



The relationship between self-compassion and stress management with the mediation of basic psychological needs

Mohammad Laghaee*

M.A in Educational Psychology, Torghabeh Shandiz Education, Torghabeh, Iran.

Amin Babadi

Department of Psychology, Arman Razavi Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

Article History

Received: 27 November, 2023

Revised: 11 January, 2024

Accepted: 19 January, 2024

Keywords

Self-compassion,
stress management,
basic psychological needs

Abstract

The aim of the present study is to investigate the relationship between self-compassion and stress management in orphan male students in the first year of Abdul Razavi endowment school in Torghabeh and Shandiz counties (with a total of 178 students) in the academic year of 1401-1402, mediated by the basic psychological needs. Considering the research variables, the data collection tool is a standardized questionnaire, the validity and reliability of which have been tested. The hypothesis testing and data analysis have been performed using the structural equation modeling method and the SPSS and PLS software. The research method is structural model; path analysis. The results of the path analysis indicate that self-compassion affects stress management in orphan male students through the mediation of basic psychological needs. Self-compassion also affects the basic psychological needs in orphan male students, and the basic psychological needs influence stress management in male orphan students.

Published by Shandiz Institute of Higher Education



How to cite this article:

Laghaee, M., & Babadi, A. (2024). The relationship between self-compassion and stress management with the mediation of basic psychological needs. *Novel Explorations in Computational Science and Behavioral Management*, 1(2), 60-70.

<https://doi.org/10.22034/necsbm.2024.427268.1033>

openaccess

* E-mail address: aminbabadi54@gmail.com

رابطه شفقت به خود و مدیریت استرس با میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی

محمد لقائی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، آموزش و پرورش طرقلبه شانديز، طرقلبه، ايران

امين بابادي*

استاديار گروه روانشناسي، موسسه آموزش عالی آرمان رضوی، مشهد، ايران

چکیده

هدف پژوهش حاضر ارتباط شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم متوسطه اول مدرسه موقوفه عبدالله رضوی شهرستان طرقلبه و شانديز (با تعداد ۱۷۸ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱ با میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی است. با توجه به متغیرهای پژوهش ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه استاندارد بوده که روایی و پایایی آن آزمون شده است. آزمون فرضیه‌ها و تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش معادلات ساختاری و از نرم‌افزارهای SPSS و PLS استفاده شده است. روش پژوهش از نوع الگوی ساختاری؛ تحلیل مسیر است. نتیجه تحلیل مسیر بیانگر این است که شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم با میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی تأثیر دارد. شفقت به خود بر مدیریت استرس و نیازهای اساسی روانشناختی در دانش‌آموزان پسر یتیم تأثیر دارد. نیازهای اساسی روانشناختی بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر تأثیر دارد.

سابقه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۰۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۰/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۲۹

کلیدواژه‌ها:

شفقت به خود

مدیریت استرس

نیازهای اساسی روانشناختی

Published by Shandiz Institute of Higher Education

استناد به مقاله:

لقائی، محمد و بابادی، امین (۱۴۰۲). رابطه شفقت به خود و مدیریت استرس با میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی. کاوش‌های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری، ۲(۱)، ۶۰-۷۰.



<https://necsbm.shandiz.ac.ir>

doi <https://doi.org/10.22034/necsbm.2024.427268.1033>

openaccess

۱. مقدمه

آینده هر جامعه‌ای را کودکان آن تشکیل می‌دهند و به هر اندازه جامعه از کودکان سالم برخوردار باشد، آینده آن جامعه روشن‌تر خواهد بود. کودکان بی‌سرپرست به دلایل مختلفی همچون فوت، طلاق، جدایی والدین و یا عدم توانایی والدین در مراقبت از آنها، نیاز به حمایت همه‌جانبه از سوی نهادهای دولتی و خصوصی و یا به‌صورت داوطلبانه از سوی اقارب یا غیر دارند. چنانچه برای کودکان فاقد سرپرست، سرپرستی تعیین نشود و از تربیت صحیح محروم باشند، پس از رسیدن به سن نوجوانی معضلات زیادی ایجاد خواهد کرد.

دوره نوجوانی دوره‌ای بحرانی تلقی می‌شود که فرد در طی این دوره با آسیب‌های مختلف روانشناختی همچون استرس مواجه می‌شود. استرس تحصیلی یکی از مشکلات دانش‌آموزان در فرآیندهای یادگیری است. استرس تحصیلی به‌عنوان وضعیت روانشناختی نامطلوب تلقی می‌شود که از انتظارات اطرافیان در زمینه تحصیلی ناشی می‌شود و منجر به خستگی روانشناختی می‌شود (روشن چسلی و شعیری، ۱۳۸۳).

هماندسازی افراطی با ضریب همبستگی با اضطراب رابطه معکوس/منفی و معناداری وجود داشت.

اشراقی و نامور (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی نقش میانجی تاب‌آوری در ارتباط بین شفقت خود و عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی افراد نظامی پرداختند. نتایج نهایی بیانگر معنادار بودن تأثیر متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته در هر مسیر و با اطمینان ۹۵٪ بود.

احمدی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به نتایجی رسیدند که شفقت به خود ارتباط مثبتی با تجربه رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی و استرس ادراک شده مثبت داشت. در مقابل، این رفتارها ارتباط منفی با تجربه تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی و استرس ادراک شده منفی داشت. نتایج آزمون تحلیل مسیر نشان داد که رضایتمندی و تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی به ترتیب میانجی‌گر مثبت و منفی در رابطه بین شفقت به خود با استرس ادراک شده مثبت و منفی بودند. **دسدنتاد و همکاران^۲ (۲۰۲۱)** در پژوهشی به بررسی نقش عزت نفس و شفقت به خود بر علائم افسردگی و اضطراب پس از آسیب مغز در بیماران پرداختند. نتایج نشان داد که عزت نفس و شفقت به خود، علائم افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهند.

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از عواملی که می‌تواند باعث کاهش استرس در محیط فعالیت شود، شفقت‌ورزی است. خود شفقت‌ورزی، به معنای متأثر شدن از رنج خود و پذیرش آن، تمایل به تسکین رنج خود و رفتار مهربانانه با خود، درک غیرقضاوتی درد، بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود است، طوریکه تجربه خود به عنوان بخشی از تجربه انسانی بزرگتر تلقی می‌شود (نف^۳، ۲۰۱۰).

