

The Relationship between Resilience and Self-compassion with Social Adjustment among Female High School Students in City of Kelachay

Zahra Poorhousein-Lazarjani¹, Masoud Navidi-Moghadam^{2*}

1. Master Student of General Psychology, Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Payam-e-Noor University, Qom, Iran.

***Corresponding Author:** Masoud Navidi-Moghadam, Department of Psychology, Payam-e-Noor University, Qom, Iran.

Email: m.navidi.m@pnu.ac.ir

Received: 16 February 2022

Accepted: 7 March 2022

Published: 24 April 2022

How to cite this article:

Poorhousein-Lazarjani Z, Navidi-Moghadam M. The Relationship between Resilience and Self-compassion with Social Adjustment among Female High School Students in City of Kelachay. *Salāmat-i ijtimāi (Community Health)*. 2022; 9(1):73-81. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v9i1.31575>.

Abstract

Background and Objective: Social adjustment in adolescents is one of the signs of mental health. Factors such as resilience and compassion can be effective in creating and strengthening it. The aim of this study was to determine the relationship between resilience and self-compassion with social adjustment among female high school students in city of Kalachay

Materials and Methods: This descriptive-correlational study was conducted with participation of 186 female high school students through available sampling in city of Kelachay. Data collection tools were the Conner-Davidson resilience, Neff Self-Compassion, and Clark social adjustment questionnaires. Data were analyzed using multivariate regression and correlation tests and SPSS Statistics for Windows, version 21.0 (SPSS Inc., Chicago, Ill., USA).

Results: The mean (SD) scores of resilience was 85.8 (8.1), self-compassion 108.5(11.2), and social adjustment (8.9). There was a significant positive relationship between resilience and social adjustment ($r=0.69$); and between self-compassion and social adjustment ($r=0.84$). The resilience variable was able to predict 48.6% and the self-compassion variable 78.8% of the changes in students' social adjustment.

Conclusion: The study showed that there was a relationship between resilience and self-compassion with students' social adjustment. That is, the more resilient and self-compassionate students are, the greater their social adjustment.

Keywords: Resilience, Self-compassion, Social adjustment, female, students.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.IAU.ARAK.REC.1400.024.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

ارتباط تاب آوری و خودشفقت ورزی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر کلاچای

زهرا پورحسین لزرجانی^۱، مسعود نویدی مقدم^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، قم، ایران.

* نویسنده مسئول: مسعود نویدی مقدم، دانشگاه پیام نور، قم، ایران.

Email: m.navidi.m@pnu.ac.ir

تاریخ پذیرش: فروردین ۱۴۰۱

تاریخ دریافت: بهمن ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: سازگاری اجتماعی در نوجوانان یکی از نشانه سلامت روان است که عواملی از جمله تاب آوری و شفقت می تواند در ایجاد و تقویت آن مؤثر باشد. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین تاب آوری و خودشفقت ورزی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر کلاچای انجام شد.

روش و مواد: مطالعه حاضر به صورت توصیفی همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر کلاچای بود که ۱۸۶ نفر از آنها به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه های تاب آوری Conner-Davidson، خودشفقت ورزی Neff و سازگاری اجتماعی Clark بود. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS-21 و از آزمون های آماری رگرسیون چند متغیره و همبستگی تحلیل شدند.

یافته ها: میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان (۱/۸) ۱۶/۸ سال بود. میانگین (انحراف معیار) نمره تاب آوری (۸/۱) ۸۵/۸، خودشفقت ورزی (۱۱/۲) ۱۰۸/۵ و سازگاری اجتماعی (۸/۹) ۷۶/۸ بود. بین تاب آوری با سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنادار مثبت وجود داشت ($r=0/69$) و همچنین بین خودشفقت ورزی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنادار مثبت وجود داشت ($r=0/84$). متغیر تاب آوری توانسته به میزان ۴۸/۶٪ و متغیر خودشفقت ورزی ۷۸/۸٪ از تغییرات سازگاری اجتماعی دانش آموزان را پیش گویی کردند.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد افزایش تاب آوری و خودشفقت ورزی موجب افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان شد. یعنی هرچه دانش آموزان تاب آوری و خودشفقت ورزی بیشتری داشته باشند، سازگاری اجتماعی شان بیشتر می شود.

واژگان کلیدی: تاب آوری، خود شفقت ورزی، سازگاری اجتماعی، دانش آموزان دختر.

