

# پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی بر اساس خود - دلسوزی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر یاسوج

شمس‌اله آخش<sup>\*</sup>، علیرضا حاجی یخچالی<sup>۱</sup> و منیجه شهنی بیلاق<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
۳. استاد گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

## چکیده

هدف پژوهش، بررسی رابطه‌ی خود - دلسوزی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر یاسوج با روش همبستگی، بوده است. از جامعه مذکور ۳۰۰ نفر نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شد. مقیاس خود - دلسوزی نف (۲۰۰۳) برای سنجش مؤلفه‌های خود - دلسوزی و مقیاس بهزیستی تحصیلی کاپلان و ماهر (۱۹۹۹) برای سنجش مؤلفه‌های بهزیستی تحصیلی مورد استفاده قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل کاننی نشان داد؛ ترکیب خطی مؤلفه‌های خود - دلسوزی (مهربانی به خود، خود داوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌گامی و بیش‌هماندسازی) با ترکیب خطی مؤلفه‌های بهزیستی تحصیلی (علاقه به مدرسه، خود کارآمدی ادراک شده‌ی تحصیلی و رفتارهای مخرب) همراه است. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد؛ مؤلفه‌ی ذهن‌آگاهی به طور مثبت و مؤلفه‌ی خود داوری به طور منفی، مؤلفه‌ی علاقه به مدرسه را پیش‌بینی می‌کنند. مؤلفه‌ی ویژگی مشترک انسانی به طور مثبت با مؤلفه‌ی خود کارآمدی ادراکی تحصیلی مرتبط است و مؤلفه‌ی انزوا نیز به طور مثبت با مؤلفه‌ی رفتارهای مخرب ارتباط دارد همچنین مؤلفه‌ی بیش‌هماندسازی به طور منفی، مؤلفه‌ی علاقه به مدرسه و خود کارآمدی ادراک شده‌ی تحصیلی و به طور مثبت مؤلفه‌ی رفتارهای مخرب را پیش‌بینی می‌کند. در تحلیل رگرسیون، مؤلفه‌ی مهربانی به خود، هیچ‌گونه ارتباطی با مؤلفه‌های بهزیستی تحصیلی نشان نداده است.

**کلیدواژه‌ها:** خود - دلسوزی، بهزیستی تحصیلی، علاقه به مدرسه.

\*Email: arash.akhash@Gmail.com

نشریه علمی

## پژوهش‌های آموزش و یادگیری

دوره ۱۴، شماره ۲، پیاپی ۲۶  
پائیز و زمستان ۱۳۹۶  
صص: ۱۷-۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۶/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۴/۱۵

## مقاله پژوهشی

Journal of

## Training & Learning Researches

Vol. 14, No. 2, Serial 26

Autumn & Winter  
2017-2018

pp.: 17-25

## مقدمه

یکی از سازه‌های مثبت و مهم که امروزه توجه پژوهشگران را به خود جلب نموده است، خود-دلسوزی<sup>۱</sup> و آموزش آن می باشد که به عنوان کیفیت مواجه شدن با رنج و آسیب خود و احساس کمک کردن کامل در جهت رفع مشکلات خود مطرح می شود [۱]. همچنین یک شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی می باشد [۱]. خود-دلسوزی یک نیروی مثبت انسانی است که ویژگی‌های مثبتی چون مهربانی به خود، متانت، مروت و احساس پیوستگی با دیگران را به ارمغان می آورد و به افراد کمک می کند تا در مواقع مواجه شدن با دشواری‌های زندگی و انجام رفتارهای نامطلوب، نسبت به خودشان مهربان بوده، به زندگی امیدوار شده و معنایی دوباره از زندگی پیدا کنند [۱].

خود-دلسوزی شامل سه عنصر اصلی می باشد: اول، مهربانی به خود: هر زمان فرد متوجه ناکارآمدی خود می شود و از آن رنج می برد، موجودیت خود را دوست می دارد و آن را درک می کند. دوم، ویژگی مشترک انسانی: تشخیص این امر که درد و شکست جنبه‌های غیرقابل اجتناب و مشترک در تجربه‌ی همه‌ی انسان‌ها است. سوم، آگاهی متعادل از هیجان‌های خود: آگاهی از تفکرات و احساسات همان‌طور که هستند، همچنین توانایی مواجهه با افکار و احساسات رنج‌آور به جای اجتناب از آن‌ها بدون اغراق و یا احساس غم و تأسف برای خود می باشد [۲]. همچنین، از طرفی می توان گفت خود-دلسوزی شامل شش عامل دو وجهی مهربانی به خود در مقابل خودداوری، ویژگی مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل بیش‌هماندسازی است [۱].

