

پیش‌بینی مهربانی با خود بر اساس احساس خود ارزشمندی
و ادراک شایستگی معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان

**Predicting self-kindness based on self-worth and perception
of competence of female high school teachers in Hamedan**

Somayeh Nouri

Master of Psychology, Department of Psychology,
Faculty of Humanities, Hamedan Branch, Islamic
Azad University, Hamedan, Iran.

Email: sarinan308@gmail.com

Fariba Moenzami Tabar

Assistant professor and faculty member, Islamic Azad
University, Hamedan, Iran.

سمیه نوری*

کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم
انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

فریبا منظمی تبار

استادیار و عضو هیئت علمی، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between parenting styles and social responsibility of fifth grade elementary school girls and the mediating role of mothers' personality traits in Hamadan city. Method: The research is applied in terms of purpose and descriptive in terms of correlation type. The statistical population consisted of all female students of the fifth grade of elementary school and their mothers. Sampling was available. Based on the formula of Fidel and Tabachnig (2007), 106 people were selected from the mentioned statistical population, which was increased to 120 people out of caution. The research tools were three questionnaires of parenting styles of Bamrind (1991), social responsibility of Brass (2009) and personality characteristics of Neo (1992). In order to test the hypotheses, the path analysis method was used using Lisrel 8.5 software. Findings: The analysis of the results showed that the model had a good fit, the gamma path of libertarian style to responsibility and the gamma path of autocratic style to responsibility is significant. The beta coefficient from neuroticism to responsibility is significant.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی مهربانی با خود بر اساس احساس خود ارزشمندی و ادراک شایستگی معلمان دوره متوسطه شهر همدان انجام شد. پژوهش از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را همه معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان تشکیل داد. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای- تصادفی بود. از جامعه آماری مذکور بر اساس فرمول فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷) ۱۰۶ نفر انتخاب که به لحاظ احتیاط این تعداد به ۱۲۰ نفر افزایش یافت. ابزار پژوهش شامل سه مقیاس استاندارد مهربانی با خود نف (۲۰۰۳)، خودارزشمندی کراکر، لوتانن، کوپر و بونورته (۲۰۰۳) و ادراک شایستگی هارتر (۱۹۸۲) بود. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. تحلیل نتایج نشان داد متغیر ادراک شایستگی پیش‌بینی کننده معنادار مهربانی با خود می‌باشد. متغیر خودارزشمندی نتوانست پیش‌بینی کننده معنادار مهربانی با خود باشد. با ارتقاء ادراک شایستگی، معلمان می‌توانند با خود مهربان‌تر باشند.

واژه‌های کلیدی: مهربانی با خود، احساس خود ارزشمندی، ادراک شایستگی.

Conclusion: Irresponsibility of children will have very unfortunate consequences in their future life, so parents should be aware of this important point and move their parenting method towards logical authority parenting method.

Keywords: parenting styles, social responsibility, personality traits.

نوع مقاله : پژوهشی

دریافت : فروردین ۱۴۰۱

پذیرش: خرداد ۱۴۰۲

مقدمه

خود مهربانی شامل درگیری احساسی با دیگران است به طوری که عاطفه فرد به رنج دیگری پاسخ می‌دهد. زمانی که چنین درگیری احساسی رخ می‌دهد در آدمی احساس ملایمت، غمخواری و تمایل به حمایت از فرد آسیب دیده ایجاد می‌شود. زمانی که دیگران اشتباه می‌کنند به جای آنکه به قضاوت درباره آنها پرداخته شود و با دیدگاه انتقادی و سرسخت‌گیرانه مورد بازخواست قرار گیرند و با افراد آسیب دیده با ملایمت رفتار می‌شود، در واقع زمانی که برای سایرین دلسوزی می‌کنیم در واقع فرایند آسیب دیدن را می‌شناسیم، آن را درک می‌کنیم و می‌دانیم که کامل نبودن بخشی از تجربه‌های انسانی است (روکساز، دیوید و گالینر، ۲۰۱۴).

جنبه‌های مهربانی با خود به عنوان یک عامل حفاظتی قابل انعطاف برای پیامدهای آسیب‌شناسی روان‌شناسی از رویدادهای آسیب‌زا عمل می‌کند (زلر، واول و نیتزان آسیاج، ۲۰۱۴). خودمهربانی علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالت روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالت هیجانی مثبت نیز نقش دارد. گر چه خودمهربانی با عواطف مثبت ارتباط دارد، اما این ویژگی صرفاً یک شیوه تفکر مثبت نیست، بلکه توانایی نگه داشتن هیجانات منفی و تاب‌آوری در هوشیاری غیر قضاوت‌گرانه بدون فرونشانی یا انکار جنبه‌های منفی تجربه است (نفر، ۲۰۱۱). مطالعات نشان می‌دهند که آموزش مهربانی با خود می‌تواند آسیب‌های شناختی را از نظر پیش‌بینی‌دها و پیامدهای درمانی را توجیه کنند (جاو، کینت و بیگان، ۲۰۱۴). در مورد اهمیت مهربان بودن با خود می‌توان گفت، مهربان بودن با خود روی آوردی تازه در بهزیستی روان‌شناختی است که رابطه قوی با سلامت روانی داشته و یک عامل پیش‌بین برای سلامت روانی است، خوددلسوزی، یک شکل سالم خودپذیری است. خود دلسوزی به افراد این امکان را می‌دهد تا به جای خود ارزیابی کاذب نسبت به خود، دیدگاه بی‌طرفانه و دقیق داشته باشد (پترسون، ۲۰۱۴). مطالعات اخیر رابطه خود مهربانی و سلامت روان را نشان داده‌اند (مکبس و جوملی، ۲۰۱۲).

یکی از سازه‌های همبسته احتمالی خود مهربانی، خود ارزشمندی^۷ است، منظور از احساس ارزشمندی نحوه نگرش^۸ و قضاوت شما درباره خودتان است. این عبارت، به توصیف ارزش‌ها، باورها و باوردهای شما می‌پردازد. اگر چه روابط و تجارب شخصیتان، ارزش‌ها و باوردهای شما را شکل می‌دهد، در نهایت همه چیز به نظر خودتان بستگی دارد، احساس ارزشمندی یعنی میزان ارزشی که برای خود قائلید، زمانی از احساس ارزشمندی مطلوبی برخوردارید که خود را همان طور که هستید، بپذیرید. احساس

1. Roxas, David & Caligner

2. Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag & Bernstein

3. Neff

4. Joe, Kinght, Becan & Flyn

5. Peterson

6. Mac Beth & Gumley

7. self-worth

8. attitude

ارزشمندی ضعیف باعث می‌شود خود را قبول نداشته باشید و بخواهید به جای فرد دیگری باشید (صاحبی، ۱۳۹۶). خود ارزشمندی به مثابه شاخص سازگاری روان شناختی و کارکرد مناسب اجتماعی تلقی می‌شود (زکی، ۱۳۹۱). خودارزشی مشروط بیان کننده حوزه‌ای است که عزت نفس، به خاطر گذشته و ناتوانایی‌ها و نواقص تهدید می‌شود. در نتیجه ممکن است افراد، به احتمال زیاد تمایلات و واکنش‌های منفی و در حوزه‌هایی از وقایع آینده نشان دهند خودارزشمندی موجب ارتقای سطح سلامت عمومی،^۹ خود تنظیمی،^{۱۰} منبع انگیزش،^{۱۱} کاهش افسردگی و اصلاح رفتار اجتماعی، چگونگی درست و مناسب مواجهه با حوادث و وقایع زندگی روزمره بوده که در سطوح مختلف زندگی، فردی، آموزشی و اجتماعی اثرات خود را نمایان می‌کند (مرزبان، کاوه‌فارسانی و بهرامی، ۱۳۹۲).

