



ORIGINAL ARTICLE

Received:2020/01/06

Accepted:2020/01/28

The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training on Academic Self-Efficacy Beliefs and Social Adequacy Male Students

Yaser Heydari(M.A.)¹, Kazem Barzegar bafrooei(Ph.D.)², Mansour Dehghan manshadi(Ph.D.)³

1.M.A Educational Psychology, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran .

2.Corresponding Author: Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran. Email:k.barzegar@yazd.ac.ir Tel:09132733908

3.Assistant Professor of Farhangian University, Yazd, Iran.

Abstract

Introduction: In today's world, studying the factors affecting academic achievement is one of the major concerns in evaluating education and all the efforts of this system are targeted at fulfilling this goal. Scientific progress can be achieved by training scientific and creative people. Academic achievement contributes to the development of the country, leads to finding a suitable job and position at the highest levels, and results in a sufficient income.

Therefore, the purpose of this study was to evaluate the effectiveness of cognitive self-compassion education, academic self-efficacy, and social adequacy in the ninth grade male students of Yazd.

Methods: This research was quasi-experimental with pre-test/post-test design using a control group. The statistical population included all ninth grade male students in Yazd in 2018-2019. Data collection tools included the 27-item questionnaire of Zajakova et al. (2005), the 47-item questionnaire of Flanner (1990), and the Gilbert training package (2009). The stepwise cluster random sampling method was applied; the second educational district was randomly selected from all educational districts of Yazd. Later, a high school was selected randomly and then students of a grade (the ninth grade) were selected as the study sample. The students were randomly assigned into the experimental and control groups. The experimental group was exposed to cognitive self-compassion training in 8 sessions of 90 minutes. Data were analyzed using analysis of covariance.

Results: Based on the findings of this study, 8 sessions of cognitive self-compassion training increased the level of students' self-efficacy and social adequacy significantly in the post-test phase ($p < 0.5$).

Conclusion: According to the obtained results, the cognitive self-compassion education can increase the students' academic self-efficacy and social adequacy, which have a positive effect on their academic achievement. Therefore, application of the interventional programs in schools is recommended in this regard.

Keywords:Cognitive self-compassion education, Beliefs of academic self-efficacy, Students, Social adequacy.

Conflict of interest: The authors declared that there is no conflict of interest.



This Paper Should be Cited as:

Author: Yaser Heydari, Kazem Barzegar bafrooei, Mansour Dehghan manshadi.

The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion TrainingTolooebehdasht Journal.2020;19(3):73-86.[Persian]



اثربخشی آموزش خود دلسوزی شناختی بر باورهای خود کارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر

نویسنده‌گان: یاسر حیدری^۱، کاظم بروزگر بفروی^۲، منصور دهقان مشادی^۳

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

۲. نویسنده مسئول: دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، پردیس علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه یزد، ایران.

Email: K.barzegar@yazd.ac.ir

تلفن تماس: ۰۹۱۳۲۷۳۳۹۰۸

۳. استادیار علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان یزد، یزد، ایران.

طیوع بهداشت

چکیده

مقدمه: در دنیای امروز مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی از جمله دغدغه‌های اصلی یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است. پیشرفت تحصیلی در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است، در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه درآمد کافی می‌شود. هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش خود دلسوزی شناختی و باورهای خود کارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر یزد بود.

روش بررسی: روش انجام این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر یزد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بوده است. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی خوش ای مرحله ای به این صورت که ابتدا ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر یزد به صورت تصادفی تعیین و از بین مدارس متواتر اول آن یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد، سپس یک پایه نهم انتخاب و دانش آموزان به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش در معرض آموزش خود-دلسوزی شناختی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد ۸ جلسه آموزشی خود-دلسوزی شناختی میزان باورهای خود کارآمد تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان را در مرحله پس آزمون به طور معنادار افزایش داده است ($p < 0.05$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده می‌توان گفت آموزش خود-دلسوزی شناختی می‌تواند منجر به افزایش خود کارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان شود و از این طریق تأثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته باشد. استفاده از برنامه‌های مداخله‌ای با استفاده از ظرفیت‌های موجود در مدارس توصیه می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: خود دلسوزی شناختی، خود کارآمدی تحصیلی، دانش آموزان، کفایت اجتماعی.

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال نوزدهم

شماره سوم

مرداد و شهریور ۱۳۹۹

شماره مسلسل: ۸۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۱۰/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۱/۰۸



