MEJDS. 2024; 14:31.

Published online 2024 Jun. **Original Article**

Predicting Academic Resilience Based on Self-compassion and Positive Self-talk Among Secondary School Students

Javadi A[1], *Manzari Tavakoli AR[2], Manzari Tavakoli H[2], Zeinaddini Meimand Z[2]

Author Address
1. PhD Student, Psychology and Educational Sciences Group, Faculty of Literature and Human Studies, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran;
2. Assistant Professor, Psychology and Educational Sciences Group, Faculty of Literature and Human Studies, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran.
***Corresponding Author E-mail:** a.manzari@iauk.ac.ir

Received: 2023 December 5; **Accepted:** 2024 February 12

Abstract

Background & Objectives: Academic resilience is one of the main structures for understanding motivation, excitement, and academic behavior. Academic resilience helps students adapt and regain their previous academic performance in the event of academic failure. Various factors can affect academic resilience, including self–compassion and positive self–talk. Self–compassion emphasizes the fundamental principle that external soothing thoughts, views, and behaviors must be internalized. In this situation, the mind relaxes in internal situations and reacts to external conditions. Positive self–talk is done to correct the interpretation of events related to oneself and others. In this situation, it has common goals with compassion–based therapy and has an effective role in resilience. Students who have low academic resilience learn to be compassionate and have positive self–talk by expressing beneficial positive statements, being kind to themselves, and improving their self–esteem.

Methods: The research method was correlational analysis. The statistical population includes all 8200 secondary school students in the city of Kerman, Iran, in the academic year 2022–2023, of which 384 students were selected as a sample based on Krejcie & Morgan's table (1970) using stratified random sampling based on the gender of the students. The inclusion criteria for the subjects were as follows: students of the second secondary school, studying in Kerman City, interest in cooperation in research, and no physical and mental diseases (according to the information in the student's academic records). The exclusion criterion was non–cooperation in the research. The data collection tools were the Self–Compassion Scale (Neff, 2003), the Self–Talk Scale (Brinthaupt et al., 2009), and the Conner–Davidson Resilience Scale (Conner & Davidson, 2003). Data analysis was done using SPSS version 25 software with the Pearson correlation coefficient and multiple linear regression tests considering a significance level 0.05.

Results: The results showed that self–compassion (p<0.001, β=0.466) and positive self–talk (p<0.001, β=0.335) were predictors of academic resilience (R^2_{adj}=0.467). In addition, self–kindness (p<0.001, β=0.252), isolation (p=0.044, β=0.105), mindfulness (p=0.008, β=0.144), and extreme identification (p<0.001, β=0.248) were predictors of academic resilience (R^2_{adj}=0.397). Also, social assessment (p=0.027, β=0.146), self–enhancement (p=0.005, β=0.184), and self–criticism (p<0.001, β=0.273) predict students' academic resilience (R^2_{adj}=0.30).

Conclusion: The present study determined that self–compassion and positive self–talk influence students' academic resilience. Through their self–compassion and positive self–talk, the students' level of academic resilience can be expected to improve.

Keywords: Academic resilience, Self–compassion, Positive self–talk, Students.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

Copyright © 2024, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۳؛ (۱۴):۳۱.

انتشار برخط خرداد ۱۴۰۳ مقاله پژوهشی اصیل

پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در بین دانش‌آموزان متوسطه

آرزو جوادی[۱]، *علیرضا منظری توکلی[۲]، حمدالله منظری توکلی[۲]، زهرا زین‌الدینی[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکترا، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** a.manzari@iauk.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴آذر۱۴۰۲؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۳بهمن۱۴۰۲

چکیده

زمینه و هدف: تاب‌آوری تحصیلی از عوامل مختلفی نشئت می‌گیرد که دو عامل مهم در این زمینه شفقت به خود و خودگویی مثبت است؛ بنابراین پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در بین دانش‌آموزان دورهٔ متوسطهٔ دوم انجام شد.

روش‌بررسی: روش تحقیق از نوع تحلیلی‌همبستگی بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر دورهٔ متوسطهٔ دوم شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۲ ـ ۱۴۰۱ تشکیل دادند. ازاین‌بین ۳۸۴ نفر به‌روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، مقیاس شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳) و مقیاس خودگویی (برین تاپت و همکاران، ۲۰۰۹) و مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) به‌کار رفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۵ و با آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه با درنظرگرفتن سطح معناداری ۰/۰۵ انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، شفقت به خود ($p<$۰/۰۰۱ و β=۰/۴۶۶) و خودگویی مثبت ($p<$۰/۰۰۱ و β=۰/۳۳۵) پیش‌بینی‌کنندهٔ تاب‌آوری تحصیلی بودند (R^2_{adj}=۰/۴۶۷)؛ به‌علاوه مهربانی با خود ($p<$۰/۰۰۱ و β=۰/۲۵۲)، انزوا ($p=$۰/۰۴۴ و β=۰/۱۰۵)، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی ($p=$۰/۰۰۸، β=۰/۱۴۴) و همانندسازی افراطی ($p<$۰/۰۰۱ و β=۰/۲۴۸)، پیش‌بینی‌کنندهٔ تاب‌آوری تحصیلی بودند (R^2_{adj}=۰/۳۹۷)؛ همچنین ارزیابی اجتماعی ($p=$۰/۰۲۷ و β=۰/۱۴۶)، خودتقویتی ($p=$۰/۰۰۵ و β=۰/۱۸۴) و خودانتقادی ($p<$۰/۰۰۱ و β=۰/۲۷۳)، پیش‌بینی‌کنندهٔ تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان بودند (R^2_{adj}=۰/۳۰).

نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر مشخص کرد، تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان تحت‌تأثیر میزان شفقت به خود و خودگویی مثبت قرار دارد و ازطریق شفقت به خود و خودگویی مثبت آن‌ها می‌توان انتظار داشت سطح تاب‌آوری تحصیلی ایشان بهبود یابد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری تحصیلی، شفقت به خود، خودگویی مثبت، دانش‌آموزان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۳، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

۱ مقدمه

تاب‌آوری[1] به‌معنای فرایندی پویا است که افراد در هنگام مواجهه با شرایط سخت یا ضربه‌های روحی‌روانی به‌صورت رفتار سازشی مثبت از خود بروز می‌دهند (۱). تاب‌آوری به توانایی تطبیق انسان در رویارویی با حوادث یا فشارهای سخت، غلبه‌کردن و حتی قوی‌شدن به‌واسطهٔ آن تجربه‌ها اطلاق می‌شود (۲). این ویژگی با توانایی درونی فرد و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط تقویت می‌شود و توسعه پیدا می‌کند و به‌عنوان ویژگی مثبت نمایان می‌شود (۳).