مقدمه

نوجوانی، دوره گذار از کودکی به بزرگسالی، با تحولاتی در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی همراه با چالش هایی مانند هویت سازی، سازگاری با نقش ها، روابط جدید و نگرانی در مورد آینده مشخص می شود. سازگاری با این مسائل می تواند مشکلاتی را در روابط بین فردی و اجتماعی، وضعیت تحصیلی و سلامت روان نوجوانان ایجاد کند (۱ و ۲). سازگاری فرایندی روان شناختی است که بر اساس آن فرد با تمایلات و چالش های زندگی روزمره مقابله می کند، یا آنها را در کنترل خود درمی آورد که نقش اساسی در تامین سلامت روانی او دارد (۳). از طرفی، وجود ناسازگاری در نوجوان، منجر به بروز مشکل در روابط اجتماعی و گرایش به انحراف های اجتماعی و اخلاقی می شود (۲). در این زمینه، سازگاری اجتماعی، تعامل و سازش یافتگی فرد با افراد و ساختارهای اجتماعی است (۲) که او را قادر می سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش بینی کند، رفتار خود را کنترل کند و تعاملات اجتماعی خود را به شکل سازش یافته ای تنظیم نماید (۴ و ۵). سازگاری اجتماعی در نوجوانان یکی از نشانه سلامت روان است که عوامل متعددی در ایجاد و تقویت آن مؤثرند (۵). یکی از این عوامل، تاب آوری است که به معنای سازگاری مثبت در واکنش به وضعیت ناگوار و توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط خطرناک است (۶). تاب آوری به افراد کمک می کند تا به جای ضعف ها و آسیب پذیری ها، روی نکات مثبت از جمله نقاط قوت تمرکز کنند (۷). مطالعه Robertson و همکاران در سال ۲۰۱۵ نشان داد که افزایش تاب آوری با بهبود سلامت روان و تقویت پیامدهای روان شناختی از جمله خودکارآمدی، ذهن آگاهی و شفقت مرتبط است (۸). در این راستا، خود شفقت ورزی را می توان به عنوان آگاهی از رنج موجود و اتخاذ موضع تسکین دهنده و مشفقانه نسبت به خود زمانی که همه چیز بد پیش می رود تعریف نمود (۹). خودشفقت ورزی شامل سه مولفه محبت نسبت به خود در برابر قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همسانسازی افراطی است (۱۰). شفقت به خود می تواند به انعطاف پذیری در واکنش های فردی به رویدادهای منفی کمک کند (۱۱). مطالعه Neff و همکاران نشان داد که دانش آموزان دارای خود شفقت ورزی بالا، انگیزه درونی بیشتری برای پیشرفت، درک مطالب جدید، اجتناب از عملکرد تحصیلی ضعیف، ترس کمتر از شکست و اعتماد بیشتر به نقاط قوت خود نسبت به سایرین دارند (۱۱). با توجه به اینکه در دوره متوسطه دوم، دانش آموزان با مشکلات شناختی، عاطفی و هیجانی در روابط بین فردی و اجتماعی مواجه می شوند، پایین بودن میزان سازگاری اجتماعی آنان در تعاملات اجتماعی می تواند منجر به بروز مشکلات اجتماعی و روانی و تحصیلی شان شود و بروز معضلاتی از قبیل ترک تحصیل، نزاع با خانواده، افسردگی، اعتیاد و غیره را فراهم می کند (۳). با توجه به اهمیت سازگاری اجتماعی در بین نوجوانان این مطالعه با هدف تعیین رابطه بین تاب آوری و خودشفقت ورزی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر کلاچای انجام شد.

