مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۹، شماره ۹، آذر ۱۴۰۱ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله پژوهشی

نقش تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش بینی خوش بینی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه

عباسعلی جمشیدی: مربی گروه علوم تربیتی ، دانشگاه پیام نور ، تهران ، ایران،

زهرا مصطفی پور: مربی گروه علوم تربیتی ، دانشگاه پیام نور ، تهران ، ایران، (* نویسنده مسئول) Mostafapourzahra@pnu.ac.ir

چکیده

زمینه و هدف: از تحولات عمده در روانشناسی و علوم تربیتی که در دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است، مبحث تئوری ذهن و اثرگذاری آن بر تحصیل می‌باشد. لذا هدف پژوهش نقش تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش بینی خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه بود.

روش کار: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم اسلامشهر که در سال ۱۴۰۰ بوده که مشغول به تحصیل بودند که برابر با ۱۶۰۰ نفر بود و حجم نمونه آماری از طریق جدول کرجسی مورگان به تعداد ۳۱۰ نفر، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردید. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه نظریه ذهن استیرنمن (۱۹۹۹)، خود دلسوزی نف (۲۰۰۳)، خوش بینی تحصیلی بیرد و همکاران (۲۰۱۰) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش ن شان داد که بین نمره کلی و زیر مقیاس‌های تئوری ذهن و خوددل سوزی با خوش بینی تح صیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که از بین مولفه‌های تئوری ذهن، نمره کلی تئوری ذهن متغیری است که وارد مدل رگرسیون شده و توانسته است حدود ۷ درصد از تغییرات مربوط به خوش‌بینی تحصیلی را تبیین کند و همچنین از بین مولفه‌های خوددلسوزی زیرمقیاس قضاوت نسبت به خود اولین متغیری است که وارد مدل رگرسیون شده و به همراه متغیر مهربانی با خود و متغیر اشتراکات انسانی توانست حدود ۱۱ درصد از واریانس خوش‌بینی تحصیلی را تبیین کند.

نتیجه‌گیری: به طور کلی می‌توان بیان دا شت که تئوری ذهن و خوددلسوزی از عوامل مهم و مؤثر بر افزایش سطح خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان می‌باشد لذا توجه به این عوامل از اهمیت بسزایی در دستیابی به اهداف آموزشی برخوردار می‌باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها

تئوری ذهن،

خوددلسوزی،

خوش بینی تحصیلی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۱۳

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۹/۱۴

شیوه استناد به این مقاله:

Jamshidi A, Mostafapour Z . The Role of Theory of Mind and Self-Compassion in Predicting Academic Optimism of High School Students. Razi J Med Sci. 2022;29(9): 336-344.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]

Razi Journal of Medical Sciences. 2022;29(9):336-344. http://rjms.iums.ac.ir

Original Article

The Role of Theory of Mind and Self-Compassion in Predicting Academic Optimism of High School Students

Abasali Jamshidi: Instructor of Department of Educational Sciences , Payame Noor University ,Tehran , Iran.
Zahra Mostafapour: Instructor of Department of Educational Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran. (* Corresponding author) Mostafapourzahra@pnu.ac.ir

Abstract

Background & Aims: One of the important challenges of classroom is to focus students' attention on subjects and help them learn. One of the factors affecting the academic progress of students is the existence of variables such as theory of mind, self-compassion, and academic optimism that can affect learning. Academic optimism is an individual belief of that consists of three components: "Feeling of teacher's efficiency", "Trust in parents and students" and "Academic emphasis" which despite the economic and social level of students is related to academic progress. On the other hand, self-compassion includes taking care of oneself in the face of difficulties or perceived inadequacies; in such a way that painful and uncomfortable feelings are not avoided; rather, he approaches them with kindness, understanding, and a feeling of human commonality. The recent theoretical and research literature about the cognitive processes of understanding oneself and others, which is known as the ability of theory of mind, has been one of the major developments in evolutionary psychology during the last two decades. Therefore, according to the importance of the content mentioned above and the fact that no research has been found that includes all three components, the purpose of this research is to determine the relationship between the theory of mind and self-compassion with teachers' academic optimism and also to determine the level of predictability of optimism. The academic vision was based on the theory of mind and self-compassion.

