

Research Paper

The effectiveness of cognitive self-compassion on resiliency, psychological well-being and distress tolerance of female teachers of elementary schools in Sabzevar



Ali. Mohammad. Naemi¹ & Samaneh. Faghihi²

1. Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran.

2. Master of Counseling, Department of Psychology and Educational Sciences, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran.



Citation Naemi, A.M. & Faghihi, S. (2021). [The effectiveness of cognitive self-compassion on resiliency, psychological well-being and distress tolerance of female teachers of elementary schools in Sabzevar (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 10(3):134-147. <https://doi.org/10.22098/JSP.2021.1347>

doi: 10.22098/JSP.2021.1347



Article Info:

Received: 2019/08/17

Accepted: 2020/06/03

Available Online: 2021/12/01

Key words:

Self-compassion, resiliency, psychological well-being, distress tolerance.

ABSTRACT

Objective The aim of this study was to investigate the effectiveness of cognitive self-compassion training in increasing the resiliency, psychological well-being and distress tolerance of female teachers of elementary schools in Sabzevar.

Methods This research was quasi-experimental study using pre-test-post-test with control group. The sample included 40 female teachers of the mentioned population who volunteered to participate in training program. They were selected by random sampling and randomly assigned to experimental and control groups (each group, n=20). After conducting the pre-test using the Connor and Davidson Resilience, Ryff psychological well-being Scale, and distress tolerance scale by Simmons and Gahir, covariance analysis was used to analyze the data.

Results The results showed that cognitive self-compassion training has a significant positive effect on female teachers of elementary schools for resiliency, psychological well-being and distress tolerance ($p < 0.05$).

Conclusion Accordingly, cognitive self-compassion training is an effective intervention program for helping female teachers of elementary schools.

Extended Abstract

1. Introduction

I

n today's world, the power of each country depends on well-informed, creative, efficient and entrepreneurial human forces and this important and great mission is responsibility of teacher in that society. Researchers believe that due to teachers' essence of occupation, they face lots of problems such as work stress, lack of social support, feeling of inefficiency (Nagy, 2017), economical problems, lack of

attention to their needs, crowded classroom, promotion problems at work and role conflicts (Grayson and Alvarez, 2008).

Nowadays positive psychology is one of the issues noticed by researchers. The most emphasis is on one's abilities and possessions and believes that the goal of psychology should be to raise quality of personal life and hidden talents (Hanewald, 2011). Resilient individuals are charesaz and flexible and can be recovered relatively quickly after a stressful event, returning to baseline functioning (Shi, Wang, Bian& Wang, 2015).

*Corresponding Author:

Ali. Mohammad. Naemi

Address: Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran.

Tel: +98 (51) 44649671

E-mail: amnaemi@iaus.ac.ir

Psychological well-being is another indicator of positive psychology that has been recently studied in positive psychology (Linley, Maltby, Wood, Osborne and Hurling), and can positively affect teachers' health and career success. Psychological well-being is defined as realizing all of one's abilities and life and work satisfaction arise due to the balance between positive and negative emotions (Bernerth & Hirschfeld, 2016).

Distress tolerance is another variable in psychology. There are different definitions of tolerance, but distress tolerance is referred as understanding disability and experiencing uncomfortable or unpleasant emotions (Lynch & Mizon, 2011).

Considering the status of teachers as the most important component in educational system and curriculum and also the important role for future generation training and country's sustainable development, it is essential to pay attention to teachers' psychological abilities and personality traits in order to their important mission. Based on the noted subjects, the aim of this study was to identify and investigate the effectiveness of cognitive self-compassion training on resilience, psychological well-being and distress tolerance of women teachers of elementary schools in Sabzevar.

2. Materials and Methods

This study was a quasi-experimental research with

pretest-posttest design with control group.

This study was conducted on all women teachers of elementary schools in Sabzevar in 1397-98. Forty volunteers were selected by convenience sampling method as samples. The participants were divided into two experimental and control groups (20 participants in each group) and they were subsequently asked to complete resilience, psychological well-being and distress tolerance questionnaires as a pre-test. The experimental group received an 8-week cognitive self-compassion training program of 90 minutes each, and control group did not receive any interventions. Post Test was given one week after the educational program from both experimental and control groups.

3. Results

According to table 1, the results of analysis of covariance showed significant effect of independent variable after eliminating the pre-test effects. On the other hand, the results of cognitive self-compassion training were effective on enhancing resilience ($F=19.501$, $P<0.001$), psychological well-being ($F=48.087$, $P<0.001$) and distress tolerance ($F=18.873$, $P<0.001$), and the resilience, psychological well-being and distress tolerance rates were 32%, 56% and 31%, respectively.

Table 1. One way analysis of covariance on resilience, psychological well-being and distress tolerance

Variables	Sum of squares	Df	Mean square	F	Significant	Eta square
Resilience	1803.7	1	1803.7	79.501	0.000	0.32
Psychological Well-being	1369.875	1	1369.875	48.087	0.000	0.56
Distress tolerance	1176.088	1	1176.088	18.873	0.000	0.31

4. Discussion and Conclusion

The aim of the current study was to identify the effectiveness of cognitive self-compassion training on resilience, psychological well-being and distress tolerance. Findings showed that cognitive self-compassion training significantly enhances the resilience scale in test group compared to control group.

The obtained data of the current study also indicated that cognitive self-compassion training significantly and positively affects psychological well-being. Our results were similar to Mills *et al.* (2015), Haynes *et al.* (2017), Collins *et al.* (2017), Ritchie (2018). To explain these findings, it can be said that psychological well-being is a psychological component related to life style and individuals' thoughts about everyday problems. Individuals who are satisfied with their lives and experience more positive emotions, are less likely to face mental disorders and also have higher psychological well-being.

Other findings stated the positive cognitive self-compassion training on increasing distress tolerance of women teachers of elementary schools. This finding is in line with the previous studies such as Adams, Gonzalez, Hanes and Hood (2017). They have identified that self-compassion can decrease psychological distresses and lead to improved psychological components, because of its strong association with psychological well-being, intrinsic

motivation, optimism, and creating problem-focused coping skills instead of avoidance. Therefore, it can be said that self-compassion can significantly improve the level of hope, self-esteem, mental health and positive emotions in individuals and reduce their negative emotions.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی معلمان زن ابتدایی شهر سبزوار

* علی محمد ناعمی^۱ و سمانه فقیهی^۲

۱. استادیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران.
 ۲. کارشناس ارشد مشاوره، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خوددلسوزی شناختی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی معلمان زن ابتدایی شهر سبزوار انجام شد.

روش‌ها: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه ۴۰ نفر معلم زن ابتدایی شهر سبزوار در سال ۱۳۹۷ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. داده‌های مورد نیاز با استفاده از مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون، بهزیستی روان‌شناختی ریف و تحمل پریشانی سیمونز و گاهر جمع‌آوری و با استفاده از روش تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش خوددلسوزی شناختی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی در معلمان زن ابتدایی شهر سبزوار تأثیر مثبت و معناداری دارد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: بر این اساس آموزش خوددلسوزی شناختی یک برنامه مداخله‌ای مؤثر برای کمک به معلمان زن ابتدایی است.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۵/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۳/۱۴

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۱۰

کلیدواژه‌ها:

خوددلسوزی شناختی، تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی، تحمل پریشانی.