در ادبیات نظری یک مفهوم عام شفقت‌ورزی وجود دارد که به دو صورت شفقت به خود و شفقت به دیگران تقسیم می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهند که شفقت به خود با شاخص‌های سلامت و بهزیستی روانی شامل کاهش استرس و اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و شادی و عملکردهای مثبت روان‌شناختی در ارتباط است. شفقت به خود را می‌توان به‌عنوان یک موضع مثبت نسبت به خود زمانی که همه‌چیز بد پیش می‌رود تعریف کرد (راین^۴، ۲۰۲۰). شفقت به خود به عنوان یک صفت و یک عامل محافظ مؤثر برای پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی محسوب می‌شود به طوری که به‌تازگی روش‌های درمانی باهدف بهبود شفقت خود توسعه داده شده است. شفقت معمولاً به صورت مهربانی نسبت به دیگران

یکی از دغدغه‌ها و استرس‌هایی که کودکان یتیم با آن مواجه هستند و تأثیر مستقیم و زیادی بر میزان استرس، بهداشت روان و کیفیت زندگی آن‌ها می‌گذارد این مسئله است: کودکانی که به دلیل بیماری‌های ناگهانی مثل سکتته از نعمت پدر محروم شده‌اند همیشه این نگرانی را دارند که ممکن است والد مادر را نیز به همین دلیل از دست بدهند (لقائی، ۱۴۰۲). از طرف دیگر، مطالعات مرتبط با موضوع نشان می‌دهند که یکی از مشکلات روان‌شناختی شایع در بین دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری، استرس و ضعف آن‌ها است. مدیریت استرس بیانگر داشتن مهارت‌های لازم جهت به‌کارگیری و حفظ روابط حمایتی و رضایت‌بخش و کنار آمدن با محیط جامعه جهت مدیریت کردن فشارهای موجود در زندگی است. این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد است. به بیانی دیگر، مدیریت استرس نوعی خود ایمن‌سازی در مقابل استرس است. دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری که با استرس‌های شدید روبرو می‌شوند در واکنش‌های اجتماعی به مشکل برمی‌خورند و دچار اختلال در عملکرد تحصیلی می‌شوند. این‌گونه افراد قادر به ابراز شفقت به خود به صورت مناسب نیستند (عطاری و همکاران^۱، ۲۰۰۶). همچنین مشخص شده است که این دانش‌آموزان هنگام مواجه شدن با مشکلات تحصیلی نمی‌توانند به راحتی از سیستم‌های حل مسئله استفاده کنند و کنترل بیشتری داشته باشند و واکنش‌های روان‌شناختی و جسمانی بهتری را ارائه دهند.

پژوهشی با هدف مقایسه وضعیت بهداشت روانی نوجوانان طلاق محروم از مادر، یتیم محروم از مادر و عادی دارای مادر سنین ۱۵ تا ۱۸ سال شهر اصفهان، در سال ۱۳۸۵-۱۳۸۴ توسط پرویز شریفی درآمدی انجام شد. نتایج نشان داد، بین میانگین نمرات آزمودنی‌های سه طلاق، یتیم، و عادی در هر ۹ مقوله پرسشنامه تفاوت معنی‌داری وجود داشت، ضمناً در شش بُعد (افسردگی، اضطراب، شکایات جسمانی، حساسیت در روابط متقابل، اضطراب فوبیک و افکار پارانویید، میانگین نمرات دختران بیشتر از پسران بود، ولی در بُعد پرخاشگری میانگین نمرات پسران بیشتر از دختران بود. در دو بُعد وسواس و اجبار و روان‌پریشی بین میانگین نمرات پسران و دختران تفاوت معناداری وجود نداشت. **سپهرآرا و زارعی (۱۴۰۱)** در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین مؤلفه‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی و انزوا، با اضطراب در میان مادران رابطه معناداری وجود نداشت اما بین مؤلفه ذهن‌آگاهی با ضریب همبستگی و

² Desdentado

³ Neff

⁴ Ryan & Deci

¹ Attari et al.

می‌شوند عملکرد تحصیلی بهتری دارند. علیرغم اهمیت موضوع، پژوهش‌چندانی در ایران در این باره صورت نگرفته و معدود تحقیقات انجام شده در این حوزه نیز شفقت به خود و نیازهای اساسی روانشناختی در بین دانش‌آموزان را به صورت عمومی مورد بررسی قرار داده و پژوهشی که به‌طور خاص، نقش این دو متغیر بر استرس دانش‌آموزان یتیم را بررسی کرده باشد یافت نشد. بنابراین، با توجه به کاستی‌های پژوهشی در حوزه شناسایی عوامل مؤثر در استرس دانش‌آموزان یتیم، پژوهش حاضر تلاش دارد تا از دیدگاه روانشناسی مثبت به عنوان دیدگاهی که تلاش دارد تا به توانمندی‌ها و نقاط مثبت انسانی در تبیین پدیده‌های روانشناختی بپردازد.

بنابراین می‌توان گفت، مساله اصلی این است که، اضطراب و استرس دانش‌آموزان یتیم به مرور زمان و نقش شفقت به خود بر مدیریت استرس است و اینکه آیا میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی تأثیر دارد؟ بنابر مطالب گفته شده، سؤال اصلی پژوهش مطرح شده در این مقاله ناظر بر این است که آیا شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم متوسطه اول با میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی تأثیر دارد؟ برای پاسخ به این سؤال ابتدا اضطراب و استرس دانش‌آموزان پسر یتیم متوسطه اول مدرسه موقوفه عبدالله رضوی شهرستان طرکبه و شاندیز در سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ مورد بررسی قرار گرفته است. سپس نقش شفقت به خود بر مدیریت استرس است و اینکه آیا میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی تأثیر دارد تحلیل شده است. اهمیت و ضرورت پرداختن به این مسئله از آن رو است که چون استرس در سطح وسیعی از دانش‌آموزان یتیم در مدرسه وجود دارد و باعث مشکلات و اختلالاتی در یادگیری و رفتار آنان می‌شود (بدری و همکاران، ۱۳۸۷)، می‌توان با شناخت عوامل ایجادکننده فشار روانی و معرفی آن به مسئولین دست‌اندرکار آموزش و پرورش و مدیران مدرسه در کاهش فشار روانی اقدام شود. عامل ایجاد استرس هر چه باشد باید برای کاهش تأثیرات آن بر جسم و ذهن خود راه‌هایی ارائه شود. چنانچه بتوان کلیه عوامل به وجود آورنده استرس را برطرف نمود و آن‌ها را از بین برد بنابراین توجه به نتایج این پژوهش می‌تواند راهگشا باشد.

۲. روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی است و از نظر ماهیت در زمره پژوهش‌های کمی قرار می‌گیرد و از نظر روش گردآوری داده‌ها در زمره روش‌های توصیفی (غیرآزمایشی) از نوع همبستگی است. در

بیان‌شده است اما در روانشناسی بودایی این باور وجود دارد که احساس شفقت نسبت به خود ضروری‌تر از شفقت نسبت به دیگران است. بدین شکل که شفقت موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به ناپسندیدگی و شکست‌های خود و پذیرش این نکته که تجارب وی نیز از بخشی از تجارب معمول بشری است، می‌تواند مفهوم‌سازی شود (برینز^۱، ۲۰۱۴).

