



Modeling academic resilience based on self-compassion and positive self-talk concerning the mediating role of academic well-being among secondary school students

Arezoo Javadi¹, Alireza Manzari Tavakoli², Hamdollah Manzari Tavakoli³, Zahra Zeinaddini Meimand⁴

1. Ph.D Candidate in Educational Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran. E-mail: arezoojavadi1380@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Education and Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran. E-mail: a.manzari@iauk.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Education and Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran. E-mail: h_manzari33@yahoo.com

4. Assistant Professor, Department of Education and Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran. E-mail: zeinaddiny@gmail.com

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 13 January 2024

Received in revised form 09 February 2024

Accepted 15 March 2024

Published Online 21 November 2024

Keywords:

academic resilience, self-compassion, positive self-talk, academic well-being, secondary school students

ABSTRACT

Background: Self-compassion and positive self-talk are two important factors in cognitive characteristics that can play a decisive role in academic performance such as academic resilience, but according to the research, they have been less studied in past research. Based on this, examining the relationship between self-compassion and positive self-talk with academic well-being and academic resilience is a research gap.

Aims: So, this research aims to model academic resilience based on self-compassion and positive self-talk concerning the mediating role of academic well-being among secondary school students in Kerman.

Methods: The descriptive research method was a correlation type. The statistical population includes all male and female secondary school students in the city of Kerman, with a total of 8200 people in the 2022–2023 academic year. 384 people have been selected as a sample using stratified random sampling. Standard questionnaires were used to collect the data. Data analysis was done with descriptive and inferential statistics of structural equation modeling with SPSS25 and Amos24 software.

Results: The model of academic resilience based on self-compassion and positive self-talk has an acceptable fit concerning the mediating role of the academic well-being of secondary school students in Kerman province. Thus, self-compassion and positive self-talk explain 0.67% of the variance in resilience through the mediating role of academic well-being.

Conclusion: Based on the findings of the research, among the methods of improving academic resilience and improving the academic well-being of students is strengthening self-compassion and positive self-talk.

Citation: Javadi, A., Manzari Tavakoli, A., Manzari Tavakoli, H., & Zeinaddini Meimand, Z. (2024). Modeling academic resilience based on self-compassion and positive self-talk concerning the mediating role of academic well-being among secondary school students. *Journal of Psychological Science*, 23(141), 233-250. [10.52547/JPS.23.141.233](https://doi.org/10.52547/JPS.23.141.233)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 141, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.141.233](https://doi.org/10.52547/JPS.23.141.233)



✉ **Corresponding Author:** Alireza Manzari Tavakoli, Assistant Professor, Department of Education and Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran.

E-mail: a.manzari@iauk.ac.ir, Tel: (+98) 9131962126

Extended Abstract

Introduction

Academic resilience is one of the main constructs for understanding motivation, excitement, and academic behavior; the ability to overcome difficulties and academic conditions; the power to return; the process of academic adaptation and positive academic success against threatening conditions; and the ability to repair oneself (Kim et al., 2021). One of the important psychological characteristics that a healthy person should have is a sense of well-being (Truța et al., 2023). People with a high sense of well-being mainly experience positive emotions and have a positive evaluation of the events around them, while people with a low sense of well-being evaluate life events and situations as unfavorable (Lea et al., 2023). The low level of academic well-being among students disrupts academic performance and causes interruptions in learning (Sohrabi et al., 1400).

According to the results of the studies that have been mentioned, the mentioned educational indicators, i.e., the resilience and academic well-being of the students, are not at the desired level, and solutions and methods should be provided to improve these educational indicators. According to the results of some past studies, self-compassion education and positive self-talk can improve these indicators (Ali Babaei et al., 2018).

Students suffering from reduced well-being and academic resilience, in compassion along with positive self-talk, learn to improve their self-esteem by expressing beneficial positive statements in addition to being kind to themselves (Carter et al., 2023). On the other hand, the compassionate mind, because it revives positive emotions in the person, calms the mental background of the person with the balance between the emotional system, and affects the management of thoughts, behavior, and any kind of disturbing feeling (Lutz et al., 2018). Therefore, the current research aims to solve this gap by conducting research with the aim of modeling the academic resilience pattern based on self-compassion and positive self-talk concerning the mediating role of academic well-being in secondary school students in Kerman City.

Method

The research method is a description of the correlation type. The statistical population includes all 8,200 secondary school students in the city of Kerman in the academic year 2022–2023, of which 384 people were selected as a sample based on the Morgan table using stratified random sampling based on the gender of the students. The data collection tool includes the 26-question self-compassion questionnaire by Tef et al. (2003) with a face and content validity of 0.79 and a reliability coefficient of 0.76 (Khosravi et al., 2012), the 16-question self-talk questionnaire (STS) by Brain Tappet et al. (2013) with appropriate validity and reliability of 0.72 (Alavi et al., 2013), the 31-question academic well-being questionnaire by Tominin-Swini et al. (2017) with appropriate validity and reliability of 0.92 (Moradi et al., 2014), and the 25-question resilience questionnaire by Connor and Davidson (2003) with a construct validity of 0.64, content validity of 0.93, and reliability of 0.89 (Samani et al., 2006). The structural equation model (SEM) was used to fit the conceptual model of the research using AMOS24 software.

Results

Data analysis through regression coefficients in the structural equation model (SEM) shows that there is a significant relationship between self-compassion and academic well-being ($p < 0.05$, C.R.= 3.41, $\beta = 0.31$). Data analysis through regression coefficients in the structural equation model (SEM) shows that there is a significant relationship between self-compassion and academic well-being ($p < 0.05$, C.R.= 3.41, $\beta = 0.31$). There is a significant relationship between self-compassion and academic resilience ($p < 0.05$, C.R.= 6.5, $\beta = 0.39$). There is a significant relationship between positive self-talk and academic well-being ($p < 0.05$, C.R.= 3.84, $\beta = 0.36$). There is a significant relationship between positive self-talk and academic resilience ($p < 0.05$, C.R.= 4.55, $\beta = 0.27$). There is a significant relationship between academic well-being and academic resilience ($p < 0.05$, C.R.= 3.96, $\beta = 0.33$) (Table 1).

Table 1. The structural model of paths and their standard coefficients in the final model

Path	B	S.E.	β	R ²	CR	P
Self-compassion → academic well-being	0.226	0.066	0.31	0.096	3.41	0.001
Self-compassion → academic resilience	0.421	0.065	0.39	0.15	6.5	0.001
Positive self-talk → academic well-being	0.204	0.053	0.36	0.13	3.84	0.001
Positive self-talk → academic resilience	0.227	0.05	0.27	0.073	4.55	0.001
Academic well-being → Academic resilience	0.486	0.123	0.33	0.11	3.96	0.001

Data analysis through the Sobel test shows that the z value of the mediating role of academic well-being in the relationship between self-compassion and positive self-talk with academic resilience is 2.59 and 2.90, respectively, with a p-value of 0.001 and smaller than the significance level of 0.05. Therefore, at this level, the assumption H₀ that there is no relationship is rejected, and as a result, academic

well-being plays a mediating role in the relationship between self-compassion and positive self-talk with academic resilience. The value of VAF is equal to 0.21 and 0.30, respectively, and this means that 0.21 and 0.30 of the relationship between self-compassion and positive self-talk with academic resilience is indirectly through the mediating variable of academic well-being (table 2).

Table 2. Sobel test statistics related to the mediating role of academic well-being

	a	b	c	Sa	Sb	z	VAF	sig
Self-compassion * Academic well-being * Academic resilience	0.31	0.33	0.39	0.066	0.123	2.59	0.21	0.001
Positive self-talk * Academic well-being * Academic resilience	0.36	0.33	0.27	0.053	0.123	2.90	0.30	0.001

Conclusion

According to the research results, there is a significant relationship between self-compassion and students' academic resilience; that is, by strengthening self-compassion, students' academic resilience increases. These results align with the findings of Ali Babaei et al. (2018), Steffen et al. (2021), Dennis and Becker (2019), and Hayes and Joseph (2018). Therefore, the practical practice of creating affectionate images, teaching the styles of expressing affection (verbal, practical, cross-sectional, and continuous) and applying these methods to oneself and others, teaching how to write affectionate letters for oneself and others, and teaching how to record and keep a daily diary of real situations based on compassion, increases the academic resilience of students. There is a significant relationship between positive self-talk and the academic resilience of students. In other words, with the increase in social evaluation, self-strengthening, self-management, and self-criticism, the resilience level of students increases. which, with the findings of Ali Babaei et al. (2018), Baldwin and colleagues (2019), Tries (2018), and Francis Bernat (2017), are consistent. Based on these results, when teenagers are taught to learn about self-defeating thoughts when problems arise and their role in creating self-narratives, they discuss all kinds of

thoughts and beliefs, and they learn to self-identify and examine their personalities as loving and unloving. Paying attention to educational topics and identifying and applying mind-training exercises should be encouraged. In that case, the academic resilience of students will increase.

