیاری، همانند سازی افراطی، اشتراکات انسانی و انزوا می باشد. نمره گذاری پرسشنامه، تقریباً همیشه اغلب اوقات گاهی به ندرت تقریباً هرگز ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است تعداد سؤالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره حد پایین نمره حد متوسط نمرات حد بالای نمرات ۲۶ ۶۵ ۱۳۰ امتیازات خود را از ۲۶ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۲۶ و حداکثر ۱۳۰ بود. نمره بین ۲۶ تا ۴۴: میزان شفقت ورزی به خود در حد پایینی است. نمره بین ۴۴ تا ۸۸: میزان شفقت ورزی به خود در حد متوسطی است. نمره بالاتر از ۸۸: میزان شفقت ورزی به خود در حد بالایی است. روایی و پایایی پرسشنامه روایی ابزار جمع آوری داده ها اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه گیری تا چه حد چیزی را اندازه می گیرد که ما فکر می کنیم (سرمد و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲) روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است. پایایی ابزارهای جمع آوری داده ها قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه

اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد (سرمد و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲) پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرون باخ بالای ۰/۷۰ به‌دست‌آمده است.

پرسشنامه حس انسجام SOC-29: این پرسشنامه شامل ۲۹ ماده است که توسط آنتونوسکی (۱۹۹۳) تهیه شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه به‌صورت لیکرت ۷ درجه‌ای و از ۱ تا ۷ است. مؤلفه‌های پرسشنامه؛ قابل درک بودن؛ قابل مدیریت بودن و معنی‌دار بودن است. در ۲۶ مطالعه با استفاده از آزمون ۲۹ سؤالی، اندازه‌ی آلفای کرون باخ به‌دست‌آمده برای ثبات درونی، از ۰/۸۲ الی ۰/۹۵ را شامل می‌شد. همبستگی به‌دست‌آمده از آزمون - باز آزمون، ثبات قابل توجه ۰/۵۴ در فاصله‌ی دو سال را نشان می‌داد. همچنین اریکسون و لینداستروم در یک بررسی سیستمی روی مجموعه‌ی ۴۵۸ مقاله‌ی علمی و ۱۳ پایان‌نامه‌ی دکتری، نتیجه‌گیری کردند که پرسشنامه‌های حس انسجام (۲۹ سؤالی و ۱۳ سؤالی) پایا و معتبر هستند و قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارند. آلفای به‌دست‌آمده برای پرسشنامه‌ی ۲۹ سؤالی در ۱۲۴ پژوهش، رقم ۰/۷۰ الی ۰/۹۵ را نشان داد. آزمون - باز آزمون بیانگر ثبات پرسشنامه‌ها بود و نشان دهنده‌ی همبستگی ۰/۶۹ تا ۰/۷۸ در فاصله‌ی یک سال، ۰/۶۴ برای دو سال، ۰/۴۲ تا ۰/۴۵ برای ۴ سال، ۰/۵۹ تا ۰/۶۷ برای ۵ سال و ۰/۵۴ برای ۱۰ سال بود.

برای تحلیل کلیه داده‌های آماری از نرم‌افزار SPSS-22 استفاده شد. به‌منظور تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده گردید.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق در **جدول شماره ۱** ارائه گردید.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر اصلی	مؤلفه‌های متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
احساس پیوستگی	قابل درک بودن	۴۳/۵۱	۹/۲۵	۲۴	۵۵
	کنترل پذیری	۴۰/۱۸	۹/۹۳	۱۸	۵۰
	معنادار بودن	۴۰/۵۳	۹/۱۲	۱۹	۳۵
نمره کلی احساس پیوستگی		۱۲۴/۰۷	۲۲/۰۸	۷۲	۱۶۰
خوددلسوزی	مهربانی با خود	۱۶/۰۶	۳/۷۵	۵	۲۵
	قضاوت نسبت به خود	۱۳/۵۴	۳/۹۱	۴	۲۰
	اشتراکات انسانی	۱۲/۵۳	۴/۲۳	۴	۱۶
	انزوا	۱۲/۸۲	۴/۴۹	۴	۲۰
	به‌شیاری یا ذهن آگاهی	۱۴/۵۴	۴/۲۰	۱	۱۶
	هماندسازی افراطی	۱۲/۸۵	۴/۴۴	۴	۱۶
نمره کلی خوددلسوزی		۸۲/۳۵	۱۳/۵۹	۴۲	۱۱۵
نظریه ذهن	نظریه ذهن مقدماتی	۱۲/۱۱	۴/۷۰	۳	۱۷
	اظهار اولیه یک نظریه ذهن واقعی	۸/۰۷	۲/۹۷	۴	۱۳
	جنبه‌های پیشرفته نظریه ذهن	۱/۴۵	۱/۳۲	۰	۴
نمره کل نظریه ذهن		۲۱/۶۴	۸/۴۱	۸	۳۳