تاب‌آوری تحصیلی[2] یکی از سازه‌های اصلی برای فهم انگیزش و هیجان و رفتار تحصیلی به‌شمار می‌رود؛ همچنین به‌معنای توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط تحصیلی، قدرت بازگشت و فرایند برای سازگاری تحصیلی[3] و موفقیت تحصیلی مثبت دربرابر شرایط تهدیدکننده و توانایی ترمیم خویشتن است (۴). تاب‌آوری تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند در شکست تحصیلی، بتوانند سازگار شوند و کارکرد تحصیلی قبلی خود را بازیابند (۵). عوامل مختلفی تاب‌آوری تحصیلی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد که ازجملهٔ این عوامل می‌توان به شفقت به خود[4] و خودگویی مثبت[5] اشاره کرد (۶).

تحقیقات نشان داد، تاب‌آوری تحصیلی ۲۱ درصد از دانش‌آموزان دورهٔ دبیرستان ایرانی ضعیف و ۴۴درصد متوسط است و فقط ۳۵درصد دارای تاب‌آوری تحصیلی قوی هستند (۲،۷)؛ لذا طبق نتایج این تحقیقات، شاخص‌های ذکرشدهٔ تحصیلی یعنی تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان در سطح مطلوب نیست و باید راهکارها و روش‌هایی برای بهبود این شاخص‌های تحصیلی ارائه شود. طبق نتایج برخی از مطالعات گذشته آموزش شفقت به خود و خودگویی مثبت می‌توانند این شاخص‌ها را بهبود بخشند (۳،۵).

شفقت در فرهنگ لغت به‌معنای محبت، مهربانی و مهرورزی، دوستی و محبت است (۸). گیلبرت شفقت را سازه‌ای شامل محبت به خود دربرابر قضاوت و پذیرش نواقص و محدودیت‌های خود، اشتراکات انسانی دربرابر انزوا و ذهن‌آگاهی و آگاهی مناسب و شفاف از تجربه‌های زمان حال دربرابر همانندسازی مفرط مطرح کرد که می‌تواند باعث شود جنبه‌های سخت یک تجربه نادیده گرفته شود (۹،۱۰). در مطالعات مشخص شد، افرادی که به خود و دیگران مهر می‌ورزند، کمتر دچار اضطراب و شکست در موقعیت‌های فاجعه‌بار و تنش‌زا می‌شوند. شفقت سازهٔ مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های تنش‌زا و نگران‌کننده است (۸،۱۱).

شفقت‌ورزی بر این اصل بنیادی تأکید دارد که افکار و دیدگاه‌ها و رفتارهای آرام‌بخش بیرونی باید درونی شوند؛ در این شرایط، ذهن همان‌طورکه به موقعیت‌های بیرونی واکنش نشان می‌دهد، در مواجه‌شدن با حالات درونی نیز آرام می‌گیرد (۱۲). شفقت‌ورزی با انگیزهٔ التیام‌بخشی به رنج آغاز می‌شود و فردی که دچار خستگی و اضطراب شده است، به‌جای تمرکز بر خودانتقادی بر خودارزیابی مثبت تمرکز می‌کند (۱۳).

دانش‌آموزانی که عملکرد تحصیلی مناسبی ندارند، با تأثیر از شرایط تنش‌زای ایجادشده در فرایند تحصیل، علاوه‌بر تجربهٔ علائم روان‌تنی، ذهنیت و احساسشان راجع به خود نیز تغییر می‌کند. آن‌ها خود را درهم‌شکسته و بی‌ارزش و متفاوت از تصویری می‌بینند که از خویش داشته‌اند؛ راجع به خود منفی فکر می‌کنند و بر نقاط ضعف خود متمرکز می‌شوند. آن‌ها باور دارند قادر نیستند در درس موفق شوند؛ به‌همین دلیل تاب‌آوری در آن‌ها کاهش می‌یابد (۱۴،۱۵)؛ بااین‌اوصاف، ماهیت تفکر دانش‌آموزان مذکور می‌تواند به‌طور مستقیم بر چگونگی احساس آن‌ها دربارهٔ خود اثرگذار باشد. این خودگویی درونی منفی، بر افکار آن‌ها تأثیر دارد؛ بنابراین استفاده از خودگویی مثبت مهم به‌نظر می‌رسد؛ به‌صورتی‌که بر افکار دانش‌آموز دچار کاهش تاب‌آوری تحصیلی تأثیر بگذارد و تعادل روانی و هیجانی او را حفظ کند (۱۶). نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی‌از آن بود که خودگویی‌های درونی به‌منزلهٔ واسطه‌ای شناختی در زایش اندیشه و نظم‌بخشی به رفتار در سازگاری‌های درونی و اجتماعی نقش دارد (۱۷،۱۸). خودگویی مثبت باهدف اصلاح تعبیر رویدادهای مربوط به خود و دیگران انجام می‌شود و در این شرایط اهداف مشترکی با درمان مبتنی‌بر مهرورزی و نقش مؤثری در تاب‌آوری دارد (۱۷). خودگویی مثبت نقش مهمی در رابطهٔ بین حوادث و هیجانات ایفا می‌کند و می‌تواند با تغییردادن گفتار درونی، عامل حل بسیاری از اختلالات رفتاری و هیجانی باشد. خودگویی، بیان خود، افکار خودآیند و گفتار درونی است؛ چیزهایی که فرد به خود می‌گوید؛ جمله‌هایی آشکار یا پنهان که افراد دربارهٔ یک رویداد با معنای آن به خود می‌گویند (۱۹،۲۰).

