

Research Paper

The Role of Self-Compassion and Psychological Hardiness in predicting Social Adjustment in students

Nosrat Moradgholi^{1*}, Mohammad Javad Moradgholi², Esmat Bavaghar Zamee³

1. BA, Elementary education, Farhangian Zahedan University, Zahedan, Iran.
2. BA, Arabic language teaching, Farhangian Zahedan University, Zahedan, Iran
3. BA, Educational Sciences, Payam Noor Bandar Abbas University, Bandar Abbas, Iran.

Citation

Moradgholi N, Moradgholi M J, Bavaghar Zamee E. The Role of Self-Compassion and Psychological Hardiness in predicting Social Adjustment in students. *ijndd* 2023; 2(1) :1-8.

URL: <http://jndd.ir/article-1-48-fa.html>



CrossMark



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Self-Compassion,
Psychological Hardiness,
Social Adjustment,
Students.

Received: 20 Nov 2023

Accepted: 01 Mar 2023

Available: 20 June 2023

Introduction and purpose: It is very necessary to identify the factors that can improve the level of social adaptation of students; Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the role of self-compassion and psychological hardiness in predicting social adjustment.

Methods: The present study was a descriptive correlational study. The research population included all secondary school students of the two Zahedan region in the academic year of 2021-2022, based on Gujarsi and Morgan's table, 290 people who volunteered to participate in the research were selected by available sampling method. And they responded to the questionnaires of self-compassion by Neff (2003), psychological hardiness by Kiamrai et al. (2004) and social adjustment by Sinha and Singh (1993). To analyze the data, Pearson's correlation test and multiple linear regression analysis were used step by step with SPSS version 22 software.

Findings: The results showed that there is a positive and significant relationship between self-compassion ($r=0.67$) and psychological hardiness ($r=0.56$) with social adjustment ($P<0.001$). Also, the predictive variable of self-compassion explains 46% and psychological hardiness 34% of the variance of students' social adjustment.

Conclusion: Therefore, providing intervention programs in order to promote self-compassion and psychological hardiness, in order to improve the social adaptation of students, seems necessary.

*Corresponding author: Nosrat Moradgholi, BA, Elementary education, Farhangian Zahedan University, Zahedan, Iran.

E-mail: Moradgholi@gmail.com

مقاله پژوهشی

نقش خود دلسوزی و سرسختی روانشناختی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان

نصرت مرادقلی*^۱، محمدجواد مرادقلی^۲، عصمت باوقار زعمی^۳

۱. کارشناس آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان زاهدان، زاهدان، ایران.

۲. کارشناس آموزش زبان عربی، دانشگاه فرهنگیان زاهدان، زاهدان، ایران.

۳. کارشناس علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور بندرعباس، بندرعباس، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها

خود دلسوزی، سرسختی روانشناختی، سازگاری اجتماعی، دانش‌آموزان.

مقدمه و هدف: شناسایی عواملی که بتواند میزان سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را ارتقا دهد، بسیار ضروری است؛ بنابراین مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش خود دلسوزی و سرسختی روانشناختی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان انجام شد.

روش: پژوهش حاضر توصیفی از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه دوم منطقه دو زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که بر اساس جدول گجرسی و مورگان، ۲۹۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس که داوطلب مشارکت در پژوهش بودند، انتخاب شدند؛ و به پرسش‌نامه‌های خود دلسوزی نف (۲۰۰۳)، سرسختی روانشناختی کیامرئی و همکاران (۱۳۷۷) و سازگاری اجتماعی سین‌ها و سینگ (۱۹۹۳) پاسخ دادند. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه به روش گام‌به‌گام با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین خود دلسوزی ($r=0/67$) و سرسختی روانشناختی ($r=0/56$) با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($P<0/001$). همچنین متغیر پیش‌بین خود دلسوزی ۴۶ درصد و سرسختی روانشناختی ۳۴ درصد از واریانس سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری: بنابراین ارائه برنامه‌های مداخله‌ای به‌منظور ارتقاء خود دلسوزی و سرسختی روانشناختی، در جهت بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، ضروری به نظر می‌رسد.

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۸/۲۹

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۱۲/۱۰

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۳/۳۰

* نویسنده مسئول: نصرت مرادقلی، کارشناس آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان زاهدان، زاهدان، ایران.