مقدمه

اصطلاح‌های محدود و منحصر به تکلیف (برای مثال: مهارت‌های حل تعارض با همسالان) تعریف کرده‌اند. هر چند این رویکرد به وضوح محاسن و مزایایی دارد، کمتر مارا به تعریف عموماً کاربرد پذیر از مهارت‌ها و کفايت‌هایی که محور کفايت اجتماعی هستند رهنمون می‌سازد. فلنر و همکاران با گذر از چندین سطح تحلیل در صدد برآمدن مقوله‌های فراگیر یا بنیادی کفايت‌هایی که عناصر ذاتی رشد همه انسان‌ها هستند، تعریف کنند. در مدل چهار بعدی کفايت اجتماعی ارائه شده توسط آن‌ها، کفايت اجتماعی یکی از سازه‌های اصلی بهداشت روانی تلقی شده است که در بررسی آن، باید به تبادل‌های شخص محیط با نظام‌ها و ترتیبات فرهنگی و بوم شناختی زمینه‌های رشدی را در نظر گرفت. در این تعریف کفايت اجتماعی شامل ۴ مؤلفه است که عبارتند از: مهارت‌های شناختی، مهارت‌های رفتاری، مهارت‌های هیجانی و مهارت‌های انگیزشی (۱). بنابر این می‌توان گفت اگر نوجوان در روابط اجتماعی خود را مکفى و توانمند بداند احساس خود ارزشمندی و شایستگی کرده و خود را کار آمد تلقی می‌کند، و همین امر به نوبه خود منجر به پیشرفت تحصیلی آن‌ها می‌شود. خودکارآمدی سازه‌ای چند بعدی و دارای ویژگی مختص به فرهنگ (Culture Specific) است (۲) یعنی درجه‌ی بالایی از خودکارآمدی در حوزه‌ای خاص منجر به خودکارآمدی بالا در حوزه‌ی دیگر نمی‌شود. بنابراین، خودکارآمدی در حوزه‌های مختلفی مانند تحصیلی، شغلی یا روابط خانوادگی می‌تواند وجود داشته باشد و بر رفتار افراد در آن حوزه‌ها اثر بگذارد (۳،۶،۷). مثلاً در حوزه تحصیلی، دانش آموزان اطمینان به خود را به شیوه‌های مختلفی پرورش می‌دهند

نوجوانی (Adolescent) را به عنوان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی تعریف کرده‌اند که بوسیله تلاش جهت رسیدن به اهداف در ارتباط با انتظارات فرهنگی و جهش‌های رشد اجتماعی، عاطفی و جسمانی مشخص می‌شوند و این دوره از مهمترین و حساس‌ترین مراحل رشد محسوب می‌شود، زیرا بروز و ظهور صفات ثانویه جنسی و بلوغ (Puberty) در این دوره، آن را از اهمیت خاص برخوردار می‌سازد (۱). تغییرات ناگهانی و گسترش ای که در جنبه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی زندگی نوجوان ایجاد می‌شود، تنفس‌هایی را برای او پدید می‌آورد که در ارتباط او با والدین و اجتماع تأثیر گذاشته و اگر نوجوان توانمندی‌ها و کفايت اجتماعی لازم را برای مقابله‌ی موثر با این تنفس‌ها نداشته باشد ممکن است دچار مسائل و مشکلات روانی، رفتاری و تحصیلی جدی شود (۲). به دلیل ورود نوجوان به گروه‌های مختلف سنی و اجتماعی به نظر می‌رسد آن‌ها خود را در زمینه‌های روابط اجتماعی، پذیرفته شدن در گروه‌ها مکفى و لایق ندانند و یا این که نتوانند ارتباط مناسب و منطقی برقرار کنند، تنفس‌های وارد شده به آن‌ها تشدید می‌شود و احتمالاً زمینه ساز بروز بسیاری از مشکلات روانی و جسمانی می‌گردد. بنابر این بررسی و بهبود کفايت اجتماعی آنها ضروری به نظر می‌رسد. کفايت اجتماعی (Socialadequacy) بازتابی از تعامل پویا بین فرد و محیط پیرامون وی است و به تدریج در خلال دوران کودکی شکل گرفته و در صورت وجود شرایط مساعد در دوران نوجوانی رشد و گسترش می‌یابد (۳). پژوهشگران تا حدود زیادی توانایی‌ها و سازه‌های مربوط به کفايت اجتماعی را با



مثال مطالعات آیسکندر (۱۵)، لند (۱۶)، اسمیت، نف، آلبرت و پیتر (۱۷)، آکین (۱۸)، شیخ الاسلامی، قمری کیوی و محمدی (۱۹) و حسینی (۲۰) به بررسی اثربخشی آموزش خود- دلسوزی شناختی بر خودکارآمدی پرداختند. نتایج نشان داد خود- دلسوزی شناختی به طور معناداری باعث افزایش خودکارآمدی شده است. تاکنون پژوهشی در زمینه خود- دلسوزی و اثر آن بر کفایت اجتماعی انجام نشده است اما پژوهش‌های زیادی در زمینه تاثیر مداخله بر بهبود کفایت اجتماعی انجام شده است، برای مثال سیلیمن و شوام (۲۱) در پژوهشی نشان دادند مداخله برای بهبود کفایت اجتماعی موثر است. بیرامی و مرادی (۲۲) در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی نگرش، جرات‌مندی، مدیریت استرس و خودکارآمدی دانش آموزان را بهبود بخشیده و این تغییرات را در طول زمان حفظ کرده است. با توجه به اینکه تحقیقات در حوزه آموزش خود- دلسوزی نشان داده اند که این آموزش‌ها می‌توانند بر متغیرهای تحصیلی و روانشناسی یادگیرندگان تأثیر گذار باشد. لذا با توجه به اهمیت ارتقاء باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی- محقق در این پژوهش به دنبال بررسی اثربخشی آموزش خود- دلسوزی شناختی بر باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر پایه نهم بود.