Other research results indicate that academic well-being plays a mediating role in the relationship between self-compassion and the academic resilience of students. In this way, self-kindness, self-judgment, mindfulness, and identification strengthen academic well-being, and academic well-being strengthens students' academic resilience. which, with the findings of Toulabi (1401), Suri et al. (1398), Mahdavi (2019), Plot, Curcio, and Ellis (2015), Ali Babaei et al. (2018), Steffen et al. (2021), Dennis and Becker (2019), and Hayes and Joseph (2018), are aligned. Therefore, it can be said that self-compassion in the dominance of self-kindness, self-judgment, mindfulness, and identification can strengthen academic well-being, and increasing academic well-being leads to greater academic resilience. Also, academic well-being plays a mediating role in the relationship between positive self-talk and the academic resilience of students. In this way, positive self-talk leads to academic well-being, and academic well-being increases academic resilience. which, with

the findings of Toulabi (1401), Suri et al. (1398), Baldwin and colleagues (2019), Tryz (2018), Francis Bernat (2017), Lent et al. (2017), Hui (2016), and Sheo, Liu, and Li (2017), are aligned. According to the results of current research and past studies, it can be said that positive self-talk causes academic well-being.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article derives from the first author's doctoral thesis at the Faculty of Psychology and Education, Islamic Azad University, Kerman. Strict adherence to ethical norms was upheld in this research. Before data collection, informed consent was obtained from all participants. Assurances regarding the confidentiality of personal information and the anonymized presentation of findings were provided, ensuring no names or identifying details were disclosed.

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second was the supervisors and the third and fourth were the advisors.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: I would like to thank the supervisor, the advisors, and the participants in the study.



مدل یابی تاب‌آوری تحصیلی مبتنی بر شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه

آرزو جوادی^۱، علیرضا منظری توکلی^{۲*}، حمدالله منظری توکلی^۳، زهرا زین‌الدینی میمند^۴

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.
۲. استادیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.
۳. استادیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.
۴. استادیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: شفقت به خود و خود‌گویی مثبت دو عامل مهم در ویژگی‌های شناختی هستند که می‌توانند در عملکرد تحصیلی همچون تاب‌آوری تحصیلی نقش تعیین‌کننده داشته باشند، اما طبق پیشینه بررسی شده، در تحقیقات گذشته کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. بر این اساس بررسی رابطه شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با بهزیستی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی یک خلاء پژوهشی می‌باشد.

هدف: این پژوهش با هدف مدل‌یابی تاب‌آوری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در بین دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر کرمان انجام شد.

روش: پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی و معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه دوم شهر کرمان به تعداد ۸۲۰۰ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ است. که طبق جدول مورگان ۳۸۴ نفر روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (به نسبت جنسیت دانش‌آموزان) به‌عنوان نمونه انتخاب شده‌اند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های شفقت به خود تف و همکاران (۲۰۰۳)، خود‌گویی برین‌تاپ و همکاران (۲۰۱۳)، بهزیستی تحصیلی تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۷) و پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شده‌است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آماره‌های توصیفی و استنباطی مدل‌یابی معادلات ساختاری با نرم افزارهای Amos24 و Spss25 انجام گرفت.

یافته‌ها: یافته‌ها حاکی از برازش مدل تاب‌آوری تحصیلی مبتنی بر شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه دوم استان کرمان می‌باشد ($p < 0/001$). بطوری‌که شفقت به خود و خود‌گویی مثبت از طریق نقش میانجی بهزیستی تحصیلی ۰/۶۷ درصد از واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کنند ($p < 0/001$).

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش، از جمله روش‌های ارتقاء تاب‌آوری تحصیلی و بهبود بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان، تقویت شفقت به خود و خود‌گویی مثبت می‌باشد.

استناد: جوادی، آرزو؛ منظری توکلی، علیرضا؛ منظری توکلی، حمدالله؛ و زین‌الدینی میمند، زهرا (۱۴۰۳). مدل‌یابی تاب‌آوری تحصیلی مبتنی بر شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۱، ۲۳۳-۲۵۰.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۱، ۱۴۰۳. DOI: [10.52547/JPS.23.141.233](https://doi.org/10.52547/JPS.23.141.233)



* نویسنده مسئول: علیرضا منظری توکلی، استادیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران. رایانامه: a.manzari@iauk.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۳۱۹۶۲۱۲۶

مقدمه

تاب‌آوری^۱ اشاره بر فرآیندی پویا دارد که انسان‌ها در زمان مواجهه با شرایط ناگوار یا ضربه‌های روحی بصورت رفتار انطباقی مثبت از خود نشان می‌دهند (هانسو و همکاران، ۲۰۲۳). تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن بوسیله آن تجارب اطلاق می‌شود (تابع بردبار و همکاران، ۱۴۰۰؛ لسو همکاران، ۲۰۲۳). این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به‌عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد (رستمی و همکاران، ۱۴۰۱؛ اوکاران و آویس، ۲۰۲۳).

تاب‌آوری تحصیلی^۲ یکی از سازه‌های اصلی برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار تحصیلی است، توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط تحصیلی، قدرت بازگشت و فرآیند برای سازگاری تحصیلی و موفقیت تحصیلی مثبت در برابر شرایط تهدید کننده و توانایی ترمیم خویشتن (کیم و همکاران، ۲۰۲۱؛ خدابنده‌لو و نیک‌نفس، ۲۰۱۶)، تاب‌آوری تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند در شکست تحصیلی، بتوانند سازگار شوند (هاشم‌زاده و همکاران، ۱۴۰۱) و کارکرد تحصیلی قبلی خود را بازیابند (سوپرویا و همکاران، ۲۰۲۲). عوامل مختلفی می‌تواند تاب‌آوری تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهد که از جمله این عوامل می‌توان به بهزیستی تحصیلی^۳ اشاره کرد (گرنند و همکاران، ۲۰۲۲؛ بنی‌اسدی و همکاران، ۲۰۱۵).

یکی از ویژگی‌های مهم روانی که فرد واجد سلامت می‌بایست از آن برخوردار باشد، احساس بهزیستی^۴ است (لا و همکاران، ۲۰۲۳). از خصوصیات مثبت انسان و نیازهای روانی احساس بهزیستی، احساس مثبت و رضامندی عمومی از زندگی خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و تحصیل است (تروتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ خدابنده‌لو و زیوری‌رحمان، ۲۰۱۷). افراد با احساس بهزیستی بالا به‌طور عمده هیجانانگیز مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبت دارند؛ درحالی‌که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت‌های زندگی را نامطلوب ارزیابی می‌کنند (لا و همکاران، ۲۰۲۳؛ شکوهی‌مقدم و همکاران، ۲۰۱۱). پایین بودن بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان، باعث

اختلال در عملکرد تحصیلی، وقفه در یادگیری (سهرابی و همکاران، ۱۴۰۰)، تضعیف توانایی و عدم شکوفایی استعدادها شده و نه تنها سلامت روان آن‌ها را به خطر می‌اندازد (رئیس‌سرمیچی و ناستی‌زایی، ۱۴۰۱؛ زیوری‌رحمان و همکاران، ۲۰۲۱)، بلکه آنان را از یک زندگی سالم و شکوفا باز داشته و به‌جای میل به رشد، تعالی و پویایی تحصیلی به سمت فرسودگی تحصیلی خواهد داد (قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۷؛ خدابنده‌لو و نیک‌نفس، ۲۰۱۶) و درگیری تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه را در دانش‌آموزان کاهش می‌دهد (سوادجان و همکاران، ۱۳۹۷).

براساس نتایج پژوهش حاتمی (۱۳۹۸) تاب‌آوری تحصیلی ۲۱ درصد دانش‌آموزان دوره دبیرستان ایرانی پایین ۴۴ درصد متوسط است و فقط ۳۵ درصد دارای تاب‌آوری تحصیلی بالایی هستند. از طرفی دیگر طبق یافته‌های کمالی (۱۳۹۹) ۳۲ درصد دانش‌آموزان دوره متوسط بهزیستی تحصیلی مناسب ندارند. بنابراین طبق نتایج تحقیقات انجام شده که اشاره شد، شاخص‌های ذکر شده تحصیلی یعنی تاب‌آوری و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان در سطح مطلوب نمی‌باشد و باید راهکارها و روش‌هایی برای بهبود این شاخص‌های تحصیلی ارائه داده که طبق نتایج برخی از مطالعات گذشته آموزش شفقت به خود و خودگویی مثبت می‌تواند این شاخص‌ها را بهبود دهد (علی‌بابایی و همکاران، ۱۳۹۸).