Methods: This research is applied in terms of purpose and correlational in terms of descriptive method. The statistical population includes all students of the second secondary level in Eslamshahr who were working in the year 1400, which was equal to 1600 people, and the statistical sample size was 310 people selected by the simple random sampling method through the Kargesi Morgan table. To collect data, Stirenman's theory of mind questionnaire (1999), Neff's self-compassion (2003), and Baird et al.'s academic optimism (2010) were used. Pearson's correlation coefficient test and multivariate regression were used for statistical analysis of data.

Results: The results of the research showed that there is a positive and significant relationship between the overall score and subscales of the theory of mind and self-compassion with academic optimism. The results of the regression analysis show that among the components of the theory of mind, the overall score of the theory of mind is a variable that entered the regression model and was able to explain about 7% of the changes related to academic optimism, and also among the components Self-compassion, subscale of self-judgment, is the first variable that entered the regression model and together with self-kindness variable and human commonalities variable, it was able to explain about 11% of the variance of academic optimism.

Conclusion: In general, it can be said that the theory of mind and self-compassion are important and effective factors in increasing the level of academic optimism in students, so paying attention to these factors is very important in achieving educational goals. One of the achievements of psychology and the field of mental health in recent years is highlighting the role of well-being, altruism, compassion towards oneself and others, and care in the mental and physical development of humans. In other words, mental stress and pressure are the opposite of human health and mental health. However, it is important to note that it is not possible to eliminate stress and psychological pressure in today's world. However, increasing

Keywords
Theory of Mind,
Self-Compassion,
Academic Optimism

Received: 004/08/2022
Published: 05/12/2022

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]

mental abilities and creating effective capacities in improving mental health can be a good facilitator in enduring daily stresses and pressures. The theory of mind acts as an umbrella that covers people's understanding of their states of compassion for themselves and others. People like to understand the beliefs of others because they can predict, explain, and adjust their behavior and it can increase self-compassion and academic optimism. Also, according to the findings of the current research, it can be concluded that by providing training and exercises related to the promotion of the theory of mind as well as strategies for increasing self-compassion, the level of academic optimism has increased, and as a result, it can be accepted that there is a relationship between theory of mind and self-compassion. There is a relationship in predicting academic optimism. This research, like other research, has limitations. The results of the current research, it was limited to the community that participated in the research and cannot be generalized to other research communities. The existence of limited sources in the field of the role of theory of mind on academic optimism, especially experimental research inside and outside the country, did not allow the comparison of research results with other research done accurately. Since the parents' association is a great opportunity in the field of solving the educational and educational challenges of schools, it uses this golden opportunity to inform parents about their roles and skills in increasing the quality of self-compassion and training courses. The theory of mind was held and continued in Madras to realize the above effects.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:
Jamshidi A, Mostafapour Z . The Role of Theory of Mind and Self-Compassion in Predicting Academic Optimism of High School Students. Razi J Med Sci. 2022;29(9): 336-334.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]

مقدمه

یکی از چالش‌های مهم در کلاس‌های درس متمرکز کردن توجه دانش‌آموزان بر موضوعات درسی و کمک کردن به یادگیری آن‌ها است. یکی از عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان، وجود متغیرهایی هم‌چون تئوری ذهن و خوددلسوزی و خوش بینی تحصیلی است که می‌توانند بر یادگیری تأثیرگذار باشند (۱). خوش‌بینی تحصیلی یک باور فردی است که متشکل از سه مؤلفه: «احساس کارآمدی معلم»، «اعتماد به والدین و دانش‌آموزان» و «تأکید تحصیلی» می‌باشد که علی‌رغم سطح اقتصادی و اجتماعی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد (۲). این سازه‌ی جدید به‌عنوان یک باور دانش‌آموز، نقش مهمی در تنظیم عالمانه رفتار دارد. با توجه به اصول عاملیت انسان و تعیین‌گری متقابل سه بُعدی بندورا می‌توان سه مؤلفه خوش‌بینی و تعاملات آن‌ها را در جهت ایجاد یک محیط یادگیری فعال و سازنده تشریح کرد (۳). احساس کارآمدی دانش‌آموز و معلم به صورت قضاوت وی در مورد قابلیت‌اش برای دستیابی به نتایج مطلوب در مورد مشارکت دانش‌آموزان و یادگیری آن‌ها حتی آنان که سرسخت و بی‌انگیزه هستند» تعریف می‌شود و کارآمدی دانش‌آموز و معلم یکی از معدود ویژگی‌های است که به مؤفقیت دانش‌آموزان بستگی دارد (۴). از سوی دیگر، خوددلسوزی شامل مراقبت کردن نسبت به خود در مواجهه با سختی‌ها و یا نارسایی‌های ادراک شده است؛ به گونه‌ای که از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود؛ بلکه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی به آن‌ها نزدیک می‌شود (۵). به عبارت دیگر، دلسوزی به خود شکل سالم خودپذیری است که بیان‌کنندهٔ 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 ببرد، موجودیت (بودن) خود را دوست می‌دارد و آن را درک می‌کند. دوم حسی است از ویژگی مشترک انسانی و تشخیص این امر که درد و شکست، جنبه‌های غیرقابل اجتناب و مشترک در بین همهٔ انسان‌هاست (۶).