مقدمه:

در دنیای امروز اقتدار هر کشوری بستگی به نیروی انسانی آگاه، خلاق، کارآمد و کارآفرین دارد و این رسالت سنگین و مهم بر عهده معلمان آن جامعه است. کارشناسان بر این باورند که معلمان به سبب ماهیت شغلی خود، با مشکلات بسیاری از جمله فشار کاری، عدم حمایت اجتماعی، احساس ناکارآمدی (ناجی، ۲۰۱۷)، مشکلات اقتصادی، عدم توجه به نیازهای آنان، کلاس‌های پرجمعیت، مشکلات ترفیع شغلی و همچنین تعارضات مربوط به نقش (گریسون و آلوارز، ۲۰۰۸)، مواجه هستند که این عوامل می‌تواند سلامت روانی معلمان را به مخاطره اندازد. بنابراین لازم است به بررسی عوامل مرتبط و مؤثر بر آن همچون خوددلسوزی، تاب‌آوری، بهزیستی و تحمل پریشانی که می‌توانند سلامت روانی و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر خود قرار دهند، توجه شود. یکی از موضوعاتی که امروزه مورد توجه پژوهشگران زیادی قرار گرفته، روان‌شناسی مثبت‌گرا است. این دیدگاه بیشتر، بر توانایی‌ها و داشته‌های افراد تأکید دارد و معتقد است که هدف روان‌شناسی باید ارتقاء سطح زندگی فردی و رشد دادن استعدادهای نهفته او باشد (هنوالد، ۲۰۱۱).

در دنیای امروز اقتدار هر کشوری بستگی به نیروی انسانی آگاه، خلاق، کارآمد و کارآفرین دارد و این رسالت سنگین و مهم بر عهده معلمان آن جامعه است. کارشناسان بر این باورند که معلمان به سبب ماهیت شغلی خود، با مشکلات بسیاری از جمله فشار کاری، عدم حمایت اجتماعی، احساس ناکارآمدی (ناجی، ۲۰۱۷)، مشکلات اقتصادی، عدم توجه به نیازهای آنان، کلاس‌های پرجمعیت، مشکلات ترفیع شغلی و همچنین تعارضات مربوط به نقش (گریسون و آلوارز، ۲۰۰۸)، مواجه هستند که این عوامل می‌تواند سلامت روانی معلمان را به مخاطره اندازد. بنابراین لازم است به بررسی عوامل

1. Nagy
2. Grayson & Alvarez
3. Hanewald

* نویسنده مسئول:

علی محمد ناعمی

نشانی: استادیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران.

تلفن: ۴۴۶۶۹۶۷۱ (۰۱) ۹۸+

پست الکترونیکی: amnaemi@iaus.ac.ir

تحمل وجود دارد، اما ادراک ناتوانی و تجربه عواطف ناخوشایند، بد و ناراحت کننده تحمل پریشانی تعریف شده است (لینچومیزون^۱، ۲۰۱۱). از بعد جسمانی-رفتاری، تحمل پریشانی به عنوان توانایی برای تحمل حالت‌های فیزیولوژیکی آزارنده تعریف می‌شود (مک کیلوپودویت^۲، ۲۰۱۳). افراد با تحمل پریشانی پایین: (۱) تجربه پریشانی هیجانی را غیر قابل تحمل توصیف می‌کنند؛ (۲) پریشانی هیجانی را غیر قابل پذیرش ارزیابی می‌کنند؛ (۳) برای تسکین حالت هیجانی منفی تلاش می‌کنند و (۴) قادر به تمرکز توجه خود به موضوعی غیر از احساس پریشانی خود نیستند (کلبریک و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از کلیشادی و یزدخواستی، ۱۳۹۵). اکثر پژوهش‌ها نشان می‌دهد که معلمان نسبت به بسیاری از گروه‌های شغلی دیگر، در برابر استرس مرتبط با کار و پریشانی روانی آسیب‌پذیرتر هستند (ون دراگن بروک و اسپرویت^۳، ۲۰۱۵). اسپوستا (۲۰۰۳) ادعا می‌کند که ایجاد یک انگیزه قوی در دانش‌آموزان تنها از دانش تخصصی معلم نشأت نمی‌گیرد؛ بلکه به‌طور عمده ویژگی‌های شخصیتی، دیدگاه‌ها، نگرش‌ها، رفتار و عمل وی در آن مؤثر است و مجموع این ویژگی‌ها فضای کلاس را آرام و مشارکت‌پذیر نموده و ارتباط غیررسمی میان معلم و شاگرد را شکل می‌دهد (همرانوا^۴، ۲۰۱۵).

در تلاش برای شناسایی عوامل ارتقاءدهنده تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی، برخی از پژوهشگران به بررسی و مطالعه خوددلسوزی روی آورده‌اند. آموزش خوددلسوزی شناختی یکی از جدیدترین برنامه‌ها برای کاهش اضطراب، افسردگی (کالینز، گیلیگانو پوز^۵، ۲۰۱۷) و افزایش بهزیستی روان‌شناختی است (ریچی^۶، ۲۰۱۸). خوددلسوزی به‌عنوان کیفیت مواجهه با رنج و آسیب خود و کمک کردن به خود در جهت رفع مشکلات تعریف شده است (ورن، سامرز، ملیسا، گوئتز، لیری^۷ و همکاران، ۲۰۱۲).

1. De Santis, Flrom-Smith, Vermeesch, Barroso & DeLeon
2. Jun & Lee
3. Shi, Wang, Bian & Wang
4. Linley, Maltby, Wood, Osborne & Hurling
5. Bernerth & Hirschfeld
6. Guse, Vescovelli & Croxford
7. Sisask, Värnik, Värnik, Apter, Balazs, Balint & Bobes
8. distress tolerance
9. Lynch & Mizon
10. MacKillop & De Wit
11. Van Droogenbroeck & Spruyt
12. Hamranová
13. Collins, Gilligan & Poz
14. Ritchie
15. Wren, Somers, Melissa, Goetz, Leary & et al

امروزه به دلیل گسترش مشکلات در سطح جامعه و استرس‌های درونی و بیرونی معلمان، پژوهش درباره تاب‌آوری معلمان احساس می‌شود. به عبارتی می‌توان گفت یکی از مهمترین نشانگرهای مقابله مؤثر با این چالش‌ها میزان تاب‌آوری معلمان است (گلستانه و تیموری، ۱۳۹۸). تاب‌آوری به عنوان یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت نقش قابل توجهی برای مقابله با مشکلات زندگی بازی کرده و همچون سپری از افراد در برابر رویدادهای منفی محافظت می‌کند (دی سانتیس، فلورام-اسمیت، مورمیش، باروسو و دیلون^۸، ۲۰۱۳). تاب‌آوری را می‌توان به درک و آگاهی فرد تعبیر کرد که می‌تواند به‌طور موفقیت‌آمیزی با خطرات و وقایع فشارزا مقابله کند و به واسطه خودکنترلی مناسب، اختلال رفتاری - هیجانی خاصی را بروز ندهد (نریمانی، شاه‌محمدزاده، امیدوار و امیدوار، ۱۳۹۳؛ جان و لی^۹، ۲۰۱۷). افراد تاب‌آور، چاره‌ساز و منعطف بوده و به سرعت خود را با شرایط و تغییرات وفق داده و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به حالت بهبود باز می‌گردند (شی، وانگ، بیانگ و وانگ^{۱۰}، ۲۰۱۵).