روش بررسی

پژوهش حاضر با توجه به اهداف و فرضیه‌های آن پژوهشی نیمه آزمایشی است. در این پژوهش از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و آزمایش استفاده شده است. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان پایه نهم بودند که از طریق نمونه گیری خوش‌هایی چند مرحله انتخاب شدند، به این صورت

و آن‌هایی که به مهارت‌های اطمینان بیشتری دارند، بیشتر خود را در فعالیت‌های تحصیلی در گیرمی کنند (۸). بندورا، به باورهای خودکارآمد افراد اهمیت ویژه‌ای می‌دهد و معتقد است این باورها بیش از توانایی، دانش و موقیت قبلی در دست یابی به موقیت‌های تحصیلی نقشی دارند. برای مثال نتایج برخی از مطالعات نشان داده اند که در زمینه‌ی تحصیلی، بین ۱۱ تا ۱۴ درصد تغییر پذیری نمرات پیشرفت تحصیلی، از طریق باورهای خودکارآمدی تحصیلی تبیین می‌شود که اهمیت مسئله مورد پژوهش را روشن می‌سازد (۷، ۹). یکی از صفات شخصیتی انسان‌ها که به نظر می‌رسد می‌تواند این تغییرات را تعدیل کند خود دلسوزی است که باعث درک و اصلاح الگوهای ناسازگارانه اندیشه، احساس و رفتار می‌شود، هم چنین یک موضع عاطفی بدون قید و شرط برای مراقبت نسبت به خود ایجاد می‌کند (۱۰). آموزش خود- دلسوزی شناختی نگرش مثبت به خود تعریف می‌شود که موجب ارتقای سلامت روان در افراد می‌شود (۱۱). افرادی که با خود به مهربانی بیشتری رفتار می‌کنند، به احتمال کمتری خود را سرزنش می‌کنند و به احتمال بیشتری به مراقبت از خود و بهبود سلامتی خود اهمیت می‌دهند. ویژگی متمایز خود- دلسوزی آن است که به سمت درد و رنج شخصی فرد جهت داده می‌شود و جزء مهم در رویکرد روانشناسی مثبت نگر محسوب می‌شود (۱۲-۱۴). در دو دهه اخیر محققان بر اساس بینانهای نظری خود- دلسوزی نف و گلبرت، به طرح موضوعات پژوهشی مختلف پرداخته اند از جمله اثربخشی آموزش خود- دلسوزی شناختی، محققان در زمینه متغیرهای باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی نیز پژوهش‌هایی انجام داده اند، و به نتایج‌هایی رسیده اند. برای



جلسه چهارم: آموزش بخشاریش: پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات برای سرعت بخشیدن به ایجاد تغییرات.

جلسه 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 دانش آموزان با چالش های مختلف.

جلسه ششم: آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی: ایجاد احساسات ارزشمند در خود تا بتوانند برخورد مناسب و کارآمدی با محیط داشته باشد.

جلسه هفتم: آموزش مسئولیت پذیری: آموزش مسئولیت پذیری مولفه اساسی آموزش خود-دلسوزی است که بر اساس آن دانش آموزان یاد می گیرند تفکر خود انتقادی داشته باشند تا بتوانند دیدگاه ها و احساسات جدیدی که کارآمدتر هستند را در خود ایجاد کنند.

جلسه هشتم: آموزش و تمرین مهارت ها: مرور و تمرین مهارت های ارائه شده در جلسات گذشته برای کمک به دانش آموزان تا بتوانند به روش های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود مقابله کنند، اجرای پس آزمون.

پرسشنامه باورهای خود کارآمدی تحصیلی: زائرآکووا و همکاران (۲۴) نسخه جدید پرسشنامه خود کارآمدی تحصیلی را با عنوان پرسشنامه باورهای خود کارآمدی تحصیلی (ASEBQ) و با الگوگیری از مقیاس تحصیلی میلدستون و فهرست خود کارآمدی کالج توسعه دادند. این پرسشنامه دارای ۴ عامل اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در بیرون کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در مدرسه و اطمینان به توانایی خود در مدیریت کار، خانواده و مدرسه را نشان داد.

که ابتدا از بین نواحی آموزش و پرورش یزد، ناحیه ۲ به صورت تصادفی تعیین و از بین دیبرستان های دوره اول این ناحیه، یک مدرسه انتخاب شد. و در آن مدرسه که شامل پنج پایه نهم بود سی نفر از دانش آموزان خوابگاهی به صورت تصادفی انتخاب شد. در ادامه دانش آموزان به صورت تصادفی به دو گروه پانزده نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. به علاوه، جلب موافقت توان با رضایت و هم چنین رازداری در مورد اطلاعات ضروری پاسخگویان به عنوان نکات اخلاقی رعایت شد. از جمله معیار های ورود به پژوهش ۱۵ سال به اضافه و منهای یک، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش و معیار های خروج از پژوهش عدم تمايل و احساس بی اثر بودن پژوهش بود. آموزش خود- دلسوزی شناختی در هشت جلسه (نود دقیقه ای) با استفاده از مراحل آموزش خود- دلسوزی شناختی گیلبرت (۲۳) توسط محقق در خوابگاه انجام شد. ضمن اینکه افت آزمودنی اتفاق نیفتاد. آموزش ها به صورت زیر انجام شد:

جلسه اول: اجرای پیش آزمون، ارزیابی میزان باورهای فراشناختی و هیجانات، توصیف و تبیین هیجانات و عوامل مرتبط با نشانه های آن و مفهوم سازی آموزش خود- دلسوزی شناختی.

جلسه دوم: آموزش همدلی: آموزش برای درک و فهم این که دانش آموزان احساس کنند که امور را با نگرش همدانه دنال کنند.