در واقع شفقت نسبت به خود نیازمند پذیرش این نکته است که رنج و شکست و ناپسندی‌ها بخشی از شرایط انسانی است و همه انسان‌ها از جمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت است. افرادی که دارای خود شفقتی بالایی هستند، زمانی که یک رخداد ناخوشایند را تجربه می‌کنند، با مهربانی و ملایمت با خود برخورد می‌کنند. درواقع، شفقت به خود بالا باعث افزایش ارتباط اجتماعی، سرکوب نشخوار فکری، استرس و اضطراب می‌شود. از این رو، داشتن ویژگی‌های شفقت‌ورزی به خود می‌تواند نقش مؤثری در کنترل و مقابله با استرس داشته باشد (بنی‌سی و دلقان آذری، ۱۳۹۸). از سویی دیگر، به نظر می‌رسد که متغیر نیازهای اساسی روانشناختی، ارتباط شفقت‌ورزی با مدیریت استرس دانش‌آموزان را میانجی‌گری کند. انسان‌ها نیازهای فیزیکی، اجتماعی و روان‌شناختی دارند، که رضایت آنان از زندگی را فراهم می‌آورد. تحقیقات اولیه در مورد نیازهای انسان در ابتدا توسط فروید و سپس مورای و هال ادامه یافت و سرانجام توسط مازلو در حیطه روانشناسی رایج و عملیاتی شد (خوارزمی و همکاران، ۱۳۹۲). صرف‌نظر از مناقشات نظری، تحقیقات در حوزه نیازها در سال‌های اخیر بر توسعه و گسترش نیازهای بنیادی روان‌شناختی تمرکز داشته است که برای اولین بار توسط رایان و دسی در سال ۲۰۱۸ تحت عنوان نظریه خود تعیین‌گری مطرح شد. بر اساس این نظریه سه نیاز ذاتی روان‌شناختی عبارتند از خودمختاری، شایستگی و توانایی ارتباط. همه دانش‌آموزان به هنگام ورود به مدرسه با مجموعه‌ای از موانع برای سازگاری موفق با نقش جدیدشان به عنوان یک دانش‌آموز در مقطع جدید مواجه‌اند. با این وجود، فرآیندها و عوامل ویژه مرتبط با شفقت به خود در بین دانش‌آموزان یتیم کمتر شناخته شده است. بنابراین، نیاز به شناسایی آن دسته از مکانیزم‌های روانشناختی که می‌توانند به کاهش عوارض جانبی مرتبط با استرس‌ها و هیجانات منفی زندگی دانش‌آموزانی کمک کنند واجد اهمیت است. چراکه پژوهش‌نشان داده است دانش‌آموزانی که با محیط تحصیلی خود بهتر سازگار

¹ Breines

مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه‌گیری تا چه حد چیزی را اندازه می‌گیرد که ما فکر می‌کنیم؛ روایی این پرسش‌نامه توسط سرمد (۱۳۹۰) بررسی شده است و همچنین پایایی پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۱ گزارش شده است. روایی محتوای نیز در این پرسش‌نامه توسط نظر اساتید مورد تأیید قرار گرفت.

۳.۲. پرسش‌نامه نیازهای اساسی روانشناختی

پرسش‌نامه نیازهای اساسی روانشناختی^۵ دارای ۲۱ سؤال بوده که توسط گانیه در سال ۲۰۰۳ طراحی و تنظیم شده است و هدف از این پرسش‌نامه سنجش ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی در ابعاد مختلف است که دارای ۳ مؤلفه (خودمختاری، نیاز به شایستگی و نیاز به ارتباط) است. رحیم بدر و همکاران (۱۳۸۷) روایی پرسش‌نامه را از طریق تأیید متخصصان قابل قبول گزارش کرده است و پایایی این ابزار را از طریق بازآزمایی و همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش نموده است. به‌طورکلی این پرسش‌نامه دارای ۵۴ سؤال بوده و هدف آن ارتباط رفتارهای شفقت‌ورزی بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم متوسطه اول مدرسه موقوفه عبدالله رضوی شهرستان طرقله و شان‌دیز در سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ با میانجی‌گری نیازهای اساسی روان‌شناختی است. طیف پاسخ‌دهی آن از نوع لیکرت پنج‌گزینه‌ای است که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱- طیف پاسخ‌دهی لیکرت ۵ گزینه‌ای

عنوان	کاملاً مخالفم	مخالفم	فقطی ندارم	مواقفم	کاملاً موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

این پرسش‌نامه دارای ۳ بُعد بوده که در جدول ۲ سؤالات مربوط به هر بُعد ارائه گردیده است:

جدول ۲- ابعاد پرسش‌نامه مورد استفاده

بعد	سؤالات مربوطه
مدیریت استرس	۱-۶
نیازهای روان‌شناختی	۷-۲۷
رفتارهای شفقت‌ورزی	۲۸-۵۴

جامعه آماری این پژوهش، تمامی دانش‌آموزان پسر یتیم متوسطه اول مدرسه موقوفه عبدالله رضوی شهرستان طرقله و شان‌دیز که در سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ مشغول به تحصیل هستند بود، که تعداد آن‌ها ۱۷۸ نفر است. روش نمونه‌گیری به صورت در

انجام این پژوهش ابتدا مفاهیم و تئوری‌های مرتبط با متغیرهای پژوهش از طریق روش کتابخانه‌ای و مطالعه کتب، مقالات و یا پایان‌نامه‌های فارسی و مقالات انگلیسی موجود در این زمینه جمع‌آوری شد. سپس برای جمع‌آوری اطلاعات در بخش میدانی پژوهش (جمع‌آوری داده‌ها) از پرسش‌نامه شفت به خود (نف)، (۲۰۱۰) با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۵۰) پرسش‌نامه مدیریت استرس (گری‌تافت و اندرسون^۱، ۱۹۸۱) با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۷۹۶) و پرسش‌نامه نیازهای اساسی روانشناختی (گانیه^۲، ۲۰۰۳) با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۹۰۲) استفاده شد و با استفاده از روش‌های آماری رگرسیون و معادلات ساختاری به بررسی تأثیر متغیرها پرداخته شد.