بهزیستی روان‌شناختی، یکی دیگر از سازه‌های روان‌شناسی مثبت است که به تازگی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد مطالعه علمی قرار گرفته است (لینلی، مالتبی، وود، اسپورنو هارلینگ^{۱۱}، ۲۰۰۹) و می‌تواند در سلامت و موفقیت شغلی معلمان تأثیر مثبت و سازنده‌ای داشته باشد. بهزیستی روان‌شناختی به معنی قابلیت یافتن تمام استعدادهای فرد است و از تعادل بین عاطفه مثبت و منفی، رضایت از زندگی و شغل به‌وجود می‌آید (برنارت و سرچفیلد^{۱۲}، ۲۰۱۶). افراد با احساس بهزیستی بالا هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، از گذشته، حال و آینده خودشان، دیگران و رویدادها و حوادث، ارزیابی مثبتی دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند. در مقابل افراد با احساس بهزیستی پایین موارد مذکور را نامطلوب ارزیابی و هیجان‌های منفی بیشتری را تجربه می‌کنند (گاس، اسکولی و کروکسفورد^{۱۳}، ۲۰۱۴). با توجه به مفهوم بهزیستی روان‌شناختی چنین تصور می‌شود که مشکلات حرفه‌ای معلمان می‌تواند ابعاد بهزیستی روان‌شناختی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. کارشناسان بر این باورند که داشتن بهزیستی روان‌شناختی بالا و توانایی درک مشکلات روانی دانش‌آموزان توسط معلم، منجر به افزایش آمادگی آن‌ها برای کمک به حل مشکلات روانی دانش‌آموزان می‌شود (سیساکسک، وارنیک، وارنیک، اپتر، بالازس، بالینت و بایس^{۱۴}، ۲۰۱۴).

متغیر دیگر پژوهش تحمل پریشانی^{۱۵} می‌باشد. تعاریف مختلفی از

دیگران حل می‌کنند. همچنین میلز، واند و فراسر^۵ (۲۰۱۵) نیز در پژوهشی نشان دادند که خوددلسوزی بر بهزیستی روان‌شناختی افراد تأثیر مثبت و معناداری دارد. هاینز^۶ (۲۰۱۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که افراد دارای خوددلسوزی، پذیرش و درک احساسات بالایی از خودشان نشان می‌دهند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند. با توجه به جایگاه معلمان که مهمترین مولفه نظام آموزشی و برنامه درسی تلقی می‌شوند و نقش مهمی در تربیت نسل آینده و توسعه پایدار کشور ایفا می‌کنند؛ لازم است به توانمندی‌های روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی آنان جهت انجام رسالت خطیری که بر عهده دارند، توجه شود. از سوی دیگر، آموزش خوددلسوزی از سازه‌های مهم و جدید روان‌شناختی مثبت است که کمتر به تأثیر آن بر ویژگی‌های روان‌شناختی افراد و بویژه معلمان زن ابتدایی توجه شده است که ضرورت و اهمیت انجام این پژوهش را بیشتر نمایان می‌سازد. بر این اساس و با الهام از مطالبی که مطرح شده، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش خوددلسوزی شناختی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی معلمان زن ابتدایی شهر سبزوار در سال ۹۷-۱۳۹۸ انجام شد.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری پژوهش را کلیه معلمان زن مقطع ابتدایی شهر سبزوار در سال ۹۷-۱۳۹۸ تشکیل دادند که از بین آن‌ها ۴۰ نفر داوطلب و به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. این افراد به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جای گرفتند و تمام آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی را به‌عنوان پیش‌آزمون کامل کردند. گروه آزمایش، برنامه آموزش خوددلسوزی شناختی را به مدت ۸ جلسه طی ۸ هفته، هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند و برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نشد. یک هفته پس از پایان برنامه آموزشی، از دو گروه پس‌آزمون به‌عمل آمد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شد:

1. Yarnell & Neff
2. Davidson & Harrington
3. Gilbert
4. Feldman & Kuyken
5. Mills, Wand & Fraser
6. Haynes

خوددلسوزی شامل مراقبت و دلسوزی نسبت به خود و دیگران در برابر سختی‌ها و یا نارسایی‌های ادراک شده است (یارنل و نف^۱، ۲۰۱۳). نف (۲۰۱۶)، خوددلسوزی را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای می‌داند که شامل مهربانی به خود در مقابل قضاوت خود، اشتراک‌های انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همسان‌سازی افراطی است. ترکیب این سه مؤلفه، دلسوزی افراد را نسبت به خودشان افزایش می‌دهد. به باور کارشناسان، اصول پایه در آموزش خوددلسوزی به این موضوع اشاره دارد که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین‌دهنده بیرونی باید درونی شوند و در اینصورت ذهن انسان همان گونه که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می‌دهد در برخورد با این درونیات نیز آرام می‌شود (نوری، ۱۳۹۵). دیویدسون و هرینگتون^۲ (۲۰۰۲)؛ به نقل از گیلبرت^۳، (۲۰۰۹)، معتقدند خوددلسوزی مهارتی است که می‌توان به افراد آموزش داد. این آموزش یک پارچه‌نگر، برگرفته از علم عصب‌شناسی، روان‌شناسی اجتماعی، رشدتحوالی و بودایسم و همچنین بسیاری دیگر از مدل‌های آموزشی برای مشکلات ذهنی است. در این آموزش از طریق ایجاد و یا افزایش یک رابطه دلسوزانه درونی افراد با خودشان، به آن‌ها کمک می‌شود تا از خودانتقادی و خودتخریبی مصون بمانند و با افزایش درک همدلانه، همدردی، توجه، تفکر، تصویرسازی، عاطفه مثبت و پرهیز از خود قضاوتی و مقصرشمردن دیگران، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی خود را بهبود بخشند.