همانطور که نتایج **جدول شماره ۲** نشان می‌دهد، بین نمره کلی و زیر مقیاس‌های تئوری ذهن با حس انسجام و نیز بین نمره کلی خوددلسوزی و زیرمقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، انزوا و به‌شیاری با تئوری ذهن در نوجوانان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p < ۰/۰۰۵$).

جدول ۲- ضریب همبستگی بین تئوری ذهن با حس انسجام در نوجوانان

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	ضریب همبستگی	سطح معناداری
حس انسجام	نظریه ذهن مقدماتی	۰/۲۳	۰/۰۰۱
	اظهار اولیه یک نظریه ذهن واقعی	۰/۱۵	۰/۰۰۲
	جنبه های پیشرفته نظریه ذهن	۰/۱۶	۰/۰۰۱
	نمره کل نظریه ذهن	۰/۲۶	۰/۰۰۱
	مهربانی با خود	۰/۱۸	۰/۰۰۱
	قضاوت نسبت به خود	۰/۲۷	۰/۰۰۱
	اشتراکات انسانی	۰/۰۱	۰/۸۰
	انزوا	۰/۱۵	۰/۰۰۳
	بهشپاری یا ذهن آگاهی	۰/۱۱	۰/۰۲
	هماندسازی افراطی	۰/۰۹	۰/۰۷
	نمره کلی خوددلسوزی	۰/۲۴	۰/۰۰۱

جهت بررسی میزان پیش بینی پذیری حس انسجام (متغیر ملاک) بر اساس تئوری ذهن (متغیرهای پیش بین)، آزمون رگرسیون گام به گام محاسبه گردید و بر اساس نتایج آن در جدول شماره ۳ و ۴، نشان می دهد که نمره کلی تئوری ذهن متغیری است که وارد مدل رگرسیون شده و توانسته است حدود ۷ درصد از تغییرات مربوط به حس انسجام در نوجوانان را تبیین کند ($p < 0/0001$ و $F = 29/01$) و نیز در متغیر خوددلسوزی زیر مقیاس قضاوت نسبت به خود اولین متغیری است که وارد مدل رگرسیون شده و توانسته است حدود ۷ درصد از تغییرات مربوط به حس انسجام نوجوانان را تبیین کند ($p < 0/0001$ و $F = 30/29$). متغیر مهربانی با خود در گام دوم وارد معادله رگرسیون شد و به همراه متغیر قضاوت نسبت به خود توانست حدود ۱۰ درصد از واریانس متغیر ملاک (حس انسجام در نوجوانان) را تبیین کند ($p < 0/0001$ و $F = 23/78$). در نهایت متغیر اشتراکات انسانی در گام سوم وارد معادله رگرسیون شد و به همراه دو متغیر دیگر توانست حدود ۱۱ درصد از واریانس متغیر ملاک (حس انسجام در نوجوانان) را تبیین کند ($p < 0/0001$ و $F = 17/41$).

جدول ۳- تحلیل رگرسیون گام به گام متغیرهای پیش بین در پیش بینی حس انسجام نوجوانان (متغیر ملاک)