۱.۲. پرسش‌نامه شفقت‌ورزی

این مقیاس خود گزارشی در سال ۲۰۰۳ توسط نف ساخته شد که دارای ۲۶ ماده است و جنبه‌های مثبت و منفی سه بُعد اصلی شفقت‌ورزی^۳ را می‌سنجد: مهربانی (۵ گویه) در برابر قضاوت (۵ گویه)، اشتراکات انسانی (۴ گویه) انزوا (۴ گویه) و ذهن آگاهی (۴ گویه) در برابر فزون همانندسازی (۴ گویه). پاسخ‌دهی به سؤالات به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. میانگین نمرات این ۶ مؤلفه (با احتساب نمرات معکوس) نمره خودشفقت‌ورزی را به دست می‌دهد. برای به دست آوردن نمره کلی شفقت‌ورزی باید زیر مقیاس‌های منفی (قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی) آن به‌طور معکوس نمره‌گذاری شود. در پژوهش درتاج (۱۳۸۳) روایی محتوای این پرسش‌نامه توسط نظر اساتید مورد تأیید قرار گرفت. همچنین روایی‌سازی این مقیاس توسط روش تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفت. پایایی پرسش‌نامه هم توسط روش آلفای کرونباخ مورد ارزیابی قرار گرفت که نتایج آن در مورد تأیید بوده است.

۲.۲. پرسش‌نامه مدیریت استرس

پرسش‌نامه مدیریت استرس^۴ گری‌تافت و اندرسون (۱۹۸۱) یک پرسش‌نامه استاندارد است. این پرسش‌نامه دارای شش سؤال و هر سؤال دارای زیرسؤال‌های مخصوص به خود است. قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه‌گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد. اعتبار یا روایی با این

^۱ Gray-Toft & Anderson

^۲ Gagne

^۳ Compassion

^۴ Stress management

^۵ Basic psychological needs

ب) آزمون نرمال بودن داده‌ها: در این پژوهش برای ارزیابی فرضیه‌ها از آزمون همبستگی و مدل‌های رگرسیونی به همراه تحلیل مسیر بر اساس مدل مفهومی پژوهش در رابطه بین متغیرها استفاده شده لذا قبل از ارزیابی فرضیه‌ها، بررسی نرمال بودن متغیر ملاک (وابسته) ضروری است. در حقیقت مدل‌های رگرسیونی در صورتی دارای اعتبار هستند که باقی‌مانده‌های مدل (خطاهای مدل رگرسیونی) دارای توزیع نرمال با میانگین صفر و واریانس ثابت باشد، که این موضوع به شدت تحت تأثیر متغیر مدیریت استرس است لذا برای اجرای مدل‌های رگرسیونی؛ در گام نخست با کمک آزمون کولموگروف - اسمیرنوف فرض آماری نرمال بودن اطلاعات جمع‌آوری شده را مورد آزمون قرار می‌دهیم که در جدول ۴ آورده شده است. میزان کشیدگی و چولگی متغیرهای تحقیق در جدول ۴ ذکر شده است با توجه به اینکه این مقدار باید بین ۲ و -۲ باشد فرض نرمال بودن متغیرها تأیید می‌شود. پس از نرمال‌سازی توزیع متغیرهای مورد مطالعه مانعی در اجرای مدل تحقیق وجود ندارد لذا در ادامه به ارزیابی مدل مفهومی پژوهش می‌پردازیم.

جدول ۴- آزمون نرمال بودن داده‌ها بر اساس شاخص‌های پراکندگی

مؤلفه	کشیدگی	چولگی	نتیجه
شفقت به خود	۰/۲۵۶	-۱/۸۵	نرمال است
مدیریت استرس	۰/۳۷۴	-۰/۹۵۶	نرمال است
نیازهای روانشناختی	۰/۳۱۸	-۱/۳۲	نرمال است

پ) روایی همگرا: برای بدست آوردن روایی همگرا، مقادیر بالاتر از ۰/۵ نشان‌دهنده همسانی یا اعتبار درونی مدل‌های اندازه‌گیری است. مقدار واریانس استخراج شده AVE مربوط به سازه‌ها است. از آنجایی که در جدول ۵ این اعداد بیش از ۰/۵ است لذا اعتبار ابزار اندازه‌گیری، قابل‌پذیرش است.

جدول ۵- میزان شاخص نیکویی برازش مدل اول

مؤلفه	مقدار واریانس استخراج شده
شفقت به خود	۰/۷۲۳
مدیریت استرس	۰/۸۴۰
نیازهای روانشناختی	۰/۶۳۲

ت) روایی واگرا: با توجه به جدول ۶ که میزان همبستگی بین ابعاد متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد.

دسترس بوده و حجم نمونه با توجه به جدول مورگان ۱۲۱ نفر بود. پرسشنامه‌ها به صورت فیزیکی جهت تکمیل در اختیار افراد قرار داده شد.

۳. یافته‌های تحقیق

در راستای تحلیل داده‌ها و پاسخ به سؤال‌های پژوهش و آزمون فرضیه‌ها، از آزمون معادلات ساختاری با نرم‌افزار PLS در پاسخ به این سؤال که آیا اطلاعات گردآوری شده با فرضیه‌ها متناظرند، یا به عبارت دیگر، آیا نتایج مشاهده شده با نتایجی که فرضیه‌ها انتظار داشتند متناظرند، استفاده شده است.

الف) بررسی توصیفی متغیرهای پژوهش: در این بخش، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص‌های مرکزی مانند میانگین و شاخص‌های پراکندگی انحراف معیار انجام پذیرفته است. کمترین و بیشترین مقدار برای متغیرهای جدول ۳ متناسب با تعداد گویه‌ها تغییر می‌کند؛ از این دو مقدار می‌توان کران تغییرات برای پاسخ آزمودنی‌ها را مورد ارزیابی قرار داد و از طرفی هر چقدر تفاضل این دو بیشتر باشد پراکندگی پاسخ آزمودنی‌ها بیشتر است. دامنه تغییرات که از تفاضل دو شاخص فوق به دست می‌آید نشان می‌دهد که پراکندگی متغیر اشتراکات انسانی بیشتر از سایر متغیرهای تحقیق است.