یافته‌های گل‌پور، ابوالقاسمی، احدی و نریمانی (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش خوددلسوزی شناختی در مقایسه با درمان متمرکز بر هیجان تأثیر بیشتری بر کاهش افسردگی و بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان افسرده دارد. شفیع، اکبری و حیدری‌راد (۱۳۹۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش خوددلسوزی بر احساس تنهایی و تاب‌آوری در زنان مطلقه بی‌بضاعت تأثیر مثبت و معناداری دارد. کشاورز محمدی و خلعتبری (۱۳۹۷) نشان دادند که خوددلسوزی بر تحمل پریشانی، تنظیم هیجان مثبت و تنظیم هیجان منفی زنان تأثیر دارد. شفیع، اکبری و حیدری‌راد (۱۳۹۷)، نیز در پژوهشی نشان دادند که آموزش متمرکز بر خوددلسوزی بر احساس تنهایی و تاب‌آوری زنان در گروه آزمایش تأثیر معناداری داشته است. نتایج پژوهش فلدمن و کویکن^۴ (۲۰۱۱)، حاکی از آن است که افزایش خوددلسوزی سبب بهبود تاب‌آوری در مقابل استرس می‌شود. یافته‌های یارنل و نف و گرمر (۲۰۱۳) نشان داد افراد با خوددلسوزی بالا تعارضات بین شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و

می‌شوند. کاملاً موافق (۱) اندکی موافق (۲)، به یک اندازه موافق و مخالف (۳)، اندکی مخالف (۴) و کاملاً مخالف (۵). عبارت شماره ۶ در این مقیاس به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌گر تحمل پریشانی بالا است. جهت تعیین پایایی آزمون، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ به دست آمده است. هم‌چنین مشخص شده که این مقیاس دارای روایی ملاکی و هم‌گرایی اولیه خوبی است و ضریب روایی ۰/۶۱ برای آن گزارش شده است (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). در پژوهش اندامی خشک (۱۳۹۲) آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد. هم‌چنین در پژوهش کلیشادی و یزدخواستی (۱۳۹۵) ضریب روایی هم‌زمان ۰/۳۲ به دست آمد.

روش مداخله

برنامه آموزش خوددلسوزی شناختی به صورت گروهی و طی ۸ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) در یکی از مدارس ابتدایی شهر سبزوار توسط کارشناس ارشد روان‌شناسی معرب به آزمودنی‌های گروه آزمایش ارائه شد؛ ولی گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. برنامه آموزش مداخله‌ای برگرفته از برنامه خوددلسوزی گیلبرت (۲۰۰۹) بود که گل‌پرور و همکاران (۱۳۹۳) آن را در ایران استاندارد کرده‌اند. فرآیند آموزشی در هر جلسه شامل واریسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مستقیم به صورت سخنرانی، بحث گروهی، چالش فکری و جمع‌بندی بود و روش‌هایی مانند بازسازی شناختی^۷، ایفای نقش^۸ و بارش فکری^۹ در طول جلسات آموزشی مورد استفاده قرار گرفت. خلاصه‌ای از ساختار آموزشی تاب‌آوری در جدول ۱ آمده است.

1. Resilience Scale (CD-RIS)
2. Conner & Davidson
3. Psychological Well-being Scale
4. Diredonck
5. Distress Tolerance Scale
6. Simons & Gahr
7. cognitive restructuring
8. role playing
9. brain storming

مقیاس تاب‌آوری^۱: پرسشنامه تاب‌آوری به وسیله کانر و دیویدسون^۲ (۲۰۰۳)، طراحی شده است و ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین یک (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) با دامنه ۲۵ تا ۱۲۵ نمره گذاری می‌شود. این مقیاس توسط محمدی، جزایری، رفیعی، جوکار و پورشهباز (۱۳۸۴)، در ایران ترجمه و اعتباریابی گردید. پس از انجام فرآیند ترجمه و تأیید طراحی کنندگان مقیاس، به منظور احراز پایایی از محاسبه آلفای کرونباخ و برای تعیین روایی از روش تحلیل عاملی استفاده شد که نتایج آن، بیانگر تک عاملی بودن مقیاس بود. آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۹۳ محاسبه گردید. جوکار (۱۳۸۶)، نیز در پژوهشی به بررسی روایی و پایایی این مقیاس در فرهنگ ایرانی نمود و با استفاده از روش تحلیل عوامل، روایی آن ۰/۷۹ به دست آمد. هم‌چنین، ضریب پایایی مقیاس مذکور، با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۳ گزارش شده است.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی^۳: این مقیاس توسط ریف (۱۹۹۵) تدوین گردید و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این مقیاس دارای شش خرده مقیاس خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و پذیرش خود است که در طیف شش درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم=۶ تا کاملاً مخالفم=۱ نمره گذاری می‌شود. دایرندوک^۴ (۲۰۰۵) همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آن‌ها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۷ اعلام کرد. بیانی، گودرزی و محمد کوچکی (۱۳۸۷) ضریب پایایی به روش بازآزمایی را ۰/۸۲ و خرده مقیاس‌های پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند و رشد شخصی، تسلط بر محیط را به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۸ و ۰/۷۷ گزارش کردند.

مقیاس تحمل پریشانی^۵: این مقیاس توسط سیمونز و گاهر^۶ (۲۰۰۵) ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۵ گویه و ۴ مؤلفه به نام‌های تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به وسیله هیجانات منفی، برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی است. گویه‌های این مقیاس براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری

جدول ۱. برنامه آموزش خوددلسوزی شناختی برای معلمان زن ابتدایی

جلسات	محتوا
اول	آشنایی افراد گروه باهم، بیان قوانین گروه، مفهوم سازی آموزش خوددلسوزی توضیح درمورد تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و ابعاد آن، تحمل‌پریشانی
دوم	آموزش همدلی: آموزش برای درک و فهم این که افراد احساس کنند که امور را با نگرش همدلانه دنبال کنند. حساسیت نسبت به احساسات و نیازهای خود و دیگران با توجه به پذیرش درد و رنج به جای اجتناب.
سوم	آموزش همدردی: شکل‌گیری و ایجاد احساسات بیشتر و متنوع‌تر در ارتباط با مسائل افراد برای افزایش مراقبت و توجه به سلامتی خود.
چهارم	آموزش بخشایش: پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات برای سرعت بخشیدن به ایجاد تغییرات.
پنجم	آموزش پذیرش مسائل: پذیرش تغییرات پیش رو و تحمل شرایط سخت و چالش برانگیز با توجه به متغیر بودن روند زندگی و مواجه شدن افراد با چالش‌های مختلف.
ششم	آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی: ایجاد احساسات ارزشمند در خود تا بتوانند برخورد مناسب و کارآمدی با محیط داشته باشند.
هفتم	آموزش مسئولیت‌پذیری: آموزش مسئولیت‌پذیری مولفه اساسی آموزش خوددلسوزی است که بر اساس آن آزمودنی‌ها یاد می‌گیرند تفکر خود انتقادی داشته باشند تا بتوانند دیدگاه‌ها و احساسات جدیدی که کارآمد هستند را در خود ایجاد کنند.
هشتم	جمع‌بندی و اختتامیه

نتایج

توزیع فراوانی گروه نمونه بر اساس وضعیت تاهل ۱۵ نفر (۳۷/۵) مجرد و ۲۵ نفر (۶۲/۵) متاهل و به تفکیک سطح تحصیلات شامل کارشناسی ۳۰ نفر (۷۵/۰) و کارشناسی ارشد ۱۰ نفر (۲۵/۰)، همچنین وضعیت استخدامی معلمان شامل ۳۳ نفر (۸۲/۵) رسمی و ۷ نفر (۱۷/۵) پیمانی بودند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای اندازه‌گیری شده این پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

پس از اتمام برنامه آموزش خوددلسوزی شناختی از دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و سپس داده‌های به دست آمده با تحلیل کوواریانس چند متغیری و با کمک نرم افزار SPSS ویراست ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل‌پریشانی در دو گروه

متغیر	گروه	M		SD	
		پس‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون
تاب‌آوری	کنترل	۸۰/۵۵	۸۲	۱۲/۰۱	۱۲
	آزمایش	۷۵/۴۰	۹۲/۶۵	۱۲/۴۳	۱۰/۹۳
بهزیستی روان‌شناختی	کنترل	۶۲/۲۰	۶۴/۲۰	۵/۷۳	۷/۴۷
	آزمایش	۶۰/۹۰	۷۵/۶۵	۵/۲۷	۵/۷۷
تحمل‌پریشانی	کنترل	۴۱/۵۵	۴۲/۷۰	۹/۱۲	۸/۷۷
	آزمایش	۴۱/۶۰	۵۱/۵۵	۹/۷۴	۹/۱۵

۰/۴۸۱ ($p > ۰/۰۵$) و پس‌آزمون، ۰/۶۳۶ ($p > ۰/۰۵$) و تحمل‌پریشانی در پیش‌آزمون ۰/۶۸ ($p > ۰/۰۵$) و پس‌آزمون ۰/۹۲ ($p > ۰/۰۵$) به دست آمد که نشانگر نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش بود.