روش و مواد

مطالعه حاضر به صورت توصیفی همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر کلاچای به تعداد ۳۶۰ نفر بود. تعداد نمونه مورد نیاز در سطح خطای $\alpha=0/05$ و توان آزمون ۸۰ درصد ($\beta=0/2$) و به ازای هر خرده مقیاس ۱۵ نفر تعیین شد که در مجموع، تعداد ۱۸۶ نفر از آنها با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از تحصیل در مقاطع متوسطه دوم، سن کمتر از ۱۸ سال و تمایل به شرکت در مطالعه و معیار خروج عدم پاسخگویی به تمام سؤالات پرسشنامه ها بود. روش اجرا به این صورت بود که پس از انجام هماهنگی های لازم و کسب موافقت مسئولین آموزش و پرورش و مدارس، پژوهشگر با مراجعه به مدارس دخترانه دوره دوم متوسطه شهر کلاچای، پس از ارائه توضیحات لازم در زمینه پژوهش و اهداف آن برای شرکت کنندگان، از آنان رضایت آگاهانه و کتبی برای شرکت در پژوهش اخذ کرد. سپس با توجه به ملاک های ورود و خروج، پرسشنامه ها را در اختیار شرکت کنندگان قرار داد. در این مطالعه، ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به این صورت بود که کلیه شرکت کنندگان به صورت شفاهی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در پژوهش شرکت کردند. همچنین علاوه بر ثبت نشدن نام شرکت کنندگان، این اطمینان به آنها داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و صرفاً برای امور پژوهشی

مورد استفاده قرار خواهند گرفت و هر زمان که تمایل داشته باشند می توانند از مطالعه خارج شوند. ابزار گردآوری داده ها در این مطالعه شامل سه پرسشنامه بود.

پرسشنامه تاب آوری Conner-Davidson: یک ابزار ۲۵ سوالی است که توسط Conner-Davidson در سال ۲۰۰۳ تهیه شد و برای سنجش سطح تاب آوری افراد مختلف به کار می رود. مولفه های این پرسشنامه شایستگی / استحکام شخصی (هشت سوال)، اعتماد به غرایز شخصی (هفت سوال)، تحمل عواطف منفی (پنج سوال)، مهار (سه سوال) و معنویت در افراد (دو سوال) مختلف می باشد. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می کنند. این امتیاز دامنه ای از صفر تا ۱۰۰ را دارد. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب آوری بیشتر فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب آوری خواهد بود و هرچه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب آوری فرد نیز بالاتر خواهد بود و برعکس. آنان ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته ای ۰/۸۷ بوده است (۱۲). این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی این مقیاس از روش محاسبه آلفای کرونباخ استفاده نموده و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است (۱۳). در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه خودشفقت ورزی Neff: یک مقیاس خود گزارشی است که در سال ۲۰۰۳ توسط Neff طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۲۶ ماده است و جنبه های مثبت و منفی سه بعد اصلی خود شفقت ورزی را می سنجد: مهربانی به خود (۵ گویه) در برابر قضاوت در مورد خود (۵ گویه)، اشتراکات انسانی (۴ گویه) در برابر انزوا (۴ گویه) و ذهن آگاهی (۴ گویه) در برابر فزون همانندسازی (۴ گویه). پاسخ دهی به سوالات به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. مجموع نمرات این ۶ مؤلفه (با احتساب نمرات معکوس)، نمره خودشفقت ورزی را به دست می دهد. برای به دست آوردن نمره کلی خودشفقت ورزی باید زیرمقیاس های منفی (قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی) آن به طور معکوس نمره گذاری شود. هرچه نمره کسب شده بالاتر باشد، میزان خودشفقت ورزی افراد بالاتر می باشد (۱۴). پایایی این پرسشنامه در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) با استفاده از آلفای کرونباخ برای نمره کلی مقیاس ۰/۸۶ گزارش شده است. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش شده است (۱۵). در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه سازگاری اجتماعی: در سال ۱۹۵۳ توسط Clark و همکاران برای تعیین سازگاری فردی و اجتماعی طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۱۸۰ سوال دو گزینه ای از نوع (بله - خیر) (۹۰ سوال جهت تعیین سازگاری فردی و ۹۰ سوال جهت تعیین سازگاری اجتماعی) است. پایایی این پرسشنامه با روش بازآزمایی با فاصله یک ماه ۰/۶۵۲ به دست آمد. سازگاری شخصی و اجتماعی هر یک به طور جداگانه ای دارای ۹۰ سوال می باشد. در زمینه سازگاری اجتماعی پنج زمینه مطرح می باشد که عبارتند از: قالب های اجتماعی، مهارت های اجتماعی، علایق ضد اجتماعی، روابط مدرسه ای و روابط اجتماعی. هماهنگی درونی آزمون با روش دونیمه کردن و با روش اسپیرمن براون خرده آزمون های سازگاری اجتماعی از ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش شده است که نشان می دهد تمام سوالات از انسجام بالایی برخوردارند. نمرات بالاتر حاکی از سازگاری اجتماعی بالای آزمودنی است (۱۶). در پژوهش خدایاری فرد (۱۳۸۵) نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۸ نشان دهنده پایایی بالای این آزمون می باشد (۱۷). در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