دانش‌آموزی که تاب‌آوری تحصیلی کمتری دارد، در شفقت‌ورزی همراه با خودگویی مثبت یاد می‌گیرد با بیان گفته‌های مثبت سودمند، علاوه‌بر مهربانی با خود به ارتقای حرمت خود نیز بپردازد و به‌واسطهٔ کاهش فعالیت آمیگدال، تنش ناشی‌از بحران ایجادشده را کاهش دهد، سیستم اعصاب پاراسمپاتیک خود را فعال کند و پایدار نگه دارد (۲۱). ذهن شفقت‌ورز به‌واسطهٔ اینکه هیجانات مثبت را در فرد زنده می‌کند، با تعادل بین سیستم هیجانی پس‌زمینهٔ ذهنی فرد را آرام می‌سازد و بر مدیریت افکار و رفتار و هر نوع احساس پریشان‌کننده تأثیر می‌گذارد. برنامهٔ مبتنی‌بر شفقت، ذهن مهرورز دانش‌آموز دچار فرسودگی تحصیلی و به‌طبع آن دارای تاب‌آوری تحصیلی ضعیف را پرورش می‌دهد؛ ولی باتوجه به محتوای تفکر و باور منفی دانش‌آموزان با تاب‌آوری تحصیلی ضعیف که خود را فاقد توانمندی‌های روانی می‌دانند، حرمت نفس و حس ارزشمندی آن‌ها کاهش می‌یابد (۲۲)؛ ازاین‌رو به‌نظر می‌رسد شفقت‌ورزی به‌تنهایی قادر نیست فرد دارای تاب‌آوری ضعیف را بهبود بخشد و ضرورت مداخلهٔ نیرومند و جامع‌تری وجود دارد؛ بنابراین تلفیق شفقت‌ورزی با خودگویی مثبت برای پیشگیری از تشدید آسیب‌های روانی و بهبود تاب‌آوری مؤثر است (۲۳).

بررسی میزان رابطهٔ شفقت به خود و خودگویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان، نیازمند انجام تحقیقات میدانی است؛ اما

---

[1]. Resilience
[2]. Academic resilience
[3]. Academic compatibility
[4]. Self-compassion
[5]. Positive self-talk

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

طبق پیشینهٔ بررسی‌شده، تاکنون تحقیقی در ایران به پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در بین دانش‌آموزان به‌خصوص دانش‌آموزان دورهٔ متوسطهٔ دوم نپرداخته است که خلأ پژوهشی در این حوزه به‌شمار می‌رود؛ ازاین‌رو پژوهش حاضر درصدد رفع این خلأ باهدف پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در بین دانش‌آموزان دورهٔ متوسطهٔ دوم انجام شد.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع تحلیلی‌همبستگی بود. جامعهٔ آماری را تمامی دانش‌آموزان دورهٔ متوسطهٔ دوم شهر کرمان به‌تعداد ۸۲۰۰ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۲ـ۱۴۰۱ تشکیل دادند. براساس جدول کرجسی و مورگان (۲۴)، ۳۸۴ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای براساس جنسیت دانش‌آموزان به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: دانش‌آموزان دورهٔ متوسطهٔ دوم؛ مشغول به تحصیل در شهر کرمان؛ علاقه به همکاری در پژوهش؛ فاقد هرگونه بیماری‌های جسمی و روانی (براساس اطلاعات موجود در پروندهٔ تحصیلی دانش‌آموزان). معیار خروج آزمودنی‌ها از پژوهش، همکاری‌نکردن در تحقیق در نظر گرفته شد.

پس از انتخاب گروه نمونه، پرسش‌نامه‌ها با رعایت اصول اخلاقی پژوهش به‌شرح زیر، در بین دانش‌آموزان توزیع شد: رضایت آگاهانهٔ آزمودنی‌ها از شرکت در پژوهش؛ توضیح دربارهٔ نحوهٔ پاسخ‌دهی به سؤالات و ضرورت همکاری صادقانه؛ حسن رفتار و محرمانه‌ماندن اطلاعات؛ خروج از پژوهش درصورت تمایل‌نداشتن به همکاری؛ اجتناب از تحریف داده‌ها و داده‌سازی. برای اجرای این پژوهش ابتدا مجوزهای لازم از دانشگاه محل تحصیل و ادارهٔ آموزش‌وپرورش شهر کرمان دریافت شد و پس از آشنایی شرکت‌کننده‌ها با اهداف پژوهش و اطمینان از محرمانه‌ماندن اطلاعات شخصی و اعلام رضایت، آزمودنی‌ها وارد پژوهش شدند.

برای جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه‌های زیر به‌کار رفت.

ـ مقیاس شفقت به خود[1]: این مقیاس توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شد (۲۵). این ابزار شامل ۲۶ گویه و شش مؤلفهٔ مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی است. گویه‌ها در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسش‌نامه نمرات بین ۲۶تا۱۳۰ است. نمرهٔ بیشتر نشان‌دهندهٔ شفقت‌ورزی بیشتر است (۲۵). نف، روایی محتوایی پرسش‌نامه را براساس CVR[2] برابر با ۰/۷۲ و پایایی آن را براساس ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود ۰/۷۶، قضاوت نسبت به خود ۰/۷۳، اشتراکات انسانی ۰/۷۹، انزوا ۰/۷۶، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی ۰/۸۰، همانندسازی افراطی ۰/۸۰ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۷ به‌دست آورد (۲۵). در پژوهش خسروی و همکاران، روایی محتوایی پرسش‌نامه براساس CVR برابر با ۰/۷۹ و ضریب آلفای کرونباخ برای نمرهٔ کلی مقیاس ۰/۷۶ بود؛ همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت نسبت به خود ۰/۷۹، اشتراکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی ۰/۸۰ و همانندسازی افراطی ۰/۸۳ به‌دست آمد (۲۶).

ـ مقیاس خودگویی[3]: مقیاس خودگویی توسط برین تاپت و همکاران در سال ۲۰۰۹ ساخته شد (۲۷). این مقیاس، آزمون خودسنجی مدادکاغذی است و شانزده سؤال دارد که چهار عامل ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خودمدیریتی و خودانتقادی را می‌سنجد. در این پرسش‌نامه، پاسخ‌دهنده میزان خودگویی خود را براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از هرگز=۱ تا همیشه=۵ درجه‌بندی می‌کند. پرسش‌نامه نمرات بین ۱۶تا۸۰ است. نمرهٔ بیشتر نشان‌دهندهٔ خودگویی مثبت‌تر است (۲۷). برین تاپت و همکاران روایی محتوایی مقیاس را براساس CVR برابر با ۰/۶۲ و ضریب پایایی کلی آن را به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ ذکر کردند (۲۷). در ایران علوی و همکاران روایی محتوایی مقیاس را براساس CVR برابر با ۰/۶۷ و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۷۲ به‌دست آوردند (۲۸).