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

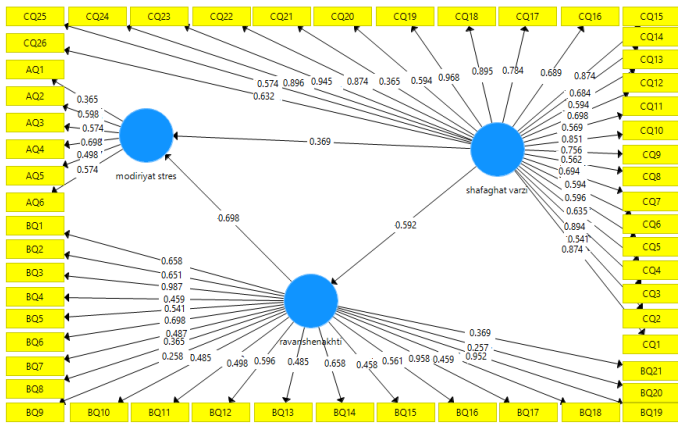
متغیرها	تعداد گویه	تعداد مشاهدات	کمترین مقدار	بیشترین مقدار	میانگین	انحراف معیار	شفقت ورزی	
							مهربانی	قضاوت
	۵	۱۲۱	۲	۳	۱/۵	۶/۰۳	مهربانی	
	۲	۱۲۱	۳	۴	۴/۳	۱۱/۴۳	قضاوت	
	۳	۱۲۱	۱	۵	۱/۵	۶/۸۲	اشتراکات انسانی	
	۳	۱۲۱	۲	۳	۱/۲	۵/۶۱	انزوا	
	۵	۱۲۱	۱	۴	۴/۳	۲۳/۹۱	هماندسازی	
	۳	۱۲۱	۴	۵	۳/۴	۲/۷۱	ذهن آگاهی	
	۲۱	۱۲۱	۴	۲	۴	۴/۲	مدیریت استرس	
	۷	۱۲۱	۳	۴	۴/۳	۱۱/۴۳	خودمختاری	نیازهای اساسی روان‌شناختی
	۷	۱۲۱	۲	۳	۱/۲	۵/۶۱	نیاز به شایستگی	
	۷	۱۲۱	۱	۴	۴/۳	۲۳/۹۱	نیاز به ارتباط	

¹ Latent Variable Correlations

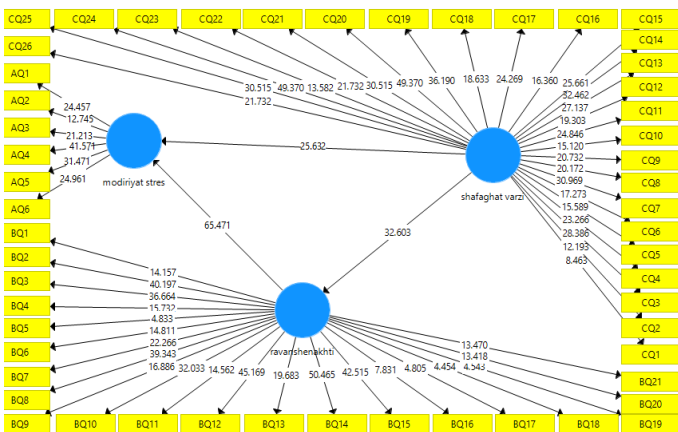
➤ ضرایب مسیر (بتا) و معناداری آن

➤ شاخص ارتباط پیش‌بین^۳

ضرایب مسیر (بتا) و معناداری آماره تی: منظور از ضرایب مسیر همان بتای استاندارد شده در رگرسیون خطی است. ضرایب مسیر باید از لحاظ بزرگی، علامت و معناداری مورد بررسی قرار بگیرند. ضرایب مسیر مثبت نشان‌دهنده روابط مستقیم بین متغیرهای پنهان درون‌زا و برون‌زا می‌باشند. درمقابل، ضرایب مسیر منفی (بتای منفی) نشان‌دهنده رابطه معکوس بین متغیرهای پنهان درون‌زا و برون‌زا است (محسنین و اسفیدانی، ۱۳۹۳). شکل ۱ و ۲ نتایج ضرایب تعیین و آزمون تی مدل اول پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱- ضرایب تعیین مدل پژوهش



شکل ۲- نتایج آزمون تی مدل پژوهش

شاخص ارتباط پیش‌بین^۴: به‌طورکلی در PLS، دو شاخص برازندگی Q^2 و شاخص نیکویی برازش (Gof) وجود دارد. برای شاخص Q^2 ، مقادیر بیشتر از ۰.۳۵٪ برازش خوب، مقادیر ۰.۱۵٪ تا ۰.۳۵٪ برازش متوسط و مقادیر کمتر از ۰.۱۵٪ برازش کم را نشان می‌دهد. برای شاخص نیکویی برازش نیز هر چه از ۰/۵ بالاتر و به

³ Q^2
⁴ Q^2

جدول ۶- روایی واگرا بر اساس HTMT

نیازهای روانشناختی	مدیریت استرس	شفقت به خود
نیازهای روانشناختی	۰/۷۲۴	۰/۵۶۷
مدیریت استرس	۰/۷۶۰	۰/۷۷۷
نیازهای روانشناختی	۰/۷۲۴	۰/۵۷۴

د) آزمون پایایی مدل اندازه‌گیری: بررسی پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ صورت می‌گیرد. در این قسمت مقدار ضریب بدست آمده برای متغیرهای تحقیق بعد از انجام روایی به شرح جدول ۷ ارائه شده است. با توجه به این‌که متغیرهای این تحقیق مقدار بالای ۰/۷ است می‌توان گفت که ابزار از پایایی مناسب برخوردار است.

جدول ۷- ضریب آلفای کرونباخ متغیرهای اصلی تحقیق

متغیرهای تحقیق	آلفای کرونباخ متغیرها
شفقت به خود	۰/۸۵۰
مدیریت استرس	۰/۷۹۶
نیازهای روانشناختی	۰/۹۰۲

نهایتاً با توجه به موارد ذکر شده شاخص‌های برازش مدل تحلیل عاملی تحقیق نشان داده شده است. از آنجا که شاخص‌های برازش نیز در محدوده مطلوب خود قرار دارد، بنابراین مدل اندازه‌گیری تحقیق از برازش قابل قبولی برخوردار است. لذا به‌طورکلی مدل اندازه‌گیری تحقیق مورد تأیید محقق قرار می‌گیرد.

۱.۳. آزمون مدل ساختاری (مدل درونی)

پس از تحلیل و بررسی مدل اندازه‌گیری، در این قسمت به بررسی مدل ساختاری پرداخته می‌شود. در واقع مرحله دوم در رویه‌ها، بهره‌گیری از تحلیل مسیر، ضریب مسیر، ضریب تعیین و شاخص برازندگی مدل است. در تحلیل مسیر، روابط بین متغیرها در یک جهت جریان می‌یابند و به عنوان مسیرهای متمایز در نظر گرفته می‌شوند. مفاهیم تحلیل مسیر در بهترین صورت از طریق ویژگی عمده آن یعنی نمودار مسیر که پیوندهای علی احتمالی بین متغیرها را آشکار می‌سازد تبیین می‌شود (اشراقی و نامور، ۱۳۹۸). به‌زعم محسنین و اسفیدانی (۱۳۹۳) معیارهای آزمون مدل ساختاری شامل موارد زیر است:

➤ شاخص ضریب تعیین^۲ متغیرهای مکنون درون‌زا

¹ Inner Model
² R^2

همان‌طور که در جدول ۱۰ مشاهده می‌شود مقدار ضریب مسیر مثبت بوده که نشان‌دهنده رابطه مستقیم بین متغیر مستقل و وابسته است. با توجه به اینکه مقدار ضریب معناداری (آماره t) برای دو متغیر پژوهش بیشتر از ۱/۹۶ است بنابراین فرضیه دوم تحقیق با عنوان شفقت به خود بر نیازهای اساسی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر یتیم تأثیر دارد، تأیید می‌گردد.