به نظر می رسد که خود-دلسوزی، مزایای تحصیلی و آموزشی هم داشته باشد. نف و همکاران دریافتند که خود-دلسوزی با علاقه ی ذاتی به یادگیری رابطه دارد [۳]. در پژوهشی با بررسی ارتباط خود-دلسوزی، هدف‌های پیشرفت و مقابله با شکست تحصیلی دریافتند که خود-دلسوزی با هدف تسلطی، شایستگی ادراک شده تحصیلی، انگیزش درونی و راهبردهای مقابله ای هیجان مدار رابطه ی مثبت و با هدف اجتنابی-عملکردی، هدف رویکردی-عملکردی، ترس از شکست، اضطراب و راهبردهای مقابله ای اجتنابی رابطه ی منفی دارد [۳]. در پژوهشی دیگر [۴] با عنوان ارتباط بین خود-دلسوزی، خودکارآمدی تحصیلی و باورهای کنترل در یادگیری در دانشجویان به این نتیجه رسید که خودمهربانی، ویژگی مشترک انسانی و ذهن آگاهی

به طور مثبت با خودکارآمدی تحصیلی و باورهای کنترل در یادگیری مرتبط بود و خودداوری، انزوا و بیش‌هماندسازی ارتباطی منفی با خودکارآمدی تحصیلی داشت.

بهبودی تحصیلی<sup>۲</sup> به عنوان برخورد و رفتار دانش‌آموزان در مواقع حضور در مدرسه مورد بررسی قرار می گیرد [۵]. مدارس سیستم اجتماعی بسیار پیچیده و دارای عناصر بسیاری هستند که هر یک از این عناصر با هم، با یکدیگر و با محیط خود کنش و واکنش دارند [۶]. رفتارها در مدرسه می تواند به چهار بعد تقسیم شود: رفتارهای کلی در مدرسه-زندگی، رفتار و برخورد با معلمان، برخورد با دوستان و برخورد با سازمان و ساختمان مدرسه. پژوهشگران پیامدهای شناختی و عاطفی را در مدارس مطالعه کردند [۷]. پیامدهای عاطفی به نگرش‌های دانش‌آموزان به یادگیری و مدرسه بر می گردد، یعنی عواطف مثبت-منفی تجربه شده دانش‌آموزان را در رابطه با مدرسه و ساختار و سازمان آن و معلمان و هم‌کلاسی‌ها ارزیابی می کند.

ارتباط مثبت معلم-دانش آموز، نقش مهمی در بهبودی دانش‌آموزان دارد [۸]. برای مثال ویلسن و همکاران [۹] و ونترل و همکاران [۱۰] پیوندجویی معلم را به عنوان عنصر مهمی از جو مدرسه قلمداد می کنند که زمینه‌ساز خشنودی دانش‌آموزان از مدرسه می شود. جو مدرسه، اصطلاحی است که به منظور احساس افراد درباره مدرسه شان بکار می رود و در این زمینه باید ده عامل در نظر گرفته شود: محیط حمایتی-انگیزشی، دانش آموز محوری، انتظارات مثبت، بازخورد، پاداش‌ها، احساس خانوادگی، نزدیکی نسبت به اولیاء و جامعه، ارتباطات، پیشرفت و اعتماد [۱۱].

ویلسن و همکاران [۹] در پژوهشی جو حاکم بر مدرسه را پیش بینی کردند و به این نتیجه رسیدند که حمایت‌های معلم و هم‌کلاسی‌ها به طور معنی داری پیش بینی کننده‌ی رضایت از مدرسه، شایستگی، خودکارآمدی تحصیلی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان است. طبق نظریه خودتعیینی [۱۲]، انسان‌ها به طور درونی و ذاتی برانگیخته می شوند تا به فعالیت‌هایی که برای آن‌ها جالب، دارای چالش‌بهرینه و به طور طبیعی خشنودکننده است، روی آورند. در مجموع طبق این نظریه، زمانی که روابط معلم با دانش‌آموزان بر مبنای حمایت از رفتارهای مستقلانه و مشارکت در دانش‌آموزان باشد، ارضای نیازهای اساسی تسهیل می شود و منجر به سازگاری روانی و بهبودی تحصیلی بهتر در افراد می شود. پژوهشگران نشان دادند که جو مطلوب مدرسه و چگونگی ارتباط با معلمان و برآورده ساختن نیازهای اساسی آن‌ها در

<sup>1</sup> Self-compassion

<sup>2</sup> Academic well-being

و بیش‌همانندسازی) با ترکیب خطی مؤلفه‌های بهزیستی تحصیلی (علاقه به مدرسه، خودکارآمدی ادراک‌شده‌ی تحصیلی و رفتارهای مخرب) رابطه‌ی کانی وجود دارد.

### روش پژوهش

با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه خود-دلسوزی و بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان می‌باشد طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد.

#### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری

این پژوهش، شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر یاسوج است که در سال ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه، تعداد ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای، افراد نمونه با توجه به سلسله‌مراتبی از واحدهای بزرگتر به کوچکتر از انواع واحدهای جامعه آماری انتخاب می‌شوند. برای انجام این پژوهش، ابتدا ۱۸ مدرسه دوره متوسطه دوم پسرانه مشخص شدند و به صورت تصادفی ۱۲ مدرسه انتخاب و از هر مدرسه، یک کلاس پایه اول، یک کلاس پایه دوم، یک کلاس پایه سوم و یک کلاس پایه پیش‌دانشگاهی و در نهایت نیمی از دانش‌آموزان هر کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مجموع نمونه اولیه شامل دانش‌آموزان پایه اول ۸۰ نفر، پایه دوم ۸۰ نفر، پایه سوم ۸۰ نفر و پایه پیش‌دانشگاهی نیز ۸۰ نفر بودند که جمعاً نمونه‌ای به حجم ۳۲۰ نفر تعیین شد. اما چون تعدادی از دانش‌آموزان به طور کامل به سوالات جواب نداده بودند، در نهایت نمونه‌ای به حجم ۳۰۰ نفر برای تحلیل‌های آماری مورد استفاده قرار گرفت. در این پژوهش، مؤلفه‌های خود-دلسوزی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و بهزیستی تحصیلی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده‌اند.