ـ مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون[4]: این پرسش‌نامه توسط کانر و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ ساخته شد (۲۹). این ابزار دارای ۲۵ سؤال است که در مقیاسی لیکرت بین کاملاً نادرست=صفر تا همیشه درست=۵ نمره‌گذاری می‌شود. در پرسش‌نامه نمرات بین صفر تا ۱۲۵ است. نمرهٔ بیشتر نشان‌دهندهٔ تاب‌آوری تحصیلی بیشتر است (۲۹). کانر و دیویدسون روایی ملاکی پرسش‌نامه را ۰/۵۶ و ضریب پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ ذکر کردند (۲۹). سلطانی‌نژاد و همکاران روایی محتوایی پرسش‌نامه را براساس CVR برابر با ۰/۶۴ و ضریب پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به‌دست آوردند (۳۰).

برای بررسی رابطهٔ خطی بین ابعاد متغیر پیش‌بین و متغیر ملاک، رگرسیون چندگانه به‌روش هم‌زمان به‌کار رفت. قبل از اجرای رگرسیون، نرمالیتی توزیع داده‌ها ازطریق آزمون کولموگروف‌اسمیرنف، استقلال خطاها با آمارهٔ دوربین واتسون، هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین با میزان تحمل[5] و عامل تورم واریانس (VIF)به‌عنوان پیش‌فرض پژوهش سنجیده شد. نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۵ به‌کار رفت و سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

از بین ۳۸۴ دانش‌آموز بررسی‌شده، ۱۸۰ نفر (۴۶/۹درصد) دختر و ۲۰۴ نفر (۵۳/۱درصد) پسر بودند. همچنین سن ۱۰۵ نفر (۲۷/۳درصد) پانزده سال، ۱۲۹ نفر (۳۳/۶درصد) شانزده سال، ۱۲۸ نفر (۳۳/۳درصد) هفده سال و ۲۲ نفر (۵/۷درصد) هیجده سال بود. به‌علاوه ۱۳۳ نفر (۳۴/۶درصد) پایهٔ دهم و ۱۳۹ نفر (۳۶/۲درصد) پایهٔ یازدهم و ۱۱۲ نفر (۲۹/۲درصد) پایهٔ دوازدهم بودند.

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، کمترین، بیشترین، چولگی، کشیدگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. باتوجه به معنادارنشدن آزمون

[1]. Self-Compassion Scale
[2]. Content validity ratio
[3]. Self-Talk Scale
[4]. Conner-Davidson Resilience Scale
[5]. Tolerance

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

کولموگروف‌اسمیرنف، فرض نرمال‌بودن توزیع داده‌ها رد نشد ($p>۰/۰۵$).

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
تاب‌آوری	۲/۲	۰/۶۶۳	۰/۰۱۲	۰/۰۷۴	۰/۳۲	۳/۸۴
شفقت به خود	۳/۰۴	۰/۶۳۱	ـ۰/۰۲۵	۰/۱۹	۱/۴۶	۴/۷۳
خودگویی مثبت	۳/۱۱	۰/۷۷۱	۰/۲۷۲	۰/۲۹۲	۱/۱۳	۵
مهربانی با خود	۳/۰۵	۰/۷۸۸	ـ۰/۱۳۹	۰/۵۶۷	۱/۲	۴/۶
قضاوت نسبت به خود	۲/۹۷	۰/۷۷۶	ـ۰/۱۷۲	۰/۳۷۸	۱	۵
اشتراکات انسانی	۳/۰۲	۰/۸۲۲	ـ۰/۰۹۸	۰/۳۷۷	۱	۵
انزوا	۳/۰۱	۰/۸۷۵	ـ۰/۲۱۲	۰/۷۲۲	۱	۵
بهشیاری یا ذهن‌آگاهی	۳/۱۱	۰/۸۲۹	ـ۰/۲۲۴	۰/۴۰۴	۱	۵
همانندسازی افراطی	۳/۰۹	۰/۸۳۹	ـ۰/۲۵	۰/۴۴۶	۱	۴/۷۵
ارزیابی اجتماعی	۳/۱	۰/۸۸۸	۰/۱۸۸	۰/۶۹۱	۱	۵
خودتقویتی	۳/۰۹	۰/۹۲۲	۰/۰۰۵	۰/۷۸۳	۱	۵
خودمدیریتی	۳/۱۹	۰/۸۷۶	۰/۰۳۸	۰/۵۰۱	۱	۵
خودانتقادی	۳/۰۴	۰/۹۲۴	۰/۱۹۵	۰/۵۹۵	۱	۵

ماتریس همبستگی بین متغیرهای اصلی در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرها

متغیر	۱	۲	۳
شفقت به خود	۱		
خودگویی مثبت	۰/۴۵۲**	۱	
تاب‌آوری تحصیلی	۰/۶۱۷**	۰/۴۸۴**	۱

**معناداری کمتر از ۰/۰۵

براساس جدول ۲، نتایج ماتریس همبستگی توسط آزمون پیرسون نشان می‌دهد، بین شفقت به خود و خودگویی مثبت و تاب‌آوری تحصیلی رابطهٔ معناداری وجود داشت؛ بنابراین پیش‌فرض وجود رابطهٔ خطی بین متغیرها برقرار بود. نتایج پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در جدول ۳ گزارش شده است.

براساس جدول ۳، مدل رگرسیون خطی معنادار بود ($p<۰/۰۰۱$)؛ یعنی بین شفقت به خود و خودگویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی رابطهٔ خطی معناداری وجود داشت. باتوجه به اینکه مقدار R^2_{adj} (R^2تعدیل‌شده) برابر با ۰/۴۶۷ بود، شفقت به خود و خودگویی مثبت به‌صورت هم‌زمان، ۰/۴۶۷ واریانس تاب‌آوری تحصیلی را تبیین کردند.