متغیر اصلی	متغیر پیش بین	منبع	درجه آزادی	مجموع مجزورات	میانگین مجزورات	نسبت F	سطح معنی داری
تئوری ذهن	نمره کلی تئوری ذهن	رگرسیون	۱	۱۳۵۸۵/۰۶	۱۳۵۸۵/۰۶	۲۹/۰۱	۰/۰۰۰۱
		باقیمانده	۳۸۲	۱۷۸۸۷۲/۵۹	۴۶۸/۲۵		
		کل	۳۸۳	۱۹۲۴۵۷/۶۵			
قضاوت نسبت به خود	قضاوت نسبت به خود	رگرسیون	۱	۱۴۱۴۱/۵۱	۱۴۱۴۱/۵۱	۳۰/۲۹	۰/۰۰۰۱
		باقیمانده	۳۸۲	۱۷۸۳۱۶/۱۴	۴۶۶/۷۹		
		کل	۳۸۳	۱۹۲۴۵۷/۶۵			
خوددلسوزی	قضاوت نسبت به خود/مهربانی با خود	رگرسیون	۲	۲۱۳۶۵/۵۰	۱۰۶۸۲/۷۵	۲۳/۷۸	۰/۰۰۰۱
		باقیمانده	۳۸۱	۱۷۱۰۹۲/۱۵	۴۴۹/۰۶		
		کل	۳۸۳	۱۹۲۴۵۷/۶۵			
خود/اشتراکات انسانی	قضاوت نسبت به خود/مهربانی با خود/اشتراکات انسانی	رگرسیون	۳	۲۳۲۶۴/۰۴	۷۷۵۴/۶۸	۱۷/۴۱	۰/۰۰۰۱
		باقیمانده	۳۸۰	۱۶۹۱۳/۶۰	۴۴۵/۲۴		
		کل	۳۸۳	۱۹۲۴۵۷/۶۵			

جدول ۴- خلاصه اطلاعات مربوط به ضرایب رگرسیون، ضریب تعیین و خطای استاندارد برآورد پیش‌بینی حس انسجام نوجوانان بر اساس متغیرهای پیش‌بین

متغیر پیش‌بین	مؤلفه متغیر پیش‌بین	ضریب بتا	نسبت t	سطح معناداری	ضریب تعیین (R)	خطای استاندارد برآورد
تئوری ذهن	نمره کلی تئوری ذهن	۰/۲۶	۵/۳۸	۰/۰۰۰۱	۰/۰۷	۲۱/۶۳
	قضاوت نسبت به خود	۰/۲۷	۵/۵۰	۰/۰۰۰۱	۰/۰۷	۲۱/۶۰
	قضاوت نسبت به خود/مهربانی با خود	۰/۲۷	۵/۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۱۰	۲۱/۱۹
خوددلسوزی	قضاوت نسبت به خود/مهربانی با خود	۰/۳۱	۶/۱۱	۰/۰۰۰۱		
	خود/مهربانی با خود/اشتراکات انسانی	۰/۲۰	۴/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۱۱	۲۱/۱۰
		۰/۱۰	۲/۰۶	۰/۰۴		

بحث

نتایج نشان داد بین تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش‌بینی حس انسجام نوجوانان ۱۶-۱۱ سال شهر ساری رابطه وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده بین تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش‌بینی حس انسجام نوجوانان ۱۶-۱۱ سال شهر ساری رابطه وجود دارد. نتایج حاصله با نتایج تحقیقات کیم (Kim) و همکاران (۲۰۲۰) (۹) و جلینک (Jelinek) (۲۰۲۲) (۸) همسو بود. نظریه ذهن یکی از بحث‌انگیزترین موضوعات مطرح در روان‌شناسی رشد است. نظریه ذهن اشاره به توانایی فرد در اسناد احساسات، عقاید و نیت و افکار فرد برای درک «حالت‌های ذهنی» دیگران یا «خواندن ذهن» دیگران می‌باشد. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا با در نظر گرفتن احساسات، عقاید و نیت‌های دیگران، توصیف و تبیین صحیح از رفتارشان داشته باشد (۱). در حقیقت توانایی درک این موضوع که دیگران واجد حالت‌های ذهنی هستند که می‌تواند با حالت‌های ذهنی خود فرد یا واقعیت متفاوت باشد و این که اعمال انسان به وسیله حالت‌های ذهنی درونی مانند باورها، امیال و خود دلسوزی برانگیخته می‌شود (۴). تئوری ذهن همانند چتری عمل می‌کند که درک دانش‌آموزان از حالات خود دلسوزی و حس انسجام با خود و دیگران، تحت لوای خود قرار می‌دهد. افراد به این دلیل دوست دارند باورهای دیگران را درک کنند که بتوانند رفتار آن‌ها را پیش‌بینی، تبیین و تعدیل نمایند و می‌تواند خوددلسوزی و حس انسجام را افزایش دهد (۸). همچنین با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که با تدارک دیدن آموزش و تمرین‌های مربوط به ارتقاء تئوری ذهن و نیز راهکارهای افزایش خود دلسوزی در دانش‌آموزان، سطح حس انسجام را افزایش داده و در نتیجه می‌توان پذیرفت که بین تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش‌بینی حس انسجام رابطه وجود دارد.