قبل از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس آزمون نرمالیت کولموگروف-اسمیرنوف، برای تاب‌آوری در پیش‌آزمون ۱/۱۱ ($p > ۰/۰۵$) و پس‌آزمون ۰/۸۳۰ ($p > ۰/۰۵$)؛ برای بهزیستی روان‌شناختی در پیش‌آزمون،

شد. نتایج حاصل از اجرای آزمون برای تاب‌آوری ($F=۰/۵۲۹$)، $p>۰/۰۵$ ، بهزیستی روان‌شناختی $۰/۰۸۰$ ($p<۰/۰۵$) و تحمل‌پریشانی $F=۳/۰۱$ ($p>۰/۰۵$)، به‌دست آمد که حاکی از یکسانی رابطه متغیر وابسته و پیش‌آزمون برای هر دو گروه بود. با توجه به برقراری مفروضه‌ها، از آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر آموزش خوددلسوزی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل‌پریشانی استفاده شد.

نتایج همگنی واریانس بر اساس آزمون برابری خطای واریانس لوین برای تاب‌آوری در پیش‌آزمون $۰/۲۳۴$ ($p>۰/۰۵$) و پس‌آزمون $۰/۰۳۲$ ($p>۰/۰۵$)؛ برای بهزیستی روان‌شناختی در پیش‌آزمون $۲/۸۶۳$ ($p>۰/۰۵$) و پس‌آزمون $۰/۲۱۳$ ($p>۰/۰۵$) و تحمل‌پریشانی در پیش‌آزمون $۱/۴۲$ ($p>۰/۰۵$) و پس‌آزمون $۳/۵۰$ ($p>۰/۰۵$) که نشانگر همگنی واریانس‌های دو گروه بود. به منظور یکسانی رابطه متغیر وابسته و متغیر کمکی (نمره پیش‌آزمون) از رگرسیون استفاده

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس برای متغیرهای پژوهش

نوع آزمون	مقدار	F	درجه فرضیه	درجه خطا	P
اثر پیلایی	۰/۶۹۸	۴۰/۳۷۰	۳	۳۵	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۳۰۲	۴۰/۳۷۰	۳	۳۵	۰/۰۰۰
اثر هتلینگ	۲/۳۰۷	۴۰/۳۷۰	۳	۳۵	۰/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۲/۳۰۷	۴۰/۳۷۰	۳	۳۵	۰/۰۰۰

ایجاد شده است. برای بررسی میزان تأثیر آموزش خوددلسوزی شناختی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل‌پریشانی از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد.

با توجه به جدول ۳ معنادار شدن شاخص‌های آزمون تحلیل کواریانس یعنی لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه‌روی ($P<۰/۰۵$) مؤید این مطلب است که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل‌پریشانی

جدول ۴. آزمون تک متغیره تحلیل کواریانس متغیر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل‌پریشانی

متغیر	SS	DF	MS	F	P	Eta
تاب‌آوری	۱۸۰۳/۷	۱	۱۸۰۳/۷	۱۹/۵۰۱	۰/۰۰۰	۰/۳۲
بهزیستی روان‌شناختی	۱۳۶۹/۸۷۵	۱	۱۳۶۹/۸۷۵	۴۸/۰۸۷	۰/۰۰۰	۰/۵۶
تحمل‌پریشانی	۱۱۷۶/۰۸۸	۱	۱۱۷۶/۰۸۸	۱۸/۸۷۳	۰/۰۰۰	۰/۳۱

بر اساس جدول ۴، نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که اثر متغیر مستقل پس از حذف اثر پیش‌آزمون معنادار است. به عبارت دیگر، بر اساس نتایج آموزش خوددلسوزی شناختی بر افزایش تاب‌آوری ($F=۱۹/۵۰۱$)، بهزیستی روان‌شناختی ($F=۴۸/۰۸۷$)، $P<۰/۰۰۱$ و تحمل‌پریشانی ($F=۱۸/۸۷۳$)، $P<۰/۰۰۱$ مؤثر بوده است و ۳۲ درصد تاب‌آوری، ۵۶ درصد بهزیستی روان‌شناختی و ۳۱ درصد تحمل‌پریشانی را تبیین نموده است.

بر اساس جدول ۴، نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که اثر متغیر مستقل پس از حذف اثر پیش‌آزمون معنادار است. به عبارت دیگر، بر اساس نتایج آموزش خوددلسوزی شناختی بر افزایش تاب‌آوری ($F=۱۹/۵۰۱$)، بهزیستی روان‌شناختی ($F=۴۸/۰۸۷$)، $P<۰/۰۰۱$ و تحمل‌پریشانی ($F=۱۸/۸۷۳$)، $P<۰/۰۰۱$ مؤثر بوده است و ۳۲ درصد تاب‌آوری، ۵۶ درصد بهزیستی روان‌شناختی و ۳۱ درصد تحمل‌پریشانی را تبیین نموده است.

بحث و نتیجه‌گیری

رویکردهای سنتی روان‌شناسی عمدتاً بر شناسایی مشکلات و کاهش آن‌ها تمرکز دارند. در حالی که روان‌شناسی مثبت به‌عنوان یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی، بر توانایی‌های افراد از قبیل تاب‌آوری (زایوترا، هال و مورای، ۲۰۱۰)، بهزیستی روان‌شناختی (لینلی و همکاران، ۲۰۰۹)، شادکامی، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی تمرکز دارد (پارک، پترسون و سان، ۲۰۱۳). در آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی (از جمله خوددلسوزی) به افراد کمک می‌شود تا توانایی‌های بالقوه، تجربه‌های مثبت و خوب خود و دیگران را باز شناسند. علاوه بر این، آن‌ها یاد می‌گیرند تا فعالانه در زندگی درگیر شده و شخصاً زندگی خویش را شکل دهند (سلیگمن، سیکزنت میهالی، ۲۰۱۴).