جدول ۳. خلاصهٔ نتایج رگرسیون خطی چندگانه به‌منظور پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت

R	R^2	$R^2_{(adj)}$	دوربین واتسون	آمارهٔ F	مقدار احتمال
۰/۶۸۶	۰/۴۷	۰/۴۶۷	۱/۶۱	۱۶۹/۱۱	<۰/۰۰۱

برآورد ضریب استانداردشده برای شفقت به خود و خودگویی مثبت به‌ترتیب برابر با ۰/۴۶۶ و ۰/۳۳۵ بود ($p<۰/۰۰۱$)؛ بنابراین با شفقت به خود و خودگویی مثبت می‌توان تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کرد و پیش‌بینی‌کننده‌های مهم‌تر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان، به‌ترتیب شفقت به خود و خودگویی مثبت بودند (جدول ۴).

جدول ۴. ضرایب رگرسیون شفقت به خود و خودگویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استانداردنشده		ضریب استانداردشده	t	مقدار	آماره‌های هم‌خطی	
	ضریب B	خطای معیار	Beta		احتمال	Tolerance	VIF
ثابت	۰/۱۶۷	۰/۱۳۲	ـ	۱/۳۴	۰/۱۸۲	-	-
شفقت به خود	۰/۴۹	۰/۰۴۴	۰/۴۶۶	۱۱/۱۵	<۰/۰۰۱	۰/۷۹۶	۱/۲۵۷
خودگویی مثبت	۰/۲۲۸	۰/۰۳۶	۰/۳۳۵	۸/۰۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۹۶	۱/۲۵۷

متغیر ملاک: تاب‌آوری تحصیلی

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

نتایج پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان براساس مؤلفه‌های شفقت به خود (مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی، همانندسازی افراطی) در جدول ۵ آورده شده است.

طبق جدول ۵، مدل رگرسیون خطی معنادار بود (p<۰/۰۰۱)؛ یعنی بین مؤلفه‌های شفقت به خود با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان رابطهٔ خطی معناداری وجود داشت. باتوجه به اینکه مقدار R^2_{adj} (R^2تعدیل‌شده) برابر با ۰/۳۹۷ بود، مؤلفه‌های شفقت به خود به‌صورت هم‌زمان، ۰/۳۹۷ واریانس تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کردند.

جدول ۵. خلاصهٔ نتایج رگرسیون خطی چندگانه به‌منظور پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس مؤلفه‌های شفقت به خود

R	R^2	$R^2_{(adj)}$	دوربین واتسون	آمارهٔ F	مقدار احتمال
۰/۶۳۷	۰/۴۰۶	۰/۳۹۷	۱/۷۲۵	۴۲/۹۷	<۰/۰۰۱

برآورد ضریب استانداردشده برای مهربانی با خود، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی به‌ترتیب برابر با ۰/۲۵۲، ۰/۱۰۵، ۰/۱۴۴ و ۰/۲۴۸ بود (p<۰/۰۵)؛ بنابراین با مهربانی با خود، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی می‌توان تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کرد و پیش‌بینی‌کننده‌های مهم‌تر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان، به‌ترتیب مهربانی با خود، همانندسازی، بهشیاری یا ذهن آگاهی و انزوا بودند (جدول ۶).

جدول ۶. ضرایب رگرسیون همبستگی بین مؤلفه‌های شفقت به خود با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استانداردنشده		ضریب استانداردشده	t	مقدار احتمال	آماره‌های هم‌خطی	
	ضریب B	خطای معیار	Beta			Tolerance	VIF
ثابت	۰/۲۲۳	۰/۱۳	–	۱/۷۲	۰/۰۸۶	–	–
مهربانی با خود	۰/۲۱۲	۰/۰۴۵	۰/۲۵۲	۴/۷۲	<۰/۰۰۱	۰/۵۵۲	۱/۸۱۲
قضاوت نسبت به خود	۰/۰۲۴	۰/۰۴۶	۰/۰۲۹	۰/۵۳۴	۰/۵۹۴	۰/۵۵	۱/۸۱۸
اشتراکات انسانی	۰/۰۲	۰/۰۴۴	۰/۰۲۵	۰/۴۶۴	۰/۶۴۳	۰/۵۳۵	۱/۸۶۹
انزوا	۰/۰۷۹	۰/۰۳۹	۰/۱۰۵	۲/۰۲	۰/۰۴۴	۰/۵۸۹	۱/۶۹۸
بهشیاری یا ذهن‌آگاهی	۰/۱۱۵	۰/۰۴۳	۰/۱۴۴	۲/۰۶۵	۰/۰۰۸	۰/۵۳۳	۱/۸۷۵
همانندسازی افراطی	۰/۱۹۶	۰/۰۴۱	۰/۲۴۸	۴/۷۶	<۰/۰۰۱	۰/۵۸	۱/۷۲۴

متغیر ملاک: تاب‌آوری تحصیلی

پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان براساس مؤلفه‌های خودگویی مثبت (ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خودمدیریتی، خودانتقادی) در جدول ۷ آورده شده است.

طبق جدول ۷، مدل رگرسیون خطی معنادار بود (p<۰/۰۰۱)؛ یعنی بین مؤلفه‌های خودگویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان رابطهٔ خطی معناداری وجود داشت. باتوجه به اینکه مقدار R^2_{adj} (R^2تعدیل‌شده)، برابر با ۰/۳۰ بود، مؤلفه‌های خودگویی مثبت به‌صورت هم‌زمان ۰/۳۰ واریانس تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کردند.

جدول ۷. خلاصهٔ نتایج رگرسیون خطی چندگانه به‌منظور پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس مؤلفه‌های خودگویی مثبت

R	R^2	$R^2_{(adj)}$	دوربین واتسون	آمارهٔ F	مقدار احتمال
۰/۵۵۵	۰/۰۳۸	۰/۳۰	۱/۵۱	۴۲/۱۲	<۰/۰۰۱

جدول ۸. ضرایب رگرسیون همبستگی بین مؤلفه‌های خودگویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استانداردنشده		ضریب استانداردشده	t	مقدار احتمال	آماره‌های هم‌خطی	
	ضریب B	خطای معیار	Beta			Tolerance	VIF
ثابت	۰/۷۸۸	۰/۱۱۹	–	۶/۶۱۸	۰/۰۰۱	–	–
ارزیابی اجتماعی	۰/۱۰۹	۰/۰۴۹	۰/۱۴۶	۲/۲۱۹	۰/۰۲۷	۰/۴۲	۲/۳۷۹
خودتقویتی	۰/۱۳۲	۰/۰۴۷	۰/۱۸۴	۲/۸۳۴	۰/۰۰۵	۰/۴۳۵	۲/۳۰۱
خودمدیریتی	۰/۰۲۴	۰/۰۴۶	۰/۰۳۱	۰/۵۱۲	۰/۶۰۹	۰/۵۰۲	۱/۹۹
خودانتقادی	۰/۱۹۶	۰/۰۴۵	۰/۲۷۳	۴/۳۱۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۵۷	۲/۱۸۷