داده ها پس از جمع آوری به نرم افزار SPSS-21 وارد شده و با استفاده از آزمون های آماری رگرسیون چند متغیره و همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان (۱/۸) ۱۶/۸ سال بود و کمترین سن شرکت کنندگان ۱۶ سال و بیشترین سن شرکت کنندگان ۱۸ سال بود. از شرکت کنندگان (۵۷/۰٪) ۱۰۶ نفر در پایه دهم، (۲۰/۴٪) ۳۸ نفر پایه یازدهم و

(۲۲/۶٪) ۴۲ نفر پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف حاکی از آن بود که متغیرهای مطالعه در نمونه مورد بررسی دارای توزیع نرمال می باشند.

جدول شماره ۱- ضریب همبستگی متغیر سازگاری اجتماعی با متغیرهای پیش بینی کننده

(انحراف معیار) میانگین	۱	۲	۳
۱- سازگاری اجتماعی	۷۶/۸ (۸/۹)		
۲- تاب آوری	۸۵/۸ (۸/۱)	۱	
۳- خودشفقت ورزی	۱۰۸/۵ (۱۱/۲)	***۰/۸۴۱	***۰/۳۲۱

** P < ۰/۰۰۱

میانگین (انحراف معیار) نمره تاب آوری (۸/۱) ۸۵/۸، خودشفقت ورزی (۱۱/۲) ۱۰۸/۵ و سازگاری اجتماعی (۸/۹) ۷۶/۸ بود. همان گونه که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود، بین تاب آوری با سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنادار مثبت وجود داشت و همچنین بین خودشفقت ورزی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنادار مثبت وجود داشت.

جدول شماره ۲- خلاصه تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش بین در پیش بینی سازگاری اجتماعی

متغیر ملاک	مدل	ضریب همبستگی R	مجذور ضریب همبستگی R2	مجذور ضریب تعدیل شده	ضریب F	سطح معناداری
تاب آوری	۱	۰/۶۹۷	۰/۴۸۶	۰/۴۸۳	۶/۴۳۲	< ۰/۰۰۱
خودشفقت ورزی	۲	۰/۸۴۱	۰/۷۸۸	۰/۷۸۶	۴/۱۴۲	< ۰/۰۰۱

جهت بررسی بهترین پیش بینی کننده متغیر سازگاری اجتماعی دانش آموزان از بین متغیرهای پیش بینی کننده، از تحلیل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. همانگونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود، در بین دو متغیر پیش بین در گام اول متغیر تاب آوری توانسته به میزان ۴۸/۶ درصد متغیر سازگاری اجتماعی دانش آموزان را پیش بینی کند و در گام دوم ورود متغیر خودشفقت ورزی ۷۸/۸ بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان تأثیر مثبتی داشته است.

جدول شماره ۳- آزمون تحلیل واریانس برای معنی دار بودن رگرسیون

گام شاخص آماری منبع تغییرات	مجموع مجزورات SS	درجه آزادی df	میانگین مجزورات MS	F	سطح معناداری
۱- تاب آوری	۷۱۹۹/۱۹۵	۱	۷۱۹۹/۱۹۵	۱۷۴/۰۱۷	< ۰/۰۰۱
باقی مانده	۷۶۱۲/۲۰۳	۱۸۴	۴۱/۳۷۱		
جمع	۱۴۸۱۱/۳۹۸	۱۸۵			
۲- خودشفقت ورزی	۱۱۶۷۱/۵۲۳	۲	۵۸۳۵/۷۶۱	۳۴۰/۱۲۳	< ۰/۰۰۱
باقی مانده	۳۱۳۹/۸۷۵	۱۸۳	۱۷/۱۵۸		
جمع	۱۴۸۱۱/۳۹۸	۱۸۵			

نتایج آزمون تحلیل واریانس برای معنی دار بودن رگرسیون در جدول شماره ۳ آمده است. همانگونه که مشاهده می شود، مشخص گردید F محاسبه شده متغیر تاب آوری در سطح ۰/۰۱ معنادار بود ($P < ۰/۰۰۱$ و $F_{(1, 184)} = 174.017$). بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت متغیر تاب آوری توان پیش بینی سازگاری اجتماعی دانش آموزان را دارد. همچنین F

محاسبه شده متغیر خودشفقت ورزشی در سطح ۰/۰۱ معنادار بود ($P < ۰/۰۰۱$ و $۱۸۳=۳۴۰/۱۲۳$ و $F(۲)$). بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت خودشفقت ورزشی توان پیش بینی سازگاری اجتماعی دانش آموزان را دارد.