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش خود-دلسوزی شناختی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی انجام شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که آموزش خوددلسوزی شناختی باعث افزایش معنادار تاب‌آوری در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. نتیجه این پژوهش با نتایج میکائیلی، عینی و تقوی (۲۰۱۷)، شفیعی و همکاران (۱۳۹۷)، فلدمن و کویکن (۲۰۱۱) و یارنل و نف (۲۰۱۳)، همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که خوددلسوزی شامل ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری بوده و می‌تواند از طریق تجربه، زمینه بهبود عاطفه مثبت در افراد فراهم سازد (استونی، ۱۹۹۵). به‌عبارت دیگر، آموزش خود-دلسوزی شناختی می‌تواند موجب تغییر شناختی شود و به فرد کمک می‌کند تا توانایی ارزیابی باورهای غیرمنطقی و نامعقول خود را کسب کند و با مشکلات پیش روی خود، مقابله سالم داشته، امیدوار باشد و با جریان زندگی حرکت کند (پاولی و مک‌فرسون، ۲۰۱۰). این آموزش می‌تواند توانایی حل مسأله را بهبود بخشد و به تبع آن، فرد موفقیت‌های سریع را تجربه کرده، احساس بهتری نسبت به خود پیدا نموده و انگیزه بیشتری برای تغییر در خود احساس می‌کند (سوتویک، برت، چارنی و فریدمن، ۲۰۱۱). بدیهی است که این تحولات می‌توانند به عنوان یک چتر محافظتی برای فرد عمل کرده و فرد را تاب‌آور کنند. یافته دیگر پژوهش حاکی از آن است که آموزش خوددلسوزی شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های گل‌پرور و همکاران (۱۳۹۳)، محمودی و سلیمانی (۱۳۹۶)، نریمانی و عینی (۱۳۹۹)، میلز و همکاران (۲۰۱۵)، هاینز (۲۰۱۷)، کالینز و همکاران (۲۰۱۷) و ریچی (۲۰۱۸) همسو

است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بهزیستی روان‌شناختی یک مؤلفه روان‌شناختی است و به سبک زندگی و نوع نگاه فرد به مسائل و مشکلات روزمره ارتباط پیدا می‌کند. افرادی که از زندگی خود رضایت دارند و هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند کمتر دچار اختلالات روانی می‌شوند و از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردار می‌گردند. آموزش خوددلسوزی یکی از عواملی است که می‌تواند از طریق افزایش رفتارهای مناسب همچون (مهربانی با خود در مقابل قضاوت و انتقاد از خود، ارتباطات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی بیش از حد با دیگران) و راهبردهای مقابله‌ای مسأله مدار، زمینه ارتقاء و حفظ بهزیستی روان‌شناختی را در افراد فراهم سازد (نف و گرمر، ۲۰۱۳). علاوه بر این، آموزش خوددلسوزی به افراد کمک می‌کند تا از طریق رشد احساس تعلق و امنیت بیشتر، به بهزیستی و کیفیت زندگی بهتر دست یابند. آموزش مهربانی به خود (از مؤلفه‌های خوددلسوزی) و احساس تعلق به دیگران و دور شدن از انزوا سبب دل‌بستگی و سلامت روانی افراد می‌شود (راکو-بوگدان، اریکسون، جکسون، مارتین و بریان، ۲۰۱۱). خوددلسوزی بالا از افراد در مقابل استرس حمایت می‌کند و زمینه افزایش بهزیستی روان‌شناختی را فراهم می‌سازد (نف، ۲۰۱۶). علاوه بر این، برخی پژوهشگران دریافته‌اند که خوددلسوزی به طور مثبت با شاخص‌های نیرومند روانی رابطه دارد که شبیه به ابعاد بهزیستی روان‌شناختی سعادت‌گرایی ریف (۲۰۱۴)، است. یافته دیگر حاکی از تأثیر مثبت آموزش خود-دلسوزی شناختی بر افزایش تحمل پریشانی معلمان زن ابتدایی بود. این نتیجه با یافته‌های کشاورز محمدی و خلعتبری (۱۳۹۷) و تاننام، آدامس، گونزالز، هانس و هود^۱ (۲۰۱۷) همسواست. چنانکه این پژوهشگران در نتایج پژوهش خود نشان داده‌اند که خوددلسوزی به دلیل ارتباط قوی با بهزیستی روان‌شناختی، انگیزه درونی، خوش‌بینی و تزریق توانایی مواجهه به افراد به جای اجتناب ورزی، می‌تواند آسیب‌های روان‌شناختی را کاسته و به بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی افراد منجر گردد.

1. Zautra, Hall & Murray
2. Park, Peterson & Sun
3. Seligman & Siskzentmihalyi
4. Stosny
5. Pauley & McPherson
6. Southwick, Brett, Charney, & Friedman
7. Neff KD & Germer
8. Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan
9. Tanenbaum, Adams, Gonzalez, Hanes & Hood

بحث و نتیجه‌گیری

براین اساس لی (۲۰۱۱)؛ به نقل از کیونگ (۲۰۱۳)، در پژوهش خود دریافت افرادی که دارای صفت خودمهربانی‌اند سلامت روانی بیشتری رانسبت به افرادی که خودشفقت‌ورزی کمتری دارند، تجربه می‌کنند؛ زیرا تجربه درد و شکست از طریق خود محکوم‌سازی، احساس انزوا و بزرگ‌نمایی افکار و احساسات تقویت می‌شود.

بنابراین، می‌توان گفت خوددلسوزی می‌تواند به طور معناداری سطح امید، عزت نفس، سلامت روانی و عواطف مثبت را در افراد بهبود بخشیده و در مقابل، هیجانات منفی آنان را کاهش دهد. بر اساس آن افراد دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌کنند، بلکه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آن‌ها نزدیک می‌شوند؛ بنابراین، هیجانات منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل شده و به افراد فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط را به صورتی اثربخش و مناسب می‌دهند که این فرآیند قدرت تحمل افراد و مدیریت هیجانات را افزایش می‌دهد. علی‌رغم اعمال کنترل‌های لازم، این پژوهش همانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بوده است. از جمله این که پژوهش حاضر بر روی معلمان زن مقطع ابتدایی شهر سبزوار انجام شده است، لذا در تعمیم نتایج به سایر مقاطع تحصیلی و شهرها بایستی احتیاط کرد. همچنین پیشنهاد می‌گردد به منظور آشکار شدن بیشتر اثرات آموزش خوددلسوزی بر تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی، مطالعه گسترده‌تری در هر دو جنس انجام گردد و نتایج آن با یافته‌های این پژوهش مقایسه گردد. استفاده از مقیاس‌های خودگزارشی از محدودیت دیگر این پژوهش است؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که از روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه و مشاهده

استفاده شود تا اطلاعات کامل‌تر و دقیق‌تر به دست آید. در پایان پیشنهاد می‌شود تا آموزش و پرورش تمهیداتی ببیند که در آن کارگاه‌هایی به منظور آشنایی معلمان با خوددلسوزی، تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و تحمل پریشانی و نقشی که این متغیرها می‌تواند در جامعه بازی کند، برگزار شود.

ملاحظات اخلاقی**پیروی از اصول اخلاق پژوهش**

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت‌کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

1. Kyeong

منابع

محمدی، مسعود؛ جزایری، علیرضا؛ رفیعی، امیرحسین؛ جوکار، بهرام و پورشهباز، عباس. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۱(۲ و ۳)، ۲۱۴-۱۹۳.