جدول ۱۰- نتایج آزمون فرضیه دوم

مسیر	ضریب مسیر	t	نتیجه
شفقت به خود بر نیازهای اساسی روان‌شناختی	۰/۵۹	۳۲/۶	تأیید

فرضیه سوم: نیازهای اساسی روان‌شناختی بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم تأثیر دارد.

همان‌طور که در جدول ۱۱ مشاهده می‌شود مقدار ضریب مسیر مثبت بوده که نشان‌دهنده رابطه مستقیم بین متغیر مستقل و وابسته است. با توجه به اینکه مقدار ضریب معناداری (آماره t) برای دو متغیر پژوهش بیشتر از ۱/۹۶ است، بنابراین فرضیه سوم تحقیق با عنوان نیازهای اساسی روان‌شناختی بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم تأیید می‌گردد.

جدول ۱۱- نتایج آزمون فرضیه سوم

مسیر	ضریب مسیر	t	نتیجه
نیازهای اساسی روان‌شناختی بر مدیریت استرس	۰/۶۹	۶۵/۴	تأیید

فرضیه چهارم: مطابق جدول ۱۲، شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم با میانجی‌گری نیازهای اساسی روان‌شناختی تأثیر دارد. با توجه به اینکه مقدار Z -value (آماره سوبل) برای متغیر میانجی نیازهای اساسی روان‌شناختی (۵/۶) بیشتر از ۱/۹۶ است، می‌توان گفت در سطح اطمینان ۹۵ درصد، متغیر نیازهای اساسی روان‌شناختی، ارتباط بین شفقت به خود بر مدیریت استرس را میانجی‌گری می‌کند. بنابراین، فرضیه چهارم تحقیق با عنوان شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم با میانجی‌گری نیازهای اساسی روان‌شناختی تأثیر دارد، تأیید می‌شود.

جدول ۱۲- نتایج آزمون فرضیه چهارم

مسیر	آماره سوبل	سطح معناداری	نتیجه
نقش نیازهای اساسی روان‌شناختی در ارتباط بین شفقت به خود بر مدیریت استرس	۵/۶	۰/۰۰۰	تأیید

یک نزدیک‌تر باشد برازش کامل‌تر خواهد بود. جدول ۸ میزان شاخص نیکویی برازش مدل اول را نشان می‌دهد.

جدول ۸- میزان شاخص نیکویی برازش مدل اول

متغیر	Gof ^۱	Q ^۲
مدیریت استرس	۰/۷۳۶	۰/۴۰۲

۲.۳. بررسی فرضیه‌های پژوهش

برای آزمون فرضیه‌ها از ضرایب مسیر و همچنین آماره t استفاده شد. برای مشخص کردن قدرت رابطه میان دو متغیر از ضرایب مسیر استفاده گردید که تحت عنوان ضرایب بتا استاندارد شده رگرسیون OLS تفسیر می‌شود. برای بررسی معنادار بودن روابط نیز از اندازه‌تی (t -value) استفاده گردید که در نرم‌افزار Smart PLS با استفاده از الگوریتم راه‌اندازی خودکار^۲ به دست می‌آید (آذر و همکاران، ۱۳۹۱). باید گفت که اگر مقدار ضریب مسیر بین متغیر مکنون مستقل و متغیر مکنون وابسته مثبت باشد نتیجه می‌شود که با افزایش متغیر مستقل می‌توان شاهد افزایش در متغیر وابسته بود و بالعکس اگر مقدار ضریب مسیر بین متغیر مکنون مستقل و متغیر مکنون وابسته منفی باشد نتیجه شود که با افزایش متغیر مستقل کاهش در متغیر وابسته ایجاد شود.

فرضیه اول: شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم تأثیر دارد.

همان‌طور که در جدول ۹ مشاهده می‌شود مقدار ضریب مسیر مثبت بوده که نشان‌دهنده رابطه مستقیم بین متغیر مستقل و وابسته است. با توجه به اینکه مقدار ضریب معناداری (آماره t) برای دو متغیر پژوهش بیشتر از ۱/۹۶ است بنابراین، فرضیه اول تحقیق با عنوان شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم تأثیر دارد، تأیید می‌گردد.

جدول ۹- نتایج آزمون فرضیه اول

مسیر	ضریب مسیر	t	نتیجه
شفقت به خود بر مدیریت استرس	۰/۳۶	۲۵/۶	تأیید

فرضیه دوم: شفقت به خود بر نیازهای اساسی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر یتیم تأثیر دارد.

^۱ Avrage (Comunalitie)

^۲ Bootstrapping

۴. بحث و نتیجه‌گیری

هر پژوهشی، تلاشی منطقی، سازمان‌یافته و علمی برای دستیابی به پاسخ یک پرسش یا راه‌حل برای یک مساله است. هدف نهایی هر پژوهشی ارائه نتایجی پیرامون شناخت هر مسئله‌ای است که پژوهش به آن می‌پردازد. در واقع، هر پژوهشی در پی آن است که روشی را برای حل مسئله یا مشکلی خاص و همچنین پیشنهادهایی برای بهتر شدن روش‌های انجام یک کار ارائه دهد. این پژوهش با هدف ارتباط شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم متوسطه اول مدرسه موقوفه عبدالله رضوی شهرستان طرقله و شان‌دیز در سال ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ با میانجی‌گری نیازهای اساسی روان‌شناختی صورت گرفت و مراحل مختلف انجام یک پروژه تحقیقاتی برای آن انجام شد و سرانجام در پایان، پژوهش به نتیجه‌گیری و ارائه پیشنهاد رسید. یافته‌ها نشان داد که شفقت به خود بر مدیریت استرس و نیازهای اساسی روان‌شناختی در دانش‌آموزان پسر یتیم تأثیر دارد. نیازهای اساسی روان‌شناختی بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم تأثیر دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که شفقت به خود دانش‌آموز یتیم را دارای سیستمی ادراکی می‌کند که در پی آن به شناخت ماهیت خود نائل می‌شود؛ بر این اساس، در مواقع بحرانی فرد می‌تواند واکنش‌های مناسبی را از خود نشان دهد. همچنین از آنجا که شفقت به خود در تعادل و تنظیم هیجان‌ها نقش بسزایی دارد معمولاً زمینه شکل‌گیری هیجان‌های مثبت و راهبردهای سازگارانانه در برخورد با مسائل و شرایط استرس‌زا را فراهم می‌سازد و مانع بروز برخی هیجان‌های منفی از جمله استرس تحصیلی می‌شود. رفتارهای شفقت به خود موجب می‌شود تا افراد با به کار بستن تجارب یادگیری به صورت سازگارانانه‌تر و منظم‌تر در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل کنند یکی از مؤلفه‌های شفقت به خود، ذهن آگاهی است چنانچه دانش‌آموز افسرده در حالت ذهن آگاهی مطلوبی قرار گیرد به واسطه افزایش ظرفیت‌های افکار و عواطف دیگر فرصت زیادی برای جذب افکار و نگرش‌های منفی ناکارآمد باقی نمی‌ماند. از این طریق پردازش‌های هیجانی و نگرش‌های ناکارآمد وی کاهش می‌یابد و به این ترتیب باعث افزایش ظرفیت مدیریت استرس می‌شود. ذهن آگاهی باعث می‌شود شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال معطوف کند و واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش درک کند. وقتی شخص آگاهانه حضور ذهن داشته باشد، در مواجهه با استرس‌ها قادر خواهد بود با دقت بیشتری افکار خود را رصد کند و بدون بیزاری یا قضاوت و پیش‌داوری درباره آن‌ها به مقابله بپردازد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که افراد خود شفقت‌ورز در