رایانامه: Moradgholi@gmail.com

مقدمه

هر فرد از زمانی که در یک خانواده پا به عرصه وجود می‌گذارد مراحل متفاوتی را پشت سر می‌گذارد که لازمه موفقیت در هر مرحله سازگاری چندجانبه با آن مرحله است (۱). سازگاری مفهومی پیچیده و چندوجهی و فرایندی مداوم و پویاست و به رابطه متعادل بین شخص و محیط، به این طریق که فرد نیازهای خود را مطابق با خواسته‌های اجتماعی ارضا کند، اشاره دارد (۲). سازگاری به معنای توانایی فرد برای تطابق با محیط اطراف تعریف می‌شود و دارای ابعاد مختلفی از جمله، اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، بهداشتی، تحصیلی و غیره هست (۳). سازگاری اجتماعی فرایندی روانشناختی به معنای توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه اجتماعی خاص به شیوه خاص است که در جامعه ارزشمند و قابل قبول باشد (۴). سازگاری اجتماعی نشان‌دهنده این واقعیت است که نیازها و خواسته‌های فرد با منافع و خواسته‌های گروهی که در آن زندگی می‌کند در یک راستا و هماهنگ باشد (۵). توانایی سازگاری اجتماعی فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌کند. این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها جامعه، فرهنگ و محیط خودمثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کند (۶).

یکی از منابعی که به وقوع فرآیند سازگاری کمک می‌کند، خود دلسوزی ۲ است. خود دلسوزی می‌تواند برخوردی مهربانانه و غیر قضاوتی نسبت به خود به‌ویژه در مورد نقاط ضعف درک شده تعریف شود. از طریق خود دلسوزی از تأمل در این نقاط ضعف اجتناب نمی‌شود، بلکه با نگرشی دلسوزانه و ملایم و باهدف شناسایی و برآوردن نیازهای شخصی خود، با آن برخورد می‌شود مانند نحوه برخورد یک دوست خوب در چنین شرایط مشابهی (۷). از نظر نف، خود دلسوزی شامل سه مؤلفه دوقطبی است مهربانی با خود در مقابل قضاوت نسبت به خود (مستلزم گرمی و ملاحظت با خود به‌جای قضاوت‌های سخت‌گیرانه نسبت به خود)، انسانیت مشترک در مقابل انزوا (بر پذیرفتن مشکلات زندگی به‌عنوان بخشی از تجربه‌های مشترک انسان‌ها اشاره دارد که این مشکلات فقط برای افراد خاصی اتفاق نمی‌افتد)، ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی (آگاهی از افکار و احساسات دردناک آن‌هاست، به‌جای جذب شدن کامل) است (۸). خود دلسوزی بدون در نظر گرفتن شرایط منفی یا مثبت در زندگی فرد به‌صورت پایدار باقی می‌ماند برای مثال صرف‌نظر از اینکه فرد ورزش را از دست بدهد یا اضافه‌وزن پیدا کند، بیکار یا شاغل باشد، یا هر اتفاق دیگری رخ دهد خود دلسوزی در ارتباط با خود ثابت می‌ماند (۹). خود دلسوزی سبب می‌شود افراد هر یک از سیستم‌های منفی را به‌خوبی مدیریت کرده و مهارت‌های خود را برای مقابله با مسائل و سازگاری بیشتر توسعه بخشد (۱۰). در مطالعات نقش خود دلسوزی در پیش‌بینی سازگاری روانی (۱۱)، سلامت اجتماعی دانشجویان (۱۲)، بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان (۱۳) تأیید شده است.