همچنین نتایج نشان داد بین تئوری ذهن با حس انسجام در نوجوانان رابطه وجود دارد و تئوری ذهن می‌تواند حس انسجام را در نوجوانان پیش‌بینی کند. نتایج حاصله با نتایج تحقیقات شافران (Shafran) و همکاران (۲۰۰۴) (۱۰) و کویچپرز (Cuijpers) (۲۰۱۹) (۱) همسو بود. نظریه ذهن، یکی از مباحث محوری روان‌شناسی رشد، فلسفه ذهن و از کلیدی‌ترین مفاهیم درباب چگونگی کارکرد ذهن و تأثیر آن بر رفتار است. مفاهیمی چون شناخت «خود» و «دیگران»، قراردادهای اجتماعی، رفاقت و دوستی، نفوذ و قدرت، هیجانات و عواطف، تعهد و اخلاق، بر دنیای اجتماعی افراد اثر می‌گذارند. توانایی شناخت ادراک دیگران، درک این مطلب که دنیای بیرون همیشه آن نیست که خود فرد می‌پندارد و هم چنین شناخت این که چگونه و در چه زمانی از دوران رشد، کودک بر تمایلات، باورها و حالات روانی خود و دیگران آگاهی یافته و آنها را در پیش‌بینی رفتار دیگران دخالت می‌دهد (۷). حس انسجام، کنترل بر استرس را ارزیابی می‌شود و این کنترل از طریق سه مفهوم اساسی قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن و معنی دار بودن وقایع از نظر فرد، که جنبه روانی-اجتماعی دارند ممکن می‌شود. آنتونووسکی معتقد است فردی که یک حس انسجام خوب در او پرورش یافته است، صفات شخصیتی سلامتی را از خود ظاهر می‌سازد که

منجر به خوش بینی و سازگاری در برخی حوزه های رفتاری می شود (۶). شخصی که حس انسجام قوی دارد، زندگی را بامعنی می بیند. چنین افرادی یک حس قوی هدفمندبودن در زندگی دارند و معتقدند که تجارب استرس زای زندگی قابل فهم و درک هستند. در دیدگاه سلامتی زا، سلامتی به صورت یک نمودار که دو قطب انتهایی آن سلامت و بیماری است تعریف می شود و از نظر آنتونووسکی درجه حس انسجام فردی در زندگی، موقعیت او را روی نمودار تحت تاثیر قرار می دهد. همانطور که نتایج نشان می دهد بین تئوری ذهن با حس انسجام در نوجوانان رابطه وجود دارد (۱۰). به نظر می رسد توانایی بالقوه برای داشتن نظریه ذهن، امری فطری است ولی تجربه اجتماعی فرد در خلال سالهای متمادی زندگی باعث می شود برخی از افراد نظریه ذهن قوی تر و کارآمدتری داشته باشند و با تقویت تئوری ذهن در افراد، رفتارهایی نظیر دنبال کردن مقصد نگاه دیگران، توجه مشترک و آگاهی از وجود قصدونیت در دیگران، حس انسجام و دو دلسوزی تقویت می شوند. در نتیجه می توان پذیرفت که بین تئوری ذهن با حس انسجام در نوجوانان رابطه وجود دارد.