جدول شماره ۴- ضرایب تحلیل رگرسیون استاندارد و غیراستاندارد برای پیش بینی سازگاری اجتماعی دانش آموزان

مدل	شاخص آماری متغیر پیش بین	ضرایب غیر استاندارد بتا	خطای غیر استاندارد	ضریب استاندارد بتا	T	سطح معناداری
۱	عدد ثابت	۱۰/۳۶۱	۵/۰۵۷		۲/۰۴۹	<۰/۰۰۱
	تاب آوری	۰/۷۷۵	۰/۰۵۹	۰/۶۹۷	۱۳/۱۹۲	<۰/۰۰۱
۲	عدد ثابت	۷/۶۱۳	۳/۲۶۱		۲/۳۳۴	<۰/۰۰۱
	تاب آوری و خود شفقت ورزشی	۰/۳۷۵	۰/۰۴۵	۰/۳۳۸	۸/۳۱۰	<۰/۰۰۱
		۰/۳۴۱	۰/۰۲۱	۰/۶۵۷	۱۶/۱۴۵	<۰/۰۰۱

همان گونه که در جدول شماره ۴ مشاهده می شود، با توجه به ضریب بتای (β) متغیر تاب آوری، هرچه دانش آموزان تاب آوری بیشتری داشته باشند، سازگاری اجتماعی شان بیشتر می شود. با توجه به ضریب بتای (β) متغیر خودشفقت ورزشی، هرچه دانش آموزان خودشفقت ورزشی بیشتری داشته باشند، سازگاری اجتماعی شان بیشتر می شود.

بحث

مطالعه نشان داد میانگین (انحراف معیار) نمره تاب آوری (۸/۱) (۸۵/۸)، خودشفقت ورزشی (۱۱/۲) (۱۰۸/۵) و سازگاری اجتماعی (۸/۹) (۷۶/۸) بود. بین تاب آوری با سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنادار مثبت وجود داشت ($r=۰/۶۹$) و همچنین بین خودشفقت ورزشی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنادار مثبت وجود داشت ($r=۰/۸۴$). همچنین، با ۹۹ درصد اطمینان، متغیر تاب آوری توان پیش بینی سازگاری اجتماعی را داشت. در این مطالعه با افزایش تاب آوری، میزان سازگاری دانش آموزان دختر افزایش یافت. این یافته با نتایج مطالعات بی باک و همکاران (۱۸)، شیخ الاسلامی و همکاران (۱۹)، کهریزه (۲۰)، نجاری و همکاران (۲۱)، Gao و همکاران (۲۲) و Sahar و Muzaffer (۲۳) مبنی بر رابطه بین تاب آوری با سازگاری اجتماعی و پیش بینی سازگاری اجتماعی براساس تاب آوری همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت، تاب آوری توانایی افراد برای سالم ماندن و انعطاف پذیری در زندگی خود، حتی زمانی که در معرض رویدادهای منفی قرار می گیرند، می باشد (۲۲). مطالعات نشان می دهد افرادی که سطح تاب آوری بالاتری دارند، تمایل دارند به طور مؤثرتری با وقایع منفی زندگی کنار بیایند و در نتیجه مشکلات روانی و اجتماعی کمتری در جامعه ایجاد کنند (۲۴-۲۶). این یافته مطابق با این واقعیت است که تاب آوری برای دستیابی به سازگاری اجتماعی و پیامدهای اجتماعی مثبت ضروری است. بنابراین، به نظر می رسد انعطاف پذیری بالا ناشی از تاب آوری یکی از مکانیسم هایی است که توضیح می دهد چرا برخی افراد می توانند با بسیاری از وقایع منفی زندگی کنار بیایند و سازگاری اجتماعی داشته باشند (۲۲). از طرفی، تاب آوری معمولاً به عنوان ساختاری در نظر گرفته می شود که در آن منابع و رفتارهای داخلی به منظور مقابله با مشکلات و چالش ها مورد استفاده قرار می گیرد، بنابراین منجر به تقویت شخصیت و مکانیسم های مقابله روان شناختی می شود (۷، ۲۷). تاب آوری توجه فرد را به نقاط قوت و فرصت ها، به جای نقاط ضعف و آسیب پذیری، از طریق قالب بندی مجدد دیدگاه ها جلب می کند. افراد تاب آور ممکن است تحت تأثیر مشکلاتی قرار گیرند، با این حال این افراد با کسب مهارت های جدید با این چالش ها و حوادث حال و آینده کنار می آیند (۷ و ۸). افراد تاب آور ویژگی های شخصی مانند شایستگی اجتماعی، خودمختاری، نظم، صبر و خوش بینی دارند. آنان مهارت های حل مساله دارند و احساس هدفمندی و کنترل شخصی، عزت نفس بالا، اهداف آینده و تمرکز بر نقاط قوت نیز از دیگر ویژگی های آنان است که می تواند منجر به سازگاری اجتماعی شود (۱۹). همچنین مطالعه نشان داد بین خودشفقت ورزشی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنادار مثبت وجود