نهایتاً خوددلسوزی معرف آگاهی متعادل نسبت به هیجانات خود است و توانایی مواجهه با افکار و احساسات رنج‌آور (به جای اجتناب از آن‌ها) بدون بزرگ‌نمایی و یا احساس غم و تأسف برای خود است و کمبودها و نواقص خود را درک می‌کند. این مهربانی با خود سبب احساس امنیت، افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری، سرکوب افکار و اضطراب می‌شود (۷). بنابراین آموزش متمرکز بر خوددلسوزی در میان افرادی که از مشکلات سلامت روان مزمن و حتی مشکلات جسمی رنج می‌برند و در جلسات آموزش خوددلسوزی شرکت کرده بودند، مؤثر بود (۸). از سوی دیگر خود شفقت‌ورزی یا خوددلسوزی عبارت است از نگرش مثبت به خود که موجب ارتقای سلامت روان در افراد می شود (۹). 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 (۱۰). ویژگی متمایز خوددلسوزی آن است که به سمت درد و رنج شخصی فرد جهت داده می‌شود و جزء مهم در رویکرد رواشناسی مثبت‌نگر محسوب می شود (۱۱). نتایج مطالعات روانشناسی نشان داده که در تغییرات سطح خوددلسوزی در انسان‌ها عوامل بسیاری ممکن است اثرگذار باشند از قبیل افزایش صمیمیت، اعتماد به باورها و اعتماد به دیگران، تئوری ذهن و باورهای ذهنی (۱۲). ادبیات تئوریک و پژوهشی اخیر پیرامون فرایندهای شناختی درک خود و دیگران که به توانایی تئوری ذهن شناخته می‌شود، از تحولات عمده در روانشناسی تحولی طی دو دهه‌ی اخیر بوده است. گرچه انسان‌ها در سال‌های اول زندگی از ذهن خود و دیگران روز به روز بیشتر آگاه می‌شوند و بین مفردات آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند، اما تغییرات اساسی در درک تئوری ذهن و دانستن اینکه وقتی افراد فکر می‌کنند نیازی به حضور فیزیکی موضوعی که راجع به آن فکر می‌کنند نیست، در کودکان پیش‌دبستانی در حدود چهار الی پنج سالگی شروع می‌شود و کودک به یک توانایی شناختی کلیدی برای پیش‌بینی و شرح دادن رفتار خود و دیگران با توجه به حالات ذهنی مانند باور، میل، نیات و ادراک دست می‌یابد (۱۳).

در واقع می‌فهمد که دریافت و درک پدیده‌ها و اشیا از هم جدا هستند و این موضوع به شناخت و تجربیات قبلی وابسته است. شخص با این مهارت می‌تواند در یک

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]

تعامل اجتماعی به احساسات و افکار دیگران عکس‌العمل منا سب ن شان دهد. تکلیف باور کاذب به‌طور مر سوم به عنوان یک سنجش کلاسیک تئوری ذهن بکار می‌رود. به عبارتی مهم‌ترین عنصر کلیدی تئوری ذهن درک باور کاذب است. موفقیت در این تکلیف، به‌طور قوی مؤید فهم ذهنیت روانی ا ست که فرد به آن د ست‌یافته است. هنگامی ما می‌توانیم مطمئن باشیم، شخص به تئوری ذهن رسیده که بتواند باور را درک کند (۱۴). ازاین‌رو با توجه به اهمیت مطالب عنوان شده و ضمن اینکه پژوهشی که در بردارنده هر سه مؤلفه مطرح شده باشد یافت نگردید بنابراین هدف از این پژوهش تعیین رابطه بین تئوری ذهن و خود دلسوزی با خوش بینی تحصیلی دانش آموزان و همچنین تعیین میزان پیش بینی پذیری خوش بینی تحصیلی بر اساس تئوری ذهن و خوددلسوزی هست تا محقق در این پژوهش به پا سخ این پرسش برسد که آیا بین تئوری ذهن و خوددلسوزی با خوش بینی تحصیلی در دانش آموزان رابطه وجود دارد؟ و آیا تئوری ذهن و خوددلسوزی می‌تواند خوش بینی تحصیلی را در دانش آموزان پیش بینی کند؟

روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش از نوع تحقیق‌های توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد.جامعه‌ی آماری پژوهش، شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دوم اسلامشهر که در سال ۱۴۰۰ بوده که مشغول به تحصیل بودند. تعداد جامعه آماری برابر با ۱۶۰۰ نفر بود. حجم نمونه از طریق جدول کرجسی مورگان به تعداد ۳۱۰ نفر، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردید.

در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از دو روش بهره‌گیری شده ا ست: جهت برر سی و مطالعه مبانی نظری موضوع پژوهش و دستیابی به اطلاعات اولیه با ا ستفاده از کتب، مقالات، پایان نامه‌ها و نشریات و همچنین استفاده از شبکه اینترنت به منظور دستیابی به مقالات مرتبط با موضوع پژوهش، در قسمت‌های مختلف پژوهش از جمله مبانی نظری و نیز بررسی متغیرها مورد استفاده قرار گرفت. با توجه به ماهیت تحقیق حاضر، از پرسشنامه جهت بررسی اهداف تحقیق استفاده گردید که بین نمونه آماری تحقیق توزیع و پس از تکمیل کردن جمع‌آوری گردید. در این پژوهش از ابزار پرسشنامه استاندارد، استفاده شده است که به شرح ذیل می‌باشد.

پرسشنامه نظریه ذهن: آزمون نظریه ذهن ۳۸ سؤالی توسط استیرنمن (۱۹۹۹) ساخته شد. فرم اصلی این آزمون اطلاعاتی راجع به گستره درک اجتماعی، حساسیت و بینش کودک، همچنین میزان و درجه‌ای که وی قادر ا ست احساسات و افکار دیگران را بپذیرد، فراهم می‌آورد. قمرانی و همکاران (۱۳۸۵) آزمون مورد نظر را تغییراتی دادند. زیر مقیاس: ۱. نظریه ذهن مقدماتی ۲۰ سؤال ۲. اظهار اولیه یک نظریه ذهن واقعی ۱۳ سؤال ۳. جنبه‌های پیشرفته‌تر نظریه ذهن ۵ سؤال. آن‌ها تعداد سؤالات آزمون را از ۷۲ به ۳۸ کاهش دادند و به جای اسامی خارجی از اسامی فارسی استفاده کردند. سپس بر روی تعدادی از دانش آموزان عقب‌مانده ذهنی آموزش پذیر و دانش آموزان عادی شهر شیراز روایی و پایایی آن را سنجیدند. برای برر سی روایی این آزمون از روش‌های روایی محتوایی، همبستگی خرده آزمون با نمره کل و روایی همزمان ا ستفاده شده ا ست. نحوه نمره‌گذاری: آزمون شامل داستان‌های تصویری ا ست که آزمونگر پس از ارائه آن‌ها به آزمودنی سؤالاتی را مطرح می‌نما ید. پاسخ آزمودنی ها به هر سؤال به صورت ۱ در صورت پا سخ صحیح و در صورت پا سخ غلط نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین مجموع نمرات فرد در آزمون ا صلی ۷۸ ا ست. بر این ا ساس نمرات آزمودنی‌ها در خرده آزمون‌های اول، دوم و سوم به ترتیب دامنه‌ای از ۰ تا ۲۹، ۰ تا ۳۳ و ۰ تا ۱۶ دارد.