همچنین نتایج نشان داد بین خوددلسوزی با حس انسجام در نوجوانان رابطه وجود دارد و نیز خوددلسوزی می تواند حس انسجام را در نوجوانان پیش بینی کند. نتایج حاصله با نتایج تحقیقات کولاک (Çolak) و همکاران (۲۰۲۲) (۱۶) و آرازشی (Arazeshi) (۲۰۲۵) (۱۱) همسو بود. خوددلسوزی به عنوان کیفیت در تماس بودن با رنجها و آسیبهای خود و احساس کمک کردن برای رفع مشکلات خود تعریف می شود و با مولفه های مثبت روان شناختی مانند نوع دوستی، مهربانی و شادی همراه است. خوددلسوزی می تواند به افراد کمک کند تا به صورت موثرتری سلامت خود را حفظ کنند. خوددلسوزی یکی از مولفه های مهم سلامت روانی است (۱۰). چون با این رویکرد آنها یاد می گیرند نسبت به خود مهربان باشند، احساس مشترکی با دیگران داشته باشند، نسبت به شرایط زندگی خود هشیار بوده و به مسائل و مشکلات با نگرشی بدون قضاوت روبرو شوند. خوددلسوزی دارای منابع مقابله ای مناسب است که به افراد کمک می کند تا با رویدادهای منفی زندگی خود مواجه شوند و از این جهت می تواند سطح حس انسجام را افزایش دهد (۱۸). یکی از دستاوردهای روانشناسی و حوزه ی سلامت روان در سالهای اخیر، برجسته کردن نقش بهزیستی، نوع دوستی، شفیق بودن نسبت به خود و دیگران و مراقبت در رشد روانی و جسمانی انسانهاست. به عبارت دیگر، استرسها و فشارهای روانی نقطه ی مقابل سلامت و بهداشت روان انسان است. اما آنچه لازم است بدان توجه داشت این مهم است که حذف استرسها و فشارهای روانی در دنیای امروز ممکن نیست. اما افزایش توانمندیهای روانی و ایجاد ظرفیتهای موثر در بهبود سلامت روان میتواند تسهیل کننده ی خوبی در تحمل استرسها و فشارهای روزمره باشد (۱۳). یکی از مشکلاتی که بسیاری از افراد خصوصا آن دسته از کسانی که مراقبتهای بهداشتی و بهزیستی روانی پایینی داشته اند، این است که در اثر عدم حفاظت از سلامت جسم و روان در طول زمان به علت داشتن مشکلات بغرنج و مزمن به میزان زیادی از شرم و خود انتقادگری و خودتنبیهی رنج میبرند که از پیامدهای آن تجربه ی خشم زیاد و تنفر از خود است. وقتی متخصصان بهداشت روان با چنین پیامدهایی مواجه شدند، جای چند فرایند را در زندگی انسان کم دیدند. یکی از این فرایندها، شفقت نسبت به خود و دیگران است. خود دلسوزی در واقع شکلی از خود دلجویی کردن است. خود دلسوزی شاید یک فکر منفی باشد اما احساسی خوشایند با خود دارد. شخصی که دچار خود دلسوزی است عموماً ریسک پذیری ندارد زیرا از نظر او هر حرکتی کند محکوم به شکست است (۹). این افراد همچنین به جای اینکه مسئولیت شکستهایشان را بپذیرند، شکست های خود را گردن شرایط محیط یا دیگران می اندازند. افرادی که تمایلات جامعه ستیزانه دارند ممکن است حتی از حس خود دلسوزی خویش به عنوان وسیله ای برای تسلط به دیگران استفاده کنند. بسیاری روانشناسان معتقدند که حس خود دلسوزی چیزی است که افراد در کودکی یاد می گیرند.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین نظریه ذهن و حس انسجام نوجوانان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین خوددلسوزی و مؤلفه‌های آن، از جمله مهربانی با خود و قضاوت نسبت به خود، به ارتقای نظریه ذهن و حس انسجام کمک می‌کند. این روابط از نظر رگرسیونی نیز قابل پیش‌بینی‌اند.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ بودجه‌ای دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم سازی، مائده رضایی؛ روش شناسی، مائده رضایی؛ تحلیل، سکینه رضائی پاسندی؛ تحقیق، مائده رضایی؛ مدیریت داده‌ها، معصومه جعفری؛ نگارش-تهیه پیش نویس، مائده رضایی؛ نظارت، سکینه رضائی پاسندی؛ مدیریت پروژه، مائده رضایی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمام شرکت کنندگانی که در این تحقیق شرکت کرده و همچنین تمامی افرادی که در تمام مراحل مطالعه همکاری داشتند، تقدیر و تشکر می‌کنند.