داشت، یعنی با افزایش خودشفقت ورزشی، میزان سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر افزایش یافت و با ۹۹ درصد اطمینان، متغیر خود شفقت ورزشی توان پیش گویی سازگاری اجتماعی را داشت. این یافته با یافته های پژوهش عرشی (۲۸)، احمدی و مرادی (۲۹)، سعادت و همکاران (۳۰)، یعقوبی و اکرمی (۳۱)، سعیدی و همکاران (۳۲) همسو بود. این مطالعات نشان دادند بین خود شفقت ورزشی با سازگاری اجتماعی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد و خودشفقت ورزشی قابلیت پیش بینی سازگاری اجتماعی را دارد.

مطالعات نشان دادند خودشفقت ورزشی با نشانگرهای سازگاری اجتماعی مانند برون گرایی، برقراری روابط اجتماعی، خود تعیین گری و حمایت اجتماعی ارتباط نزدیکی دارد. همچنین، افراد با خودشفقت ورزشی بالا، توسط اطرافیان به طور قابل توجهی مراقبت کننده تر، مهربان تر، خونگرم و با ملاحظه درک می شوند (۳۴). مطالعات دیگر نشان داده اند که شفقت به خود ممکن است به واکنش های دانش آموز به مشکلات تحصیلی و همچنین مشکلات اجتماعی در انتقال از مدرسه به دانشگاه کمک کند. به طوری که دانش آموزان با سطوح بالای خودشفقت ورزشی می توانند با مشکلات اجتماعی و تحصیلی، دلالتگی و افسردگی و عدم رضایت از مسائل تحصیلی کنار بیایند (۱۱). در تبیین این یافته ها می توان گفت، فرد از طریق شفقت ورزشیدن به خود یک امنیت هیجانی به وجود می آورد که بتواند بدون ترس از سرزنش خود، فرصت پیدا کند تا الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری خود را درک و اصلاح کند (۳۵). افراد با شفقت به خود بالا، تعارضات بین شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می کنند. از آنجا که شفقت خود، نیازمند آگاهی هشیار از هیجان خود است، دیگر احساسات دردناک و ناراحت کننده اجتناب نمی شود، بلکه فرد با مهربانی، فهم و احساسات اشتراکات انسانی، به آن ها نزدیک می شود. بنابراین هیجان های منفی به حالت احساس مثبت تری تبدیل می شوند و به فرد فرصت درک دقیق تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود با شرایط به صورتی اثربخش و مناسب می دهند (۹). افرادی که خودشفقت ورزشی بالایی دارند، واکنش های افراطی کمتری نشان می دهند، فاقد احساسات منفی هستند و به احتمال زیاد مشکلات را در خود مشاهده می کنند، هیجانات و نگرش های منفی از جمله انتقام گرفتن را از فرد دور می کنند، در این رویکرد هیجانات منفی کاهش پیدا می کند و هیجانات مثبت جایگزین خواهد شد (۱۱). در پایان پیشنهاد می شود در جلسات مشاوره برای دانش آموزان راهکارهای افزایش تاب آوری و شفقت به خود برای آنان و تأثیر آن بر سازگاری اجتماعی مورد توجه قرار گیرد. به مشاوران توصیه شود که در روان درمانی با نوجوانان دچار بحران ناسازگاری به تاب آوری توجه کنند. همچنین پیشنهاد می شود از برنامه ها و آموزش های مناسب جهت بهبود و تقویت عواملی از قبیل تاب آوری و خودشفقت ورزشی به منظور افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان استفاده شود.