دیگر متغیر احتمالی که به نظر می‌رسد بتواند بر خود مهربانی معلمان نقش داشته باشد، ادراک شایستگی است، ادراک شایستگی در واقع به منزله سیستم خود آگاهی ایمن عمل می‌کند و مقاومت، قدرت و توانایی لازم را برای بازسازی ایجاد می‌کند و بدون آن رشد روانی فرد مختل می‌شود. ادراک شایستگی یکی از ابعاد نسبتاً خاص مفهوم خود^{۱۲} است. ادراک خود نیز یک ویژگی مادرزادی نیست، بلکه از خلال تجارب ادراک شده مکرر و بازخوردهای متقابل رشد می‌کند و می‌تواند بهبود یابد و یا تغییر کند (مک ماستر و پیتر^{۱۳}، ۲۰۱۱).

هارتر^{۱۴} (۱۹۹۹)؛ به نقل از رد فیلد^{۱۵}، (۲۰۰۸) ادراک شایستگی را به عنوان محرکی چند بُعدی که افراد را در حوزه‌های فیزیکی، اجتماعی و شناختی هدایت می‌کند، توصیف نمود. بر اساس این دیدگاه، ادراک شایستگی و لذت درونی که از موفقیت به دست می‌آید، منجر به افزایش تلاش برای موفقیت می‌شود. در حالی که ادراک عدم شایستگی و نارضایتی منجر به اضطراب و کاهش تلاش برای موفقیت می‌گردد. تعریف مفهومی ابعاد ادراک شایستگی: ادراک شایستگی نمایانگر ادراک فرد از توانایی‌های خود در برخورد با حیطه‌های مختلف در زندگی است. ادراک شایستگی شناختی به ادراک فرد از توانایی‌های تحصیلی خود و ادراک لیاقت اجتماعی به ادراک فرد از مهارت‌ها و توانایی‌های خود برای تعامل با دیگران اشاره می‌کند. شایستگی ادراک شده فیزیکی نشان دهنده ارزشیابی فرد از توانایی و کفایتش در ورزش، سلامت جسمانی و جذابیت جسمانی است (ویس^{۱۶}، ۲۰۰۸). با توجه اهمیت رفتار و شخصیت معلمان در مدرسه و تعامل و ارتباط آنها با دانش آموزان و تأثیر رفتار معلمان در منش و رفتار اجتماعی دانش آموزان، و همچنین علاقه و انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان لذا با توجه به مطالب اشاره شده و اینکه مهربان بودن با خود پیامدهای مثبت برای فرد و روابط بین فردی، عملکرد و انگیزش شغلی دارد، و تأثیر ادراک شایستگی و خود ارزشمندی بر مهربان بودن با خود پس با عنایت به مطالب فوق و خلاء پژوهشی در زمینه عوامل مؤثر در پیش‌بینی مهربانی با خود، سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا احساس خود ارزشمندی و ادراک شایستگی می‌توانند مهربانی با خود معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان را پیش‌بینی نمایند؟

⁹ . general health

¹⁰ . self-regulatory

¹¹ . motivational source

¹² . self concept

¹³ . MacMaster

¹⁴ . Harter

¹⁵ . Reject field

¹⁶ . Weiss

مبانی نظری

مفهوم مهربانی با خود

اگرچه روانشناسان غرب زمان زیادی را در کارهای تجربی خود صرف بررسی همدلی و مهربانی نسبت به دیگران کرده‌اند اما «مهربانی با خود»^{۱۷} اخیراً مورد بررسی قرار گرفته است. از سال ۲۰۰۳ که نف^{۱۸} این سازه در تعریف کرد و ابزارهایی برای سنجش آن ارائه داد تا سال ۲۰۱۷ بر اساس جستجوی واژه «Self-compassion» در پایگاه Google Scholar، ۱۸۴۰ پژوهش صورت گرفته بود (گرمر و نف^{۱۹}، ۲۰۱۹)؛ اما مهربانی با خود دقیقاً چه معنایی دارد؟ برای اینکه مهربانی با خود را بهتر بفهمیم، نخست باید معنای شفقت را بفهمیم. در روانشناسی بودائی شفقت یعنی توجه به رنج خود و دیگران. شفقت حساسیت به تجربه رنج را شامل می‌شود و با تمایل قوی برای تسکین آن همراه است. این نکته بدین معناست که برای تجربه شفقت، نخست باید وجود درد را تصدیق کنید. مهربانی با خود صرفاً شفقتی است که متوجه درون فرد می‌شود. فرد زمانی که با تجربه رنج مواجه می‌شود با خودش به عنوان ابژه مراقبت و نگرانی رفتار می‌کند (رینی و ایهسایا^{۲۰}، ۲۰۲۱). مهربانی با خود در زمان‌های درد و شکست بهتر مشخص می‌شود. (نف، ۲۰۰۳، ۲۰۰۷)، مهربانی با خود را این‌گونه تعریف می‌کند «گشوده بودن و همراه شدن با رنج‌های خود، تجربه حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیر قضاوتی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود و تشخیص اینکه تجربه فرد بخشی از تجربه بشری است».

نف سه مؤلفه برای مهربانی با خود در نظر گرفته است که ارتباط درونی با هم دارند. در مفهوم بندی نف هر مؤلفه دو بخش را شامل می‌شود و در برابر هر جنبه مثبت یک مؤلفه، جنبه منفی قرار می‌گیرد. برای سنجش این سازه و سازه‌های مرتبط با آن ابزارهایی از جمله مقیاس مهربانی با خود-فرم بلند، مقیاس مهربانی با خود-فرم کوتاه (ریس، پامیر^{۲۱}، نف و ونگجت^{۲۲}، ۲۰۱۱). مقیاس شفقت (پامیر، نف و تاد کیرالی^{۲۳}، ۲۰۱۹) و مقیاس ترس از شفقت (گیلبرت، مکثیون، ماتوس و ریوس^{۲۴}، ۲۰۱۱) ساخته شده است. ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس‌ها در ایران نیز تأیید شده است (عزیزی و همکاران^{۲۵}، ۲۰۱۳؛ خانجانی، فروغی، صادقی و بحرینیان^{۲۶}، ۲۰۱۷؛ خانجانی، فروغی و نوری^{۲۷}، ۲۰۱۹).

مفهوم مهربانی با خود به معنای تجربه پذیری و تحت تاثیر قرار گرفتن از رنج دیگران، به گونه ای که مرد مشکلات و رنج‌های خود را قابل تحمل تر نماید تعریف شده است. همچنین این مفهوم به معنای صبور و مهربان بودن نسبت به دیگران و داشتن درک غیر قضاوتگرانه در رابطه با آنها است علاوه بر این، دانستن این امر که تجارب و مشکلات زندگی، جزئی از مسایلی است که سایر افراد نیز آن را تجربه می‌کند (شهابی و همکاران، ۱۴۰۰).