سازگاری متأثر از عوامل اجتماعی، روانی و زیستی است، سرسختی روانشناختی ۳ یک عامل شخصی هست که می‌تواند فرآیند سازگاری را تسهیل کند (۱۴). سرسختی روانشناختی به‌عنوان ترکیبی از نگرش‌ها و باورهایی است که به فرد انگیزه و جرات مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و دشوار را می‌دهد تا با انجام فعالیت‌ها و ایجاد فرصت‌ها راه را به‌سوی تعالی و رشد پیش ببرد (۱۵). سرسختی روان‌شناختی ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف شده است که از سه مؤلفه‌ی تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است (۱۶). افراد سرسخت در برابر فشار روانی مقاوم‌تر هستند و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند (۱۷). ویژگی شخصیتی سرسختی نگرش درونی خاصی را به وجود می‌آورد که شیوه رویارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، و باعث می‌شود که فرد استرسورها را به صورتی واقع‌بینانه و با بلندنظری مورد توجه قرار دهد. افراد سرسخت قدرت کنترل بیشتری بر رویدادها داشته، بهتر مشکلات را حل می‌کنند و به‌جای دوری از مشکلات، آن‌ها را به‌عنوان فرصت پیشرفت ارزیابی می‌کنند. همچنین آنان در حل مشکلات بر نقش خود بیشتر از نقش دیگران تأکید دارند و خود را قربانی تغییر نمی‌دانند، بلکه تغییر را جنبه طبیعی زندگی می‌دانند (۱۸). در مطالعات نقش سرسختی روان‌شناختی در سازگاری اجتماعی دانشجویان (۱۹)، رابطه سخت‌رویی با میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان زن (۲۰) و رابطه سرسختی روان‌شناختی با سازگاری بیماران مالتیپل اسکلروزیس (۱۴) تایید شده است.

پژوهش در زمینه سازگاری دانش‌آموزان به‌عنوان سرمایه‌های فکری این کشور لازم و ضروری است. لذا امروزه سازگاری موفقیت‌آمیز نوجوانان در عصر اطلاعات و انفجار علم و فناوری مستلزم آن است که او برای حل مسائل و تصمیم‌گیری مناسب، از توانایی‌ها و مهارت‌های شناختی و حمایت‌های اجتماعی کافی بهره‌مند باشد تا از طریق سیالی اندیشه و حمایت‌های اجتماعی کارآمد بتواند خود را با شرایط همواره متحول زمان به نحوی مناسب سازگار نماید. از طرفی پژوهشی که به‌طور مستقیم به بررسی ارتباط متغیرهای مذکور بپردازد، یافت نشد، بنابراین در این زمینه خلأ پژوهشی احساس می‌شود، از این‌رو هدف پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش خود دلسوزی و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا خود دلسوزی و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، نقش دارد؟

1 . Social Adjustment

2 . Self-Compassion

3 . Psychological Hardiness

قضاوت کردن خود	۱	*.۰/۱۱																		
اشتراک انسانی	۱	**۰/۲۵	**۰/۵۵																	
انزوا	۱	**۰/۶۳	**۰/۲۳	**۰/۶۱																
ذهن آگاهی	۱	**۰/۵۵	**۰/۴۸	**۰/۱۹	**۰/۴۹															
هماندسازی افراطی	۱	**۰/۴۲	**۰/۵۷	**۰/۵۲	**۰/۱۸	**۰/۴۸														
خود دلسوزی	۱	**۰/۷۳	**۰/۷۲	**۰/۸۳	**۰/۷۹	**۰/۴۶	**۰/۷۵													
مبارزه‌جویی	۱	**۰/۶۸	**۰/۵۴	**۰/۵۲	**۰/۶۱	**۰/۵۴	**۰/۲۲	**۰/۵۲												
کنترل	۱	**۰/۶۵	**۰/۷۰	**۰/۵۲	**۰/۴۵	**۰/۵۷	**۰/۶۵	**۰/۲۷	**۰/۵۴											
تعهد	۱	**۰/۳۳	**۰/۳۰	**۰/۳۹	**۰/۳۰	**۰/۲۲	**۰/۴۲	**۰/۲۵	**۰/۳۳	**۰/۱۶										
سرسختی روانشناختی	۱	**۰/۷۴	**۰/۸۲	**۰/۷۸	**۰/۷۴	**۰/۵۶	**۰/۴۹	**۰/۶۷	**۰/۵۹	**۰/۳۶	**۰/۴۹									
سازگاری اجتماعی	۱	**۰/۵۶	**۰/۳۱	**۰/۵۱	**۰/۵۲	**۰/۶۷	**۰/۴۸	**۰/۴۷	**۰/۵۸	**۰/۲۹	**۰/۵۵									
میانگین	۱۹/۵۴	۴۰/۵۲	۱۷/۱۵	۱۲/۸۱	۱۰/۵۶	۳۸/۳۴	۶/۳۶	۷/۵۹	۵/۸۱	۷/۴۰	۵/۱۷	۶/۰۱								
انحراف معیار	۲/۴۰۴	۵/۵۴۱	۲/۷۵۱	۲/۳۱۱	۲/۰۲۱	۴/۵۳۰	۱/۰۳۹	۱/۰۳۴	۱/۰۴۶	۱/۰۵۲	۱/۱۱۴	۱/۰۴۴								
کولموگروف اسمیرنوف	۰/۶۹۸	۰/۶۳۷	۰/۷۰۳	۰/۷۸۲	۰/۶۸۷	۱/۱۲۰	۱/۱۸۴	۰/۷۸۳	۰/۸۴۴	۰/۸۰۶	۰/۶۵۳	۰/۵۴۷								
سطح معناداری	۰/۷۱۵	۰/۸۱۲	۰/۷۰۶	۰/۵۷۴	۰/۷۳۳	۰/۱۶۳	۰/۱۲۱	۰/۵۷۲	۰/۴۷۴	۰/۵۳۵	۰/۷۸۷	۰/۹۲۵								