محمودی، هیوا و سلیمانی، اسماعیل. (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس همدلی و خوددلسوزی در پرستاران. *فصلنامه مدیریت پرستاری*، ۶(۳ و ۴)، ۸۷-۷۸.

<http://ijnv.ir/article-۵۱۵-۱-fa.html>

نریمانی، محمد؛ شاه‌محمدزاده، یحیی؛ امیدوار، عظیم و امیدوار، خسرو. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۱)، ۱۱۸-۱۰۰.

http://jld.uma.ac.ir/article_220.html

نریمانی، محمد و عینی، ساناز. (۱۳۹۹). ارتباط معنای زندگی، خوددلسوزی و حس انسجام با میزان استرس ادراک‌شده بیماران مبتلا به سرطان. *نشریه مراقبت سلامت*، ۱(۳)، ۱۰-۱.

<http://ijca.ir/article-1-94-fa.html>

نوری، حمید رضا. (۱۳۹۵). شفقت و ذهن آگاهی. چاپ اول، تهران: انتشارات کیان افراز.

References:

- Alessandro, R. (2015). Resilience and coping in trauma spectrum symptoms prediction: A structural equation modeling approach. *Journal of Personality and Individual Differences*, 77, 55-61. [Doi: 10.1016/j.paid.2014.12.035]
- Andami Khoshk, A. (2013). The mediating role of resilience in the relationship between cognitive emotion regulation and distress tolerance with life satisfaction. Thesis Degree of master, Allameh Tabatabaei University.
- Bayani, A.A. Goodarzi, H. & Mohammad Kochehi, AM. (2008). Relationship of Dimensions of Psychological Well-Being and General Health Among Students of Islamic Azad University, Azadshahr Branch. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 35, 153-164. (Persian) <http://journals.khuisf.ac.ir/jsr-p-old/article-1-87-fa.pdf>
- Bernerth, J. B., & Hirschfeld, R. R. (2016). The subjective well-being of group leaders as explained by the quality of leader-member exchange. *The Leadership Quarterly*, 27(4), 697-710. [Doi:10.5465/ambpp.2016.10421abstract]

- اندامی خشک، علیرضا. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت از زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- بیانی، علی‌اصغر؛ گودرزی، حسنی و محمدکوچکی، عاشور محمد. (۱۳۸۷). رابطه ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزاد شهر. *دانش پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۳۵ و ۳۶، ۱۶۴-۱۵۳. <http://journals.khuisf.ac.ir/jsr-p-old/article-1-87-fa.pdf>
- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. *مجله روان‌شناسی معاصر*، ۲(۲)، ۱۲-۳.
- دشت بزرگی، زهرا و همایی، رضوان. (۱۳۹۶). رابطه شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری با بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*، ۱۲(۶)، ۴۴-۳۷. <http://ijnr.ir/article-1-1945-fa.html>
- شفیعی، معصومه؛ اکبری، شیرین و حیدری راد، حدیث. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خوددلسوزی بر احساس تنهایی و تاب‌آوری در زنان مطلقه بی‌بضاعت. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۵(۶)، ۸۴-۷۱. <http://shenakht.muk.ac.ir/article-۵۶۶-۱-fa.html>
- کشاورز محمدی، ربابه و خلعتبری، جواد. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان خودشفقت‌ورزی بر تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی زنان مطلقه. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۴(۱)، ۳۲-۱۷. <http://fpcej.ir/article-1-170-fa.html>
- کلشادی، فاطمه و یزدخواستی، فریبا. (۱۳۹۵). تأثیر ادراک طرد‌پذیرش و کنترل والدین بر هوش اخلاقی و تحمل پریشانی. *راهبرد فرهنگ*، ۳۳، ۱۶۹-۱۵۵. http://www.jsfc.ir/article_15196.html
- گل‌پور، رضا؛ ابوالقاسمی، عباس؛ احدی، بتول و نریمانی، محمد. (۱۳۹۳). مقایسه‌ی اثربخشی روش‌های آموزش خود-دلسوزی شناختی و درمان متمرکز بر هیجان بر بهبود سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۳(۲)، ۱۶۹-۱۵۳. http://jssp.uma.ac.ir/article_208.html
- گلستانه، سیدموسی و تیموری، اسفندیار. (۱۳۹۸). بررسی برخی از پیش‌بینی‌ها و پیامدهای مهم تاب‌آوری معلمان. *مجله دست‌آورد‌های روان‌شناختی*، ۲۶(۱)، ۱۶۹-۱۹۰. https://psychac.scu.ac.ir/article_14609.html