محدودیت ها

در این مطالعه، تأثیر عوامل فرهنگی بر روابط بین متغیرها در نظر گرفته نشد. همچنین این مطالعه، در یک دوره زمانی و محدوده جغرافیائی خاص انجام گرفته است لذا در تعمیم نتایج آن دقت کافی صورت گیرد.

نتیجه گیری

مطالعه نشان داد افزایش تاب آوری و خودشفقت ورزشی موجب افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان شد. یعنی هرچه دانش آموزان تاب آوری و خودشفقت ورزشی بیشتری داشته باشند، سازگاری اجتماعی شان بیشتر می شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان نامه دانشجویی نویسنده اول در مقطع کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه می باشد و دارای کد اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1400.024 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک می باشد. در پایان از تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی می شود.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Aydin Sunbul, Z. The Relationship between Mindfulness and Resilience among Adolescents: Mediating Role of Self-Compassion and Difficulties in Emotion Regulation. 2016.
2. Mahmoudi kahriz B, bagherian F, Heidari M. The Role of Self-regulation in Social Adjustment of Students. Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists). 2014;10(40):383-92. (Full text in Persian)
3. Dashti N. Panah Ali A, Azmodeh M. Effectiveness of Problem Solving Skills Training with Social - Cognitive Approach in Social Self-Empowerment and Social Adjustment in Girl Students. Journal of Modern Psychological Researches (Psychology). 2021; 16(61): 52-64. (Full text in Persian)
4. Ghasem Zadeh M, Motamedi A, Sohrabi Osmord F. The Effectiveness of Compassion Focused Therapy on Improving Social Adjustment and Forgiveness in Divorced Women. Pazhuheshname-ye Zanan (Women's Studies). 2019;10:1(27):117-39. (Full text in Persian)
5. Mansuri B, and Hoseinifar J. The Effectiveness of Spiritual Intelligence Training on Social Adjustment, Alexithymia and Integrative Self-Knowledge in Divorce Students. Journal of School Psychology. 2020;9(3):234-58. (Full text in Persian)
6. Shahbazirad A, Sepahvandi MA, Radmehr P. The Relationship between Spiritual Experiences and its Components with the Resilience of Razi University Students. Religion and Health. 2013;2(2):10-8.
7. Kotera, Y, Cockerill, V, Chirco, J, Kaluzeviciute, G, Dyson S. Predicting Self-compassion in UK Nursing Students: Relationships with Resilience, Engagement, Motivation, and mental Wellbeing. Nurse Education in Practice. 2021;51: 989-95.
8. Kotera Y, Green P, Sheffield D. Roles of Positive Psychology for Mental Health in UK Social Work Students: Self-Compassion as a Predictor of Better Mental Health. British Journal of Social Work. 2019;50(7):2002-21.
9. Ghafarian H, and Khayatan F. The Effect of Training Compassion Focused Therapy on Self-Concept and Assertiveness amongst High School Female Students. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2018;19(1):26-36. (Full text in Persian)
10. Oraki M, and Bitaneh M. The Effectiveness of Self-Compassion Based Therapy on the Idealism and Attachment Styles in Secondary High School Female Students with Generalized Anxiety Disorder. 2020;10(37):39-58. (Full text in Persian)
11. Priatni M, and Listiyandini RA. The Influence of Self Compassion toward Resilience among Medical Students. 2017
12. Connor KM, Davidson JR. Development of a New Resilience Scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depress Anxiety. 2003;18(2):76-82. PMID: 12964174.
13. Mohammadi M, Jazayeri AR, Rafie AH, Joukar B, Pourshahbaz A. Resilience Factors in Individuals at Risk for Substance Abuse. Journal of Psychology (Tabriz University). 2006;1(2-3):203-24. (Full text in Persian)
14. Neff k. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. Self and Identity. 2003;2. 223-50.
15. Khosravi S., Sadeghi M., Yabandeh MR. Psychometric Properties of Self-Compassion Scale(SCS). Journal of Psychological Models and Methods. 2013; 3(13): 47- 58. (Full text in Persian)
16. Clark AW. The Personality and Social Network Adjustment Scale: Its Use in the Evaluation of Treatment in a Therapeutic Community. Human Relations. 1968;21(1):85-95.
17. Khodayarifard M, Rahiminezhad A, Abedini Y. Effective Factors in social Adjustment of Shahed and Non-Shahed College Students. Journal of Social Sciences and Humanities of Shiraz University. 2007; 26,3(52):25-42. (Full text in Persian)
18. Bibak F, Hassankhani I. The role of Critical Thinking and Resilience in Predicting Social Adjustment among Soldiers. Quarterly Journal of West Azarbaijan Police Science. 2021;14(50):1-15. (Full text in Persian)
19. Sheykholeslami A, Sadeghi Valani Z, Mohamadi N. The Relationship of Resiliency and Perceived Social Support with Adjustment of Mothers with Intellectually Disable Child. Quarterly Journal of Psychology of Exceptional Individuals. 2016;5(20):125-39. (Full text in Persian)
20. Kahrizeh M. The Relationship between Spiritual Intelligence, Parenting Styles and Resilience in Predicting Social Adjustment of Students. Journal of New Advances in Psychology, Training and Education. 2019;2(14):68-79. (Full text in Persian)