متغیر ملاک: تاب‌آوری تحصیلی

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

برآورد ضریب استانداردشده برای ارزیابی اجتماعی و خودتقویتی و خودانتقادی به‌ترتیب برابر با ۰/۱۴۶ و ۰/۱۸۴ و ۰/۲۷۳ بود ($p<۰/۰۵$)؛ بنابراین با ارزیابی اجتماعی و خودتقویتی و خودانتقادی می‌توان تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کرد و پیش‌بینی‌کننده‌های مهم‌تر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان، به‌ترتیب خودانتقادی و خودتقویتی و ارزیابی اجتماعی بودند (جدول ۸).

۴ بحث

این پژوهش باهدف پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در بین دانش‌آموزان دورهٔ متوسطهٔ دوم انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد، شفقت به خود و مؤلفه‌های آن (مهربانی با خود، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی) پیش‌بینی‌کنندهٔ تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان است؛ یعنی با تقویت شفقت به خود تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان بیشتر می‌شود. پژوهش‌های زیر تأییدکننده و همسو با نتایج حاضر است: علی‌بابایی و همکاران به این نتیجه رسیدند که آموزش تلفیقی مهرورزی با خودگویی مثبت بر تاب‌آوری و احساس خصومت و احساس مثبت به همسر تأثیر معناداری دارد (۳۱)؛ در پژوهش دنیس و بکر با بررسی تأثیر شفقت به خود بر تاب‌آوری مشخص شد، گروه آزمایش شرکت‌کننده در جلسات آموزشی شفقت به خود، از نظر تاب‌آوری بهبودی چشمگیری به‌دست آوردند (۳۲)؛ هایز و جوزف در تحقیقی به بررسی رابطهٔ بین شفقت به خود و تاب‌آوری بیماران پرداختند. آن‌ها نتیجه گرفتند، نمرات بیشتر در شفقت به خود با نمرات بیشتر در تاب‌آوری همراه است (۳۳)؛ بنابراین تمرین عملی ایجاد تصاویر مهرورزانه، آموزش سبک‌های ابراز مهرورزی (کلامی، عملی، مقطعی و پیوسته) و به‌کارگیری این روش‌ها در ارتباط با خود و دیگران، آموزش نوشتن نامه‌های مهرورزانه برای خود و دیگران، آموزش روش ثبت و یادداشت روزانهٔ موقعیت‌های واقعی مبتنی‌بر شفقت، باعث افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود؛ براین‌اساس رویکردهای درمانی روان‌شناختی مناسب می‌تواند در کاهش مشکلات تحصیلی و روان‌شناختی استفاده شود. شفقت به خود، از روش‌های درمانی به‌شمار می‌رود که در سال‌های اخیر مدنظر قرار گرفته است. شفقت یکی از ظرفیت‌های بشر است تا رنج‌هایش را تسکین بخشد و شجاعت لازم را برای مواجهه با دشواری‌های زندگی به او بدهد. گیلبرت، شفقت را سازه‌ای شامل محبت به خود دربرابر قضاوت و پذیرش نواقص و محدودیت‌های خود، اشتراکات انسانی دربرابر انزوا و ذهن‌آگاهی و آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال درمقابل همانندسازی افراطی مطرح کرد که سبب می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته شود (۹)؛ بنابراین آموزش و درمان شفقت می‌تواند در تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان نقش داشته باشد؛ چون در درمان مبتنی‌بر شفقت، افراد می‌آموزند از احساسات دردناک خود اجتناب نورزند، قادر هستند درگام نخست، تجربهٔ خود را شناسایی کنند و به آن شفقت نشان دهند و نگرش مهرورزانه برای خود داشته باشند؛ این مسئله نیازمند چشم‌انداز روانی متعادلی به نام بهشیاری است که فرد در این حالت به حالت متعادل آگاهی دست می‌یابد و پدیده‌های هیجانی و روانی دردناک خود را می‌پذیرد (۳۰). درمان مبتنی‌بر شفقت بر این اصل بنیادی تأکید دارد که افکار و تصاویر و رفتارهای تسکین‌بخش بیرونی باید درونی شوند؛ در این وضعیت، ذهن همان‌گونه که به موقعیت‌های بیرونی واکنش نشان می‌دهد، در مواجه‌شدن با حالات درونی نیز آرام می‌گیرد. این درمان با انگیزهٔ التیام‌بخشی به رنج آغاز می‌شود و فردی که دچار خستگی و اضطراب شده است، به‌جای تمرکز بر خودانتقادی بر خودارزیابی مثبت تمرکز می‌کند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، خودگویی مثبت و مؤلفه‌های آن (ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خودانتقادی) پیش‌بینی‌کنندهٔ تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان است؛ به‌عبارتی با افزایش ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی و خودانتقادی، سطح تاب‌آوری دانش‌آموزان افزایش پیدا می‌کند. این یافته با پژوهش‌های زیرهم‌راستا است: علی‌بابایی و همکاران به این نتیجه رسیدند که آموزش تلفیقی مهرورزی با خودگویی مثبت بر تاب‌آوری و احساس خصومت و احساس مثبت به همسر تأثیر معناداری دارد (۳۱)؛ یافته‌های پژوهش مصطفائی و محمدی نشان داد، خودگویی مثبت بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان به‌طور معناداری مؤثر است (۳۴)؛ نتایج بررسی‌های برنات دربارهٔ رابطهٔ تاب‌آوری با امیدواری و خودگویی مثبت و موفقیت در دانش‌آموزان مدارس نشان داد، بین تاب‌آوری و خودگویی مثبت رابطهٔ مثبت معناداری مشاهده می‌شود (۳۵). براساس این نتایج، وقتی به نوجوانان آشنایی با افکار خودمغلوبی موقع بروز مشکل و نقش آن‌ها در ایجاد خودگویی‌ها و بحث دربارهٔ انواع افکار و باورها آموزش داده شود، همچنین سبک اسنادی و منبع کنترل و نقش آن در خودگویی و شکل‌گیری هیجان‌ها، چگونگی شکل‌گیری اسنادها، تمرین تغییر سبک اسنادی و منبع کنترل به‌طریق ایفای نقش آموزش داده شود و آن‌ها به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به‌عنوان مهرورز و غیرمهرورز باتوجه به مباحث آموزشی، شناسایی و کاربرد تمرین‌های پرورش ذهن ترغیب شوند، دراین‌صورت تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد (۳۶). در ارتباط با این نتایج می‌توان گفت، خودگویی از ابزارهای بسیار مهم دردسترس انسان برای اثرگذاشتن بر زندگی خود است. خودگویی در تمام زمینه‌ها ازجمله سلامتی و تندرستی، توانگری و دارایی، عزت‌نفس و احترام به خود، اعتمادبه‌نفس، شادی و شادمانی، عواطف و احساسات، طول عمر و... مؤثر است. با خودگویی مثبت شخص می‌تواند کنترل افکار و مغز خود را به‌دست بگیرد و به چیزی که می‌خواهد برسد و با خودگویی منفی شخص کنترل بر افکار و مغز خود را از دست می‌دهد؛ به‌طوری‌که فکر و توجه او به‌سمت مسائلی می‌رود که درنهایت نتیجهٔ آن دست‌نیافتن به هدف و موفق‌نشدن است؛ مسائلی مانند محدودیت‌ها، ترس‌ها، شکست‌ها و عواقب آن، نداشتن امکانات مناسب، نداشتن زمان یا توان کافی برای رسیدن به هدف، کینه و نفرت، دشمنی، موانع و مشکلات فرد. خودگویی مثبت افکار فرد را درراستای رسیدن به هدف، راهنمایی و هدایت می‌کند و به‌طور کامل اختیار مغز و افکار او را درجهت رسیدن به هدف و خواستهٔ فرد، به‌دست می‌گیرد (۳۷)؛ به‌طوری‌که به شخص این اجازه را نمی‌دهد که به موانع و مشکلات فکر کند و سطح تاب‌آوری او را بالا می‌برد.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