شرایط پُرتنش تحصیلی کمتر در دام استرس و فشار روانی گرفتار شوند.

شفقت به خود می‌تواند این تجربه نیازهای اساسی روان‌شناختی را به شکل خاصی در دانش‌آموزان یتیم تکمیل نماید. به عبارتی، شفقت به خود دانش‌آموزان می‌تواند منجر به ارتقای احساس رضایتمندی از نیازهای روان‌شناختی آنان شود که این رضایتمندی منجر به مدیریت استرس ادراک شده مثبتی در دانش‌آموزان می‌شود. در قسمت مقابل این رفتارها، زمانی که دانش‌آموزان رفتارهای شفقت‌ورزانه داشته باشند از تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی‌شان جلوگیری شده و این تجربه کاهش در تخریب نیازها می‌تواند با استرس‌ورهای منفی که برای دانش‌آموزان پیش می‌آید، مقابله کند. به عبارت دیگر، شفقت به خود می‌تواند باعث شود که آن‌ها استرس ادراک شده مثبتی را تجربه کنند و این تجربه به عنوان کارکردی بر اساس احساس ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی تجربه شده در آن‌ها شکل می‌گیرد. در مقابل، شفقت به خود به عنوان یک رویکرد مقابله برای کاهش استرس منفی در آن‌ها بوده که این تجربه به عنوان کارکردی بر اساس کاهش احساس تخریب و ناکامی از نیازهای اساسی روان‌شناختی تجربه‌شده در آن‌ها شکل می‌گیرد.

ناکامی نیازهای بنیادین روان‌شناختی، احساس عدم کنترل بر امور و عدم توانمندی برای خلق موقعیت‌های خوشایندتر را در پی دارد. در چنین حالتی فرد تصور می‌کند نه تنها توانایی خلق پیامدهای مطلوب را ندارد، برای حمایت شدن از سوی دیگران ارزشی نداشته و قادر به جهت‌دهی و تنظیم زندگی خود هم نیست. این ادراکات منفی موجب احساس درماندگی شده و عامل خطر برجسته‌ای برای جنبه‌های گوناگون آشفستگی روان‌شناختی و به خصوص استرس است. در اثر این احساس عدم کنترل بر شرایط و ادراک ضعف و ناتوانی، خودی‌شکننده و انتقادی پرورش خواهد یافت که بهزیستی را کاهش داده و در مقابل نشانگان عدم مدیریت استرس ظاهر خواهد شد.

خودشفقت‌ورزی ممکن است با کاهش بروندهای منفی تنظیم هیجان، عامل مهمی در ایجاد رفتارهای معطوف به سلامتی باشد. از آنجایی که شناخت، عاطفه و رفتار کاملاً در تعامل با یکدیگر هستند، مدیریت استرس با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی از قبیل حافظه، توجه، هوشیاری و سپس مدیریت استرس می‌شود. این نتایج می‌تواند این‌طور بیان کرد که مدیریت استرس همراه با درک نیازهای اساسی روان‌شناختی همراه با روش‌ها و مهارت‌هایی چون تحمل پریشانی، ارتباط بین فردی و ارائه راه‌حل‌های جدید و تعدیل آثار

- خودداری از سرزنش دانش‌آموزان به واسطه امتحان ناموفق.
- عدم بروز انتظار بالا و کمال‌گرایی از فرزندان از سوی خانواده نسبت به نمرات بالا.
- عدم مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران.

با توجه به نتایج فرضیه سوم پیشنهاد زیر ارائه می‌شود:
تقویت انگیزه و اعتماد به نفس: اهمیت دادن به فرزندان و ستایش اعمال مثبت و خوب آن‌ها سبب افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود. بسیاری از دانش‌آموزان، از والدین خود به‌خاطر عدم تشویق به‌موقع شکایت دارند. آن‌ها اظهار می‌دارند که والدینشان تنها معایب آن‌ها را دیده به مهارت و محاسن آن‌ها توجهی نمی‌کنند. خانواده‌ها باید کوچک‌ترین موفقیت فرزندان خود را ستایش کنند و از اعمال قدرت بپرهیزند. موفقیت و یا تجربه حاصل از شکست برای او بسیار ارزشمند است. نتایج حاصل از این پژوهش ضرورت تدوین برنامه درسی آموزش شفقت به خود در کودکان یتیم را اثبات می‌کند.

با توجه به نتایج فرضیه چهارم پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:
- با احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، هرگز آن‌ها را با یکدیگر مقایسه نکنیم.

- دانش‌آموزان را در کلاس کمتر درگیر مسائل عاطفی منفی نماییم و نسبت به حساسیت‌های عاطفی آنان آشنا و در کاهش آن کوشا باشیم. سخت‌گیری و انضباط شدید، تبعیض، بیان قضاوت‌های منفی و خبرهای ناخوشایند از جمله عواملی است که موجب درگیری ذهنی و کاهش علاقه به یادگیری می‌شود.
- تأکید بر نمره، خودشفقت‌ورزی را کاهش می‌دهد و مانع از توجه کامل به موضوع درس می‌شود. این دانش‌آموزان با وجود تلاش زیاد از نمرات پایینی برخوردارند و به تدریج رابطه میان تلاش و نتیجه را نادیده می‌گیرند که در نهایت منجر به از دست رفتن انگیزه خواهد شد.