همبستگی مهربانی با خود با آسیب‌شناسی روانی

یکی از یافته‌های ثابت در تحقیقات گذشته این است که مهربانی با خود با اضطراب و افسردگی کمتری همراه است. چندین فرا تحلیل با ترکیبی از ۹۸ پژوهش گزارش کرده‌اند که مهربانی با خود با کاهش آسیب‌شناسی روانی و در نوجوانان و بزرگسالان

17. Self-compassion

18. Neff

19. Germer & Neff

20. Riany & Ihsana

21. Raes, Pommier

22. Van Gucht

23. Pommier, Neff & Tóth-Király

24. Gilbert, McEwan, Matos, Ravis

25. Azizi et al

26. Khanjani, Foroughi, Sadghi & Bahrainian

27. Khanjani, Foroughi & Noori

همراه است (زسین، دیکه‌اوزر و گارباد^{۲۸}، ۲۰۱۵؛ مارش، چان و مکبت^{۲۹}، ۲۰۱۷). در فراتحلیلی دیگر، موریس و پاتروچی^{۳۰} (۲۰۱۷) به این نتایج دست یافتند که شاخص‌های مثبت مهربانی با خود (خودمهربانی، تجربه مشترک بشری و ذهن آگاهی) به طور منفی با آسیب‌شناسی روانی ارتباط دارند، این یافته از نقش محافظتی مهربانی با خود حکایت می‌کند. در حالی که جنبه‌های منفی مهربانی با خود (خوسرزنگری، انزوا و همانندسازی بیش از حد) رابطه مثبتی با آسیب‌شناسی روانی دارند و موجب آسیب‌پذیری فرد به مشکلات سلامت روان می‌شوند. برون، پارک و گورین^{۳۱} (۲۰۱۶) در مروری بر ادبیات پژوهشی مربوط به مهربانی با خود، تصویر بدن و مشکلات مربوط به خوردن نشان دادند که مهربانی با خود به عنوان عامل محافظتی در برابر تصویر بدنی ضعیف و آسیب‌شناسی مربوط به خوردن عمل می‌کند. همینطور مطالعه فروغی، خانجانی و موسوی (۲۰۱۹) نشان داد که مهربانی با خود نقش میانجی محافظتی را در رابطه بین عاطفه منفی و کمال‌گرایی با نگرانی در مورد بدشکلی بدن ایفا کرد. پژوهش‌های مختلف نشان دادند که شفقت نقش محافظتی در برابر افکار خودکشی و رفتارهای خود جرحی دارد (خاویر، پینتو-گوویا، گونا^{۳۲}، ۲۰۱۶؛ بشرپور، خانجانی و فروغی، ۲۰۱۷؛ جیانگ، یو، ژنگ، لین^{۳۳}، ۲۰۱۷؛ کلیر، گوملی، اوکونور^{۳۴}، ۲۰۱۹؛ هاسکینگ، بویس، فینلی-جونز، مکاووی و ریس^{۳۵}، ۲۰۱۹).

ادراک شایستگی

پژوهشگران ادراک شایستگی را به‌عنوان محرکی چند بعدی که افراد را در حوزه‌های شناختی (که نشان دهنده موفقیت در آموزش)، جسمی (توانایی‌ها و مهارت‌های جسمی و ورزشی (و اجتماعی) احساس شایستگی در برقراری ارتباط با همسالان هدایت می‌کند، توصیف می‌نمایند (بلومک، ۲۰۱۷) درک شایسته و کارآمد بودن، سازگاری و پایداری افراد را در برابر سختی‌ها افزایش می‌دهد، ادراک شایستگی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای موفقیت تحصیلی و شغلی در شخص است. ادراک شایستگی معلمان به میزان اعتماد آنها به خود و کارآمدی در مراقبت و آموزش، مدیریت و پرورش دانش‌آموزان اطلاق می‌شود (ایسوینارتی، جادمیکو و حسنتی^{۳۶}، ۲۰۲۰) و به قضاوت‌هایی که معلم نسبت به شیوه‌های که در آن مسئولیت شغلی خود در مدرسه دارد، اشاره می‌کند (ووکوسیک^{۳۷}، ۲۰۱۸). ادراک شایستگی در بافت مدارس که دانش‌آموزانی با شرایط ویژه مانند مدارس استثنایی دارند اهمیت بالاتری دارد و این مساله را مورد بررسی قرار می‌دهد که آیا تقاضاهای مراقبتی بیش از حد معمول در این برهه زمانی که معلم در کلاس به سر می‌برد، مراقبان اصلی آن‌ها را هوشیارتر و حساس‌تر می‌کند (موسوی و دبیری، ۱۳۹۹).

ادراک شایستگی یکی از مولفه‌های خودپنداشت است که به فرآیند آگاه شدن از ویژگی‌های فردی، نوع رابطه با سایرین، بازخورد نسبت به رویدادها، ظرفیت‌ها و توانایی‌های فردی اشاره دارد. ادراک شایستگی داوری کلی فرد و ارزش‌گذاری در مورد خود است و به فرآیند آگاهی فرد از ویژگی‌های شخصی خود، چگونگی پیوند با دیگران و نظرش نسبت به ظرفیت و توانایی‌های او اشاره دارد (خجسته جلال، معنوی پور و صداقتی فرد، ۱۳۹۹). تحت تاثیر ادراک شایستگی است که انسان‌ها

²⁸. Zessin, Dickhäuser & Garbade

²⁹. Marsh, Chan, & MacBeth

³⁰. Muris, Petrocchi

³¹. Braun, Park, Gorin

³². Xavier, Pinto-Gouveia, Cunha

³³. Jiang, You, Zheng, Lin

³⁴. Cleare, Gumley, O'Connor

³⁵. Hasking, Boyes, Finlay-Jones, McEvoy, Rees

³⁶. Iswinarti, Jadmiko & Hasanati

³⁷. Vukušić

پیش‌بینی مهربانی با خود بر اساس احساس خود ارزشمندی و ادراک شایستگی معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان

نیازهای درونی خویش را شناخته و رفتارهایی مانند کاوش و تلاش برای تسلط به وسیله این نیروی انگیزش فطری بهتر تبیین می‌شود (یعقوبی، محقق، جعفری و یاری، ۱۳۹۲؛ بشکار و همکاران، ۱۴۰۰).

خود ارزشمندی

نظریه پردازان شخصیت همگی بر این باورند که مادامی که افراد نتوانند از احساس خود ارزشمندی برخوردار گردند، رضایت از زندگی در آنان کاهش می‌یابد و سلامت روانی و جسمانی آنان در معرض تهدید قرار می‌گیرد چراکه زندگی سالم روانی و جسمانی تنها در سایه احساس ارزشمندی شکل خواهد گرفت (فیلدس و همکاران، ۲۰۲۱). خود ارزشمندی تجربه توانا بودن برای مقابله با مسائل اساسی زندگی و احساس شایستگی و خودباوری است و پر واضح است که به هر میزانی که افراد بتوانند احساس ارزشمندی بیشتری را تجربه نمایند، عملکرد عمومی آنان بهتر خواهد بود (کینگ و همکاران، ۲۰۲۰). خود ارزشمندی به مفهوم یک سازه کلی نشان دهنده ارزشیابی فرد از خود به منزله موجود انسانی شایسته و باارزش است و اگر نوجوان احساس کند چاقی در او منجر به نقض این شایستگی‌ها می‌گردد، نمیتواند به رضایت درونی از خود دست یابد (لین و همکاران، ۲۰۱۹). خود ارزشمندی یکی از نتایج ناشی از بررسی و تحلیل تعامل بین ذهن، خود و شخصیت می‌باشد (کولی و همکاران، ۲۰۱۷) همچنین، خودارزشمندی به مثابه شاخص سازگاری روانشناختی و کارکرد مناسب اجتماعی تلقی می‌شود خودارزشی مشروط بیان کننده حوزه‌ای است که عزت نفس، به خاطر گذشته و ناتوانایی‌ها و نواقص تهدید می‌شود. در نتیجه، ممکن است افراد، به احتمال زیاد تمایلت و واکنشهای منفی در حوزه‌هایی از وقایع آینده نشان دهند (افشاری و رضایی، ۱۴۰۱)

پیامدهای خود ارزشمندی

خود ارزشمندی موجب اصلاح رفتار اجتماعی و چگونگی درست و مناسب مواجهه با حوادث و وقایع روزه مره است که در سطوح مختلف زندگی فردی خانوادگی آموزشی و اجتماعی اثرات خود را نمایان می‌کند (کیم، ۲۰۱۹). از طرفی کیفیت زندگی به عنوان یک مفهوم وسیع اخیراً یکی از مهمترین اهداف درمانی به شمار میرود در دهه‌های اخیر بسیاری از پژوهشگران ضرورت در نظر گرفتن نقش وسیعتری برای مداخلات روانشناختی به منظور بهبود کیفیت زندگی افراد را تأیید کرده‌اند (جوانمرد و خانه کشی، ۱۳۹۹). واقعیت درمانی گلاسر نیز یکی از مداخلات درمانی رایج در حوزه روانشناسی شناختی در راه توصیف، انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به، رضایت خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود (مرادی قنبریان و محمدیان، ۱۳۹۸)

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است، زیرا هدف آن توصیف عینی، واقعی و منظم حوادث، رویدادها و موضوعات مختلف است و به بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش می‌پردازد جامعه آماری پژوهش را همه معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان تشکیل داد. از جامعه آماری مذکور بر اساس فرمول فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷) ۱۰۶ نفر انتخاب که به لحاظ احتیاط این تعداد به ۱۲۰ نفر افزایش یافت. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای- تصادفی بود. بدین صورت که از دو ناحیه آموزشی به صورت تصادفی یک ناحیه و سپس از ناحیه مورد نظر به صورت تصادفی ۶ مدرسه انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها در بین معلمان توزیع و داده‌های مورد نیاز گردآوری شد.