- Collins, R. N., Gilligan, L. J., & Poz, R. (2017). The evaluation of a compassion focused therapy group for couples experiencing a dementia diagnosis. *Clinical Gerontologist*, 11, 1-13. [Doi: [10.1080/07317115.2017.1397830](https://doi.org/10.1080/07317115.2017.1397830)]
- Conner, K. M. & Davidson, J. R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. [Doi: [10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)]
- Dashtbozorgi, Z. & Homaei, R. (2018). The relationship between self-compassion, social support and hope with subjective well-being of nursing students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 12(6), 37-44. (Persian). <http://ijnr.ir/article-1-1945-fa.html>
- De Santis, J.P., Florom-Smith, A., Vermeesch, A., Barroso, S., & DeLeon, D.A. (2013). Motivation, management, and mastery: a theory of resilience in the context of HIV infection. *Journal Am Psychiatry Nurses Assoc*, 19(1), 36-46. [Doi: [10.1177/1078390312474096](https://doi.org/10.1177/1078390312474096)]
- Direndonck, D. (2005). The construct validity of Ryff scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643. <https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/>
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the Landscape of Suffering. *Contemporary Buddhism*, 12, 143-155. [Doi: [10.1080/14639947.2011.564831](https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831)]
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion focused-therapy. *Advance Psychiatry Treatment*, 15(2), 199-208. [Doi: [10.1192/apt.bp.107.005264](https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264)]
- Golestaneh, S.M. & Teimoori, E. (2019). Investigating some of the important antecedents and consequences of teachers' resiliency. *Journal of Psychological Achievements*, 26(1), 169-190. (Persian) https://psychac.scu.ac.ir/article_14609.html
- Golpour, R. Abolghasemi, A. Ahadi, B. & Narimani, M. (2014). Comparison of effectiveness of cognitive self-compassion training and emotion-focused therapy on physical and mental health in depressed students. *Journal of School Psychology*, 3 (2), 153-169. http://jsp.uma.ac.ir/article_208.html
- Grayson, J.L., & Alvarez, H.K. (2008). School climate factors relating to teacher burnout: A mediator model. *Teaching and Teacher Education*, 24(5), 1349 - 1363. [Doi: [10.1016/j.tate.2007.06.005](https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.06.005)]
- Guse, T., Vescovelli, F., & Croxford, S. A. (2017). Subjective well-being and gratitude among South African adolescents: Exploring gender and cultural differences. *Youth & Society*, 31, 1-25. [Doi: [10.1177/0044118X17697237](https://doi.org/10.1177/0044118X17697237)]
- Hamranová, A. (2015). Content analysis of selected Slovak educational Journals focusing on the Issue of teacher's mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 2538-2542.
- Hanewald, R. (2011). Reviewing the literature on "At-Risk" and resilient - children and young people. *Australian Journal of Teacher Education*, 36, 2.
- Haynes, K. N. (2017). Loneliness and depression: Contrasting the buffering effects of self-compassion and self-esteem. Adolescence. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 15, 251-272.
- Jowkar, B. (2007). The mediating role of resiliency in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. *Contemporary Psychology*, 2(2), 3-12. (Persian)
- Jun, W. H., & Lee, G. (2017). The role of ego resiliency in the relationship between social anxiety and problem solving ability among South Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 49, 17-21. [Doi: [10.1016/j.nedt.2016.11.006](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.11.006)]
- Kelishadi, F., & Yazdkhasti, F. (2016). Impact of perception of parental rejection- acceptance and control on moral intelligence and distress tolerance. *Strategy for Culture*, 33, 155-169. (Persian) http://www.jsfc.ir/article_15196.html
- Keshavarz Mohammadi, R. & Khalatbari, J. (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 4(1), 17-32. (Persian). <http://fpcej.ir/article-1-170-fa.html>
- Kyeong, L.W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902. doi: [10.1016/j.paid.2013.01.001](https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001)
- Linley, A. P., Maltby, J., Wood, A. P., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878- 884. [Doi: [10.1016/j.paid.2009.07.010](https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010)]
- Lynch, T. R., & Mizon, G. A. (2011). Distress over tolerance and distress intolerance: A behavioral perspective. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, & A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress Tolerance: Theory, Research and Clinical Applications* (pp. 52-79). New York, NY: Guilford. children in China. *Children and Youth Services Review*, 82, 53-59.
- MacKillop, J., & De Wit, H. (Eds). (2013). *The Wiley-Blackwell Handbook of Addiction Psychopharmacology*. John Wiley & Sons.
- Mahmoodi, H. & Soleymani, E. (2018). Prediction of psychological well-being based on empathy and self compassion among nurses. *Quarterly Journal of Nursing Management*, 6(3-4), 78-87. (Persian) <http://ijnv.ir/article-515-1-fa.html>
- Mills J, Wand T, Fraser JA. (2015). On self-compassion and self-care in nursing: selfish or essential for compassionate care? *International Journal of Nursing Studies*, 52(4), 791-793. [Doi: [10.1016/j.ijnurstu.2014.10.009](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.10.009)]
- Mikaeili, N., Einy, S., & Tagavy, R. (2017). Role of self-compassion and sense of coherence and thought action fusion in prediction of psychological well-being among post-traumatic stress disorder veterans. *Iranin Journal of War and Public Health*, 9(1), 33-39. <https://ijwph.ir/article-1-644-en.html>
- Mohammadi, M., Jazayeri, A.R., Rafie, A.H, Joukar, B. & Pourshahbaz, A. (2006). Resilience factors in individuals at risk for substance abuse. *Journal of psychology(Tabriz university)*, 1(2-3), 193-214.

- Nagy, E. (2017). The road to teacher burnout and its possible protecting factors – A Narrative Review. *Review of Social Sciences*, 2(8), 9-22. [Doi: 10.18533/rss.v2i8.107]
- Narimani, M., & Eyni, S. (2020). Relationship between meaning of life, self-compassion and sense of coherence with perceived stress in cancer patients. *Iranian Journal of Cancer Care*, 1 (3), 1-10. (Persian) <http://ijca.ir/article-1-94-fa.html>
- Narimani, M., Shahmohammadzadeh, Y., Omidvar, A., & Omidvar, Kh. (2014). A comparison of psychological capital and affective styles in students with learning disorder and normal students. *Journal of Learning Disabilities*, 4(1), 100-118. http://jld.uma.ac.ir/article_220.html
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K.D., & Germer, C. K. A. (2013). Pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. [Doi: 10.1002/jclp.21923]
- Orrick, E.A., Worrall, J.L., Morris, R.G., Piquero, A.R., Bales, W.D., & Wang, X. (2011). Testing social support theory: A Multilevel analysis of recidivism. *Journal of Criminal Justice*, 39(6), 499-508. [Doi: 10.1016/j.jcrimjus.2011.09.005]
- Park, N., Peterson, C., & Sun, JK. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia Psicoanalítica*, 31(1), 9-11.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy*, 83, 129-143. [Doi: 10.1348/147608309X471000]
- Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American Journal of Public Health*, 103(9), 1649-1655. [Doi: 10.2105/AJPH.2012.300876]
- Raque-Bogdan, T.L., Ericson, S.K., Jackson, J., Martin, H.M., & Bryan, N.A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278. [Doi: 10.1037/a0023041]
- Ritchie, J. E. (2018). Self-compassion for women in later midlife: A feminist approach to conscious aging (Doctoral dissertation). Saybrook University.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological wellbeing in adult life. *Current Directions in Psychological Sciences*, 4, 99-104.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. [Doi: 10.1159/000353263].
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive Psychology: An introduction* (pp. 279-298). Netherlands: Springer.
- Shafiei, M. Akbari, Sh. & Heidari rad, H. (2018). The Effectiveness of Self-Compassion Training on the Loneliness and resilience destitute women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 5 (6), 71-84. (Persian). <http://shenakht.muk.ac.ir/article-۵۶۶-۱-fa.html>
- Shi, M. Wang, X. Bian, Y. Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study, *BMC Medical Education*, 15(1), 297. [Doi: 10.1186/s12909-015-0297-2]
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T.A., Oishi, S., & Jeswanin, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576. [Doi: 10.1177/0017896913485742]
- Simons, J. S. Gaher, R.M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self report measure. *Motivation and Emotion*, 20 (9), 83-102.
- Sisask, M., Värnik, P., Värnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., & Bobes, J. (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Journal of Health Education*, 73(4), 38-47.
- Southwick, M., Brett, T., Charney, D., & Friedman, M. (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges across the Lifespan*, Cambridge University Press.
- Stosny, S. (1995). Treating attachment abuse: A compassion approach, Springer, New York.
- Tanenbaum, M.L., Adams, R.N., Gonzalez, J.S., Hanes, S.J., Hood, K.K. (2017). Adapting and validating a measure of diabetes-specific self-compassion. *Journal of Diabetes and its Complications*, 33(10), 1540-1541. [Doi: 10.1016/j.jdiacomp.2017.10.009]
- Van Droogenbroeck, F., & Spruyt, B. (2015). Do teachers have worse mental health? Review of the existing comparative research and results from the Belgian Health Interview Survey. *Teaching and Teacher Education*, 51, 88-100. [Doi: 10.1016/j.tate.2015.06.006]
- Wren, A., Somers, J., Melissa, A. W., Goetz, M. C., Leary, M. R., Fris, A. M., Huh, B. K., Roger, Lesco, L. S., & Keefe, F. J. (2012). Self-compassion in patients with persistent Musculoskeletal pain: Relationship of self-compassion to adjustment to Persistent Pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(4), 759-770. [Doi: 10.1016/j.jpainsymman.2011.04.014]
- Yarnell, L.M. & K.D. Neff (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. [Doi: 10.1080/15298868.2011.649545]
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In: Reich, J. W., Zautra, A.J., & Hall, J.S. Handbook of adult resilience. New York, the Guilford Press.