پرسشنامه ا ستاندارد خود دلسوزی نف (۲۰۰۳): پرسشنامه توسط نف (۲۰۰۳) در ۲۶ سؤال طراحی شد. این پر س شنامه دارای سه مقیاس دو قطبی: مهربانی با خود در برابر قضاوت و داوری در برابر خود؛ انسانیت م شترک در برابر انزوا؛ به شیاری در مقابل همانند سازی افراطی ا ست. این ۶ زیر مقیاس در مجموع واریانس کل را تبیین می‌کن ند. این مق یاس دارای ۶ زیر مق یاس، مهربانی نسبت به خود، قضاوت خود، بهشیاری، همانند

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]

سازی افراطی، شتراکات انسانی و انزوا می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه به شیوه لیکرت (تقریباً همیشه، اغلب اوقات، گاهی، به ندرت، تقریباً هرگز (۵، ۴، ۳، ۲، ۱) بود.

پرسشنامهٔ خوش بینی تحصیلی: در این پژوهش برای سنجش خوش بینی تحصیلی از پرسشنامه خوش بینی تحصیلی بیرد و همکاران (۲۰۱۰) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۱ گویه می‌باشد و دارای سه خرده مقیاس کارآمدی معلم (۴ گویه)، اعتماد به والدین ودانش آموزان (۴ گویه) و تأکید تحصیلی (۳ گویه) می باشد. کلیه سوالات آن بر روی یک طیف پنج درجه¬ای (خیلی کم (۱ امتیاز)، کم (۲ امتیاز)، تا حدی (۳ امتیاز)، زیاد (۴ امتیاز)، خیلی زیاد (۵ امتیاز) نمره گذاری شده‌اند.

برای تحلیل کلیه داده‌های آماری از نرم‌افزار SPSS-22 استفاده شد. در بخش آمار استنباطی به‌منظور تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده گردید.

یافته‌ها

رابطه بین تئوری ذهن و خوددلسوزی با خوش بینی تحصیلی دانش آموزان در جدول شماره ۱ آمده است. همانطور که نتایج جدول ۱، نشان می‌دهد، بین نمره کلی و زیر مقیاس‌های تئوری ذهن با خوش بینی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p<۰/۰۱$). همچنین بین نمره کلی خوددلسوزی و زیر مقیاس¬های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، انزوا و به هشیاری با تئوری ذهن در دانش آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($p<۰/۰۵$).

جهت بررسی میزان پیش بینی پذیری خوش بینی تحصیلی (متغیر ملاک) بر اساس تئوری ذهن (متغیرهای پیش بین)، آزمون رگرسیون گام به گام محاسبه گردید که نتایج آن در جدول ۲ آمده است که نشان‌دهنده توان پیش‌بینی خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان را دارد.

جدول ۳ نشان می‌دهد که نمره کلی تئوری ذهن متغیری است که وارد مدل رگرسیون شده و توانسته است حدود ۷ درصد از تغییرات مربوط به خوش بینی تحصیلی را تبیین کند. همچنین نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که زیر مقیاس قضاوت نسبت به خود اولین متغیری است که وارد مدل رگرسیون شده و توانسته است حدود ۷ درصد از تغییرات مربوط به خوش بینی تحصیلی را تبیین کند. متغیر مهربانی با خود در گام دوم وارد معادله رگرسیون شد و به همراه متغیر قضاوت نسبت به خود توانست حدود ۱۰ درصد از واریانس متغیر ملاک (خوش بینی تحصیلی) را تبیین کند. در نهایت متغیر اشتراکات انسانی در گام سوم وارد معادله رگرسیون شد و به همراه دو متغیر دیگر توانست حدود ۱۱ درصد از واریانس متغیر ملاک (خوش‌بینی تحصیلی) را تبیین کند.

بحث

نتایج نشان داد که بین تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش بینی خوش بینی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد. این یافته با پژوهش های زیادی از جمله باباخان زاده و همکاران (۱۳۹۸)، ارقبایی، سلیمانیان و محمدی پور (۱۳۹۷)، فروغی، زینعلی و اکبری (۱۳۹۶)، تراتوین(Terayton)و همکاران (۲۰۲۰)، شفیعی، اکبری و حیدری راد (۱۳۹۷)، مجابی و کیان ارثی (۱۳۹۷)، رضاپور و نصوحی (۱۳۹۷)، فروغی، زینعلی و اکبری (۱۳۹۶)، کلر (Keler)و همکاران (۲۰۱۹)، الیویرا(Oliviera) و همکاران (۲۰۱۸)، کریگر(Keriger)و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد و بیشتر به پژوهش تراتوین (Terayton)و همکاران (۲۰۲۰) و مجابی و کیان ارثی (۱۳۹۷) نزدیکتر است. نظریه ذهن یکی از بحث انگیزترین موضوعات مطرح در روان شناسی رشد است. نظریه ذهن اشاره به توانایی فرد در اسناد احساسات، عقاید و نیات و افکار فرد برای درک «حالت های ذهنی» دیگران یا «خواندن ذهن» دیگران می‌باشد. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا با در نظر گرفتن احساسات، تبیینی صحیح از رفتار شان داشته باشد(۱۶).