به منظور دستیابی به هدف نهایی تحقیق، در این پژوهش از دو شیوه به شرح ذیل جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده خواهد شد:

بررسی کتابخانه‌ای: در تحقیق فوق جهت نگارش تئوری و ادبیات تحقیق علاوه بر کتب از مقالات و پایان‌نامه‌های داخلی و خارجی نیز استفاده شد، همچنین جهت غنی‌سازی ادبیات تحقیق و افزایش اعتبار آن از مجلات و سایت‌های اینترنتی و منابع معتبر داخلی و خارجی بهره گرفته شد.

در بخش دوم اطلاعات از طریق توزیع پرسشنامه‌ها صورت گرفت. در این مورد ابتدا مجوزهای لازم جهت همکاری با محقق اخذ گردید و سپس پرسشنامه‌های مهربانی با خود، خودارزشمندی و ادراک شایستگی در بین معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان توزیع شد و بعد از راهنمایی نمونه در جهت تکمیل نمودن درست پرسشنامه‌ها، از آن‌ها خواسته شد که پرسشنامه‌ها را پاسخ دهند.

پرسشنامه دموگرافیک که شامل سئوالات جمعیت‌شناختی سن، تحصیلات و سابقه کار بود و توسط پژوهشگران تدوین شد. سایر ابزارهای مربوط به پژوهش حاضر، پرسشنامه‌های استاندارد بودند که شامل:

پرسشنامه مهربانی با خود

برای اندازه‌گیری سازه مهربانی با خود از مقیاس مهربانی با خود نف (۲۰۰۳) استفاده گردید که متشکل از ۲۶ گویه و به صورت لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات پرسشنامه بین ۲۶ تا ۱۳۰ قرار دارند. این مقیاس سه مؤلفه دو قطبی را در قالب ۶ زیر مقیاس، مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا، ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی، اندازه‌گیری می‌کند. میانگین نمرات ۶ مؤلفه با هم جمع شده و یک نمره مهربانی با خود کل حاصل می‌شود (خسروی، صادقی و پاینده، ۱۳۹۲).

اعتبار و روایی: ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۸۳ به دست آمد. هم چنین، ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها به ترتیب خرده مقیاس مهربانی با خود ۰/۷۹، قضاوت در مورد خود ۰/۷۸، مشترکات انسانی ۰/۷۶، انزوا ۰/۷۷، هوشیاری (ذهن آگاهی) ۰/۷۹ و فزون همانندسازی ۰/۸۰ بدست آمد. آلفای کرونباخ در نسخه ایرانی چنین گزارش شده است: مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت نسبت به خود ۰/۷۹، اشتراکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، ذهن آگاهی ۰/۸۰، همانندسازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶. برای بررسی روایی همگرا از مقیاس حرمت خود روزنبرگ استفاده شد که ۰/۵۹ به دست آمد. همچنین روایی افتراقی از طریق اجرای مقیاس شخصیت خودشیفته محاسبه و همبستگی معنادار میان نمرات این دو مقیاس (مهربانی با خود و شخصیت خودشیفته) به دست نیامد که حاکی از روایی افتراقی بالا است. روایی همزمان نیز از طریق اجرای پرسشنامه اضطراب بک و پرسشنامه افسردگی بک محاسبه شد و نتایج حاکی از روایی همزمان خوب بود (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲). نتیجه پژوهش نف (۲۰۰۳) که روی نمونه‌ای متشکل از ۳۹۱ دانشجو انجام گرفته بود، پایایی و روایی بالایی را برای آن نشان داده‌اند. همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای هر کدام از زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ به دست آمده است. همچنین دو هفته پس از اجرای آزمون از سایر آزمودنی‌ها، باز آزمون به عمل آمد و پایایی بازآزمایی ۰/۹۳ گزارش شد (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲).

پرسشنامه خودارزشمندی

پرسشنامه خودارزشمندی توسط کراکر و همکاران در سال (۲۰۰۳) ساخته شده است. این پرسشنامه ۳۵ ماده است و پاسخ دهندگان می‌بایست بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (۱ شدیداً مخالف، تا ۷ شدیداً موافق) میزان وابستگی ارزش خودشان را

پیش‌بینی مهربانی با خود بر اساس احساس خود ارزشمندی و ادراک شایستگی معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان

به هر حیطة نشان می‌دهند. این مقیاس ۷ حیطة وابستگی ارزش خود را می‌سنجد. این هفت حیطة عبارتند از: رقابت و برتری بر دیگران، نگرش دیگران، تأیید دیگران، پرهیزکاری، عشق به خدا، شایستگی تحصیلی و جذابیت ظاهری، در ارتباط با هر حیطة وابستگی ارزش خود ۵ ماده در مقیاس ارائه شده است. برای مثال، برای عامل پرهیزکاری ۵ ماده ارائه شده است که پاسخ دهنده می‌بایست میزان موافقت یا مخالفت خود را به هر ماده نشان دهد و محاسبه نمرات هر حیطة میزان اهمیت هر حیطة برای فرد مشخص می‌شود (سبزه‌آرای لنگرودی، سرافراز، قربانی و رستمی، ۱۳۹۲).

روایی و پایایی: در مطالعه سارجنت، کراکر و لوتانن^{۳۸} (۲۰۰۶) آلفای کرونباخ ۷ خرده مقیاس، بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۴ گزارش شده است. پایایی باز آزمایی خرده مقیاس‌ها نیز بعد از ۴ ماه فاصله، بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۴ بود. نسخه انگلیسی این مقیاس بر طبق گزارش (کراکر و همکاران، ۲۰۰۳) روایی و پایایی و ساختار عاملی یکسان و ثابتی برای هر دو جنس دارد. زکی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان داد که هفت عامل یا هر مقیاس خودارزشمندی قابل تقلیل در دو عامل هستند و دو عامل مذکور را می‌توان خود ارزشمندی درونی و خود ارزشمندی بیرونی نامید. رابطه معناداری بین خودارزشمندی و خود ارزشمندی جمعی وجود دارد که معرف روایی ابزار تحقیق می‌باشد علاوه بر آن تمامی گویه‌های مقیاس در چهار عامل قابل تقلیل هستند که بیانگر روایی سازه است. مقیاس خودارزشمندی دارای روایی و پایایی بسیار مطلوبی بوده و متناسب با فرهنگ ایران قابل استفاده می‌باشد. (سبزه‌آرای لنگرودی و همکاران، ۱۳۹۲) در پژوهشی نشان دادند شش عامل با ساختار داده‌ها برازش دارند، علاوه بر تأیید روایی همگرا و واگرای مقیاس، ضرایب آلفای کرونباخ نیز همسانی درونی مناسب مقیاس‌های عامل را نشان داد. همچنین (مرزبان و همکاران، ۱۳۹۲) در مطالعه‌ای نشان دادند مقیاس خودارزشی مشروط در نمونه ایرانی روایی و پایایی مناسبی دارد و می‌توان در موارد آموزشی و درمانی از آن استفاده نمود.