**p<۰/۰۱ *p<۰/۰۵

در جدول ۱ نتایج همبستگی پیرسون نشان داد بین مهربانی به خود ($r=۰/۵۵$)، قضاوت کردن خود ($r=۰/۲۹$)، اشتراک انسانی ($r=۰/۵۳$)، انزوا ($r=۰/۵۸$)، ذهن آگاهی ($r=۰/۴۷$)، همانندسازی افراطی ($r=۰/۴۸$)، خود دلسوزی ($r=۰/۶۷$)، مبارزه‌جویی ($r=۰/۵۲$)، کنترل ($r=۰/۵۱$)، تعهد ($r=۰/۳۱$) و سرسختی روانشناختی ($r=۰/۵۶$) با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

جدول ۲ اطلاعات تحلیل رگرسیون چندگانه مدل را نشان می‌دهد و از آنجا که باید شاخص تحمل بیشتر از ۰/۱ و عامل تورم واریانس کمتر از ۱۰ باشد می‌توان گفت که مفروضه هم خطی چندگانه متغیرها رعایت شده است.

جدول ۲. مدل رگرسیون سازگاری اجتماعی بر اساس مؤلفه‌های خود دلسوزی

متغیر	B	SE.B	Beta	R	R ²	F	t	Sig	Tolerance	VIF
مهربانی به خود	0.539	0.139	0.234	۰/۶۸۱	۰/۴۶	۳۸/۹۸	3.870	0.001	0.541	1.849
قضاوت کردن خود	0.318	0.100	0.148				3.176	0.001	0.918	1.089
اشتراک انسانی	0.302	0.141	0.132				2.136	0.002	0.517	1.933
انزوا	0.437	0.157	0.190				2.779	0.034	0.423	2.367
ذهن آگاهی	0.267	0.130	0.115				2.054	0.006	0.633	1.580
هماندسازی افراطی	0.262	0.132	0.113				1.993	0.041	0.612	1.635

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد متغیر پیش‌بین خود دلسوزی ۴۶ درصد از واریانس سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند. مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی می‌توانند سازگاری اجتماعی را در دانش‌آموزان به صورت مثبت پیش‌بینی کنند. بدین صورت که با افزایش مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان افزایش یابد.

جدول ۳. مدل رگرسیون سازگاری اجتماعی بر اساس مؤلفه‌های سرسختی روانشناختی

متغیر	B	SE.B	Beta	R	R ²	F	t	Sig	Tolerance	VIF
مبارزه‌جویی	0.356	0.077	0.299	۰/۵۸۴	۰/۳۴	۴۷/۳۴۴	4.602	0.001	0.569	1.757
کنترل	0.289	0.068	0.278				4.234	0.001	0.557	1.795
تعهد	0.116	0.046	0.133				2.532	0.012	0.875	1.143