#### روش اجرای پژوهش: پس از کسب مجوز از سازمان

آموزش و پرورش و تأیید مقیاس‌ها، با در دست داشتن مجوز اجرای مقیاس‌ها به واحد آمار و بودجه اداره مراجعه کرده و اطلاعات لازم از جمله تعداد دبیرستان‌های دولتی پسرانه این شهر، تعداد دانش‌آموزان هر مدرسه و آدرس این دبیرستان‌ها به دست آورده شد و بعد از انتخاب تصادفی مدارس به هر یک از آنها مراجعه شد. با همکاری مدیر و معاونین و پس از معرفی خود و بیان هدف پژوهش، پرسشنامه‌ها توسط دانش‌آموزان تکمیل گردید. علاوه بر توجیه کلی دانش‌آموزان در زمینه‌ی چگونگی جواب دادن به سؤال‌های پرسشنامه، در طول جلسه نیز به سؤال‌های آن‌ها پاسخ داده می‌شد.

#### ابزار پژوهش: برای سنجش مؤلفه‌های خود-دلسوزی،

از مقیاس خود-دلسوزی نف [۱] استفاده شد. این مقیاس

محیط مدرسه می‌تواند سبب شود تا دانش‌آموزان از مدرسه و بودن در آن خشنود باشند، به موقع در مدرسه حاضر شده، در یادگیری فعال و باانگیزه باشند و این حوادث به بهزیستی و سرزندگی آن‌ها کمک می‌کند [۱۳].

برخی از پژوهشگران [۱۴] و [۸] به مطالعه بهزیستی مدرسه پرداخته‌اند و به دنبال شرايطی هستند که بتوانند ابعاد مختلف بهزیستی تحصیلی را در محیط‌های آموزشی فراهم کنند. [۱۵] در پژوهشی نشان داد که کیفیت زندگی و شادکامی، توانایی پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی را دارند. در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که نیازهای اساسی روان‌شناختی، خودتنظیمی انگیزشی و هیجان‌های تحصیلی نقش واسطه‌ای بین متغیرهای محیطی حامی خودفرمانی دانش‌آموز و بهزیستی مدرسه ایفا می‌کند [۱۶].

مطالعات نشان می‌دهند خود-دلسوزی بالا با بهزیستی همراه است و از افراد در مقابل استرس حمایت می‌کند. آموزش خود-دلسوزی، باعث افزایش بهزیستی می‌شود، چون موجب می‌شود افراد احساس مراقبت و ارتباط مناسب کنند و در نتیجه به لحاظ هیجانی آرام شوند [۲]. در پژوهشی [۱۷] در مورد رابطه‌ی خوددلسوزی، بهزیستی و حل تعارضات بین فردی به این نتیجه رسیدند که سطح بالای خوددلسوزی با احتمال قوی با سطح بالای بهزیستی، همراه است.

از آنجا که دارا بودن مؤلفه‌های خود-دلسوزی می‌توانند تعیین‌کننده پیشرفت، سلامت و بهزیستی افراد باشند، همچنین به دلیل عدم انجام پژوهش در مورد ارتباط خود-دلسوزی و بهزیستی تحصیلی در کشور، پژوهش حاضر در مورد ارتباط خود-دلسوزی و بهزیستی تحصیلی ضروری به نظر می‌رسد.

### فرضیه‌های پژوهش

۱- مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌همانندسازی) با علاقه به مدرسه رابطه دارند.

۲- مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌همانندسازی) با خودکارآمدی ادراک‌شده‌ی تحصیلی رابطه دارند.

۳- مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌همانندسازی) با رفتارهای مخرب رابطه دارند.

۴- بین ترکیب خطی مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی

مشکلات را به عنوان بخشی از زندگی می‌بینم که هر شخصی باید با آن مواجه می‌شود».

برای سنجش مؤلفه‌های بهزیستی تحصیلی از مقیاس کاپلان و ماهر [۱۸] استفاده شد. این مقیاس دارای ۱۸ سوال و سه خرده مقیاس علاقه به مدرسه (۷ آیتم)، خودکارآمدی ادراک شده (۶ آیتم) و رفتارهای مخرب (۵ آیتم) می‌باشد و در طیف لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف (کاملاً موافق = ۵ تا کاملاً مخالف = ۱) تنظیم شده است. این مقیاس در پژوهشی دیگر (کاوسیان، جواد، کدیور، پروین و فرزاد، ولی الله، ۱۳۹۰) مورد استفاده قرار گرفته و ضمن تأیید ساختار عاملی مقیاس، ضریب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۶ بدست آمد.