21. Najari M, Jadidi H, Moradi O, Karimi Q. The Causal Modeling of Social Adjustment Based on Emotional Intelligence, Resilience, and Critical Thinking in Secondary School Male Students. *MEJDS*. 2021; 11(149):1-9. (Full text in Persian)
22. Gao F, Yao Y, Yao C, Xiong Y, Ma H, Liu H. The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem between Negative Life Events and Positive Social Adjustment among Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):239. PMID: 31370895; PMCID: PMC6676624.
23. Sahar, NU and Muzaffar N. Role of Family System, Positive Emotions and Resilience in Social Adjustment among Pakistani Adolescents. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 2017; 6 (2): 46-58.
24. Liu C, Zhao Y, Tian X, Zou G, Li P. Negative Life Events and School Adjustment among Chinese Nursing Students: The Mediating Role of Psychological Capital. *Nurse Educ Today*. 2015;35:754-9.
25. Lukow HR, Godwin EE, Marwitz JH, Mills A, Hsu NH, Kreutzer JS. Relationship between Resilience, Adjustment, and Psychological Functioning after Traumatic Brain Injury: a Preliminary Report. *J Head Trauma Rehabil*. 2015;30:241-8.
26. Dray J, Bowman J, Wolfenden L, Campbell E, Freund M, Hodder R, et al. Systematic Review of Universal Resilience Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in The School Setting: Review Protocol. *Syst Rev*. 2015;4:186.
27. Grant, L., Kinman, G. Emotional Resilience in the Helping Professions and How It Can Be Enhanced. *Health and Social Care Education*. 2014; 3(1), 23-34.
28. Arshi S. Predicting Social Adjustment based on the Ability to Solve Social Problems and Self-compassion in Adolescents. Second Congress of New Findings in Family, Mental Health, Disorders, Prevention and Education. 2020, Tehran. (Full text in Persian)
29. Ahmadi S, Moradi O. Predicting Marital Adjustment based on Components of Psychological Health and Self-Compassion in Buchanan Couples. *Women and Family Studies*. 2018; 11(41): 43-55. (Full text in Persian)
30. Saadati N, Rostami M, Darbani SA. Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (act) and Compassion Focused Therapy (cft) on Improving Self-Esteem and Post-Divorce Adaptation in Women. *Family Psychology*. 2017;3(2):45-58. (Full text in Persian)
31. Yaghoubi S, Akrami . Role of Self-Compassion in Prediction of Forgiveness and Empathy in Young Adults. *Positive Psychology Research*. 2016;2: 3(7):35-48. (Full text in Persian)
32. Saeedi Z, Ghorbani N, Sarafraz MR, Sharifian MH. The Effect of Inducing Self-Compassion and Self-Esteem on the Level of the Experience of Shame and Guilt. *Contemporary Psychology*. 2013;8(1):91-102. (Full text in Persian)
33. Akin, AC and Akin U. Self-compassion as a Predictor of Social Safeness in Turkish University Students. *Revista Latinoamericana De Psicologia*. 2015;47(1):43-49.
34. Zessin U, Dickhäuser O, Garbade S. The Relationship between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Appl Psychol Health Well Being*. 2015 Nov;7(3):340-64. PMID: 26311196.