شفقت در فرهنگ لغت به معنای محبت، مهربانی و مهرورزی، دوستی و محبت است (ترمبلای و همکاران، ۲۰۲۳؛ خدابنده‌لو و زیوری‌رحمان، ۲۰۱۷). گیلبرت شفقت را سازه‌ای شامل محبت به خود در برابر قضاوت و پذیرش نواقص و محدودیت‌های خود، اشتراکات انسانی در برابر انزوا و ذهن آگاهی و آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال درمقابل همانندسازی افراطی مطرح می‌کند که باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته شود (گیلبرت، ۲۰۱۰؛ زیوری‌رحمان و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به خود و دیگران مهر می‌ورزند، کمتر دچار اضطراب و شکست در موقعیت‌های فاجعه بار و تنش‌زا می‌شوند. شفقت سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های تنش‌زا و نگران‌کننده است (کری و همکاران، ۲۰۱۸؛ امیریان و همکاران، ۲۰۱۴).

1. resilience

2. academic resilience

3. academic well-being

4. well-being

دانش‌آموز دچار فرسودگی تحصیلی و به طبع آن دارای بهزیستی، درگیری و تاب‌آوری تحصیلی پایین را پرورش می‌دهد؛ ولی با توجه به محتوای تفکر و باور منفی بسیار شدید دانش‌آموزان دچار کاهش بهزیستی تحصیلی که خود را فاقد توانمندی‌های روانی می‌دانند، حرمت نفس و حس ارزشمندی آن‌ها کاهش می‌یابد (کوچار و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین به نظر می‌رسد شفقت‌ورزی^۱ به تنهایی قادر نیست بیمار را در خط درمان و بهبود نگه دارد و ضرورت مداخله نیرومند و جامع‌تری وجود دارد؛ بنابراین بسته تلفیقی شفقت‌ورزی با خود‌گویی مثبت^۲ برای پیشگیری از تشدید آسیب‌های روانی ناشی از بحران ایجاد شده و بهبود بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان و افزایش تاب‌آوری آن‌ها مؤثر است و از روند درمان ناقص با ماندگاری کمتر اجتناب می‌شود (بیکاکر و همکاران، ۲۰۲۳).

اما بررسی میزان رابطه شفقت به خود^۳ و خود‌گویی مثبت بر تاب‌آوری تحصیلی با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان نیازمند انجام تحقیقات میدانی در هر جامعه منطبق با شرایط و فرهنگ خاص آن جامعه می‌باشد، اما طبق پیشنهاد پیشنه بررسی شده تاکنون در ایران به طراحی الگوی تاب‌آوری تحصیلی مبتنی بر شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان بخصوص دانش‌آموزان متوسطه دوم نپرداخته‌اند و این یک خلأ پژوهشی در این حوزه محسوب می‌شود که تحقیق حاضر در صدد رفع این خلأ با انجام تحقیقی تحت عنوان مدل‌یابی الگوی تاب‌آوری تحصیلی مبتنی بر شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر کرمان می‌باشد و در صدد پاسخگویی به سؤال زیر است: آیا مدل تاب‌آوری تحصیلی مبتنی بر شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در بین دانش‌آموزان متوسطه دوم استان کرمان از برازش قابل قبولی برخوردار است؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی و مدل‌سازی معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر کرمان به تعداد ۸۲۰۰ نفر

دانش‌آموزانی که بهزیستی تحصیلی مناسبی ندارند با تأثیر از شرایط تنش‌زای ایجاد شده در فرایند تحصیل، علاوه بر تجربه علائم روان‌تنی، ذهنیت و احساسات راجع به خودشان نیز تغییر می‌کند (خداپناه و تمنایی‌فر، ۱۴۰۱). آن‌ها خود را در هم شکسته، بی‌ارزش و متفاوت از تصویری می‌بینند که از خود داشته‌اند، راجع به خود منفی فکر می‌کنند و بر نقاط ضعف خود متمرکز می‌شوند. آن‌ها باور دارند نمی‌توانند در درس موفق شوند؛ به همین دلیل تاب‌آوری در آن‌ها کاهش می‌یابد (وو و همکاران، ۲۰۲۰). با این اوصاف، ماهیت تفکر این دانش‌آموزان می‌تواند به‌طور مستقیم بر چگونگی احساس آن‌ها نسبت به خود تأثیر بگذارد. این خود‌گویی درونی منفی، بر افکار آن‌ها تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین استفاده از خود‌گویی مثبت مهم به نظر می‌رسد؛ به‌صورتی که بر افکار دانش‌آموز دچار کاهش بهزیستی و تاب‌آوری تحصیلی تأثیر بگذارد و تعادل روانی و هیجانی او را حفظ کند (بارووا و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج پژوهش‌های مختلف نیز حاکی از آن است که خود‌گویی‌های درونی به‌منزله یک واسطه شناختی در زایش اندیشه و نظم بخشی به رفتار در سازگاری درونی و اجتماعی نقش دارد (هیز، هود، مور و فریمن، ۲۰۱۹؛ خداپنده لو و همکاران، ۲۰۲۰). خود‌گویی مثبت با هدف اصلاح تعبیر رویدادهای مربوط به خود و دیگران انجام می‌شود و در این شرایط اهداف مشترکی با درمان مبتنی بر مهرورزی و نقش مؤثری بر تاب‌آوری دارد؛ بنابراین علاوه بر مهرورزی، آموزش خود‌گویی مثبت برای دانش‌آموزان دچار کاهش بهزیستی تحصیلی انجام می‌شود (ندرگارد و همکاران؛ ۲۰۲۱).

دانش‌آموزان دچار کاهش بهزیستی و تاب‌آوری تحصیلی در شفقت‌ورزی همراه با خود‌گویی مثبت یاد می‌گیرد با بیان گفته‌های مثبت سودمند علاوه بر مهربانی با خود به ارتقای حرمت خود نیز پردازد و به واسطه کاهش فعالیت آمیگدال، تنش ناشی از بحران ایجاد شده را کاهش دهد، سیستم اعصاب پاراسمپاتیک خود را فعال کند و پایدار نگه دارد (کارتر و همکاران، ۲۰۲۳). از طرفی ذهن شفقت‌ورز به واسطه اینکه هیجان‌ات مثبت را در فرد زنده می‌کند، با تعادل بین سیستم هیجانی پس‌زمینه ذهنی فرد را آرام می‌کند و بر مدیریت افکار، رفتار و هر نوع احساس پریشان‌کننده تأثیر می‌گذارد (لوتز و همکاران، ۲۰۱۸). برنامه مبتنی بر شفقت ذهن مهرورز

1. compassion

2. positive self-talk

3. self-compassion

در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می‌باشد، که براساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای تصادفی طبقه‌ای براساس جنسیت دانش‌آموزان به عنوان نمونه انتخاب شدند. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به پژوهش شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم، مشغول به تحصیل بودن در شهر کرمان، علاقه به همکاری در پژوهش و فاقد هرگونه بیماری جسمی و روانی (بر اساس اطلاعات موجود در پرونده تحصیلی دانش‌آموزان) بود. معیارهای خروج آزمودنی‌ها از پژوهش، همکاری نکردن در تحقیق در نظر گرفته شد. جهت برازش مدل مفهومی تحقیق از مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) با استفاده از نرم‌افزار AMOS24 استفاده شد.

(ب) ابزار

ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل چهار پرسشنامه استاندارد به شرح زیر می‌باشد:

پرسشنامه شفقت به خود (SCS): این پرسشنامه توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شد. که شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی؛ گویه‌ها در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ نمره‌گذاری می‌گردد. در این پرسشنامه نمرات بین ۲۶ تا ۳۰ می‌باشد و نمره بالاتر نشان‌دهنده شفقت‌ورزی بالا است. نف (۲۰۰۳) روایی محتوایی بر اساس CVR را ۰/۷۲ و پایایی آن را براساس ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی با ۰/۷۶، قضاوت نسبت به خود ۰/۷۳، اشتراکات انسانی ۰/۷۹، انزوا ۰/۷۶، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی ۰/۸۰ و همانندسازی افراطی ۰/۸۰ و کل پرسشنامه را ۰/۸۷ ذکر کرده است. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) روایی محتوایی براساس CVR را ۰/۷۹ و ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ بدست آمده. 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 می‌باشند. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵۱ بدست آمد.

پرسشنامه خود‌گویی (STS): پرسشنامه خود‌گویی توسط برین تاپت و همکاران (۲۰۰۹) ساخته داده شده است. این مقیاس یک آزمون خودسنجی مداد کاغذی بوده و دارای ۱۶ سؤال است که ۴ عامل ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خود‌مدیریتی و خود انتقادی را مورد سنجش قرار می‌دهد. در این آزمون پاسخ‌دهنده میزان خود‌گویی خود را بر اساس مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای از ۱ به هرگز تا ۵ همیشه درجه‌بندی می‌کند. در این پرسشنامه نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ می‌باشد و نمره بالا نشان‌دهنده خود‌گویی مثبت‌تر می‌باشد. برین تاپت و همکاران (۲۰۰۹) روایی محتوایی بر اساس CVR را ۰/۶۲ و ضریب پایایی کلی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ ذکر کرده است. در ایران علوی و همکاران (۲۰۱۳) روایی محتوایی بر اساس CVR ۰/۶۷ و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۷۲ به دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷۱ بدست آمد.

پرسشنامه بهزیستی تحصیلی (ARS): این پرسشنامه توسط تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۷) ساخته شده که دارای ۳۱ سؤال با طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای از اصلاً درست نیست (نمره ۱) تا کاملاً درست است (نمره ۷) می‌باشد. پرسشنامه مذکور شامل ابعاد ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه است. در این پرسشنامه نمرات بین ۳۱ تا ۲۱۷ می‌باشد و نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی تحصیلی بیشتر است. تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۷) روایی محتوایی پرسشنامه را ۰/۶۸ ذکر کردند. آن‌ها مقدار آلفای کرونباخ برای ابعاد چهارگانه ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه را به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱، ۰/۹۴ محاسبه کردند. در پژوهش مرادی و همکاران (۱۴۰۰) ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌های ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه و کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۷، ۰/۹۲، ۰/۹۰ و ۰/۹۲ بدست آمد. و روایی محتوایی را مناسب گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی کلی این پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳۶ بدست آمد.

1. Self Compassion Scale

2. Self-talk Scale

3. Academic Resilience Scale

کروناخ ۰/۹۳ ذکر کرده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کروناخ ۰/۸۸۵ بدست آمد.

یافته‌ها

از بین ۳۸۴ دانش‌آموز مورد بررسی مورد بررسی ۱۸۰ نفر (۴۶/۹ درصد) دختر و ۲۰۴ نفر (۵۳/۱ درصد) پسر؛ ۱۰۵ نفر (۲۷/۳ درصد) ۱۵ سال، ۱۲۹ نفر (۳۳/۶ درصد) ۱۶ سال، ۱۲۸ نفر (۳۳/۳ درصد) ۱۷ سال و ۲۲ نفر (۵/۷ درصد) ۱۸ سال؛ ۱۳۳ نفر (۳۴/۶ درصد) پایه دهم، ۱۳۹ نفر (۳۶/۲ درصد) پایه یازدهم و ۱۱۲ نفر (۲۹/۲ درصد) پایه دوازدهم بوده‌اند.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
بهبودی تحصیلی	۳/۴۰	۰/۵۲۲	۰/۰۳۴	-۰/۲۹۴	۱/۹	۵/۱۳
ارزش مدرسه	۳/۲۲	۰/۹۳۸	۰/۴۲۷	۰/۰۵۲	۱/۱۳	۶/۲۵
فرسودگی نسبت به مدرسه	۳/۷۵	۰/۹۲۵	۰/۲۵۱	۰/۰۷۵	۱/۱	۶/۴
رضایتمندی تحصیلی	۳/۴۵	۰/۸۸	۰/۰۴۲	۰/۲۹۶	۱	۶
درآمیزی با کار مدرسه	۳/۱۵	۰/۶۰۳	۰/۰۶۴	۰/۴۷۷	۱/۷۸	۴/۶۷
تاب‌آوری تحصیلی	۲/۲	۰/۶۶۳	۰/۰۱۲	۰/۰۷۴	۰/۳۲	۳/۸۴
تصور از شایستگی فردی	۲/۲۲	۰/۷۳۵	-۰/۰۲۳	۰/۲۴	۰	۴
اعتماد به‌خود	۲/۲۱	۰/۷۵۴	۰/۰۰۵	۰/۱۶۳	۰/۱۴	۴
پذیرش مثبت تغییر	۲/۲۱	۰/۸۳۶	-۰/۱۱۵	۰/۴۰۸	۰	۴
کنترل	۲/۱۶	۰/۸۹	-۰/۲۲۵	۰/۴۴۲	۰	۴
تأثیرات معنوی	۲/۱۷	۱/۰۱	-۰/۰۵۲	۰/۶۵۶	۰	۴
شفقت به خود	۳/۰۴	۰/۶۳۱	-۰/۰۲۵	۰/۱۹	۱/۴۶	۴/۷۳
مهربانی با خود	۳/۰۵	۰/۷۸۸	-۰/۱۳۹	۰/۵۶۷	۱/۲	۴/۶
قضاوت نسبت به خود	۲/۹۷	۰/۷۷۶	-۰/۱۷۲	۰/۳۷۸	۱	۵
اشتراکات انسانی	۳/۰۲	۰/۸۲۲	-۰/۰۹۸	۰/۳۷۷	۱	۵
انزوا	۳/۰۱	۰/۸۷۵	-۰/۲۱۲	۰/۷۲۲	۱	۵
به‌شیاری یا ذهن‌آگاهی	۳/۱۱	۰/۸۲۹	-۰/۲۲۴	۰/۴۰۴	۱	۵
هماندسازی افراطی	۳/۰۹	۰/۸۳۹	-۰/۲۵	۰/۴۴۶	۱	۴/۷۵
خود‌گویی	۳/۱۱	۰/۷۷۱	۰/۲۷۲	۰/۲۹۲	۱/۱۳	۵
ارزیابی اجتماعی	۳/۱	۰/۸۸۸	۰/۱۸۸	۰/۶۹۱	۱	۵
خود تقویتی	۳/۰۹	۰/۹۲۲	۰/۰۰۵	۰/۷۸۳	۱	۵
خود‌مدیریتی	۳/۱۹	۰/۸۷۶	۰/۰۳۸	۰/۵۰۱	۱	۵
خود انتقادی	۳/۰۴	۰/۹۲۴	۰/۱۹۵	۰/۵۹۵	۱	۵

1. Conner-Davidson Resilience scale

آماره تحمل بیشتر از ۰/۰۱ بود؛ بنابراین، مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه رعایت شد. همچنین برای آزمون مفروضه استقلال خطاها از آزمون دورین واتسون استفاده شد. مقدار به دست آمده در این پژوهش برابر با ۱/۶۱ و چون در طیف ۵/۱ تا ۵/۲ قرار دارد بیانگر رعایت مفروضه استقلال خطاهاست. با توجه به رعایت مفروضه‌ها می‌توان برازندگی الگوی پیشنهادی را بر اساس معیارهای برازندگی ارزیابی کرد. برای ارزیابی مدل پیشنهادی این پژوهش از روش تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار اس‌پی‌اس و ایموس استفاده شد. مدل ساختاری تاب‌آوری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم در نمودار ۱ قابل مشاهده است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مقدار آماره X^2 برابر با ۲۶۲/۴۱ با درجه آزادی ۱۴۵ است. حاصل تقسیم کای اسکور تقسیم بر درجه آزادی ۱/۸۱ بوده و کمتر از ۳ است که بیانگر برازش عالی مدل می‌باشد. شاخص نیکویی برازش برابر با ۰/۹۳۴ است که نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل است. شاخص نیکویی برازش تعدیل شده برابر با ۰/۹۱۳ می‌باشد که بزرگتر از ۰/۹۰ بوده و بنابراین مدل از برازش مطلوب برخوردار است. مقدار ریشه میانگین مجذورات خطای برآورد نیز ۰/۰۴۶ می‌باشد که با توجه به اینکه کمتر از ۰/۰۸ است مطلوب بوده و نشان‌دهنده تأیید مدل پژوهش می‌باشد. شاخص برازش هنجار شده برابر با ۰/۹۵۶، شاخص برازندگی هنجار نشده یا توکلر-لویس برابر با ۰/۹۵۷، شاخص برازش تطبیقی برابر با ۰/۹۶۳ و شاخص برازش نسبی برابر با ۰/۹۰۸ است که همگی نشان‌دهنده برازش مطلوب و تأیید مدل پژوهش می‌باشد. با توجه به مطالب بالا و شاخص‌های کمی، برازش می‌توان نتیجه گرفت که مدل نظری پژوهش قابل قبول است، بنابراین می‌توان به روابط درون مدل و مقادیر ضریب رگرسیونی بین متغیرهای پنهان پرداخت. برای آزمون فرضیه از شاخص جزئی p -value استفاده شده است. شرط معنی‌دار بودن یک رابطه این است که مقدار این شاخص برای رابطه مورد نظر کمتر از ۰/۰۵ باشد. بنابراین مدل ساختاری "تاب‌آوری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان" از برازش کافی برخوردار بوده و فرضیه مبتنی بر آن، تأیید می‌شود.