در پژوهش حاضر، دامنه ی ضرایب روایی سازه‌ای برای خرده مقیاس‌های علاقه به مدرسه، خودکارآمدی ادراک شده تحصیلی و رفتارهای مخرب به ترتیب ۰/۴۶ تا ۰/۷۸، ۰/۵۲ تا ۰/۸۴ و ۰/۳۹ تا ۰/۶۱ به دست آمد. همچنین، ضرایب پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های علاقه به مدرسه، خودکارآمدی ادراک شده تحصیلی و رفتارهای مخرب به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۶۲ و ۰/۵۷ به دست آمد. یک نمونه از ماده‌های این پرسشنامه عبارت است از: «من دوست دارم در مدرسه باشم».

**شیوه تحلیل داده‌ها:** روش تجزیه و تحلیل داده‌ها، رگرسیون و همبستگی کانی می‌باشد.

### یافته‌ها

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای پیش‌بین و ملاک دهد.

شامل ۲۶ سوال و دارای ۶ خرده‌مقیاس مهربانی به خود (۵ آیتم)، خودداوری (۵ آیتم)، ویژگی مشترک انسانی (۴ آیتم)، انزوا (۴ آیتم)، ذهن‌آگاهی (۴ آیتم) و بیش‌هماندسازی (۴ آیتم) می‌باشد و آزمودنی‌ها به سوالات این پرسشنامه در طیف لیکرت از تقریباً "هرگز (۱) تا تقریباً" همیشه (۵) پاسخ می‌دهند. نف (۲۰۰۳) در مطالعه اول با ۳۹۱ دانشجوی دوره کارشناسی، علاوه بر بررسی ساختار عاملی مقیاس و تأیید روایی همگرا و واگرایی آن، آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها را به ترتیب برای مهربانی به خود ۰/۷۸، خودداوری ۰/۷۷، ویژگی مشترک انسانی ۰/۸۰، انزوا ۰/۷۹، ذهن‌آگاهی ۰/۷۵ و بیش‌هماندسازی ۰/۸۱ به دست آورد. این مقیاس برای اولین بار در ایران استفاده و توسط نویسندگان ترجمه شده است. به منظور رفع مشکلات احتمالی در ترجمه، توسط دو نفر از اساتید باتجربه روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت و روایی صوری و محتوایی آن تأیید شد. همچنین به منظور تشخیص ابهام‌های احتمالی در پرسشنامه، به صورت مقدماتی برای ۴۰ دانش‌آموز اجرا شد و در نهایت پرسشنامه اصلی با ۲۶ سوال اجرا شد.

در این پژوهش، دامنه ضرایب روایی سازه‌ای برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌هماندسازی به ترتیب ۰/۴۹ تا ۰/۵۳، ۰/۳۵ تا ۰/۴۴، ۰/۵۲ تا ۰/۳۸، ۰/۴۹ تا ۰/۴۱ تا ۰/۴۸ و ۰/۳۶ تا ۰/۴۵ محاسبه شده و همگی در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. همچنین، ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌هماندسازی به ترتیب برابر ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۶۶، ۰/۶۷، ۰/۶۱ و ۰/۵۴ محاسبه شده است. یک نمونه از ماده‌های پرسشنامه عبارت است از: «وقتی که اوضاع برایم بد پیش می‌رود،

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای پیش‌بین و ملاک

شاخص‌های آماری متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
مهربانی به خود	۱۵/۳۸	۴/۹۳	۵	۲۵
خودداوری	۱۴	۳/۵۳	۶	۲۲
ویژگی مشترک انسانی	۱۲/۷۵	۳/۸۴	۴	۲۰
انزوا	۱۰/۶۰	۳/۹۴	۴	۲۰
ذهن‌آگاهی	۱۲/۷۱	۳/۵۳	۴	۲۰
بیش‌هماندسازی	۸/۹۱	۳/۲۶	۴	۱۹
علاقه به مدرسه	۲۹/۶۹	۵/۰۱	۷	۳۵
خودکارآمدی ادراک شده	۲۳/۳۲	۴/۱۲	۸	۳۰
رفتارهای مخرب	۱۲/۷۲	۴/۲۶	۵	۲۳

به ترتیب ۲۹/۶۹ و ۵/۰۱، خودکارآمدی ادراک شده به ترتیب ۲۳/۳۲ و ۴/۱۲ و رفتارهای مخرب به ترتیب ۱۲/۷۲ و ۴/۲۶ می‌باشد.

جدول ۲ ضرایب همبستگی ساده ی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول ۱- مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار در خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود به ترتیب ۱۵/۳۸ و ۴/۹۳، خودداوری به ترتیب ۱۴ و ۳/۵۳، ویژگی مشترک انسانی به ترتیب ۱۲/۷۵ و ۳/۸۴، انزوا به ترتیب ۱۰/۶۰ و ۳/۹۴، ذهن‌آگاهی به ترتیب ۱۲/۷۱ و ۳/۵۳، پیش‌هماندسازی به ترتیب ۸/۹۱ و ۳/۲۶، علاقه به مدرسه

جدول ۲. ضرایب همبستگی ساده ی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک

آماره متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
علاقه به مدرسه	۱								
خودکارآمدی ادراک شده	** .۴۴	۱							
رفتارهای مخرب	-.۱۰	-.۱۸	۱						
مهربانی به خود	** .۳۷	** .۳۲	** -.۱۸	۱					
خودداوری	** -.۱۴	** -.۰۹	** .۳۲	-.۰۷	۱				
ویژگی مشترک انسانی	** .۲۸	** .۳۶	** -.۱۳	** .۶۵	-.۱۰	۱			
انزوا	** -.۱۴	** -.۱۴	** .۳۴	** -.۲۴	** .۴۷	** -.۱۲	۱		
ذهن‌آگاهی	** .۳۱	** .۳۲	** -.۱۰	** .۶۶	** .۱۴	** .۶۳	** -.۱۲	۱	
پیش‌هماندسازی	** -.۲۷	** -.۲۵	** .۳۰	** -.۱۸	** .۳۳	** -.۱۸	** .۴۹	** -.۱۵	۱

(\*\*=  $P \leq 0.01$ ) و (\*=  $P \leq 0.05$ )

پیش‌هماندسازی) به عنوان متغیرهای پیش‌بین علاقه به مدرسه؛ به ترتیب ذهن‌آگاهی به طور مثبت و بیش‌هماندسازی و خودداوری به طور منفی از توان پیش‌بینی بیشتری برخوردار هستند. ضریب همبستگی برای ترکیب خطی مهربانی به خود، خودداوری، و ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌هماندسازی با علاقه به مدرسه  $R=0.40$  و ضریب تعیین  $RS=0.16$  می‌باشد.

**فرضیه ۲-** مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌هماندسازی) با خودکارآمدی ادراک شده ی تحصیلی رابطه دارند.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام (Stepwise)، از میان مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌هماندسازی) به عنوان متغیرهای پیش‌بین خودکارآمدی ادراک شده ی تحصیلی؛ به ترتیب، ویژگی مشترک انسانی به طور مثبت و بیش‌هماندسازی به طور منفی از توان پیش‌بینی بیشتری برخوردار هستند. ضریب

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود مهربانی به خود، ویژگی مشترک انسانی و ذهن‌آگاهی به طور مثبت و انزوا و بیش‌هماندسازی به طور منفی با علاقه به مدرسه و خودکارآمدی ادراک شده ارتباط دارند. خودداوری و خودکارآمدی ادراک شده با هم ارتباطی ندارند. همچنین، مهربانی به خود و ویژگی مشترک انسانی به طور منفی و خودداوری، انزوا و بیش‌هماندسازی به طور مثبت با رفتارهای مخرب مرتبط می‌باشند ولی ذهن‌آگاهی و رفتارهای مخرب با هم مرتبط نیستند.

این پژوهش شامل فرضیه‌های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل در این بخش ارائه می‌گردد:

**فرضیه ۱-** مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و بیش‌هماندسازی) با علاقه به مدرسه رابطه دارند.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام (Stepwise)، از میان مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و

همبستگی برای ترکیب خطی مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی با خودکارآمدی ادراک شده ی تحصیلی  $R=0/41$  و ضریب تعیین  $RS=0/17$  می باشد.

**فرضیه ۳-** مؤلفه های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی) با رفتارهای مخرب رابطه دارند.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون مربوط به ارتباط مؤلفه های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی) با علاقه به مدرسه در دانش آموزان با روش گام به گام (stepwise)

ضریب رگرسیون (B) و (β)			نسبت F، احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی R	شاخصهای آماری متغیرهای پیش بین
۳	۲	۱				
-----	-----	B=0/44 β=0/31 t= 5/65 P=0/001	F=31/97 P=0/001	0/10	0/31	ذهن آگاهی
-----	B=-0/35 β=-0/22 t=-4/21 P=0/001	B=0/40 β=0/28 t= 5/11 P=0/001	F=25/77 P=0/001	0/15	0/39	بیش‌هماندسازی
B=-0/18 β=-0/13 t=-2/18 p=0/03	B=-0/28 β=-0/18 t=-3/28 p=0/002	B=0/43 β=0/30 t= 5/48 p=0/001	F=18/97 P=0/001	0/16	0/40	خودداوری

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون مربوط به ارتباط مؤلفه های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی) با خودکارآمدی ادراک شده ی تحصیلی در دانش آموزان با روش گام به گام (stepwise)

ضریب رگرسیون (B) و (β)		نسبت F، احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی R	شاخصهای آماری متغیرهای پیش بین
۲	۱				
-----	B=0/39 β=0/36 t= 6/68 P=0/001	F=44/70 P=0/001	0/13	0/36	ویژگی مشترک انسانی
B=-0/25 β=-0/20 t=-3/63 P=0/001	B=0/35 β=0/33 t= 6/05 P=0/001	F=29/85 P=0/001	0/17	0/41	بیش‌هماندسازی

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون مربوط به ارتباط مؤلفه های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی) با رفتارهای مخرب در دانش آموزان با روش گام به گام (stepwise)

ضریب رگرسیون (B) و (β)		نسبت F، احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی R	شاخصهای آماری متغیرهای پیش بین
۲	۱				
-----	B=0/37 β=0/34 t= 6/24 P=0/001	F=38/98 P=0/001	0/12	0/34	انزوا
B=0/22 β=0/17 t=2/77 P=0/006	B=0/28 β=0/26 t= 4/15 P=0/001	F=23/76 P=0/001	0/14	0/37	بیش‌هماندسازی