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]

جدول ۱- ضریب همبستگی بین تئوری ذهن و خوددلسوزی با خوش بینی تحصیلی

متغییر ملاک	متغیر پیش بین	ضریب همبستگی	سطح معناداری
خوش بینی تحصیلی	نظریه ذهن مقدماتی	۰/۲۳	۰/۰۰۱
	اظهار اولیه یک نظریه ذهن واقعی	۰/۱۵	۰/۰۰۲
	جنبه های پیشرفته نظریه ذهن	۰/۱۶	۰/۰۰۱
	نمره کل نظریه ذهن	۰/۲۶	۰/۰۰۱
خوش بینی تحصیلی	مهربانی با خود	۰/۱۸	۰/۰۰۱
	قضاوت نسبت به خود	۰/۲۷	۰/۰۰۱
	اشتراکات انسانی	۰/۰۱	۰/۰۰۸
	انزوا	۰/۱۵	۰/۰۰۳
	بهشیاری یا ذهن آگاهی	۰/۱۱	۰/۰۲
	همانندسازی افراطی	۰/۰۹	۰/۰۰۷
	نمره کلی خوددلسوزی	۰/۲۴	۰/۰۰۱

جدول ۲- تحلیل رگرسیون گام به گام متغیرهای پیش بین در پیش بینی خوش بینی تحصیلی

متغیر پیش بین	منبع	درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری
نمره کلی تئوری ذهن	رگرسیون	۱	۱۳۵۸۵/۰۶	۱۳۵۸۵/۰۶	۲۹/۰۱	۰/۰۰۰۱
	باقیمانده	۳۸۲	۱۷۸۸۷۲/۵۹	۴۶۸/۲۵		
	کل	۳۸۳	۱۹۲۴۵۷/۶۵			
قضاوت نسبت به خود	رگرسیون	۱	۱۴۱۴۱/۵۱	۱۴۱۴۱/۵۱	۳۰/۲۹	۰/۰۰۰۱
	باقیمانده	۳۸۲	۱۷۸۳۱۶/۱۴	۴۶۶/۷۹		
	کل	۳۸۳	۱۹۲۴۵۷/۶۵			
قضاوت نسبت به خود/مهربانی با خود	رگرسیون	۲	۲۱۳۶۵/۵۰	۱۰۶۸۲/۷۵	۲۳/۷۸	۰/۰۰۰۱
	باقیمانده	۳۸۱	۱۷۱۰۹۲/۱۵	۴۴۹/۰۶		
	کل	۳۸۳	۱۹۲۴۵۷/۶۵			
قضاوت نسبت به خود/مهربانی با خود/اشتراکات انسانی	رگرسیون	۳	۲۳۲۶۴/۰۴	۷۷۵۴/۶۸	۱۷/۴۱	۰/۰۰۰۱
	باقیمانده	۳۸۰	۱۶۹۱۳/۶۰	۴۴۵/۲۴		
	کل	۳۸۳	۱۹۲۴۵۷/۶۵			

جدول ۳- خلاصه اطلاعات مربوط به ضرایب رگرسیون، ضریب تعیین و خطای استاندار برآورد پیش بینی خوش بینی تحصیلی بر اساس متغیرهای پیش بین

متغیر پیش بین	ضریب بتا		نسبت t	سطح معناداری	ضریب تعیین (R)	خطای استاندارد برآورد
نمره کلی تئوری ذهن	۰/۲۶		۵/۳۸	۰/۰۰۰۱	۰/۰۷	۲۱/۶۳
قضاوت نسبت به خود		۰/۲۷	۵/۵۰	۰/۰۰۰۱	۰/۰۷	۲۱/۶۰
قضاوت نسبت به خود/مهربانی با خود		۰/۲۷	۵/۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۱۰	۲۱/۱۹
		۰/۱۹	۴/۰۱	۰/۰۰۰۱		
قضاوت نسبت به خود/مهربانی با خود/اشتراکات انسانی		۰/۳۱	۶/۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۱۱	۲۱/۱۰
		۰/۲۰	۴/۲۱	۰/۰۰۰۱		
		۰/۱۰	۲/۰۶	۰/۰۴		