جلسه سوم: آموزش همدردی: شکل گیری و ایجاد احساسات بیشتر و متنوع تر در ارتباط با مسائل دانش آموزان برای افزایش مراقبت و توجه به سلامت خود.



هم چنین سوالات شماره ۳، ۶، ۹، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۳۶، ۳۷، ۴۳، ۴۸ و ۴۵ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود، به این صورت که به کاملاً موافق نمره ۱ و به کاملاً مخالف نمره ۷ تعلق می‌گیرد. برآورد پایایی و روایی این آزمون توسط پرندهن (۲۶) در استان تهران، بر روی ۴۵۰ نفر صورت گرفته است. جهت برآورد ضریب پایایی مقیاس، از دو روش آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی بین دو بار اجرا (باز آزمایی) استفاده شده است. از روش آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی مقیاس و خردۀ مقیاس‌ها استفاده گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی مقیاس و خردۀ مقیاس‌ها گردیده است. ضریب آلفای به دست آمده از حذف سوالاتی که همبستگی کمی با نمره کل داشتند برابر با ۰/۸۸۴ می‌باشد، که نشان می‌دهد پرسشنامه از ضریب همسانی درونی استفاده شده است. پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر آزمودنی در فاصله زمانی ۴ هفته اجرا گردید. ضریب همبستگی بین دو بار اجرا در باز آزمایی ۰/۸۸۹ به دست آمده است. به منظور بررسی روایی پرسشنامه، روایی محتوایی و روایی سازه مورد بررسی قرار گرفته است. از نظر روایی محتوایی، با توجه به پشتونه نظریه مطرح شده توسط فلنر، از دیدگاه متخصصان روانشناسی و روان‌سنجی، روایی صوری و منطقی آن تائید شده است. روایی سازه این پرسشنامه از طریق دو روش مورد بررسی قرار گرفته است. همبستگی کل مقیاس با خردۀ مقیاس‌ها بسیار بالا بوده و در سطح ۹۹ درصد معنادار شده. هم چنین روایی سازه مقیاس به وسیله تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفته است. مقدار KMO (کفایت نمونه برداری) برابر با ۰/۸۲۶ می‌باشد، بنابراین روایی بیرونی پژوهش که نمونه ای از

زاژاکوا و همکاران در پژوهش خود به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این آزمون پرداختند. آن‌ها با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی چهار عامل را برای این پرسشنامه تأیید کردند که عبارت بودند از: اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در بیرون از کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در مدرسه و اطمینان به توانایی خود در مدیریت کار، خانواده و مدرسه. هم چنین آن‌ها پایایی خردۀ مقیاس‌های این پرسشنامه را در حدود ۰/۹۰ تا ۰/۷۷ برآورد نمودند. این پرسشنامه در ایران توسط شکری و همکاران (۲۵) هنجاریابی شد. آن‌ها با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی چهار عامل فوق را تأیید نمودند. هم چنین با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضرایب پایایی را بدین صورت گزارش نمودند: اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس ۰/۸۸، اطمینان تحصیلی در بیرون از کلاس ۰/۸۵، اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در مدرسه ۰/۸۳ و اطمینان به توانایی خود در مدیریت کار، خانواده و مدرسه ۰/۷۲.

پرسشنامه کفایت اجتماعی: پرسشنامه کفایت اجتماعی توسط فلنر و همکاران (۱۹۹۰) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۴۷ سوال و چهار عامل به نام‌های، مهارت‌های رفتاری، آمایه‌های انگیزشی و انتظارات، مهارت‌های شناختی و کفایت هیجانی است. روش نمره گذاری به شیوه لیکرتی هست و از سیستم ۱ تا ۷ پیروی می‌کند، به این ترتیب که اگر آزمودنی گزینه کاملاً مخالف را انتخاب کند نمره ۱، مخالف نمره ۲، تا حدی مخالف ۳، نظری ندارم ۴، تا حدی موافق ۵، موافق ۶ و کاملاً موافق نمره ۷ می‌گیرد.



از بررسی مفروضه‌های تحلیل کواریانس شامل رابطه خطی، همگنی رگرسیون، همگنی ماتریس‌های واریانس کواریانس، یکسانی واریانس‌ها و عدم ارتباط خطی بین واریانس‌های باقی مانده نشان داد که از این مفروضه‌ها تخطی نشده است لذا اجرای تحلیل کواریانس چند متغیره بلامانع است.

همان طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود بین نمرات میانگین در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون در هر یک از متغیرها افزایش قابل ملاحظه‌ای در گروه آزمایش دیده می‌شود که این نشان دهنده تأثیر آموزش خود-دلسوزی شناختی است.

حجم نمونه مکافی است، مشاهده شده است. هم چنین تمامی مقادیر مرتبط با همبستگی سوالات با کل آزمون در راستای تحلیل مؤلفه‌های اصلی بالاتر از ۵۰٪ قرار دارند که نشان از همبستگی بالایی بین تک تک سوالات با کل آزمون دارد.