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در متغیر نشانگان بهزیستی تحصیلی بالاترین میانگین مربوط به فرسودگی نسبت به مدرسه (۳/۷۵) و کمترین میانگین مربوط به درآمیزی با کار مدرسه (۳/۱۵)؛ در متغیر تاب‌آوری تحصیلی، بالاترین میانگین مربوط به تصور از شایستگی فردی (۲/۲۲) و کمترین میانگین مربوط به کنترل (۲/۱۶)؛ در متغیر شفقت به خود بالاترین میانگین مربوط به ذهن آگاهی (۳/۱۱) و کمترین میانگین مربوط به قضاوت نسبت به خود (۲/۹۷)؛ در متغیر خود‌گویی مثبت بالاترین میانگین مربوط به خود‌مدیریتی (۳/۱۹) و کمترین میانگین مربوط به خود‌انتقادی (۳/۰۴) می‌باشد. نتایج ضرایب همبستگی بین متغیرهای برونزا و میانجی با درون‌زا و همچنین برون‌زا با میانجی در ماتریس همبستگی زیر ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
شفقت به خود				
خودگویی مثبت	۰/۴۵۲**	۱		
بهزیستی تحصیلی	۰/۳۷۱**	۰/۳۹**	۱	
تاب‌آوری تحصیلی	۰/۶۱۷**	۰/۵۴۵**	۰/۴۸۴**	۱

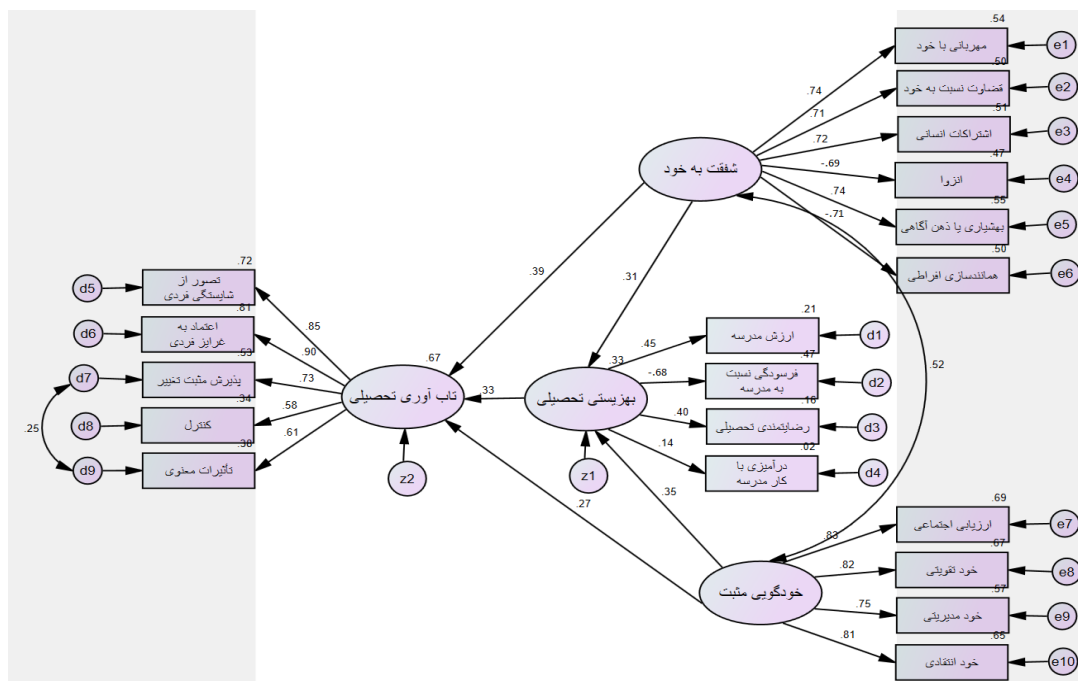
** معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین شفقت به خود با بهزیستی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار ($r = ۰/۳۷۱$ ؛ $p < ۰/۰۰۱$)؛ بین خود‌گویی مثبت با بهزیستی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار ($r = ۰/۳۹$ ؛ $p < ۰/۰۰۱$)؛ بین شفقت به خود با تاب‌آوری تحصیلی رابطه مثبت و معنادار ($r = ۰/۶۱۷$ ؛ $p < ۰/۰۰۱$)؛ بین خود‌گویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی رابطه مثبت و معنادار ($r = ۰/۵۴۵$ ؛ $p < ۰/۰۰۱$)؛ و بین بهزیستی تحصیلی با تاب‌آوری تحصیلی رابطه مثبت و معنادار ($r = ۰/۴۸۴$ ؛ $p < ۰/۰۰۱$).

از تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل مسیر ابتدا فرض‌های بهنجاری چند متغیری، خطی بودن، هم‌خطی چندگانه و استقلال خطاهای آزمون بررسی و تأیید شدند. جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کجی و کشیدگی استفاده شد. با توجه به اینکه آماره‌های کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش همه بین ۲- و ۲+ بودند فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود. جهت بررسی هم‌خطی چندگانه، از آماره تحمل و عامل تورم واریانس استفاده شد و برای همه متغیرها عامل تورم واریانس کمتر از ۱۰ و

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده

تفسیر	ملاک	میزان	شاخص‌های برازش	
-	-	۲۶۲/۴۱	کای اسکوئر (χ^2)	
-	-	۱۴۵	درجه آزادی (df)	
	کمتر از ۰/۰۵	۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری	مطلق
برآزش مطلوب	کمتر از ۳	۱/۸۱	نسبت کای اسکوئر به درجه آزادی (χ^2/df)	
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۳۴	شاخص نیکویی برازش (GFI)	
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۱۳	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)	
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۰۸	شاخص برازش نسبی (RFI)	
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۶۳	شاخص برازش افزایشی (IFI)	
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۶۳	شاخص برازش تطبیقی (CFI)	تطبیقی
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۵۷	شاخص توکلر-لویس (TLI)	
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۲۲	شاخص برازش هنجار شده (NFI)	
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۰۴۶	ریشه میانگین مجذورات خطای برآورد (RMSEA)	
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۵۰	۰/۷۸۲	شاخص برازش مقتصد هنجار شده (PNFI)	مقتصد
برآزش مطلوب	بیشتر از ۰/۵۰	۰/۸۱۷	شاخص نیکویی برازش مقتصد (PCFI)	



نمودار ۱. الگوی نهایی تاب‌آوری تحصیلی مبتنی بر شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم

جدول ۴. الگوی ساختاری مسیرها و ضرایب استاندارد آن‌ها در الگوی نهایی

P	CR	R ²	β	S.E.	B	c
۰/۰۰۱	۳/۴۱	۰/۰۹۶	۰/۳۱	۰/۰۶۶	۰/۲۲۶	شفقت به خود ← بهزیستی تحصیلی
۰/۰۰۱	۶/۵	۰/۱۵	۰/۳۹	۰/۰۶۵	۰/۴۲۱	شفقت به خود ← تاب‌آوری تحصیلی
۰/۰۰۱	۳/۸۴	۰/۱۳	۰/۳۶	۰/۰۵۳	۰/۲۰۴	خودگویی مثبت ← بهزیستی تحصیلی
۰/۰۰۱	۴/۵۵	۰/۰۷۳	۰/۲۷	۰/۰۵	۰/۲۲۷	خودگویی مثبت ← تاب‌آوری تحصیلی
۰/۰۰۱	۳/۹۶	۰/۱۱	۰/۳۳	۰/۱۲۳	۰/۴۸۶	بهزیستی تحصیلی ← تاب‌آوری تحصیلی

معناداری وجود دارد، ($\beta = 0/36$ ، $C.R = 3/84$ ، $p < 0/05$)، بین خود‌گویی مثبت و تاب‌آوری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد، ($p < 0/05$)، $\beta = 0/27$ ، $C.R = 4/55$ ، بین بهزیستی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد، ($\beta = 0/33$ ، $C.R = 3/96$ ، $p < 0/05$) (جدول ۴).

تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق ضرایب رگرسیونی در مدل معادلات ساختاری (SEM) نشان می‌دهد که بین شفقت به خود و بهزیستی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد، ($\beta = 0/31$ ، $C.R = 3/41$ ، $p < 0/05$)، بین شفقت به خود و تاب‌آوری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد، ($p < 0/05$)، $\beta = 0/39$ ، $C.R = 6/5$ ، بین خود‌گویی مثبت و بهزیستی تحصیلی رابطه

جدول ۵. آماره آزمون سوبل مربوط به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی

sig	VAF	z	Sb	Sa	c	b	a	
0/001	0/21	2/59	0/123	0/066	0/39	0/33	0/31	شفقت به خود * بهزیستی تحصیلی * تاب‌آوری تحصیلی
0/001	0/30	2/90	0/123	0/053	0/27	0/33	0/36	خود‌گویی مثبت * بهزیستی تحصیلی * تاب‌آوری تحصیلی