References

1. Cuijpers P, Quero S, Dowrick C, Arroll B. Psychological Treatment of Depression in Primary Care: Recent Developments. *Curr Psychiatry Rep.* 2019;21(12):129. doi: [10.1007/s11920-019-1117-x](https://doi.org/10.1007/s11920-019-1117-x)
2. Lee SW, Cha H, Chung Y, Kim E, Song H, Chang Y, Lee SJ. The neural correlates of thought-action fusion in healthy adults: A functional magnetic resonance imaging study. *Depress Anxiety.* 2019;36(8):732-743. doi: [10.1002/da.22933](https://doi.org/10.1002/da.22933)
3. Gordon ML, Means B, Jurbergs N, Conklin HM, Gajjar A, Willard VW. Social Problem Solving in Survivors of Pediatric Brain Tumor. *J Pediatr Psychol.* 2022;47(8):929-938. doi: [10.1093/jpepsy/jsac022](https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsac022)
4. Pertz M, Braunwarth JI, Steinbach J, Wißing S, Thoma P. Social problem solving and trait socioemotional abilities in ambulatory stroke patients. *J Clin Exp Neuropsychol.* 2022;44(3):195-209. doi: [10.1080/13803395.2022.2101619](https://doi.org/10.1080/13803395.2022.2101619)
5. Horváthné Pató I, Kresznerits S, Erdélyi-Belle B, Szekeres T, Perczel-Forintos D. Szociális problémamegoldó készségek és öngyilkossági veszélyeztetettség fogvatartottak körében [Social problem-solving and suicidality in prisoners]. *Orv Hetil.* 2024;165(39):1529-1538. Hungarian. doi: [10.1556/650.2024.33133](https://doi.org/10.1556/650.2024.33133)
6. Monroe SM, Harkness KL. Major Depression and Its Recurrences: Life Course Matters. *Annu Rev Clin Psychol.* 2022;18:329-357. doi: [10.1146/annurev-clinpsy-072220-021440](https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072220-021440)
7. Swetlitz N. Depression's Problem With Men. *AMA J Ethics.* 2021;23(7):E586-589. doi: [10.1001/amajethics.2021.586](https://doi.org/10.1001/amajethics.2021.586)
8. Jelinek L, Balzar A, Moritz S, Michael Reininger K, Miegel F. Therapists' Thought-Action Fusion Beliefs Predict Utilization of Exposure in Obsessive-Compulsive Disorder. *Behav Ther.* 2022;53(1):23-33. doi: [10.1016/j.beth.2021.05.004](https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.05.004)
9. Kim JE, Lee SJ. Thought-Action Fusion as Predictors of Obsessive-Compulsive Symptom Dimensions. *Psychiatry Investig.* 2020;17(12):1226-1235. doi: [10.30773/pi.2020.0292](https://doi.org/10.30773/pi.2020.0292)

10. Shafran R, Rachman S. Thought-action fusion: a review. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2004;35(2):87-107. doi: [10.1016/j.jbtep.2004.04.002](https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.04.002)
11. Arazeshi N., Rostaminezhad B. The Relation between Membership in Cyberspace and the General Health of the Elementary School's Third Grade Male and Female Students. *Educational Management - Health Sciences*, 2025; 2(3): 9-1. doi: [10.22034/edus.2025.550550.1039](https://doi.org/10.22034/edus.2025.550550.1039)
12. Sadegnejad H., Qeysari S. F., Eslamizad A. The Role of Cognitive and Metacognitive Skills in Sports Success Among Adolescent Basketball Players in Gorgan. *Educational Management - Health Sciences*, 2024; 1(2): 53-61. doi: [10.22034/edus.2025.546714.1027](https://doi.org/10.22034/edus.2025.546714.1027)
13. Hexner D. Training nonlinear elastic functions: nonmonotonic, sequence dependent and bifurcating. *Soft Matter*. 2021 ;17(16):4407-4412. doi: [10.1039/d0sm02189j](https://doi.org/10.1039/d0sm02189j)
14. Fadaei Reyhanabadi S., Payan S. Examining the Relationship between Internet Gaming Addiction, Academic Vitality, and Mental Health in Students. *Educational Management - Health Sciences*, 2024; 1(1): 26-34. doi: [10.22034/edus.2025.546491.1020](https://doi.org/10.22034/edus.2025.546491.1020)
15. Pilkington SM, Bulfone-Paus S, Griffiths CEM, Watson REB. Inflammaging and the Skin. *J Invest Dermatol*. 2021;141(4S):1087-1095. doi: [10.1016/j.jid.2020.11.006](https://doi.org/10.1016/j.jid.2020.11.006)
16. Çolak Y, Afzal S, Marott JL, Vestbo J, Nordestgaard BG, Lange P. Type-2 inflammation and lung function decline in chronic airway disease in the general population. *Thorax*. 2022;79(4):349-358. doi: [10.1136/thorax-2023-220972](https://doi.org/10.1136/thorax-2023-220972)
17. Audretsch DB, Fisch C, Franzoni C, Momtaz PP, Vismara S. Academic freedom and innovation. *PLoS One*. 2023;19(6):e0304560. doi: [10.1371/journal.pone.0304560](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304560)
18. Anonymous. Thought-Action-Fusion. *Schizophr Bull*. 2018;44(6):1170-1171. doi: [10.1093/schbul/sbv057](https://doi.org/10.1093/schbul/sbv057)