یافته‌ها

برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شده است که باید درباره آن احتیاط کرد. به عبارتی برای استفاده باید مفروضه‌های مربوط به آن را رعایت کرد. در این صورت می‌توان از این آزمون استفاده کرد. نتایج حاصل

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار شاخص‌های توصیفی

انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری		مرحله	متغیر
		گروه	آزمایش		
۲۸/۱۰	۱۰۳/۹۰	آزمایش	پیش آزمون	خودکارآمدی تحصیلی	
۱۲/۳۰	۹۴/۶۲	گواه			
۹/۳۱	۱۰۹/۹۰	آزمایش	پس آزمون		
۱۲/۴۴	۹۴/۳۰	گواه			
۲۳/۸۰	۱۹۵/۷۳	آزمایش	پیش آزمون		
۱۶/۹۰	۱۹۳/۴۰	گواه			کفایت اجتماعی
۱۶/۸۰	۲۱۵/۳۰	آزمایش	پس آزمون		
۱۷	۱۹۳/۹۰	گواه			

جدول ۲: نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمرات باورهای خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسرپایه نهم

نام آزمون	مقدار f	مقدار	درجهات آزادی	سطح	درجات آزادی	درجات آزادی	مجدور	توان آزمون	فرضیه	
									خطا	معناداری
اثر پیلایی	۹/۸۰	۰/۶۳	/۰۰۰۱	۲۲	۴	۹/۸۰	۰/۶۳	۰/۹۹۸	۰/۶۳	/۰۰۰۱
لامبدای ویلکز	۹/۸۰	۰/۴۰	/۰۰۰۱	۲۲	۴	۹/۸۰	۰/۴۰	۰/۹۹۸	۰/۶۳	/۰۰۰۱
اثر هتلینگ	۱/۸۰	۱/۸۰	/۰۰۰۱	۲۲	۴	۹/۸۰	۱/۸۰	۰/۹۹۸	۰/۶۳	/۰۰۰۱
بزرگترین ریشه روى	۹/۸۰	۱/۸۰	/۰۰۰۱	۲۲	۴	۹/۸۰	۱/۸۰	۰/۹۹۸	۰/۶۳	/۰۰۰۱



خودکارآمدی تحصیلی تفاوت معناداری مشاهده می‌شود $F=9/80$ و $p<0/001$). بنابراین فرضیه اول پژوهش تایید می‌گردد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $0/63$ می‌باشد، به عبارت دیگر 63 درصد تفاوت‌های فردی در نمرات خودکارآمدی تحصیلی گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش خود- دلسوزی به دانش آموزان می‌باشد. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام ابعاد خودکارآمدی تحصیلی بین دو گروه تفاوت وجود دارد تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۳ آمده است.

همان طور که در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل تأثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ بعد اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس ($F=8/63$ و $p<0/05$) اطمینان به توانایی در تعامل با دیگران ($F=10/60$ و $p<0/05$) و اطمینان به توانایی در مدیریت خود در کار و خانواده ($F=29/24$ و $p<0/05$) تفاوت معنادار وجود دارد.

مانند آنکه آزمون نمرات باورهای خودکارآمدی تحصیلی داشت آموزان گروه‌های آزمایش و

گواه با کنترل پیش آزمون

به منظور بررسی تاثیر آموزش خود- دلسوزی شناختی بر افزایش باورهای خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شده است. این آزمون روش آماری است که اجازه می‌دهد اثر یک متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گیرد در حالی که اثر متغیر دیگر را حذف کرده یا از بین می‌برد و درباره آن باید احتیاط کرد. به عبارتی برای استفاده باید مفروضه‌های مربوط به آن را رعایت کرد. در این صورت می‌توان از این آزمون استفاده کرد. نتایج حاصل از بررسی مفروضه‌های تحلیل کواریانس شامل رابطه خطی، همگنی رگرسیون، همگنی ماتریس‌های واریانس کواریانس، یکسانی واریانس‌ها و عدم ارتباط خطی بین واریانس‌های باقی مانده نشان داد که از این مفروضه‌ها تخطی نشده است لذا اجرای تحلیل کواریانس چند متغیره بلامانع است. همان طوری که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود سطوح معناداری تمام آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین دو گروه آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از ابعاد باورهای جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات باورهای خودکارآمدی تحصیلی در کلاس پیش آزمون

متغیر	منع تغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجذورات میانگین	f	سطح معناداری	مجذور اتا
اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس	پیش آزمون	۴۱۶۸/۹۰	۱	۴۱۶۸/۹۰	۱	/۰۰۰	۰/۹۰
گروه		۲۵۲/۷۴	۱	۲۵۲/۷۴	۸/۶۳	/۰۰۷	۰/۳۰
خطا		۷۳۱/۴۲	۲۵	۲۹/۳۰			
اطمینان به عملکرد تحصیلی در بیرون	پیش آزمون	۱۲۹۶/۶۱	۱	۱۲۹۶/۶۱	۲۱۲/۴۰	/۰۰۱	۰/۹۰
گروه		۱۶/۲۱	۱	۱۶/۲۱	۲/۷۰	/۱۱۶	۰/۰۹
خطا		۱۵۲/۶۲	۲۵				
اطمینان به توانایی در تعامل با دیگران	پیش آزمون	۷۷۸	۱	۷۷۸	۲۵/۶۰	/۰۰۱	۰/۵۰
گروه		۳۰۱/۷۱	۱	۳۰۱/۷۱	۱۰/۶۰	/۰۰۳	۰/۳۰
خطا		۷۱۲/۱۰	۲۵	۲۸/۵۰			
اطمینان به توانایی در مدیریت خود در کار و خانواده	پیش آزمون	۲۷۳/۶۰	۱	۲۷۳/۶۰	۴۸/۵۴	/۰۰۱	۰/۷۰
گروه		۱۶۴/۸۰	۱	۱۶۴/۸۰	۲۹/۲۴	/۰۰۱	۰/۰۳
خطا		۱۴۰/۹۰	۲۵	۵/۶۳			



استفاده شده است.