منابع

احمدی، سیروس، زمانی، شمامه و بهزادنی، بهزاد (۱۴۰۰). ارتباط شفقت به خود بر مدیریت استرس در مربیان ورزشی بر اساس نقش میانجی گر نیازهای اساسی روان‌شناختی، *مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*، ۳۹(۲)، ۱۱۰-۱۰۲.
آذر، عادل، غلامزاده، رسول و قنواتی، مهدی (۱۳۹۱). *مدلسازی مسیری - ساختاری در مدیریت: کاربرد نرم‌افزار SmartPLS*. تهران، نگاه دانش.
اشراقی، زینب و نامور، هومن (۱۳۹۸). نقش میانجی تاب‌آوری در

ناراحت‌کننده به فرد در کنار آمدن بهتر با ارضای نیازهای اساسی با روابط بین فردی کمک می‌کند.

با توجه به نتایج حاصله در پاسخ به مسئله کلی پژوهش می‌توان بیان کرد که آموزش شفقت به خود و توجه به نیازهای اساسی روان‌شناسی در دانش‌آموزان یتیم به‌طور کلی موجب ذهن آگاهی، ارتقای احساس رضایتمندی از نیازهای روان‌شناختی، احساس توانمندی و کنترل بر امور، تنظیم هیجان و درک نیازهای اساسی روان‌شناختی و به تبع آن باعث کنترل و کاهش استرس، افزایش عزت نفس و همچنین اعتماد به نفس شده است. به این ترتیب، می‌توان انتظار داشت که با آموزش‌های لازم می‌توان به دانش‌آموزان یتیم کمک کرد تا در موقعیت‌های استرس‌زای زندگی با کنترل و مدیریت آن موقعیت عملکرد بهتری از خود نشان دهند و با مدیریت و کنترل استرس، فشار روانی که در زندگی‌شان وجود دارد را از بین ببرند و زندگی شادتر، سالم‌تر و سازنده‌تری داشته باشند. هدف نهایی داشتن یک زندگی متعادل، با زمان کافی برای کار، روابط، آرامش، تفریح و انعطاف‌پذیری برای تحمل فشار و پاسخگویی به چالش‌ها است.

با توجه به نتایج فرضیه اول پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

- اجتناب از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش‌آموزان.
- کاهش اعتبار نمره و ارزش‌گذاری به فعالیت‌های علمی و تحقیقات.

- پرهیز از مقایسه: این مسئله به عنوان عاملی ویرانگر در تحصیل کودکان و نوجوان شناخته می‌شود. با مقایسه کردن نه تنها دانش‌آموزان به درس خواندن علاقه‌مند نمی‌شوند، بلکه این کار سبب تخریب انگیزه و روح او می‌شود. عده‌ای از والدین بر این باورند که با مقایسه کردن یک حس رقابت در فرزند خود ایجاد می‌کنند و راه موفقیت وی را هموار خواهند کرد؛ اما مقایسه کردن فقط موجب تضعیف و حواس‌پرتی بیشتر دانش‌آموزان خواهد شد.

با توجه به نتایج فرضیه دوم پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

- ایجاد جو عاطفی دور از تنش و مشاجره در خانواده.
- توجه به خواب، استراحت و تفریح دانش‌آموزان.
- کاهش یا حذف وظایف محوله خانگی به دانش‌آموزان.
- حمایت عاطفی و اطمینان‌بخشی در دوران امتحانات به دانش‌آموزان توسط خانواده و معلم.
- خودداری از ایجاد ترس و دلهره در دانش‌آموزان.
- خودداری از فشار و توقع بیش از حد برای مطالعه از دانش‌آموزان.

- Esteem and Self-Compassion in Anxious and Depressive Symptomatology Following Acquired Brain Injury. *Mindfulness*, 12(4), 899-910.
- Gagne, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocially behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223.
- Gray-Toft, P. & Anderson, J.G. (1981). The Nursing Stress Scale: Development of an Instrument. *Journal of Behavioral Assessment*, 3, 11-23.
- Neff K. (2010). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*. 2(2), 85-101.
- Ryan R.M. & Deci, E.L. (2018). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications, New York, USA.
- ارتباط بین شفقت خود و عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی افراد نظامی. نشریه علمی پژوهشی طب انتظامی، ۹(۱)، ۱۰-۲۳.
- بدری، رحیم، حسینی‌نس، سید داود و رشید، اصغر (۱۳۸۷). تأثیر آموزش ایمن‌ساز در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه. فصلنامه علوم تربیتی، ۱(۴)، ۴۳-۷۴.
- بنی‌سی، پری ناز و دلفان آذری، قنبرعلی (۱۳۹۸). بررسی رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۲. فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، ۵(۲)، ۶۷-۷۹.
- درتاج، فریبرز (۱۳۸۳). بررسی تأثیر شبیه‌سازی ذهنی فرایندی و فرآورده‌ای بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان، ساخت و اعتباریابی آزمون عملکرد تحصیلی. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- روشن چسلی، رسول، و شعیری، محمدرضا. (۱۳۸۳). بررسی سطوح و انواع تنیدگی و راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان و مقایسه آن‌ها در دانشجویان شاهد و غیر شاهد. دانشور رفتار، ۱۱(۴) (ویژه مقالات روان‌شناسی ۲)، ۴۹-۶۰.
- سپهرآرا، سجاد و زارعی، کوروش (۱۴۰۱). بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و شفقت به خود با اضطراب در میان مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر جهرم. فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، ۲۹(۵)، ۶۳-۴۷.
- لقائی، محمد و بابادی، محمدامین (۱۴۰۲). ارتباط شفقت به خود بر مدیریت استرس در دانش‌آموزان پسر یتیم متوسطه اول مدرسه موقوفه عبدالله رضوی شهرستان طرنبه و شانددیز در سال ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ با میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی شانددیز.
- محسنین، شهریار و اسفندیانی، محمدرحیم (۱۳۹۳). معادلات ساختاری مبتنی بر رویکرد حداقل مربعات جزئی به کمک نرم‌افزار Smart-PLS. آموزشی و کاربردی. موسسه کتاب مهربان نشر
- Attari, A., Sartippour, M., Amini, M. & Haghghi, S. (2006). Effect of stress management training on glycemic control in patients with type 1 diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 73, 23-28.
- Breines, J.G., Thoma, M.V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X. & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, 37(1), 109-114.
- Desdentado, L., Cebolla, A., Miragall, M., Llorens, R., Navarro, M. D. & Baños, R. M. (2021). Exploring the Role of Explicit and Implicit Self-