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]

در حقیقت توانایی درک این مو ضوع که دیگران واجد حالت های ذهنی هســـتند که می تواند با حالت های ذهنی خود فرد یا واقعیت متفاوت با شد و این که اعمال انســان به وســیله حالت های ذهنی درونی مانند باورها، امیال و خود دل سوزی برانگیخته می شود(۱۷) و نظریه ذهن، یکی ازمباحث محوری روان شنا سی ر شد، فلسفه ذهن و از کلیدی‌ترین مفاهیم در باب چگونگی کارکرد ذهن و تأثیرآن بررفتاراســت. مفاهیمی چون شــناخت «خود» و «دیگران»، قرارداد های اجت ماعی، ر فا قت و دوســـتی، نفوذ و قدرت، هیجا نات و عواطف، تعهد و اخلاق، بر دن یای اجت ماعی افراد اثر می گذار ند (۱۸) همســو می‌باشــد. مشــکلات خود تعریف می‌شــود و با مولفه‌های مثبت روان شـــناختی مانند نوع دوســـتی، مهربانی و شادی همراه ا ست. خوددل سوزی می‌تواند به افراد کمک کند تا به صــورت موثرتری ســلامت خود را حفظ کنند. خوددلسوزی یکی از مولفه‌های مهم سلامت روانی اســـت (۹). چون با این رویکرد آنها یاد می‌گیرند نســبت به خود مهربان باشــند، احســاس مشــترکی با دیگران داشــته باشــند، نسبت به شــرایط زندگی خود هشــیار بوده و به مســائل و مشــکلات با نگرشــی بدون قضاوت روبرو شوند. خوددلسوزی دارای منابع مقابله‌ای منا سب ا ست که به افراد کمک می‌کند تا با رویدادهای منفی زندگی خود مواجه شــوند و از این جهت می‌تواند ســطح خوش بینی تحصــیلی را افزایش دهد (۱۵). یکی از د ستاوردهای رواند شنا سی و حوزه‌ی سلامت روان در ســال‌های اخیر، برجســته کردن نقش بهزیســتی، نوع دوستی، شفیق بودن نسبت به خود و دیگران و مراقبت در ر شد روانی و جسمانی انسان‌ها ست. به عبارت دیگر، اســترس‌ها و فشــارهای روانی نقطه‌ی مقابل ســلامت و بهداشت روان انسان است. اما آنچه لازم است بدان توجه دا شت این مهم ا ست که حذف ا سترس‌ها و ف شارهای روانی در دنیــای امروز ممکن نیســـت. امــا افزایش توانمندی‌های روانی و ایجاد ظرفیت‌های موثر در بهبود سلامت روان می‌تواند ت سهیل کننده‌ی خوبی در تحمل استرس‌ها و فشارهای روزمره باشد .

تئوری ذهن همانند چتری عمل می‌کند که درک افراد از حالات خود دلســـوزی با خود و دیگران، تحت لوای خود قرار می‌دهد. افراد به این دلیل دوســـت دارند باورهای دیگران را درک کنند که بتوانند رفتار آن¬ها را پیش‌بینی، تبیین و تعــدیــل نمــاینــد و می‌توانــد خوددلســـوزی و خوش بینی تحصـــیلی را افزایش دهد (۱۵). همچنین با توجه به یافته‌های پژوهش حاضــر، می‌توان نتیجه گر فت که با تدارک د یدن آموزش و تمرین‌های مربوط به ارتقاء تئوری ذهن و نیز راهکارهای افزایش خود دلســوزی، ســطح خوش بینی تحصــیلی را افزایش داده و درنتیجه می‌توان پذیرفت که بین تئوری ذهن و خود دلسوزی در پیش‌بینی خوش‌بینی تحصیلی رابطه وجود دارد (۱۶).

نتیجه‌گیری

به طور کلی می¬توان بیان داشــت که تئوری ذهن و خوددلســـوزی از عوامل مهم و مؤثر بر افزایش ســـطح خوش بینی تحصیلی در دانش آموزان می‌باشد لذا توجه به این عوامل از اهمیت بســزایی در دســتیابی به اهداف آموزشی برخوردار می‌باشد.