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود سطوح معناداری تمامی آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین دو گروه آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از مؤلفه‌های کفایت اجتماعی تفاوت معناداری مشاهده می‌شود بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌گردد.

بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ بعد اطمینان به عملکرد تحصیلی در بیرون تفاوت معنادار وجود ندارد. که آموزش خود- دلسوزی این بیانگر آن است که آموزش خود- دلسوزی شناختی توانسته است وضعیت باورهای خود کارآمدی تحصیلی دانش آموزان را افزایش دهد. برای بررسی این فرضیه نیز به دلیل رعایت مفروضه‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)

جدول ۴: نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمرات کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر

			مجذور	سطح	درجات آزادی	درجات آزادی	f	مقدار	نام آزمون
			معناداری	خطا	فرضیه				
۱	۰/۶۲	/۱۰۰۱		۲۲	۴	۹/۳۰	/۶۲		اثر پیلایی
۱	۰/۶۲	/۱۰۰۱		۲۲	۴	۹/۳۰	/۴۰		لامبادی ویلکر
۱	۰/۶۲	/۱۰۰۱		۲۲	۴	۹/۳۰	۱/۷۰		اثر هتلینگ
۱	۰/۶۲	/۱۰۰۱		۲۲	۴	۹/۳۰	۱/۷۰		بزرگترین ریشه روی

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات کفایت اجتماعی دانش آموزان گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

			مجذور	سطح معناداری	F	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	متغیر	منع تغییر	پیش آزمون
			اتا								
/۱۲	/۱۰۲	/۱۴۱۸		/۷۰		۸۳/۷۲	۱	۸۳/۷۲	مهارت های رفتاری	پیش آزمون	
/۷۱	/۲۱	/۱۰۱۵	۶/۹۰		۸۴۸/۱۴		۱	۸۴۸/۱۴	گروه		
					۱۲۲/۳۰		۲۵	۳۰۸۱/۷۰	خطا		
	/۹۰	/۱۰۰۱	۱۴۹/۱۱		۸۵۳/۵۴		۱	۸۵۳/۵۴	انگیزش و انتظارات	پیش آزمون	
۱	/۹۰	/۱۰۰۱	۳۳/۷۰		۱۹۲/۶۰		۱	۱۹۲/۶۰	گروه		
					۵/۷۲		۲۵	۱۴۳/۱۰	خطا		
۱	/۸۴	/۱۰۰۱	۱۳۷/۶۴		۸۸۸/۸۰		۱	۸۸۸/۸۰	مهارت های شناختی	پیش آزمون	
/۲۰	/۱۰۳	/۱۳۴۱	/۹۴		۶/۱۰		۱	۶/۱۰	گروه		
					۶/۵۰		۲۵	۱۶۱/۴۲	خطا		
/۹۰	/۳۰	/۱۰۰۳	۱۱/۲۰		۶۱/۸۰		۱	۶۱/۸۰	کفایت هیجانی	پیش آزمون	
۱	/۴۰	/۱۰۰۱	۱۶/۹۰		۹۳/۵۰		۱	۹۳/۵۰	گروه		
					۵/۵۳		۲۵	۱۳۸/۳۰	خطا		



اثر را در مبانی نظری آن جست و جو کرد. از نظر بک عقاید و نگرش‌های منفی در مورد خود بخش اصلی تغییرات، به شمار می‌رود و از طریق درمان مبتنی بر خود- دلسوزی شناختی، افراد یاد می‌گیرند تا تجربه‌های جدیدی را به کار بگیرند که این امر موجب منظم تر شدن عقایدی از قبیل باورهای جایگزین و سازگارانه تر می‌شود (۲۷). به عبارتی دیگر افزایش خود- دلسوزی شناختی باعث کارآمدی بیشتر در رویارویی با موقعیت‌های استرس زا می‌شود (۲۸). در واقع دلسوزی به خود مانند ضربه‌گیر در مقابل اثرات، وقایع منفی عمل می‌کند. افرادی که دلسوزی به خود زیادی دارند، از آنجا که با سخت گیری کمتر خودشان را قضاوت می‌کنند وقایع منفی در زندگی را راحت تر می‌پذیرند و خود ارزیابی‌ها و واکنش‌های آنها دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی شان است (۱۲). خود- دلسوزی شناختی با ایجاد آموزش‌های لازم جهت تعیین اهداف مناسب و حرکت در مسیر آن‌ها و مجهرز کردن شخص به تفکر کارگزار و گذرگاه، زمینه را برای کسب تجارب موفق کوچک و بزرگ فراهم کرده و از این طریق یکی از منابع خودکارآمدی یعنی تجارب چیرگی را برآورده می‌سازد. از طرفی دیگر خود- دلسوزی باعث می‌شود فرد از احساسات دردناک اجتناب نکند، بلکه با مهربانی و فهم احساسات اشتراکات انسانی به آن‌ها نزدیک شود و به طور سازگارانه با آن‌ها مقابله کند و این مهربانی به خود باعث تغییر عواطف منفی به مثبت می‌شود، بنابراین همان طور که نف، رود و کیرک پاتریک (۲۹) در پژوهش خود نشان دادند که خود- دلسوزی با عاطفه مثبت رابطه مثبت و با عاطفه منفی رابطه منفی و معناداری دارد.