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد متغیر پیش‌بین سرسختی روانشناختی ۳۴ درصد از واریانس سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را تبیین می‌کنند. مبارزه‌جویی، کنترل و تعهد می‌توانند سازگاری اجتماعی را در دانش‌آموزان به صورت مثبت پیش‌بینی کنند. بدین صورت که با افزایش مبارزه‌جویی، کنترل و تعهد، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان افزایش یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش خود دلسوزی و سرسختی روانشناختی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان انجام شد. نتایج نشان داد که بین خود دلسوزی و مؤلفه‌های آن (مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، اشتراک‌اندازی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانند سازی افراطی) با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که مؤلفه‌های خود دلسوزی، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند. به عبارتی دیگر می‌توان گفت با افزایش خود دلسوزی، سازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد. در زمینه یافته به دست آمده مطالعه‌ای به صورت مستقیم انجام نشده است، اما با نتایج مطالعات مشابه و مرتبط در این زمینه همسو است. به عنوان مثال مطالعه رحیم زادگان و همکاران، نشان داد که دلسوزی به خود بالا، باعث افزایش سازگاری روانی با بیماری سرطان می‌شود (۱۱)، نتایج مطالعه‌ای دیگر نشان داد که سلامت اجتماعی دانشجویان را می‌توان از طریق عواملی مانند خود دلسوزی افزایش داد (۱۲)، همچنین پژوهش شیوندی و همکاران، نشان داد که خود دلسوزی پیش‌بینی کننده‌ی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود (۱۳). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت خود دلسوزی، همانند یک ضربه‌گیر در مقابل اثرات وقایع منفی عمل می‌کند. افرادی که خود دلسوزی بالایی دارند، از آنجاکه با معیارهای کمتر سخت‌گیرانه، خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌هایشان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی‌شان است؛ سلامت روانی بیشتری دارند و خود دلسوزی می‌تواند به افراد کمک کند تا به صورت مؤثرتری سلامتی خود را حفظ کنند (۲۶). با توجه به اینکه خود دلسوزی به عنوان کیفیت در تماس بودن با رنج‌ها و آسیب‌های خود و احساس کمک کردن برای رفع مشکلات خود تعریف می‌شود و با مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی مانند نوع‌دوستی مهربانی و شادی همراه است، به هنگام مواجهه با ضعف‌ها و ناراحتی‌های شخصی، از ما در مقابل حوادث و دشواری‌ها حفاظت می‌کند (۸). این صفت شخصیتی همچنین از بسیاری جهات می‌تواند نوعی راهبرد مقابله‌ای هیجان‌محور باشد؛ چراکه به آگاهی‌های هیجان‌ها از هیجان‌های خود، عدم اجتناب از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده و نزدیکی همراه با مهربانی، فهم و احساس اشتراک‌های انسانی به آن‌ها نیازمند است؛ در واقع افراد در این مدل ابتدا با استفاده از هشیاری، تجربه هیجانی خود را می‌شناسند و سپس نگرشی دلسوزانه نسبت به احساسات منفی خود پیدا می‌کنند. بدین ترتیب می‌توان گفت که خود دلسوزی سطوح هیجان‌پذیری منفی به هنگام مواجهه با رویدادهای آسیب‌زا را کاهش می‌دهد (۲۷)؛ و زمینه سازگاری اجتماعی افراد فراهم می‌کند.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که سرسختی روانشناختی و ابعاد آن شامل مبارزه‌جویی، کنترل، تعهد و مبارزه‌جویی با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت معناداری دارند و توانایی پیش‌بینی سازگاری اجتماعی را داشتند، یعنی با افزایش سرسختی روانشناختی، سازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد. نتیجه به دست آمده با نتایج پیشین مرتبط و نزدیک در این زمینه همسو است. به عنوان مثال مطالعه شریفی فرد و همکاران، نشان داد که سرسختی روان‌شناختی در سطح مطلوبی پیش‌بینی کننده معناداری برای سازگاری اجتماعی دانشجویان بود (۱۹)، نتایج پژوهش طالب‌زاده شوشتری؛ نشان داد که بین سخت‌رویی با میزان سازگاری اجتماعی در دانشجویان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد (۲۰) و نتایج مطالعه‌ای دیگر نشان داد که عوامل شخصی از قبیل سرسختی روان‌شناختی می‌توانند سازگاری افراد مبتلابه مالتیپل اسکلروزیس را پیش‌بینی کنند (۱۴). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که سرسختی روان‌شناختی باعث پرورش دیدی خوش‌بینانه نسبت به عوامل ناسازگار و استرس‌زا می‌شود. به عبارتی دیگر سرسختی روان‌شناختی فرد را قادر می‌سازد تا رویدادهای ناخوشایند را به جای این که تهدیدی برای امنیت خود در نظر بگیرد. به فرصتهایی جهت یادگیری تبدیل می‌کند و بدین سبب این ویژگی‌ها باعث می‌شود تا سازگاری آنان افزایش یابد. از سوی دیگر سرسختی روان‌شناختی با مؤلفه‌هایی همانند تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی با امید و معنا دادن به زندگی افراد و تشویق آنان به تحمل مشکلات، باعث وجود آمدن نگرش مثبتی به زندگی و نهایتاً بهبود کیفیت زندگی و سازش در زندگی فردی و اجتماعی می‌شود (۲۲). به عبارتی دیگر سرسختی روان‌شناختی سازه‌ای شخصیتی است که باعث می‌شود نه تنها افراد بیش‌تر موقعیت‌های پیش روی خود را تهدیدکننده و کنترل‌ناپذیر نبینند بلکه حتی در مواقعی که باید به فعالیت‌هایی دست بزنند که نسبت به آن رغبت ندارند، با استفاده از راهبردهایی آن فعالیت را به یک کار جالب و مثبت و فرصتی برای رشد و بالندگی تبدیل می‌کنند و از این راه می‌توانند شرایط را متناسب با ویژگی‌های خودسازگار نمایند (۲۸).