وجود دارد، یعنی با تقویت شفقت به خود تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان بیشتر می‌شود. در تأیید این نتایج علی‌بابایی و همکاران (۱۳۹۸) به این نتیجه رسیدند که آموزش تلفیقی مهرورزی با خود‌گویی مثبت بر تاب‌آوری، احساس خصومت و احساس مثبت به همسر تأثیر معنی‌داری دارد؛ استافن و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی با عنوان تأثیر آموزش شفقت به خود بر تاب‌آوری دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که آموزش شفقت به خود بطور قابل ملاحظه‌ای می‌تواند تاب‌آوری نوجوانان را افزایش دهد. دنیس و بکر (۲۰۱۹) به این نتیجه رسیده‌اند که آموزشی شفقت به خود باعث بهبودی تاب‌آوری بهبودی شده است. هایز و جوزف (۲۰۱۸) به این نتیجه رسیدند که نمرات بالا در شفقت به خود با نمرات بالا در تاب‌آوری همراه بودند. بنابراین تمرین عملی ایجاد تصاویر مهرورزانه، آموزش سبک‌های ابراز مهرورزی (کلامی، عملی، مقطعی و پیوسته) و به کارگیری این روش‌ها در ارتباط با خود و دیگران، آموزش نوشتن نامه‌های مهرورزانه برای خود و دیگران، آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه موقعیت‌های واقعی مبتنی بر شفقت باعث افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش خود‌گویی مثبت و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خود‌مدیریتی و خودانتقادی سطح تاب‌آوری دانش‌آموزان افزایش پیدا می‌کند در راستای این نتایج علی‌بابایی و همکاران (۱۳۹۸) به این نتیجه رسیدند که آموزش تلفیقی مهرورزی با خود‌گویی مثبت بر تاب‌آوری، احساس خصومت و احساس مثبت به همسر تأثیر معنی‌داری دارد؛ بالدوین و همکاران (۲۰۱۹) با عنوان خود‌گویی و تاب‌آوری نشان داد که بین خود‌گویی و تاب‌آوری رابطه‌ی مثبت

تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون سوبل نشان می‌دهد که مقدار z نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در رابطه بین شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی به ترتیب ۲/۵۹ و ۲/۹۰ و با p مقدار ۰/۰۰۱ و کوچکتر از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ هستند، لذا در این سطح فرض H_0 یعنی عدم وجود رابطه رد می‌شود و در نتیجه بهزیستی تحصیلی رابطه بین شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی نقش میانجی دارد، مقدار VAF به ترتیب برابر ۰/۲۱ و ۰/۳۰ می‌باشد و این بدان معناست که به ترتیب ۰/۲۱ و ۰/۳۰ از رابطه بین شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی از طریق غیر مستقیم توسط متغیر میانجی بهزیستی تحصیلی تبیین می‌شود (جدول ۵).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، مدل‌سازی تاب‌آوری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی در بین دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر کرمان بود. که نتایج حاصل از آن نشان داد مدل تاب‌آوری تحصیلی مبتنی بر شفقت به خود و خود‌گویی مثبت با توجه به نقش میانجی بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه دوم استان کرمان از برازش قابل قبولی برخوردار است. بوری که شفقت به خود و خود‌گویی مثبت از طریق نقش میانجی بهزیستی تحصیلی ۰/۶۷ درصد از واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کنند. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که شفقت به خود و خود‌گویی مثبت از طریق تقویت بهزیستی تحصیلی باعث افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. همان‌طور که نتایج نشان داد بین شفقت به خود و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری

شود و افزایش بهزیستی تحصیلی منجر به تاب‌آوری تحصیلی بیشتر می‌شود.

بر اساس نتایج دیگر پژوهش بهزیستی تحصیلی در رابطه بین خود‌گویی مثبت و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان نقش میانجی دارد؛ در تأیید این نتایج یافته‌های نتایج طولابی (۱۴۰۱)، سوری و همکاران (۱۳۹۸)، علی‌بابایی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد بین بهزیستی تحصیلی و تاب‌آوری رابطه وجود دارد؛ بالدوین و همکاران (۲۰۱۹)، ترایز (۲۰۱۸)، فرانسیس برنات (۲۰۱۷) به این نتیجه رسیدند که بین خود‌گویی و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد؛ لنت و همکاران (۲۰۱۷)، هوی (۲۰۱۶) رابطه بین خود‌گویی مثبت و بهزیستی تحصیلی را تأیید کرده‌اند. بنابراین وقتی که یک دانش‌آموز با خود مثبت با نگاه درونی خوش‌بینانه صحبت می‌کند، از نظر تحصیلی آرامش بهتری خواهد داشت و همین امر بهزیستی تحصیلی او را تقویت می‌کند و از نظر جسمانی و روانی احساس سلامتی بالاتری خواهند داشت و در زندگی تحصیلی احساس شادمانی و رضایت خواهد کرد و بهزیستی تحصیلی باعث می‌شود فرد تاب‌آوری تحصیلی بهتر داشته باشد دانش‌آموزانی که دارای تاب‌آوری هستند به رغم مصائب و دشواری‌های، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی احتمال موفقیت بالاتری دارد.

از جمله محدودیت در اختیار پژوهشگر استفاده هم‌زمان از چهار عدد پرسشنامه طولانی که باعث طولانی شدن مدت پاسخگویی و خستگی آن‌ها می‌شد. و محدودیت خارج از کنترل پژوهشگر عدم کنترل همه متغیرهای مداخله‌گر مثل سلامت روان، وضعیت اقتصادی اجتماعی خانواده، سابقه تحصیلی و غیره بود.

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهادهای کاربردی زیر برای بهبود تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان ارائه می‌شود: مشاوران و روانشناسان برای تقویت تاب‌آوری تحصیلی از آموزش شفقت به خود استفاده کنند. روانشناسان از آموزش تلفیقی شفقت به خود و خود‌گویی مثبت به عنوان یک روش کارآمد برای تقویت تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان استفاده کنند. نحوه آموزش شفقت به خود و خود‌گویی مثبت در کتاب‌های درسی دانشجویان رشته‌های روانشناسی و مشاوره وارد شود و اساتید بیشتر با این روش درمانی آشنا شوند. مسئولین آموزش و پرورش با ایجاد محیطی شاداب و سالم بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان را تقویت کنند. توصیه می‌شود دانش

معناداری وجود دارد. و به علاوه نتایج نشان داد که خود‌گویی بطور مثبت با تاب‌آوری مرتبط است؛ ترایز (۲۰۱۸) در نتایج تحقیق گزارش داد که بین خود‌گویی مثبت و تاب‌آوری رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد؛ نتایج بررسی‌های فرانسیس برنات (۲۰۱۷) درباره رابطه تاب‌آوری با امیدواری، خود‌گویی مثبت و موفقیت در دانش‌آموزان مدارس نشان داد که بین تاب‌آوری و خود‌گویی مثبت رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد. بر اساس این نتایج وقتی که به نوجوانان آشنایی با افکار خود مغلوبی موقع بروز مشکل و نقش آن‌ها در ایجاد خود‌گویی‌ها، بحث درباره 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 به طریق ایفای نقش آموزش داده شود و آن‌ها به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان مهرورز و غیر مهرورز با توجه به مباحث آموزشی، شناسایی و کاربرد تمرین‌های پرورش ذهن ترغیب شوند؛ در آن‌صورت تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد.

نتایج دیگر تحقیق حاکی از آن است که بهزیستی تحصیلی در رابطه بین شفقت به خود با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان نقش میانجی دارد، به این صورت که مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، ذهن‌آگاهی و همانندسازی باعث تقویت بهزیستی تحصیلی و بهزیستی تحصیلی باعث تقویت تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. در تأیید این نتایج طولابی (۱۴۰۱) نشان داد که برنامه آموزشی تاب‌آوری در افزایش سطح بهزیستی تحصیلی دانشجویان مؤثر بود. یافته‌های سوری و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که تاب‌آوری توان پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را دارد؛ مهدوی (۱۳۹۹) اظهار می‌کند مهربانی با خود می‌تواند منجر به بهزیستی تحصیلی در دانشجویان شود. پلوت، کرسیو و الیس (۲۰۱۵) به این نتیجه رسیدند که شفقت بخود می‌تواند در تقویت بهزیستی تحصیلی نقش داشته باشد. همچنین نتایج حاصل از این تحقیق با یافته‌های علی‌بابایی و همکاران (۱۳۹۸)؛ استافن و همکاران (۲۰۲۱)، دنیس و بکر (۲۰۱۹) و هایز و جوزف (۲۰۱۸) که نشان دادند بین شفقت به خود و تاب‌آوری رابطه معنی‌داری وجود دارد، همسو است. طبق نتایج بدست آمده از این تحقیقات می‌توان گفت شفقت به خود در غالب مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، ذهن‌آگاهی و همانندسازی می‌تواند باعث تقویت بهزیستی تحصیلی