به عبارت دیگر، آموزش خود- دلسوزی موجب افزایش کفایت اجتماعی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با 0.62 می‌باشد، به عبارت دیگر، 62 درصد تفاوت‌های فردی در کفایت اجتماعی گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش خود- دلسوزی به دانش آموزان می‌باشد. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام مؤلفه‌های کفایت اجتماعی بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۵ آمده است.

همان طور که در جدول ۵ نشان داده شده است با کنترل تأثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر واپسی، بین دو گروه از لحاظ مهارت‌های رفتاری ($F=0.05$ و $p>0.90$)، انگیزش و انتظارات ($F=0.05$ و $p>0.90$) و کفایت هیجانی ($F=33.70$ و $p<0.05$) و گواه از لحاظ مؤلفه مهارت‌های شناختی تفاوت معنادار وجود ندارد این بیانگر آن است که آموزش خود- دلسوزی توانسته است کفایت اجتماعی دانش آموزان را افزایش دهد.

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش تأثیر آموزش خود- دلسوزی شناختی بر باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر یزد بررسی شده است. یکی از یافته‌های این پژوهش این است که آموزش خود- دلسوزی شناختی باعث افزایش باورهای خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان می‌شود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیگری مشابه است (۱۴-۱۹). در تبیین این امر، می‌توان دلیل موفقیت این



ببرد، موجودت (بودن) خود را دوست می‌دارد و آن را در کمی کند. دوم حسی است از ویژگی مشترک انسانی و تشخیص این امر که درد و شکست، جنبه‌های غیرقابل اجتناب و مشترک در بین همه انسان هاست نهایتاً خود-دلسوزی معرف آگاهی متعادل نسبت به هیجانات خود است و توانایی مواجهه با افکار و احساسات رنج آور (به جای اجتناب از آن‌ها) بدون بزرگ نمایی و یا احساس غم و تأسف برای خود است و کمبودها و نواقص خود را در کم می‌کند. این مهربانی با خود سبب احساس امنیت، افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری، سرکوب افکار و اضطراب می‌شود (۳۰).

از سوی دیگر، کفايت اجتماعی به نوعی به مهارت‌ها، توانایی سازگاری و مسئولیت پذیری اجتماعی اشاره دارد. و برای تقویت آن باید همکاری، پاسخ‌دهی و تأثیر پذیری، پذیرش مسئولیت اجتماعی، رفتار کردن به شیوه‌ای دوستانه و دیگر شیوه‌های تعامل مثبت در دانش آموزان را تقویت کرد و تمامی موارد فوق از عناوین و تکاليف آموزش خود-دلسوزی شناختی می‌باشد.

بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که بین آموزش خود-دلسوزی شناختی و کفايت اجتماعی دانش آموزان ارتباط معناداری وجود داشته باشد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش میتوان به این نکته اشاره کرد که بررسی حاضر تنها با کمک پرسشنامه گردآوری شده و از روش مصاحبه استفاده نشده است. هم چنین، در این پژوهش امکان کنترل سایر متغیرهایی که به نوعی در خودکارآمدی تحصیلی و کفايت اجتماعی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد (مانند طبقه اقتصادی، اجتماعی و سبک تربیتی والدین) فراهم نبوده است.

می‌توان نتیجه گرفت که خود-دلسوزی از طریق تأثیر گذاری بر حالت‌های فیزیولوژیک و عاطفی که یکی از منابع باورهای خودکارآمدی است، می‌تواند در افزایش آن موثر باشد. از سوی دیگر، خودکارآمدی بیشتر از اینکه تحت تأثیر هوش، توان و یادگیری و استعداد دانش آموزان باشد تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی نظیر باور داشتن خود، پشتکار داشتن و تسليم نشدن، پذیرفتن اینکه انسان‌ها کامل نیستند و ممکن است شکست بخورند، خودپذیری، بررسی علل عدم موفقیت به هنگام ناکامی (خودسنجه)، روشهای اجتماعی رسیدن به هدف از انتخاب اهداف و تحت کنترل درآوردن محیط قرار دارد. به نظر می‌رسد که خود-دلسوزی با مؤلفه‌هایی چون مهربان بودن با خود و عدم دیدگاه قضاوتی نسبت به خویشن و مهارت ذهنی آگاهی به عنوان یک ویژگی شخصیتی می‌تواند این توانایی‌ها را در فرد ایجاد کند. یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این است که آموزش خود-دلسوزی شناختی باعث افزایش کفايت اجتماعی دانش آموزان می‌شود. با جست و جوی پیشینه پژوهش تاکنون پژوهشی یافت نشد که مستقیم تأثیر آموزش خود-دلسوزی شناختی بر کفايت اجتماعی را بررسی کند، لذا به مطالعات مشابه با پژوهش حاضر اشاره شده است. یافته این پژوهش با نتایج مطالعات سیلیمن و شوام (۲۰) بیرامی و مرادی (۲۱)، در یک راستا قرار دارد.

در تبیین این امر، می‌توان دلیل موفقیت این اثر را در مبانی نظری آن جست و جو کرد. دلسوزی به خود شکل سالم خود پذیری است که بیان کننده میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی است و شامل سه عنصر اصلی است؛ نخست اینکه هر زمان که فرد متوجه ناکارآمدی خود شود و از آن رنج



تشکر و قدر دانی

از تمامی عزیزانی که در اجرای این پژوهش به ما یاری نمودند
بسیار سپاسگزاریم به ویژه دانش آموزان محترم آن‌ها که در
پژوهش شرکت داشتند و مدیران محترم مدارس که زمینه
اجرای پژوهش را فراهم نمودند.