پرسشنامه ادراک شایستگی

به منظور تعیین میزان ادراک شایستگی از مقیاس ۲۸ ماده‌ای هارتر (۱۹۸۲) استفاده شده است. این مقیاس اندازه‌گیری ادراک لیاقت را در ابعاد چهارگانه لیاقت شناختی، لیاقت اجتماعی، لیاقت فیزیکی و رضایتمندی کلی را امکان‌پذیر می‌سازد. فرضیه اساسی در ساخت این مقیاس این است که به جای بررسی ادراک لیاقت به صورت یک ساختار واحد، تأکید روی احساس فرد، از لیاقت‌های خود در مؤلفه‌های مختلف ضرورت دارد. خرده آزمون‌ها مطابق با هر حوزه است، که به طور مختصر به آنها اشاره می‌کنیم. خرده آزمون لیاقت شناختی، خرده آزمون لیاقت اجتماعی، خرده آزمون لیاقت فیزیکی، در نهایت خرده آزمون رضایتمندی از خود: حرمت خود یا عزت نفس را اندازه‌گیری می‌کند. سؤال‌های این مقیاس با ارجاع فرد به مطمئن بودن از خودش، خوشحال بودن به گونه‌ای که هست، به خود اعتماد داشتن تنظیم شده است (هارتر، ۱۹۸۲). هر خرده آزمون دارای هفت سؤال است که توانش‌های مربوط به آن بعد از اندازه‌گیری می‌کند. به این ترتیب این مقیاس در مجموع یک پرسش‌نامه ۲۸ ماده‌ای را تشکیل می‌دهند. ماده‌های مقیاس از همان ساختاری پیروی می‌کند که توسط هارتر پیشنهاد شده است. هر ماده مقیاس شامل دو جمله (قسمت) است و برای هر قسمت دو انتخاب وجود دارد. بر اساس این مقیاس در هر پرسش دو گروه از افراد توصیف می‌شود و از آزمودنی پرسیده می‌شود که به کدام نوع تعلق دارند.

نمره‌گذاری: هر سؤال یا ماده به صورت یک مقیاس چهار گزینه‌ای از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری شده است. نمره ۴ اختصاص داده شده به هر پاسخ، نشان دهنده ادراک لیاقت بالا و نمره ۱ به هر پاسخ، منعکس کننده ادراک لیاقت پایین است: نمره ۳ ادراک لیاقت متوسط بالا و نمره ۲ ادراک لیاقت متوسط پایین در دو مقوله «تقریباً در مورد من درست است» اختصاص داده شده است.

روایی و پایایی: در پژوهشی که توسط شفیع پور مطلق و یارمحمدیان (۱۳۹۰) صورت پذیرفته، پایایی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای عوامل شناختی، اجتماعی و فیزیکی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۹، ۰/۹۴ به دست آمده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای عوامل شناختی، جسمانی و اجتماعی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۴ گزارش شده است (شام و فاکس، ۲۰۰۴).

روش اجرا: آزمون‌های مذکور در یک بازه زمانی به صورت آنلاین برگزار شد. پس از بیان هدف کلی اجرای آزمون و جلب اعتماد و همکاری دانشجویان و توضیح دادن درباره شیوه پاسخ دادن به پرسش‌ها، از آنان خواسته شد که بدون ذکر نام، به پرسش‌های آزمون پاسخ دهند. پس از جمع‌آوری آزمون‌ها، پاسخ‌های آزمودنی‌ها مطابق دستورالعمل استاندارد این آزمون‌ها نمره‌گذاری و تجزیه و تحلیل شد.

ملاحظات اخلاقی جهت رعایت کردن ملاحظات اخلاقی، ابتدا توضیحاتی در خصوص اهداف پژوهش و نیز دریافت رضایت آگاهانه از افراد پژوهش به عمل آمد. اطمینان دادن به آزمودنی‌ها در خصوص محرمانه بودن اطلاعات و کسب رضایت و رعایت کردن امانت‌داری و صداقت در بررسی متون و تجزیه و تحلیل اطلاعات از موارد اخلاقی بود که رعایت شد همچنین داشتن آزادی کامل در شرکت در طرح پژوهشی و تکمیل پرسشنامه و در نهایت به منظور رعایت حریم خصوصی نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد.

یافته‌ها

نتایج آمار توصیفی نشان داد، ۲۰ نفر زیر ۳۰ سال، ۵۰ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۳۵ نفر بین ۴۰ تا ۵۰ سال و ۱۵ نفر بالای ۵۰ سال سن داشتند. ۶۷ درصد معلمان مدرک لیسانس و ۳۳ درصد مدرک فوق لیسانس دارند. ۲۹ درصد نمونه کمتر از ده سال، ۳۳ درصد بین ۱۰ تا ۲۰ سال و ۳۸ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ سال سابقه کار دارند.

بررسی مفروضه‌های تحلیل رگرسیون: سطح داده‌های فاصله‌ای: سطح متغیرهای پیش‌بین و ملاک، زمانی که از **spss** برای برآورد پارامترها استفاده می‌شود باید حداقل فاصله‌ای باشد، که در این پژوهش از داده‌های فاصله‌ای استفاده شده است. همچنین متغیرهای پیش‌بین از نوع فاصله‌ای است.

– **آزمون مستقل بودن داده‌ها:** این آزمون با استفاده از آماره دوربین واتسون اندازه‌گیری می‌شود. اگر آماره دوربین واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد نشان می‌دهد که این پیش فرض رعایت شده است. در این پژوهش آماره دوربین واتسون ۱/۸۲ به دست آمد که نشان می‌دهد این پیش فرض رعایت شده است.

– **نرمال بودن توزیع صفات:** توزیع نمره‌های متغیر وابسته در جامعه برای هر ارزش متغیر مستقل بایستی به صورت نرمال باشد. برای بررسی این مفروضه آماره کولموگروف اسمیرنوف با استفاده از **spss** مورد بررسی قرار گرفت که در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ آماره کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن

متغیرها	آماره z	DF	سطح معناداری
خودمهریانی	۰/۰۶	۱۲۰	۰/۲۰

نتایج بررسی نرمال بودن متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان داد متغیر پژوهش دارای توزیع نرمال است

پیش‌بینی مهربانی با خود بر اساس احساس خود ارزشمندی و ادراک شایستگی معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان

- چند هم خطی: جهت بررسی این پیش فرض اساسی از شاخص Tolerance و VIF استفاده شد و نتایج نشان داد از آنجایی که در همه متغیرها مقدار Tolerance کمتر از ۰/۱ نبوده و شاخص VIF نیز بیشتر از ۱۰ نبود بنابراین چندهم خطی وجود ندارد.

جدول ۲ بررسی چند هم خطی

متغیر	Tolerance	VIF
خود ارزشمندی	۰/۳۹	۲/۵۵
ادراک شایستگی	۰/۳۹	۲/۵۵

تحلیل داده‌ها

جهت بررسی پیش‌بینی مهربانی با خود بر اساس احساس خود ارزشمندی و ادراک شایستگی معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان از رگرسیون به روش همزمان استفاده شد. رگرسیون اجازه می‌دهد نمره یک فرد در یک متغیر بر اساس نمره او در متغیر دیگر پیش‌بینی شود. در جدول زیر خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل به روش همزمان ارائه می‌گردد.