محدودیت‌ها: این پژوهش مانند ســـایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی هســـت. از جمله نتایج پژوهش حاضــر محدود به جامعه‌ای بود که در پژوهش شــرکت داشـــته‌اند و قابل تعمیم به دیگر جامعه‌های پژوهشـــی نیســت. وجود منابع محدود در زمینه نقش تئوری ذهن بر خوش بینی تحصــیلی به ویژه پژوهش‌های تجربی در داخل و خارج ک شور که امکان مقای سه نتایج پژوهش با سایر تحقیقات انجام شده به صورت دقیق وجود نداشت

پیشـــنهادها: از آنجایی که انجمن اولیاء فرصـــت مغتنمی اســـت در حوزه رفع چالش‌های آموزشـــی و پرورشی مدارس، از این فرصت طلایی جهت اگاه نمودن والدین از نقش‌ها و مهارت‌های خودشـــان در افزایش کیفیت بخ شیدن به خود شفقت ورزی ا ستفاده نموده و دوره‌های آموزش تئوری ذهن در مدراس برگزار و تداوم داشته باشد تا تأثیرات فوق را تحقق بخشد.

References

1. Shereen MA, Khan S, Kazmi A, Bashir N, Siddique R. COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses. J Adv Res. 2020;24:91-8.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]

2. Sinclair P, Kable A, Levett-Jones T. The effectiveness of internet-based e-learning on clinician behavior and patient outcomes: a systematic review protocol. JBI Database System Rev Implement Rep. 2015;13(1):52-64.
3. Tarpada SP, Hsueh WD, Gibber MJ. Resident and student education in otolaryngology: A 10-year update on e-learning. Laryngoscope. 2017;127(7):E219-E224.
4. Aloia L, Vaporciyan AA. E-Learning Trends and How to Apply Them to Thoracic Surgery Education. Thorac Surg Clin. 2019;29(3):285-290.
5. Baral G, Baral RS. E-learning: a Modality of Medical Education in the Period of Crisis. J Nepal Health Res Counc. 2021;18(4):776-778.
6. Walsh K. E-learning for medical education: reflections of learners on patients. Ulster Med J. 2018;87(1):46-48.
7. Sajeva M. E-learning: Web-based education. Curr Opin Anaesthesiol. 2006;19(6):645-9.
8. Bell BS, Federman JE. E-Learning in postsecondary education. Future Child. 2013;23(1):165-85.
9. Fitzgerald DA, Scott KM, Ryan MS. Blended and e-learning in pediatric education: harnessing lessons learned from the COVID-19 pandemic. Eur J Pediatr. 2022;181(2):447-452.
10. Shinohara E, Ohashi Y, Hada A, Usui Y. Effects of 1-day e-learning education on perinatal psychological support skills among midwives and perinatal healthcare workers in Japan: a randomised controlled study. BMC Psychol. 2022;10(1):133.
11. Sharma P, Rani MU. Effect of Digital Nutrition Education Intervention on the Nutritional Knowledge Levels of Information Technology Professionals. Ecol Food Nutr. 2016;55(5):442-55.
12. Lewis KO, Cidon MJ, Seto TL, Chen H, Mahan JD. Leveraging e-learning in medical education. Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care. 2014;44(6):150-63.
13. Morente L, Morales-Asencio JM, Veredas FJ. Effectiveness of an e-learning tool for education on pressure ulcer evaluation. J Clin Nurs. 2014;23(13-14):2043-52.
14. Isaacs AN, Nisly S, Walton A. Student-generated e-learning for clinical education. Clin Teach. 2017;14(2):129-133.
15. Salter SM, Karia A, Sanfilippo FM, Clifford RM. Effectiveness of E-learning in pharmacy education. Am J Pharm Educ. 2014;78(4):83.
16. Konstantinidis K, Apostolakis I, Karaiskos P. A narrative review of e-learning in professional education of healthcare professionals in medical imaging and radiation therapy. Radiography (Lond). 2022;28(2):565-570.
17. Seluakumaran K, Jusof FF, Ismail R, Husain R. Integrating an open-source course management system (Moodle) into the teaching of a first-year medical physiology course: a case study. Adv Physiol Educ. 2011;35(4):369-77.
18. Lin IC, Lee A, Mauch JT. Does E-learning Improve Plastic Surgery Education?: A Systematic Review of Asynchronous Resources. Ann Plast Surg. 2021;87(1s Suppl 1):S40-S51.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-17]