آموزان به مثبت‌اندیشی تشویق شوند و برشورهایی درباره نحوه تقویت بهزیستی تحصیلی تهیه و در بین دانش‌آموزان توزیع شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در دانشکده روانشناسی و آموزش دانشگاه آزاد کرمان است. پس از انتخاب گروه نمونه، پرسشنامه‌ها با رعایت اصول اخلاقی پژوهش به این شرح در بین دانش‌آموزان توزیع شد: رضایت آگاهانه آزمونی‌ها از شرکت در پژوهش؛ توضیح درباره نحوه پاسخ‌دهی به سؤالات و ضرورت همکاری صادقانه؛ حسن رفتار و محرمانه ماندن اطلاعات؛ خروج از پژوهش در صورت تمایل نداشتن به همکاری؛ اجتناب از تحریف داده‌ها و داده‌سازی. برای اجرای این پژوهش ابتدا مجوزهای لازم از دانشگاه محل تحصیل و اداره آموزش و پرورش شهر کرمان دریافت شد و پس از آشنایی شرکت‌کننده‌ها با اهداف پژوهش و اطمینان از محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و اعلام رضایت، آزمودنی‌ها وارد پژوهش شدند.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسندگان سوم و چهارم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و دانش‌آموزانی که در این پژوهش شرکت کرده‌اند تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

با میانجیگری امید تحصیلی در دانش‌آموزان. پژوهش در نظام‌های آموزشی. ۱۵ (۵۵)، ۱۷۷-۱۶۵.

doi: 20.1001.1.23831324.1400.15.55.20.8

طولابی، سعید (۱۴۰۱). "تأثیر آموزش برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر بهزیستی تحصیلی دانشجویان با توجه به ارزیابی‌های شناختی، هیجان‌های پیشرفت و رفتارهای پیشرفت". رساله دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز.

عسگری، پرویز، صفرزاده، سحر (۱۳۹۷). "رابطه نگرش مذهبی، بهزیستی روانشناختی و افسردگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان". دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱، ۹۹-۹۲.

https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_533862.html

علی‌بابایی، مریم؛ وهابی‌همابادی، جلال و خالقی‌پور، شهناز. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تلفیقی مهرورزی با خود‌گویی مثبت بر خصومت، تاب‌آوری و احساس مثبت به همسر در زنان خیانت‌دیده. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، دوره ۵، شماره ۲ (۱۸)، صص ۴۷-۶۷.

doi: 10.22108/PPLS.2019.115493.1666

قدم‌پور، عزت‌الله؛ رحیمی‌پور، طاهره؛ سلیمی، حسین (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین درگیری تحصیلی و افت تحصیلی در دانش‌آموزان پسر و دختر سال اول دبیرستان‌های شهر اصفهان (پیش‌بینی افت تحصیلی بر اساس درگیری تحصیلی)، مجله روان‌شناسی و دین، شماره ۴.

https://jep.atu.ac.ir/article_1076.html

هاشم‌زاده، امیر، حاتمی، حمیدرضا، بنی‌جمالی، شکوه‌السادات و اسدزاده حسن (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه مجله علوم روانشناختی. ۲۱ (۱۱۲)، ۷۸۰-۷۶۳.

doi:10.52547/JPS.21.112.763

مهدوی، فاطمه (۱۳۹۹). "بررسی عوامل مؤثر بر بهزیستی تحصیلی و تدوین مدل بهزیستی تحصیلی دانشجویان دانشگاه اصفهان". پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش مسیر شغلی، دانشگاه اصفهان دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

References

Alavi K, Amirpour L, Modarres Gharavi M. (2013). The relationship between self-talk style and emotional difficulties in students. J Fundam Ment Health. 2013 Aug 23;15(58):118-26. Doi: 10.22038/jfmh.2013.1424

Alibabaei, M., Vahhabi Homabadi, J., & Khaleghipour, S. (2019). The Effectiveness of Eclectic Method of

تابع بردبار، فریبا؛ اسماعیلی، معصومه و امیری، مهرناز. (۱۴۰۰). بررسی رابطه اضطراب کرونا با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی روانی و تاب‌آوری. پژوهش در نظام‌های آموزشی. ۱۵ (۵۵)، ۲۸-۱۶.

doi: 20.1001.1.23831324.1400.15.55.2.0

خسروی، صدرالله؛ صادقی، مجید؛ یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS). فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، سال سوم، شماره ۱۳، پاییز ۱۳۹۲، صص ۴۷-۵۹.

doi: 20.1001.1.22285516.1392.4.13.3.2

خدایانه، فاطمه و تمنایی‌فر محمدرضا. (۱۴۰۱). نقش میانجی‌گر شادکامی و خودکارآمدی تحصیلی در رابطه‌ی شفقت به خود و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان مجله علوم روانشناختی، ۲۱ (۱۱۸): ۲۰۹۰-۲۰۶۷.

doi:10.52547/JPS.21.118.2067

رئیس‌سرمیچی، رجب و ناستی‌زایی، ناصر. (۱۴۰۱). اثر خشونت معلم بر تحصیل‌گریزی، خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش در نظام‌های آموزشی. ۱۶ (۵۷)، ۳۶-۲۱.

doi: 20.1001.1.23831324.1401.16.57.2.1

رستمی، امیرمسعود، احدی، حسن، ابوالمعالی‌الحسینی، خدیجه و درتاج، فریبرز. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش صلح بر افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان مجله علوم روانشناختی ۱۴۰۱؛ ۲۱ (۱۱۳): ۹۷۰-۹۵۳.

doi:10.52547/JPS.21.113.953

سلطانی‌نژاد، مهراوه؛ آسیایی، مینا؛ ادهمی، بیان؛ توانایی‌یوسفیان، سمیرا (۱۳۹۸). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی ۴ (۱۵).

https://jem.atu.ac.ir/article_267.html?lang=fa

سوادجان، سودابه، محقق‌کمال، حسین، حسن‌مرادی، نرگس و قائدا مینی‌هارونی، غلامرضا (۱۳۹۷). "رابطه بهزیستی ذهنی با کیفیت زندگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران". فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱۸ (۶۹)، ۲۴۷-۲۲۹.

doi:10.29252/refahj.18.69.247

سوری، ح؛ حجازی، ا؛ سوری‌نژاد، م. ۱۳۹۸. رابطه تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای خوش‌بینی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۱۵، شماره ۱، صص ۱۵-۵.

https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_533901.html

سهرابی، ظریفه؛ طاهرزاده قهفرخی، سجاد؛ حاتم‌پور، ابراهیم؛ میروقتلاق، فریق و محمدپور، مهدی. (۱۴۰۰). رابطه اضطرار کرونا و بهزیستی تحصیلی

- Kindness and Positive Self-talk on Resiliency, Hostility and Positive Feeling towards Spouse in Betrayed Women. *Positive Psychology Research*, 5(2), 47-64. doi: 10.22108/pppls.2019.115493.1666
- Amirian, M., Fallahi, H., Zivari Rahman, M., & Moghadam, S. (2014). The Relationship between Employees' Maturity and Organizational Intelligence by Offering a Model of Structural Equations. *Journal of Applied Sciences Research*, 10, 11-17.
- Asgari, P., & Safarzadeh, S. (2013). The Relationship Of Religious Attitude, Psychological Well-Being And Depression With Academic Performance In University Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 14(1 (51)), 92-99. Sid. <https://Sid.Ir/Paper/163680/En>
- Barbeau, K., Carbonneau, N., & Pelletier, L. (2022). Family members and peers' negative and positive body talk: How they relate to adolescent girls' body talk and eating disorder attitudes. *Body Image*, 40, 213-224. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.010>
- Baniassadi T, Javanmard Z, Zivari-Rahman M, Shokouhi-Moqhaddam S, Adhami M. (2015). Investigating the Relationship between Personality Traits and Self-Control and Nicotine Dependence Symptoms in Male Prisoners in Kerman, Iran. *Addict Health*. Winter-Spring;7(1-2):82-6. PMID: 26322215; PMCID: PMC4530198. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4530198/>
- Bicaker, E., Schell, S. E., & Racine, S. E. (2023). The role of self-compassion in the relationship between rejection and unhealthy eating: An ecological momentary assessment study. *Appetite*, 186, 106568. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106568>
- Brinthaup, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The self-talk scale: Development, factor analysis, and validation. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 82-92. <https://doi.org/10.1080/00223890802484498>
- Carter, S., Littlewood, K., Cooper, L., Spadola, C., Rosenthal, M., Bennett, R. L., & Pandey, A. (2023). 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*, 152, 107076. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107076>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Curry, O.S., Rowland, L.A., Van Lissa, C.J., Zlotowitz, S. & Whitehouse, H. (2018). 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*, 76(1), 320-329.
- Denis, K., & Beker, R. (2019). The effect of self-compassion on the irrational beliefs, self-dissociation and marital not satisfaction in couples. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 262-274.
- Frances, P.B. 2017. Youth Resilience: can schools Enhance youth Factors for Hope, optimism, and success? publisher title: Women & criminal justice. Binghamton: vol. 19, Iss.3; pg 251.
- Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy: Special Issue. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(1), 97-201.
- Grande, R. A. N., Berdida, D. J. E., Santos, K. C. P., Pangket, P., & Cabansag, D. I. (2022). Structural equation modeling of the relationship between nursing students' quality of life and academic resilience. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 17(4), 667-677. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2021.11.009>
- Hase, A., Hood, A., Moore, L. J & Freeman, P. (2019). The influence of Self-talk on challenge and threat states and performance. *Psychology of Sport and Exercise*. 1(45), no pages.
- Hashemzadeh A, Hatami H.R, Banijamali Sh, Asadzade H. (2022). The efficacy of mindfulness training on academic resilience and sense of belonging of female students high school. *Journal of Psychological Science*; 21(112): 763-779. doi:10.52547/JPS.21.112.763
- Hayes, N. & Joseph, S. (2018). Big 5 correlates of Three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Hunsu, N. J., Oje, A. V., Tanner-Smith, E. E., & Adesope, O. (2023). Relationships between risk factors, protective factors and achievement outcomes in academic resilience research: A meta-analytic review. *Educational Research Review*, 100548. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100548>
- khodapanah F, Tamnaei far M R. (2022). The mediating role of happiness and academic self-efficacy in the relationship between self-compassion and academic well-being in student. *Journal of Psychological*