از محدودیت‌های مطالعه حاضر به خود گزارشی بودن ابزار پژوهش و ماهیت مقطعی این مطالعه که مانع استنتاج‌های علی است، می‌توان اشاره نمود. لذا پیشنهاد می‌شود پژوهشگران بعدی در مطالعات آینده از روش‌های اندازه‌گیری متنوع مانند مصاحبه استفاده کنند. پیشنهاد می‌شود جهت راستی آزمایی نتایج به انجام مطالعه در گروه‌های مختلف دانش‌آموزی و شهرهای مختلف پرداخته شود. با توجه به نقش خود دلسوزی و سرسختی روانشناختی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود که به اثربخشی آموزش مؤلفه‌های خود دلسوزی و سرسختی روانشناختی در ارتقای سازگاری و مشکلات روانشناختی دانش‌آموزان در قالب کارگاه‌های آموزشی اقدام شود.

ملاحظات اخلاقی: برای اجرای این مطالعه ابتدا مجوز لازم از اداره آموزش و پرورش زاهدان اخذ شد و طی هماهنگی‌های لازم با مسئولین و والدین پژوهش حاضر صورت گرفت.

حامی مالی: این مطالعه بدون حامی مالی و با هزینه شخصی نویسندگان انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: پژوهش حاضر حاصل کار گروهی نویسنده اول و سایر همکاران است؛ و همه نویسندگان در نوشتن مقاله سهم برابر داشتند.

تضاد منافع: بین نویسندگان در این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین‌وسیله از تمامی دانش‌آموزانی که در انجام این پژوهش نویسندگان را یاری کردند تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Bist S, Gera M. Role of parental involvement in adjustment of children with learning disability. International journal on recent trends in life science and mathematics. 2015;2(2):07-10. [[Link](#)]
2. Managa S, Chandrasekaran V. A study on adjustment of college students. Scholarly research journal for interdisciplinary studies. 2015;3(16):2622-9. [[Link](#)]
3. Bachem R, Casey P. Adjustment disorder: a diagnosis whose time has come. Journal of affective disorders. 2018;227:243-53. [[Link](#)]
4. Lin Y-J, Tseng W-L, Gau SS-F. Psychiatric comorbidity and social adjustment difficulties in children with disruptive mood dysregulation disorder: A national epidemiological study. Journal of affective disorders. 2021;281:485-92. [[Link](#)]
5. Paiva ML, Lima EM, Siqueira IB, Rzezak P, Koike C, Moschetta SP, et al. Seizure control and anxiety: Which factor plays a major role in social adjustment in patients with Juvenile Myoclonic Epilepsy? Seizure. 2020;80:234-9. [[Link](#)]
6. Fathi N, Shahmoradi M, *Sheikhi S. The impact of life skills training on mental health and individual-social adjustment in male students in the first year of high schools in Shoush city. Bi-quarterly Journal of Educational Studies NAMA. 2016;7(0):1-10. [[Link](#)]
7. Schnepfer R, Reichenberger J, Blechert J. Being my own companion in times of social isolation—A 14-day mobile self-compassion intervention improves stress levels and eating behavior. Frontiers in Psychology. 2020;11:595806. [[Link](#)]
8. Neff K. The five myths of self-compassion. Psychotherapy Networker. 2015;39(5):30-5. [[Link](#)]
9. Albertson ER, Neff KD, Dill-Shackleford KE. Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. Mindfulness. 2015;6:444-54. [[Link](#)]
10. Beato AF, da Costa LP, Nogueira R. “Everything Is Gonna Be Alright with Me”: The Role of Self-Compassion, Affect, and Coping in Negative Emotional Symptoms during Coronavirus Quarantine. International journal of environmental research and public health. 2021;18(4):2017. [[Link](#)]
11. Rahimzadegan S, Basharpour S, Mikaeili N, Narimani M. Predicting psychological adjustment to the Disease in cancer patients based on self-compassion and health locus of control. Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty. 2022;8(1):1-14. [[Link](#)]
12. Ghoncheh S, Golpou R. The Relationship between Resilience and Social Support with Social Health in Students: The Moderating role of Self-compassion. Quarterly Social Psychology Research. 2022;12(45):45-64. [[Link](#)]
13. Sheivandi K, Naeimi E, Farshad Mr. The structural model of self-compassion and psychological well-being, self-esteem and body image among female students of Shiraz University with mediator. Clinical Psychology Studies. 2016;6(24):115-33. [[Link](#)]