۵ نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد، شفقت به خود در قالب مؤلفه‌های مهربانی با خود، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی، پیش‌بینی‌کنندهٔ تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان است؛ همچنین خودگویی مثبت در قالب مؤلفه‌های ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی و خودانتقادی پیش‌بینی‌کنندهٔ تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان است؛ به‌این‌ترتیب که با تقویت شفقت به خود و خودگویی مثبت می‌توان انتظار بهبود تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را داشت.

۶ تشکر و قدردانی

از همهٔ دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش، همچنین مسئولان ادارهٔ آموزش‌وپرورش شهر کرمان و دانشگاه آزاد اسلامی که با همکاری خود امکان پژوهش را فراهم آورند، تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

اصول اخلاقی رعایت‌شده در این پژوهش عبارت بود از: رضایت آگاهانهٔ آزمودنی‌ها از شرکت در پژوهش؛ توضیح دربارهٔ نحوهٔ پاسخ‌دهی به سؤالات و ضرورت همکاری صادقانه؛ حسن رفتار و محرمانه‌ماندن اطلاعات؛ خروج از پژوهش درصورت تمایل‌نداشتن به همکاری؛ اجتناب از تحریف داده‌ها و داده‌سازی.

رضایت برای انتشار

داده‌های جمع‌آوری‌شده در پژوهش درصورت درخواست پژوهشگران، در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

این مطالعه بخشی از نتایج رسالهٔ دکتری خانم آرزو جوادی، رشتهٔ روان‌شناسی تربیتی، با راهنمایی آقایان دکتر علیرضا منظری توکلی و دکتر حمدالله منظری توکلی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان است. اعتبار برای مطالعهٔ گزارش‌شده از منابع شخصی تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

همهٔ نویسندگان سهم یکسانی در تهیهٔ پیش‌نویس مقاله و بازبینی و اصلاح مقالهٔ حاضر بر عهده داشتند.

References

1. Hunsu NJ, Oje AV, Tanner-Smith EE, Adesope O. Relationships between risk factors, protective factors and achievement outcomes in academic resilience research: a meta–analytic review. Educational Research Review. 2023;41:100548. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100548
2. Lees C, Keane P, Porritt B, Cleary JP. Exploring nursing students' understanding and experiences of academic resilience. A qualitative study. Teaching and Learning in Nursing. 2023;18(2):276–80. https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.12.008
3. Ucan E, Avci D. Turkish adaptation of the nursing student Academic Resilience Inventory: a validity and reliability study. Nurse Educ Today. 2023;126:105810. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105810
4. Kim SJ, Lee J, Song JH, Lee Y. The reciprocal relationship between academic resilience and emotional engagement of students and the effects of participating in the Educational Welfare Priority Support Project in Korea: autoregressive cross–lagged modeling. International Journal of Educational Research. 2021;109:101802. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101802
5. Supervía UP, Bordás SC, Robres QA. The mediating role of self–efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence. Learning and Motivation. 2022;78:101814. https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101814
6. Grande RAN, Berdida DJE, Santos KCP, Pangket P, Cabansag DI. Structural equation modeling of the relationship between nursing students' quality of life and academic resilience. J Taibah Univ Med Sci. 2022;17(4):667–77. https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2021.11.009
7. Khodabandehlou S, Zivari Rahman M. Providing a new approach for segmenting customers based on their purchasing behavior change over time in electronic business. Journal of Information Technology Management. 2017;9(2):277–300. https://doi.org/10.22059/jitm.2017.61417
8. Tremblay MI, Bennett EV, Mosewich AD, Norman ME, Crocker PRE. "I think the best athletes use it": masculinities and self–compassion among men varsity athletes. Psychol Sport Exerc. 2023;69:102486. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102486
9. Gilbert P. Compassion focused therapy: a special section. International Journal of Cognitive Therapy. 2010;3(2):95–6. https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.95
10. Khodabandehlou S, Niknafs AA. Proposing a new method for customer segmentation based on their level of loyalty and defining appropriate strategies for each segment. Journal of Information Technology Management. 2016;8(1):101–22. [Persian] https://doi.org/10.22059/jitm.2016.55823
11. Curry OS, Rowland LA, Van Lissa CJ, Zlotowitz S, McAlaney J, Whitehouse H. Happy to help? a systematic review and meta–analysis of the effects of performing acts of kindness on the well–being of the actor. Journal of Experimental Social Psychology. 2018;76(1):320–9. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014
12. Turk F, Kellett S, Waller G. Testing a low–intensity single–session self–compassion intervention for state body shame in adult women: a dismantling randomized controlled trial. Behav Ther. 2023;54(5):916–28. https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.04.001
13. Cabaços C, Macedo A, Carneiro M, Brito MJ, Amaral AP, Araújo A, et al. The mediating role of self-compassion and repetitive negative thinking in the relationship between perfectionism and burnout in health–field students: a prospective study. Personality and Individual Differences. 2023;213:112314. https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112314
14. Wu X, Gai X, Wang W. Subjective well–being and academic performance among middle schoolers: a two–wave longitudinal study. Journal of Adolescence. 2020;84:11–22. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.07.011