- Science*, 21(118), 2067-2090. doi:10.52547/JPS.21.118.2067
- Khodabandehlou, S., & Zivari Rahman, M. (2017). Providing a New Approach for Segmenting Customers Based on Their Purchasing Behavior Change over Time in Electronic Business. *Journal of Information Technology Management*, 9(2), 277-300. doi: 10.22059/jitm.2017.61417
- Khodabandehlou, S., & Niknafs, A. A. (2016). 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*, 8(1), 101-122. doi: 10.22059/jitm.2016.55823
- Khodabandehlou, S., & NikNafs, A. A. (2016). Improving customer loyalty evaluation methods in the grocery retail industry: A data mining approach. *International Journal of Electronic Customer Relationship Management*, 10(2-4), 158-178. https://doi.org/10.1504/IJECRM.2016.082187
- Khodabandehlou, S., & Zivari Rahman, M. (2017). Comparison of supervised machine learning techniques for customer churn prediction based on analysis of customer behavior. *Journal of Systems and Information Technology*, 19(1/2), 65-93. https://doi.org/10.1108/JSIT-10-2016-0061
- Khosravi, S., Sadeqi, M., & Yabandeh, M. (2013). Psychometric Properties of Self-Compassion Scale(SCS). *Psychological Methods and Models*, 4(13), 47-59. doi: 20.1001.1.22285516.1392.4.13.3.2
- Khodabandehlou, S., Hashemi Golpayegani, S. A., & Zivari Rahman, M. (2020). An effective recommender system based on personality traits, demographics and behavior of customers in time context. *Data Technologies and Applications*, 55(1), 149-174. https://doi.org/10.1108/DTA-04-2020-0094
- Kuchar, A. L., Neff, K. D., & Mosewich, A. D. (2023). Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, & Training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102426. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102426
- Lea, J., Perry, S., & Mueller, A. (2023). Assessing Advanced Practice Provider Well-Being in an Academic Medical Center. *Nursing Clinics of North America*, 58(2), 257-270. https://doi.org/10.1016/j.cnur.2023.02.004
- Lee, Y. (2021). 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*, 109, 101802. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101802
- Lees, C., Keane, P., Porritt, B., & Cleary, J. P. (2023). Exploring nursing students' understanding and experiences of academic resilience. A qualitative study. *Teaching and Learning in Nursing*, 18(2), 276-280. https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.12.008
- Lutz, A., Brefczynski Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R.J. (2018). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Plos One*, 3(3), 1-10.
- Mahdavi, F. (2019). "Investigation of factors affecting academic well-being and development of the model of academic well-being of Isfahan University students". Master's thesis in career path counseling field, Isfahan University, Faculty of Educational Sciences and Psychology.
- Nedergaard, J., Christensen, M. S., & Wallentin, M. (2021). Valence, form, and content of self-talk predict sport type and level of performance. *Consciousness and Cognition*, 89, 103102. https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103102
- Qadripour, E., Mrzaefar, D., & Sabzian, S. (2014). Studying The relationship between Student academic engagement with dropout among high school students, male and female first year of isfahan province. *Educational Psychology*, 10(34), 233-247. https://jep.atu.ac.ir/article_1076.html?lang=en
- Raiesi Sarmichi, R., & Nastiezaie, N. (2022). The Effect of Teacher Violence on Academic Avoidance, Academic Optimism and Academic Vitality of Students. *Journal of Research in Educational Systems*, 16(57), 21-36. doi: 20.1001.1.23831324.1401.16.57.2.1
- Rostami A, Ahadi H, Abolmaali Alhosseini K, Dortaj F. (2022). Efficacy of peace education on self-efficacy and resilience of students. *Journal of Psychological Science*. 21(113), 953-970. doi:10.52547/JPS.21.113.953
- Savadjan S, Mohaqeqi Kamal S H, Hasan Moradi N, Ghaedamini Harouni G. (2018). The Relationship between Subjective Well-being and Quality of Educational Life among Students of the University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences in

- Tehran. *refahj.* 18(69), 247-229. doi:10.29252/refahj.18.69.247
- Shokouhi Moghadam S, Zivari Rahmani M, Lesani M. 2011. [Sports and mental health and happiness in high school students in Kerman (Persian)]. *Journal of Health Psychology.* 1(3):61-80.
- Sohrabi, Z., Taherzadeh Gahfaroki, S., Hatampour, E., Mirogeshlag, F., & Mohammadpour, M. (2022). The effect of Corona Anxiety on Academic Well-Being with Respect to the Mediating Role of Academic Hope↓. *Journal of Research in Educational Systems,* 15(55), 165-177. doi: 20.1001.1.23831324.1400.15.55.20.8
- Soltaninejad, M., asiabi, M., Ahmdi, B., & Tavanaiee yosefian, S. (2014). A Study of the Psychometric Properties of the Academic Resilience Inventory (ARI). *Quarterly of Educational Measurement,* 4(15), 17-35. https://jem.atu.ac.ir/article_267.html?lang=en
- Souri, H., Hejazi, E., & Souri Nejad, M. (2014). The Relationship Between Resilience And Psychological Well-Being: The Mediating Role Of Optimism. *Knowledge & Research In Applied Psychology,* 15(1(55)), 5-15. Sid. <https://Sid.Ir/Paper/163707/En>
- Supervía, U. P., Bordás, S. C., & Robres, Q. A. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence. *Learning and Motivation,* 78, 101814. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101814>
- Tabe Bordbar, F., Esmaili, M., & Amiri, M. (2022). Predicting Coronary Anxiety based on Cognitive Emotion Regulation Strategies, Psychological Stubbornness, and Resilience ↓. *Journal of Research in Educational Systems,* 15(55), 16-28. doi: 20.1001.1.23831324.1400.15.55.2.0
- Toulabi, S. (1401). "The effect of Pennsylvania Resilience Program training on students' academic well-being according to cognitive evaluations, achievement emotions and achievement behaviors". Doctoral thesis in educational psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz.
- Tremblay, M. I., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Norman, M. E., & Crocker, P. R. E. (2023). "I think the best athletes use it": Masculinities and self-compassion among men varsity athletes. *Psychology of Sport and Exercise,* 69, 102486. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102486>
- Truța, C., Maican, C. I., Cazan, A.-M., Lixăndroiu, R. C., Dovleac, L., & Maican, M. A. (2023). Always connected @ work. Technostress and well-being with academics. *Computers in Human Behavior,* 143, 107675. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107675>
- Ucan, E., & Avci, D. (2023). Turkish adaptation of the nursing student academic resilience inventory: A validity and reliability study. *Nurse Education Today,* 126, 105810. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105810>
- Wu, X., Gai, X., & Wang, W. (2020). Subjective well-being and academic performance among middle schoolers: A two-wave longitudinal study. *Journal of Adolescence,* 84, 11-22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.07.011>
- Zivari Rahman, M., Salehi, K., Khodaie, E., Moghadamzadeh, A., & Hakimzadeh, R. (2022). Pathology of Scholastic Aptitude Search in Iran (Systematic Review of Literature in the Last Three Decades). *Educational Measurement and Evaluation Studies,* 12(39), 103-140. doi: 10.22034/emes.2022.547411.2346
- Zivari-Rahman M, Ghanbari S, Shokouhi-Moghadam S. (2021). Psychometric Properties of the Youth Pornography Addiction Screening Tool. *Addict Health.* 13(4):207-220. doi: 10.22122/ahj.v13i4.299. PMID: 35178193; PMCID: PMC8818307
- Zivari Rahman M, Salehi K, Khodaei E, Moghadam Zadeh A, Hakimzadeh R. Explaining the Role of Environmental Factors on the Scholastic Aptitude of Ninth-Grade Students. *Iranian Journal of Learning and Memory.* 2024 Jan 1;6(24):15-27. <https://doi.org/10.22034/iepa.2024.412240.1438>