جدول ۳ خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل

شاخص روش	R	R ²	Adjusted R Square	F	DF1	DF2	سطح معناداری
هم زمان	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۲۷	۲۳/۰۷	۲	۱۱۷	۰/۰۰۱

جدول ۳ خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل را نشان می‌دهد. نسبت F و سطح معناداری آن بیانگر اثر معنادار ادراک شایستگی و خودارزشمندی در معادله رگرسیون است ($p \leq 0.05$). همانطور که مشاهده می‌شود در پیش‌بینی مهربانی با خود معلمان R² تنظیم شده محاسبه شده ۰/۲۸ است یعنی این متغیرها ۰/۲۸ درصد از واریانس متغیر مهربانی با خود معلمان را تبیین می‌کند.

جدول ۴ ضریب حاصل از رگرسیون به روش همزمان متغیر پیش‌بینی کننده مهربانی با خود

متغیر	ضرایب استاندارد نشده			T	سطح معناداری
	B	SD	Beta		
ثابت	۱۲/۵۱	۸/۸۶		۱/۴۱	۰/۱۶
خودارزشمندی	۰/۰۶	۰/۱۱	۰/۰۷	۰/۵۹	۰/۵۵
ادراک شایستگی	۰/۴۹	۰/۱۳	۰/۴۷	۳/۷۷	۰/۰۰۱

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد متغیر ادراک شایستگی پیش‌بینی کننده معنادار مهربانی با خود می‌باشد. مقدار بتا نشان می‌دهد که یک واحد افزایش در نمره ادراک شایستگی معلمان باعث ۰/۴۷ صدم واحد افزایش انحراف استاندارد در نمرات مهربانی با خود خواهد بود. متغیر خودارزشمندی نتوانست پیش‌بینی کننده معنادار مهربانی با خود باشد.

نتایج نشان داد متغیر ادراک شایستگی پیش‌بینی کننده معنادار مهربانی با خود می‌باشد. نتیجه این یافته با یافته‌های خلج‌زاده و هاشمی (۱۳۹۸)، ریسی و فرامرزی (۱۳۹۸)، عبدل‌پور، شالچی، حمزه زاده و صالحی (۱۳۹۸)، ثاقبی سعیدی، ابوالقاسمی و

اکبری (۱۳۹۷)، قدم پور و منصورى (۱۳۹۶)، ترچ^{۴۰} (۲۰۱۲)، وندام، شپارد، فورشیث و ایرلی واین^{۴۱} (۲۰۱۱)، هفرنان، گریفین، مک نولیت و فیتزپاتریک^{۴۲} (۲۰۱۰) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، ادراک شایستگی پایه و اساسی برای گسترش طیفی از پیامدهای مطلوب از قبیل اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری، پذیرش توسط همسالان و شایستگی‌های کاری است (لسی، کاپوتی، پاگنین و پانرجی^{۴۳}، ۲۰۱۷). با اندکی دقت در مفاهیم ضمنی ادراک شایستگی، بدین نتیجه دست می‌یابیم که ادراک شایستگی، پیامد مطلوبی مانند اعتماد به نفس، شایستگی کاری، مسئولیت‌پذیری به همراه دارد، کسی که به سازه مثبت و مناسبی مثل ادراک شایستگی مجهز است و در خود احساس شایستگی و لیاقت می‌نماید، هیچگاه با خود نامهربانی نمی‌کند، برعکس به خود و توانایی‌های خود اعتماد ندارد، خود را ناتوان، نالایق و بی‌ارزش می‌بیند، نمی‌تواند با خود مهربان باشد. ادراک شایستگی یکی از سازه‌های سلامت روان است، سلامت روان، مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی است که در برابر حوادث فشارزای زندگی به عنوان سپری محافظ عمل می‌کند و کمک می‌کند که افراد، در این موقعیت‌ها کارکرد بهتری داشته باشند، همچنین حالتی از توانمندی و بهزیستی است که به فرد توانایی لازم برای مقابله با تنش‌های روزمره زندگی را می‌دهد (منول، باریک، رابرتز و دوریسکو، لی، ویر و مک‌کینز^{۴۴}، ۲۰۱۵). سلامت روان، با بهبود ارتباطات بین فردی و عملکرد بهتر فرد در جنبه‌های مختلف زندگی همراه است (ویلنت^{۴۵}، ۲۰۱۴). ادراک شایستگی، سلامت روان را برای فرد فراهم می‌آورد کسی هم که از سلامت روان کافی برخوردار است، نه تنها به خود بلکه با دیگران هم مامهربانی رفتار خواهد کرد. کسی که ادراک شایستگی ندارد، با بیماری‌های روان‌شناختی مثل افسردگی دست و پنجه نرم می‌کند. افسردگی سبب کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی، افکار مرگ و خودکشی می‌شود و با تغییر در سطح توانایی‌های شناختی همراه است. اندکی دقت، به راحتی نشان می‌دهد که فرد افسرده، بی‌انرژی، داشتن افکار مرگ نمی‌تواند با خود مهربان باشد. رابطه بین ادراک شایستگی و خودمهربانی ارتباطی دو سویه است، به طوری که زمانی که فردی ادراک شایستگی بالایی داشته باشد، قاعدتاً با خود مهربان است، عکس این قضیه نیز صادق است، بدین صورت که فردی که در خود شایستگی و لیاقتی احساس نمی‌کند، نسبت به خود هم بی‌تفاوت و نامهربان خواهد بود، بدین صورت که فردی که خود را نالایق و بی‌ارزش بداند، در حق خود و دیگران هر گونه اجحافی مرتکب خواهد شد. افرادی که از باورهای ادراک شایستگی بالایی برخوردار هستند، احتمال همنشینی با افراد دارای افکار منفی در آنها بسیار پایین است، همنشینی با افراد با افکار منفی خود می‌تواند نشانه‌ای بر نامهربانی با خود باشد، افراد دارای شایستگی بالا، توانایی شناخت ضعف‌ها و توانمندی‌های خود را دارند، این افراد کنترل زیادی بر رفتارهای خود دارند، از قدرت تاب‌آوری بالایی برخوردارند، از توانایی شناختی مناسبی برای شناخت موقعیت‌های نامناسب برخوردارند، برخورداری از این مؤلفه‌ها می‌تواند زمینه‌ساز مهربانی با خود باشد. احساس شایستگی سبب دستیابی به عزت نفس شده، عزت نفس بالا ایجاد احساس ارزشمندی و کفایت در فرد کرده، عاملی می‌شود برای مهربان بودن با خود. تصور فرد از شایستگی و ارزش خود تا اندازه‌ای زیاد تصور او را راجع به محیطش تعیین می‌کند، اگر تصور از شایستگی خود مثبت باشد و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای بهزیستی روانی بوده، فرد دارای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی، خوش‌بین و شاد است، فرد شاد و خوش‌بین، به دلیل مثبت‌اندیشی و برخورداری از افکار مثبت، برای حفظ و ارتقاء بهزیستی روانی خود، با خود مهربان خواهد بود.

40 . Tirch

41 . Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine

42 . Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick

43 . Lecce , Caputi , Pagnin & Banerjee

44 . Manwell, Barbic, Roberts, Durisko, Lee, Ware & McKenzie

45 . Vaillant

پیش‌بینی مهربانی با خود بر اساس احساس خود ارزشمندی و ادراک شایستگی معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان

در مجموع نیاز اساسی افراد در زندگی احساس خوب در مورد خودشان است، افرادی که احساس شایستگی آنها بالاست، تمایل دارند تا بیشتر به نقاط قوت خود توجه کنند تا به نقاط ضعف، همچنین این افراد آماده هستند تا ارزیابی‌های مثبت از خودشان داشته باشند، در مقابل افرادی که احساس شایستگی در آنها پایین است احتمالاً بیشتر ارزیابی‌های منفی را قبول می‌کنند که همین امر باعث می‌شود نسبت با خود مهربانی کرده یا نامهربان باشند. فرد خود شفقت‌ورز، آموخته که باید با خود مهربان باشد، زمانی که با خود مهربان باشد، از سلامتی و بهزیستی روانی بالاتری برخوردار خواهد شد، نتیجه این چرخه، مهربان بودن با خود مضاعف است.