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

15. Zivari–Rahman M, Ghanbari S, Shokouhi–Moghadam S. Psychometric properties of the Youth Pornography Addiction Screening Tool. Addict Health. 2021;13(4):207–20. https://doi.org/10.22122/ahj.v13i4.299
16. Barbeau K, Carbonneau N, Pelletier L. Family members and peers' negative and positive body talk: how they relate to adolescent girls' body talk and eating disorder attitudes. Body Image. 2022;40:213–24. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.010
17. Hase A, Hood J, Moore LJ, Freeman P. The influence of self–talk on challenge and threat states and performance. Psychology of Sport and Exercise. 2019;45:101550. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101550
18. Nedergaard J, Christensen MS, Wallentin M. Valence, form, and content of self–talk predict sport type and level of performance. Consciousness and Cognition. 2021;89:103102. https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103102
19. Khodabandehlou S, Niknafs A. Improving customer loyalty evaluation methods in the grocery retail industry: a data mining approach. International Journal of Electronic Customer Relationship Management. 2016;10:158–178. http://dx.doi.org/10.1504/IJECRM.2016.10003155
20. Lepadatu I. Use self–talking for learning progress. Procedia–Social and Behavioral Sciences. 2012;33:283–7. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.128
21. Carter S, Littlewood K, Cooper L, Spadola C, Rosenthal M, Bennett RL, et al. Time for me: development and results of an RCT of a kinship navigator self–compassion and care toolkit for caregivers by caregivers. Children and Youth Services Review. 2023;152:107076. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107076
22. Kuchar AL, Neff KD, Mosewich AD. Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, & Training (RESET): a brief self–compassion intervention with NCAA student–athletes. Psychology of Sport and Exercise. 2023;67:102426. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102426
23. Bicaker E, Schell SE, Racine SE. The role of self–compassion in the relationship between rejection and unhealthy eating: an ecological momentary assessment study. Appetite. 2023;186:106568. https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106568
24. Bukhari SAR. Sample size determination using Krejcie and Morgan table. Kenya: Kenya Projects Organization;2021, pp:607–10. http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.11445.19687
25. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self–compassion. Self and Identity. 2003;2:223–50. https://doi.org/10.1080/15298860309027
26. Khosravi S, Sadeghi M, Yabande M. Psychometric properties of Self–Compassion Scale) SCS). Psychological Models and Methods. 2013;4(13):47–59. [Persian] https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_339_2132a0f22ef98488519d4d9328f82c76.pdf
27. Brinthaupt TM, Hein MB, Kramer TE. The Self–Talk Scale: development, factor analysis, and validation. J Pers Assess. 2009;91(1):82–92. https://doi.org/10.1080/00223890802484498
28. Alavi K, Amirpour L, Modarres Gharavi M. The relationship between self–talk style and emotional difficulties in students. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2013;15(58):118–26. [Persian] https://doi.org/10.22038/jfmh.2013.1424
29. Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: the Connor–Davidson Resilience Scale (CD–RISC). Depression and Anxiety. 2003;18(2):76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113
30. Soltaninejad M, Asiabi M, Ahmdi B, Tavanaiee Yosefian S. A study of the psychometric properties of the Academic Resilience Inventory (ARI). Quarterly of Educational Measurement. 2014;4(15):17–35. [Persian] https://jem.atu.ac.ir/article_267_5dcbf72fa8c777be370563660e67bc41.pdf
31. Alibabaei M, Vahhabi Homabadi J, Khaleghipour S. The effectiveness of eclective method of kindness and positive self–talk on resiliency, hostility and positive feeling towards spouse in betrayed women. Positive Psychology Research. 2019;5(2):47–64. [Persian] https://doi.org/10.22108/ppls.2019.115493.1666
32. Denis K, Beker R. The effect of self compassion on the irrational beliefs, self dissociation and marital not satisfaction in couples. J Pers Assess. 2015;63(2):262–74.
33. Hayes N, Joseph S. Big 5 correlates of three measures of subjective well–being. Personality and Individual Differences. 2003;34(4):723–7. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00057-0
34. Mostafaei A, Mohammadi A. Investigating the effect of positive self–talking on self–efficacy in elementary male students. Research in School and Virtual Learning. 2016;3(12):71–7. [Persian] https://etl.journals.pnu.ac.ir/article_2686_1b7ff7b52a3d4aa2b5f67390ec709028.pdf
35. Bernat FP. Youth resilience: can schools enhance youth factors for hope, optimism, and success? Women & Criminal Justice. 2009;19(3):251–66. https://doi.org/10.1080/08974450903001610
36. Baniassadi T, Javanmard Z, Zivari–Rahman M, Shokouhi–Moqhaddam S, Adhami M. Investigating the relationship between personality traits and self–control and nicotine dependence symptoms in male prisoners in Kerman, Iran. Addiction & Health. 2015 Winter-Spring;7(1–2):82–6.
37. Zivari Rahman M, Salehi K, Khodaie E, Moghadamzadeh A, Hakimzadeh R. Pathology of scholastic aptitude search in Iran (systematic review of literature in the last three decades). Educational Measurement and Evaluation Studies. 2022;12(39):103–40. https://jresearch.sanjesh.org/article_697961_80166de1735e06ffe6d35d9f7ce01bb4.pdf

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]