به علت محدودیت زمانی امکان پیگیری اثربخشی پروتکل وجود نداشت. پیشنهاد می‌شود در بررسی‌های آینده اثر خود-دلسوزی شناختی در خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی در گروه‌های سنی مختلف بررسی شود.

تضاد منافع

نویسنده‌گان این مقاله اعلام می‌دارند هیچ گونه تضاد منافعی ندارد.

References

- 1-Pasyar M, Bakhshayesh A, Saeedmanesh M. Training of Behavioral Activation Therapy Tailored to Teens and its Effect on Depression in Adolescents. J Tolooe Behdasht, School of Public Health, Yazd Shahid Sadoughi Univ Med Sci .2017; (2); 48-59.[Persian]
- 2-Yarahmadian N . Promoting adolescents socio-social competencies and general health by increasing their social competence. Journal of Behavioral Sciences.2012;6(3):279-88.[Persian]
- 3-Beauchamp MH. An integrative framework for the development of social skills. Psychol bull Jan.2010;136(1):39-640.
- 4-Felner RD, Lease AM, Philips RSc. Social competence and the language of Adequacy as a subject matter for psychology: A Quadripartite Tri-level framework. In TP. gullotta GR. Adams R Montemayor (Eds), The Development of social competence in Adolescence . Beverly hills, CA: Sage.1990;245-64.
- 5-Zimmerman BJ. Self-efficacy: An associations motive to Learn. Contemporary Educational psychology.2000;25(1):82-91.
- 6-Bandura A.Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning Educational Psychologist.2000;28:117-48.
- 7-Bandura A.Self-efficacy: The exercise of control. New York: WH.
- 8-Mcccoach DB.A Validation study of the school attitude assessment survey. Measurement and Evaluation in counseling and Development.1997;35:66-77.
- 9-Kahn JH, Nauta MM. social-cognitive predictors of first year college persistence: The importance of proximal assessment. Research in higher education.2001;42:633-52.
- 11-Neff KD,Vonk R.Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. Journal pf personality.2009;77(1):25-50.



- 12-Wang X, Chen Z, Poon KT, Teng F, Jin S. Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*.2017; 106:329-33.
- 13-Terry ML, Leary MR. Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*.2011;10 (3):352-62.
- 14-Hollis-Walker L, Colosimo K. Mindfulness, self-compassion and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*.2011; 50(2): 222-7.
- 15-Iskender M . The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning Turkish university students. 2009
- 16-Leland ST. Mindfulness, self-compassion, self, Efficacy, and Locus of control: Examining Relationships between four Distinct but Theoretically Related concepts. School of professional Psychology pacific university.2010;7-23.
- 17-Smeet E,Neff K,Alberts H,Peters M . Meeting suffering with kindness: Effects of a Brief self-compassion intervention for Female collage students. *Journal of clinical psychology*.2014;1-15
- 18-Akin A. Investigating predictive role of self-compassion on social self-efficacy. *Journal of education and instructional studies in the worlds*.2015;3(5):46-63.
- 19-Shaykh al-Islami A, Ghamari K, Mohammadi H. The Effectiveness of Cognitive Compassion Training on Perceived Self-efficacy of Female-Headed Households Imam Khomeini Relief Committee. *Social Work Quarterly*.2016;5 (2):13-16.[Persian]
- 20-Hosseini F.The Effectiveness of Self-Compassion Teaching in a Group Approach to Self-Efficacy and Academic Motivation in High School Girl Students. M.Sc., Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad.2015 [Persian]
- 21-Silliman B, Schumm WR. Marriage preparation programs:A literature review. *The family Journal*.2000; 8:133-42.
- 22-Beyrami M, Moradi A. The Impact of Social Skills Training on Students' Social Adequacy (Flyer Model) *Tabriz University of Psychology Quarterly*.2006;1(4): 47-67.[Persian]
- 23-Gilbert P.Introducing compassion focused therapy. *Advances in Psychiatric treatment*.2009;15(3):99-258.
- 24-Zajacova A, Lynch SM, Espenshade TJ. Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*.2005;46(6):677-706.
- 25-Shokri A, Toolaei S, Ghanai Z, Taghvaeinia A, Kakabaraei K, Fooladvand Kh. Psychometric Study of Academic Self-efficacy Beliefs Questionnaire, *Teaching and Learning Studies*.2011;2(3):61-45.[Persian]



- 26-Prandin Sh. Development of Social Adequacy and Normative Questionnaire for Adolescents in Tehran. M.Sc. in Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran.2006.[Persian]
- 27-Raque Bogdan TL, Ericson J, Martin HM, Bryan NA. Attachment and Mental and physical - Health: self-compassion and Mattering as Mediators- Journal of counseling Psychology.2011;58(2):272-87.
- 28-Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences, Psycho Physiology. 2002;37:281-91
- 29-Neff K, Rude SS, Kirkpatrick K. An examination of self-compassion in relation to positive Psychological functioning and personality traits.Journal of Research in personality.2007;41:908-18.
- 30-Neff KD. Self-compassion, self-esteem and well-being. Social and personality psychology Compass.2011;5:1-11.