همان‌طور که در جدول ۵- مشاهده می‌شود، بر اساس

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام (Stepwise)، از میان مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی) به عنوان متغیرهای پیش بین خودکارآمدی ادراک شده‌ی تحصیلی؛ به ترتیب، انزوا و بیش‌هماندسازی به طور مثبت از توان پیش‌بینی بیشتری برخوردار هستند. ضریب همبستگی برای ترکیب خطی مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی با رفتارهای مخرب

$R=0/37$  و ضریب تعیین  $RS=0/14$  می‌باشد. فرضیه ۴- بین ترکیب خطی مؤلفه‌های خود-دلسوزی (مهربانی به خود، خود داوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی) با ترکیب خطی مؤلفه‌های بهزیستی تحصیلی (علاقه به مدرسه، خودکارآمدی ادراک شده‌ی تحصیلی و رفتارهای مخرب) رابطه‌ی کانی وجود دارد. برای بررسی همبستگی کانی بین متغیرهای پیش بین و متغیرهای ملاک، از روش آماری- تحلیلی همبستگی کانی استفاده شده است.

جدول ۶. نتایج مدل همبستگی کانی برای متغیرهای مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی با مجموعه‌ی متغیرهای علاقه به مدرسه، خودکارآمدی ادراک شده‌ی تحصیلی و رفتارهای مخرب در دانش‌آموزان

نام آزمون	ارزش	F	df1	df2	احتمال p
پیلایی	0/39	7/32	18	879	0/001
هتلینگ	0/53	8/54	18	869	0/001
لمبدای ویلکز	0/63	7/94	18	823	0/001
بزرگترین ریشه روی	0/30	---	---	---	---

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، مقدار ویلکز مساوی  $0/63$  ( $p < 0/001$ )  $F(829, 18) = 7/94$  می‌باشد، بدین معنی که بین دو دسته متغیر رابطه‌ی معنی‌دار وجود دارد. لمبدای ویلکز نشان‌دهنده‌ی واریانس است که مدل تبیین نمی‌کند، در نتیجه اندازه‌ی اثر مساوی با  $1-R^2$  که نشان‌دهنده‌ی مقدار واریانس مشترک بین دو دسته متغیر است که مدل می‌تواند آن را تبیین کند. به عبارت دیگر مدل به دست آمده در این پژوهش، ۳۷ درصد از واریانس متغیرهای مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی با مجموعه‌ی

متغیرهای علاقه به مدرسه، خودکارآمدی ادراک شده‌ی تحصیلی و رفتارهای مخرب را تبیین می‌کند. دومین مرحله در همبستگی کانی، تعیین تعداد ابعاد لازم برای درک ارتباط بین مجموعه متغیرهای پیش‌بین و مجموعه متغیرهای ملاک می‌باشد. از لحاظ نظری، تعداد متغیرها یا ابعاد کانی برابر با تعداد مجموعه کوچکتر می‌باشد و لزوماً همه‌ی آنها معنی‌دار نمی‌باشند. در تحلیل فرضیه‌ی ۷، دو بعد معنی‌دار به دست آمد. جدول ۷ بعدهای کانی برای متغیرهای پیش بین و ملاک را نشان می‌دهد.

جدول ۷. بعدهای کانی برای متغیرهای پیش بین مهربانی به خود، خودداوری، ویژگی مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و بیش‌هماندسازی با مجموعه‌ی متغیرهای علاقه به مدرسه، خودکارآمدی ادراک شده‌ی تحصیلی و رفتارهای مخرب

ابعاد	همبستگی کانی	مجذور همبستگی کانی	لمبدای ویلکز	F	df1	df2	احتمال p
۱	0/55	0/30	0/63	7/94	18	823	0/001
۲	0/26	0/07	0/92	2/63	10	584	0/004
۳	0/12	0/02	0/98	1/13	4	293	0/34

### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، تعداد ابعاد کانی برابر ۳ می‌باشد، که همان مجموعه‌ی کوچکتر (سه متغیر ملاک) است. نسبت  $F$  به دست آمده در بعد اول مساوی  $7/94$  ( $p < 0/001$ )  $F(823, 18) = 7/94$  و در بعد دوم مساوی  $2/63$  ( $p < 0/004$ )  $F(584, 10) = 2/63$  معنی‌دار می‌باشد. این ابعاد برای درک چگونگی ارتباط مجموعه متغیرهای پیش بین و ملاک مورد نیاز می‌باشد.

نتایج پژوهش نشان داد مؤلفه‌های خود-دلسوزی می‌توانند بهزیستی تحصیلی را پیش‌بینی کنند. بهزیستی تحصیلی و خوددلسوزی برگرفته از مبانی نظری روانشناسی مثبت‌نگر هستند، بدین معنی که مفاهیمی مانند مهربانی به خود، رضایت‌مندی، ذهن آگاهی، خوش‌بینی، امید و خودکارآمدی از مؤلفه‌های این رویکرد هستند و بهزیستی

افزایش احساس خودکارآمدی در مدرسه می‌شود. طبق پژوهش‌های انجام شده، افرادی که مشکلات و ناتوانایی‌ها را به عنوان بخشی از زندگی می‌دانند دارای خودکارآمدی بیشتر و باورهای کنترلی در یادگیری می‌باشند و نسبت به جنبه‌های ناخوشایند شخصیت خود، ناراضی و انتقادگر نیستند. [۴]