14. Hasan Neghad N, Hadavand khani F, Ahmadi P, khanjani Z. Relationship between Psychological Hardiness and Social Support with Adaptation: A Study on Individuals with Multiple Sclerosis. The Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences. 2013;21(4):465-74. [[Link](#)].
15. Akhondi M, kamiabi M, Sayadi A, zeinadini Z. The effectiveness of mindfulness training on psychological hardship and academic self-efficacy of nursing students. 2 Journal of Nursing Education. 2020;9(4):1-10. [[Link](#)].
16. Hamre KV, Einarsen SV, Hoprekstad ØL, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, et al. Accumulated long-term exposure to workplace bullying impairs psychological hardiness: a five-year longitudinal study among nurses. International journal of environmental research and public health. 2020;17(7):2587. [[Link](#)].
17. Sharifi k. The Role of spiritual experiences and psychological hardiness in prediction with subject Well-being in nurses. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ). 2019;7(10):67-84. [[Link](#)].
18. Salim J, Wadey R, Diss C. Examining hardiness, coping and stress-related growth following sport injury. Journal of Applied Sport Psychology. 2016;28(2):154-69.
19. Sharififard SA, Alibabaei G, Narimani M, Khodadadi F. The Role of Spiritual Intelligence and Psychological Hardiness in Student's Social Adjustment Sharifi Fard, A. 2019. [[Link](#)].
20. Talebzadehshoshtari M. The relationship between perceived stress, hardiness and happiness with social adjustment on female students of Payamnoor University. Scientific Journal of Social Psychology. 2019;6(50):83-94. [[Link](#)]
21. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and identity. 2003;2(3):223-50. [[Link](#)]
22. Shahbazi M ,Rajabi G, Maghami E, Jolodari A. Confirmatory Factor Analysis of the Persian Version of the Self-Compassion Rating Scale-Revised. Psychological Methods and Models. 2015;6(19):31-46. [[Link](#)]
23. Kiyamryy A, Najarian B, Mehrabizade M. Construction and validation of a measure of hardiness. Journal of Psychology. 2004; 1(7):271-284. [[link](#)]
24. Sinha A, Singh R. The adjustment Inventory for school students (AISS). Agra (India): National Psychological Corporation. 1993. [[link](#)]
25. Pourshahriar H. The relationship between adjustment levels and personality traits among the adolescents. International Journal of Behavioral Sciences. 2008;2(2):97-106. [[Link](#)]
26. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Batts Allen A, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. Journal of personality and social psychology. 2007;92(5):887. [[Link](#)].
27. Karanika K, Hogg MK. Being kind to ourselves: Self-compassion, coping, and consumption. Journal of Business Research. 2016;69(2):760-9. [[Link](#)].
28. Basharpour S ,Porzoor P, Moazedi K. The role of psychological hardiness, patience and Islamic optimism in predicting marital satisfaction of nurses (based on Islamic attitude). Journal of Health. 2017;8(2):191-203. [[Link](#)].