فرد خود شفقت‌ورز، نسبت به خود احترام خاصی قایل است، به همین دلیل نیرو و انرژی مضاعفی در راه رسیدن به هدف صرف کرده، فرد خود شفقت‌ورز، ذهن آگاه و بیدار دارد، منظور از ذهن آگاهی، ذهن بیدار، ذهن هشیار، ذهن فعال و پذیرنده است، این فرایند به فرد کمک می‌کند که به صورت فعالانه وارد زندگی شود نه به صورت منفعل و پذیرا، فردی که آگاه و هوشیار است، تأمل و تعمق آمیخته کار اوست، با فکر و اندیشه کار می‌کند، زندگی می‌کند، کار و زندگی کردن علاقه‌مندانه قطعاً به دنبال خود موفقیت‌های در پی خواهد داشت، دستیابی به موفقیت نیز از عواملی است که سبب درک شایستگی خود می‌شود، بدین صورت است که ادراک شایستگی نیز در سایه خود مهربانی تأمین خواهد شد.

همچنین تحلیل نتایج نشان داد متغیر خودارزشمندی نتوانست پیش‌بینی کننده معنادار مهربانی با خود باشد.

نتیجه این یافته با یافته‌های صابریان و طباطبایی (۱۳۹۶)، چراغیان، زارعی توپخانه، حیدری و حسینیان (۱۳۹۵)، شیوندی، نعیمی و فرشاد (۱۳۹۵)، صفاری‌فرد و صدوقی (۱۳۹۶)، الاین و هالینز (۲۰۱۶)، اربت، جورمن و برکینگ^{۴۶} (۲۰۱۵)، تیام و نیهاریکاتا (۲۰۱۴) ناهمخوان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، می‌توان گفت، بین ادراک شایستگی و خود مهربانی رابطه وجود دارد، یعنی کسی که از ادراک شایستگی برخوردار است، با خود مهربان هم هست، ولی علت اینکه در این پژوهش نتوانسته پیش‌بینی کننده معنادار باشد این است که پیش‌بینی یک گام جلوتر از رابطه است، پیش‌بینی مرتبط با آینده است و رابطه مرتبط با حال. یکی از دلایل احتمالی دیگر نتیجه این یافته این است که کسانی که به خود ارزشمندی رسیده‌اند، خود را بالاتر و بالاتر احساس کرده و احساس کنند به بالاترین نقطه ارزش رسیده، و دیگر از این بالاتر نیست، که بخواهند با خود مهربانی کرده و بدان به بالاتر از آن برسند. دلیل احتمالی دیگر نحوه پاسخگویی به سؤال‌های پرسشنامه‌ها، جامعه آماری پژوهش، زمان و مکان اجرای پژوهش باشد، همچنین از آنجایی که آزمودنی‌های این پژوهش انسان هستند، تغییر رفتار بنا به دلایل زمانی در رفتار فرد دیده می‌شود. **از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به مواردی اشاره نمود از جمله،** از آنجا که ابزار سنجش متغیرها از نوع ابزار خود گزارش‌دهی است، تکمیل پرسشنامه‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر علائق افراد به معرفی خود یا خودنمایی است. نمونه مورد مطالعه تنها از معلمان زن دوره دوم متوسطه شهر همدان، انتخاب شد. از این رو تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر باید با احتیاط انجام پذیرد. آزمودنی‌ها ممکن است در پاسخ به سؤال‌ها محافظه کار بوده و نظر واقعی خود را در مورد سؤال پاسخ ندهند. شرایط بیماری کرونا که جمع‌آوری داده‌ها را با اندکی محدودیت مشکلات مواجه ساخت. کنترل متغیرهای مداخله کننده در مطالعات رفتاری کاری دشوار می‌باشد در این پژوهش نیز متغیرهایی چون سطح اجتماعی- اقتصادی که در نتیجه پژوهش تأثیرگذار است مورد کنترل واقع نشد. لذا پیشنهاد می‌شود، ۱- در طی جلسات و کارگاه‌های آموزشی به معلمان درباره روش‌های افزایش احساس خودارزشمندی، احترام و توجه به خود و آگاهی‌های در مورد چگونگی دستیابی به احساس ارزش و به دنبال آن ادراک شایستگی ارائه شود. ۲- به معلمان راهکارهای شناسایی و ابراز نیازها و بیان خواسته‌ها، توجه و رشد توانمندی‌ها و مهارت‌ها، رفتار کمک‌خواهی و ... که در افزایش احساس خودارزشمندی مؤثرند آموزش داده شود.

منابع

- [۱] افشاری، علی؛ رضایی، رسول. (۱۴۰۱). رابطه حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی سالمندان: نقش میانجی خود ارزشمندی. روان‌شناسی پیری، ۸(۴)، ۴۰۱-۴۱۸.
- [۲] ثاقبی سعیدی، کرامه. ابوالقاسمی، عباس و اکبری، بهمن (۱۳۹۷). نقش حس انسجام، ناگویی هیجانی و خود دلسوزی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دختران دارای دیسمنوره اولیه. مجله علوم پزشکی رازی، ۲۵(۸)، ۳۳-۴۵.
- [۳] چراغیان، حدیث. زارعی توپخانه، محمد. حیدری، ناصر و حسینیان، سیمین (۱۳۹۵). رابطه خود دلسوزی و سلامت روان با نقش میانجی عزت نفس و تصویر بدنی در دانشجویان دختر. مطالعات زن و خانواده. پژوهشکده زنان دانشگاه الزهراء. (۲)۴، ۳۳-۵۶.
- [۴] خسروی. صدا.... صادقی، مجید و پاینده، محمدرضا (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفت خود. (۱۳)۳. ۵۸-۴۷.
- [۵] خلج‌زاده، مهدیه و هاشمی، نظام (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خود مهربانی بر ادراک شایستگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دختران بد سرپرست. فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی. ۱۵(۵۴)، ۳۲-۱.
- [۶] ریسی، حمیرا و فرامرزی، سالار (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خود مهربانی بر عزت نفس، تنظیم هیجان و افکار اضطرابی کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله دارای اختلال افسردگی شهر کرد. نشریه پرستاری کودکان. ۵(۳)، ۱۸-۲۵.
- [۷] زکی، محمدعلی (۱۳۹۱). استانداردسازی پرسشنامه‌های خودآموزی در میان دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی اصفهان، روش‌ها و مدل‌های روانی. ۲(۷)، ۸۵-۶۳.
- [۸] سبزه‌آرای لنگرودی، میلاد. سرافراز، مهدی‌رضا. قربانی، نیما و رستمی، رضا (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس وابستگی‌های ارزشی خود. روان‌شناسی تربیتی. ۴(۳)، ۷۹-۶۹.
- [۹] شاکری نسب محسن، بهرامی نسب ناهید، درودی راضیه، رستمی طاهره. اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خود ارزشمندی و خودکارآمدی سبک زندگی دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن. رویش روان‌شناسی. ۱۴۰۱؛ ۱۱ (۹): ۱۹۹-۲۱۰
- [۱۰] شفیع پورمطلق، فرهاد و یارمحمدیان، محمدحسین (۱۳۹۰). ارائه مدلی جهت ارزیابی عوامل مؤثر بر توسعه برنامه‌های درسی پاسخگوی ادراک شده در مدارس هوشمند. فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، ۸(۲)، ۱۲-۲۵.
- [۱۱] شهبایی، پونه؛ معنوی پور، داود؛ پیرخانی، علیرضا (۱۴۰۰). بررسی رابطه عامل‌های همدلی خود با شفقت خود. فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی، ۱۲ (۴۴)، ۴۱-۴۶.
- [۱۲] شیوندی، کامران. نعیمی، ابراهیم و فرشاد، محمدرضا (۱۳۹۵). ارائه مدل ساختاری خود دلسوزی- و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی عزت نفس و تصویر بدنی در دانشجویان دختر. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۶(۲۴)، ۱۱۵-۱۳۳.
- [۱۳] صابریان، سمیه و طباطبایی، سیدموسی (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خود مهربانی بر روی رفاه ذهنی و خود ارزشمندی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. فصلنامه روان‌شناختی تحلیلی شناختی، ۸(۳۱)، ۱۹-۲۹.
- [۱۴] صاحبی، علی (۱۳۹۶). احساس ارزشمندی و راه‌های تقویت آن. تهران: نشر سایه سخن.
- [۱۵] صفاری‌فرد، راضیه و صدوقی، مجید (۱۳۹۶). رابطه عزت نفس و خود دلسوزی در جوانان. دومین همایش بین‌المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران.
- [۱۶] عبدل‌پور، قاسم. شالچی، بهزاد. حمزه زاده، سیروان و صالحی، علی (۱۳۹۸). نقش واسطه‌گری عزت نفس در رابطه مهربانی با خود با خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت. مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت. ۶(۳)، ۱۴۳-۱۲۹.
- [۱۷] قدم‌پور، عزت‌اله و منصور، لیلا (۱۳۹۶). اثربخشی درمان متمرکز بر مهربانی با خود بر افزایش میزان خوش‌بینی و خود مهربانی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مطالعات روان‌شناختی، ۱۱(۱)، ۵۹-۷۴.
- [۱۸] قزل‌سفلو، مهدی. میراحمدی، لیلا و جزایری، رضوان‌السادات (۱۳۹۳). رابطه بین تفکر قطعی‌نگر و مهربانی با خود در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان. مقاله پژوهشی مجله دانشکده علوم پزشکی رفسنجان. دوره ۱۰، ۴۹-۱۰۶۰.