از سوی دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که دچار رفتارهای مخرب در مدرسه می‌شوند، ممکن است به این دلیل باشد که تصور کنند رویدادهای منفی تحصیلی قابل کنترل نیستند زیرا دچار اغراق در میزان دشواری چالش و در نتیجه عدم توانایی برای کنترل و هدایت احساسات می‌باشند. این خصوصیت‌ها سبب بروز حالت‌های پرخاش-گرانه و آستانه تحمل پایین و در نتیجه باعث تنش در روابط با همسالان و مدرسان می‌شود. از طرفی می‌توان گفت دوست داشتن و آگاهی از احساسات خود به عنوان یک مکانیزم کنترلی برای جلوگیری از بروز اعمال مخرب و تنش‌زا در مدرسه می‌شود. همچنین، دانش‌آموزانی که نگران قضاوت‌های دیگران هستند و شکست و اشتباه در فعالیت‌ها را به منزله‌ی احساس گناه تصور می‌کنند، به دلیل ترس از شکست و قضاوت‌های منفی دیگران سعی می‌کنند از شرکت در فعالیت‌ها صرف نظر کنند که این منجر به کناره‌گیری از این فعالیت‌ها و انجام رفتارهای پرخطر می‌گردد. محققان دریافتند سطح بالای مؤلفه‌های خود-دلسوزی باعث می‌شود که افراد بیشتر با مشکلات و چالش‌ها سازگار شوند، همچنین دارای سطح پایین‌تر آشنفنگی‌های هیجانی و تعارض‌های فردی باشند [۱۷]. همچنین معتقدند که افزایش بیش‌هماندسازی با کاهش باورهای کنترلی در یادگیری و خودکارآمدی همراه است [۴].

به طور کلی و در تحلیل همبستگی‌های کانی این پژوهش، مشخص شد دانش‌آموزانی که مؤلفه‌های مثبت خود-دلسوزی (مهربانی به خود، ویژگی مشترک انسانی و ذهن-آگاهی) را در فرایند تحصیل دنبال می‌کنند، دارای مؤلفه‌های مثبت بهزیستی تحصیلی (علاقه به مدرسه و خودکارآمدی ادراک شده تحصیلی) و دانش‌آموزانی که مؤلفه‌های منفی خود-دلسوزی (خودداوری، انزوا و بیش‌هماندسازی) را در فرایند تحصیل دنبال می‌کنند، دارای مؤلفه‌های منفی بهزیستی تحصیلی (رفتارهای مخرب) می‌باشند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، بررسی نشدن روابط علی بین متغیرهای پژوهش به دلیل استفاده از روش‌های همبستگی برای تحلیل داده‌ها می‌باشد. همچنین، تنها ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش، پرسشنامه بود که جنبه‌ی خود گزارشی دارد، به همین دلیل خالی از اشکال و

تحصیلی و خود-دلسوزی نیز به همین ترتیب وارد حیطه مدرسه شده‌اند و افرادی که دارای خودداوری و هیجانانگیزی منفی مانند خشم و اضطراب هستند، بیش از دیگران در معرض افت تحصیلی و ترک مدرسه هستند و به دنبال آن، عملکرد آنها در همه عرصه‌های زندگی افت می‌کند [۱۹]، به طوری که [۲۰] نشان دادند که احساس شکست خوردگی و بدبینی نسبت به درس منجر به افت عملکرد تحصیلی می‌گردد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، می‌توان گفت دانش‌آموزان علاقمند به مدرسه دارای انگیزه پیشرفت تحصیلی بالا و در هنگام بروز مشکل، به خودتنظیم‌گری علمی و تحصیلی می‌پردازند. این افراد، معمولاً "در هنگام دشواری‌ها، هیجانانگیزی خود را متعادل و تنظیم می‌کنند و به جای اجتناب از چالش و موقعیت‌های دشوار، با احساسات منفی در مورد آن تکلیف مقابله می‌کنند زیرا شرط اساسی برای موفقیت و عبور از چالش‌ها، متعادل ساختن هیجانانگیزی و کنترل احساسات می‌باشد. در این زمینه، پژوهشگران معتقدند که آگاهی از هیجان‌ها با تمایل به مقابله با احساسات منفی به وسیله‌ی استفاده از راهبردهای هیجان‌مدار همراه است و هنگامی که افراد در موقعیت‌های شکست و ناکامی، از مؤلفه‌های مثبت خود-دلسوزی استفاده می‌کنند، فرایندهایی مانند انکار، واپس‌روی و اجتناب از احساسات وجود ندارد [۲].

از نتایج پژوهش حاضر یافت می‌شود که دانش‌آموزان علاقمند به مدرسه در موقعیت‌های ناموفق تحصیلی تمایل دارند به جای اینکه خود را مورد سرزنش و خسونت قرار دهند، عوامل شکست و اشتباه را دریابند، به قضاوت‌های دیگران در مورد خود اهمیت نمی‌دهند و دارای پایداری و پشتکار در جهت مسلط شدن بر مهارت‌های جدید می‌باشند. در این زمینه پژوهش‌ها نشان تأیید نمودند که افراد دارای جهت‌گیری رویکردی-یادگیری در هنگام وقایع ناخوشایند، احساسات منفی کمتر و نگرش مثبت‌تری را نسبت به خودشان تجربه می‌کنند [۲۱].

بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت دانش‌آموزانی که به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود برای انجام تکالیف و فعالیت‌های معین باور دارند، هنگامی که در جهت رسیدن به هدف‌های تعیین شده با مشکل مواجه می‌شوند و یا دارای نقص‌ها و ناتوانایی‌ها در خود به عنوان مانع رسیدن به هدف موردنظر می‌باشند، نقص‌ها و مشکلات را به عنوان بخشی از زندگی همه‌ی انسان‌ها می‌دانند، در نتیجه دچار یأس و ناامیدی نمی‌شوند و به بازنگری در هدف‌ها به منظور موفقیت می‌پردازند. از طرفی، تعادل، درک و تشخیص شرایط هیجانی خود باعث ایجاد موقعیت مطلوب در مدرسه و به تبع آن،



Contemporary Educational Psychology, 35, 193- 202.

۱۱- حبیبی، حمداله، پرداختچی، محمدحسن، ابوقاسمی، محمود و قهرمانی، محمد (۱۳۹۲). بررسی جو «یادگیری‌محور» مدرسه و ارتباط آن با اثربخشی مدرسه. دوفصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، سال بیستم، دوره جدید، شماره ۳، ص ۱۰۳.

12- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Newyork: Pelnum.

13- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychology, well-being across life domains. Canadian Psychology, 49, 14-23.

14- Samdal, O. (1998) The school environment as a risk or resource for students' health-related behaviours and subjective well-being. Research Centre for Health Promotion, University of Bergen, Bergen.

۱۵- نفر، نسیم (۱۳۹۳). نقش کیفیت زندگی و شادکامی بر بهزیستی تحصیلی. دومین کنفرانس ملی روان‌شناسی و علوم رفتاری، دوم بهمن ۱۳۹۳.

۱۶- کاوسیان، جواد، کدیور، پروین و فرزاد، ولی‌الله (۱۳۹۰). رابطه متغیرهای محیطی و تحصیلی با بهزیستی مدرسه: نقش نیازهای روان‌شناختی، خودتنظیمی انگیزشی و هیجان‌های تحصیلی. فصل‌نامه علمی پژوهشی پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ششم، شماره اول، صص ۱۱-۱۳.

17-Yarnell, M., & Neff, D. (2012). Selfcompassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. Self and Identity, 10, 37-41.

18-Kaplan, A., & Maher, M. L. (1999). Enhancing the motivation of African- American Student: An achievement goal theory perspective. Journal Negro Education, 68, 23-35.

19-Pekrun, R., A. J. Elliot., & M. A. Maier. (2009). "Achievement Goals and Achievement Emotions: Testing a Model of Their Joint Relations with Academic Performance", Journal of Educational Psychology, 101(1), 115-135.

20-Salanova, M., Berso, m., & Schufeli. W. (2007). In Search of the "Third Dimension" of Burnout: Efficacy or Inefficacy? APPLIED PSYCHOLOGY: AN INTERNATIONAL REVIEW.56 (3), 460-478.

21-Robbins, S. B., & Kliewer, W. L. (2002). Advances in theory and research on subjective well-being. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), Handbook of counseling psychology (3rd ed., pp. 310-345).

سوگیری در پاسخ‌گویی نیست. از طرفی، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر مناطق کشور نیز انجام شود تا موجب افزایش قدرت تعمیم‌پذیری و مقایسه‌ی یافته‌ها شود. همچنین معلمان با فراهم کردن شرایط مناسب برای رشد خود-دلسوزی در دانش‌آموزان، فرصت بیشتری برای به کارگیری استعدادها و ایجاد بهزیستی تحصیلی در آنها فراهم سازند.

## منابع

1-Neff, K. D. (2003). "Development and validation of a scale to measure Self-compassion". Self and Identity, 2, 223-250.

2-Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality Trait. Journal of Research in Personality, 41, 908-916.

3-Neff, K., Dejitterat, K., & Hsieh, Y. (2005). Self-compassion, achievement goal and coping with academic failure. Self and Identity, 4, 263-287.

4-Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy and control belief about learning Turkish university student. Social behavior and personality, 37, 711-720.

5-Hofman, R. H. (1999). Social and cognitive outcomes: A comparison of contexts of learning. School Effectiveness and School Improvement, 10, 352-366.

۶- عزیزی مقدم، ابوبکر (۱۳۸۸). بررسی رابطه سلامت سازمانی مدارس و فرسودگی شغلی دبیران (مورد مطالعه: مدارس راهنمایی شهرستان مهاباد). دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، سال شانزدهم، شماره ۳۶، ص ۲.

7-Openakker, M. C., & Van Damme, J. (2000). Effect of school, teaching staff and classes on achievement and well-being in secondary education: similarities and differences between school outcomes. School Effectiveness and school Improvement, 11, 165-196.

8-Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1998). Perceived locus of causality and Self-determination theory and approach psychotraphy: The motivational basis for effective change. Canadian psychology, 49, 186-193

9- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. Canadian Psychology, 49, 250-256.

10- Wentzel, K. R, Battle, Russell, Sh. L, Looney, L. B. (2010). Social support from teachers and peers as predictors of academic and social motivation,