- [۱۹] مرزبان، عباس. کاوه‌فارسانی، ذبیح‌ا... و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۲). بررسی روایی و پایایی مقیاس خود ارزشی مشروط در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر اصفهان. مطالعات روان‌شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، ۹(۴)، ۵۸-۳۱.
- [20] Azizi, A., Mohammadkhani, P., Lotfi, S., & Bahramkhani, M. (2013). The validity and reliability of the Iranian version of the Self-Compassion Scale. *Practice in Clinical Psychology*, 1(3), 149-155.
- [21] Basharpour, S., Khanjan, S., & Foroghi, A. (2017). Predict to self-injury behavior in men with borderline personality disorder based on their levels of distress tolerance and selfcompassion. *Journal of Shahrekord Uuniversity of Medical Sciences*, 18(6), 102- 114.
- [22] Ehret, A. M. Joormann, J. & Berking, M.(2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8).
- [23] Elaine B, Hollins M. (2016). Exploration of a training programme for student therapists that employs Compassionate Mind Training (CMT) to develop compassion for self and others. *Arts Psychother.* 22:5-13
- [24] Fields, L. C., Brown, C., Skelton, J. A., Cain, K. S., & Cohen, G. M. (2021). Internalized weight bias, teasing, and self-esteem in children with overweight or obesity. *Childhood Obesity*, 17(1), 43 -50.
- [25] Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. Guilford Publications.
- [26] Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- [27]-Iswinarti, I., Jadmiko, G., & Hasanati, N. (2020). Cognitive Emotion Regulation: It's Relationship to Parenting Stress. *Journal of Social Studies Education Research*, 11(2), 204-222
- [28] Harter, S. (1982), The perceived competence scale for children, *Child Development*, 83.87-97.
- [29] Heffernan, M., Griffin, M. T. Q., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self -compassion & emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nurse practitioners*. 16. (4), 366–373.
- [30] Jiang, Y., You, J., Zheng, X., & Lin, M. P. (2017). The qualities of attachment with significant others and self-compassion protect adolescents from non-suicidal self-injury. *School psychology quarterly*, 32(2), 143.
- [31] Joe, GW. Knight, DK. Becan, J E. Flynn, PM. (2014). Recovery among adolescents: Models for posttreatment agains in drug abuse treatments. *Jurnal of substance Abuse treatments*; 46(3): 362-373.
- [32] Khanjani, S., Foroughi, A. A., Noori, M. (2019). Psychometric properties of Iranian version of compassion to others scale in nurses. *Health, spirituality and medical ethics*, 6 (1), 25-32.
- [33] Kim, J. (2019). Effectiveness of reality therapy program for schizophrenic patient. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(8), 1485- 1492.
- [34] King, J. E., Jebeile, H., Garnett, S. P., Baur, L. A., Paxton, S. J., & Gow, M. L. (2020). Physical activity based pediatric obesity treatment, depression, self-esteem and body image: A systematic review with meta -analysis. *Mental health and physical activity*, 19, 100 -342
- [35] Krockner, J., Luhtanen, R. K. M., & Cooper, L. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (5), 894-908.
- [36] Lin, C. Y., Tsai, M. C., Liu, C. H., Lin, Y. C., Hsieh, Y. P., & Strong, C. (2019). Psychological pathway from obesity -related stigma to anxiety via internalized stigma and self-esteem among adolescents in Taiwan. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4410 .
- [37] MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*.(32): 545-552
- [38] MacMaster, K., & Peter, D. D. (2011). The effects of being diagnosed with a learning disability on children's self-esteem. *Child Study Journal*, 2 (32). 108-101.

- [39] Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Selfcompassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027.
- [40] Mishra, A., Pandey, R. K., Minz, A., & Arora, V. (2017). Sleeping habits among school children and their effects on sleep pattern. *Journal of Caring Sciences*, 6(4), 315-323.
- [41] Neff KD. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*;2(2):85-102.
- [42] Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude, S. S. (2007). Selfcompassion and adaptive psychological functioning. *J Pers*, 41, 39-54.
- [43] Neff, KD. (2011). Self-compassion, Self-esteem and well being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-11.
- [44] Peterson LE. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Pers Individ Dif*. 56: 133–138.
- [45] Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- [46] Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- [47] Redfield, J.L. (2008). The influence of an educational coaching model on children's perceived competence and self esteem. Doctoral Dissertation, Capella University.
- [48] Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting Stress, Social Support, Self-Compassion, And Parenting Practices Among Mothers Of Children With ASD And ADHD. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47-60.
- [49] Roxas, M. David, A., & Caligner, E. (2014). Examining the relation of compassion forgiveness among Filipino counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3, 53-62.
- [50] Shum, I., Fox, R (2004). Changing schools through exploring innovative pedagogical practices using ICTs. In R. Atkinson, C. McBeath, D. Jonas-Dwyer & R. Phillips (Eds), *Beyond the comfort zone: Proceedings of the 21st ASCILITE Conference*. (pp 444-454) .
- [51] Thiam, K., & Nihari Kata, S. (2014). Self-compassion & Emotional intelligence of Engineering & Dental College students. *The international journal of Indian Psychology*, 1(3), 2348-5396.
- [52] Tirch D. (2012). *The compassionate-mind approach to overcoming anxiety: Using the compassion-focused therapy (CFT) to treat worry, panic, and fear*. USA: American institute for cognitive therapy; 6-29 .
- [53] Van Dam, N .T, Sheppard, S. C., Forsyth, J., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression . *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- [54] Vukušić, A. M. (2018). Self-Evaluation of Parental Competence-Differences between Parents with Pedagogical and Non-Pedagogical Professions. *World Journal of Education*, 8(2), 1-9.
- [55] Weiss MR. (2008). Motivating kids in physical activity. *President's council on physical fitness and sports, research digest series 3(11)*, 1-8.
- [56] Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on *risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence*. *School Mental Health*, 8(4), 476- 485.
- [57] Zeller, M. Yuval, K. Nitzan-Assayag. Y & Bernstein, A. (2014). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 645–653.
- [58] 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.