

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

Javadi A<sup>1</sup>, \*Manzari Tavakoli AR<sup>2</sup>, Manzari Tavakoli H<sup>2</sup>, Zeinaddini Meimand Z<sup>2</sup>

## 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](mailto: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 (Brinthaup 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 ( $p < 0.001$ ,  $\beta = 0.466$ ) and positive self-talk ( $p < 0.001$ ,  $\beta = 0.335$ ) were predictors of academic resilience ( $R^2_{adj} = 0.467$ ). In addition, self-kindness ( $p < 0.001$ ,  $\beta = 0.252$ ), isolation ( $p = 0.044$ ,  $\beta = 0.105$ ), mindfulness ( $p = 0.008$ ,  $\beta = 0.144$ ), and extreme identification ( $p < 0.001$ ,  $\beta = 0.248$ ) were predictors of academic resilience ( $R^2_{adj} = 0.397$ ). Also, social assessment ( $p = 0.027$ ,  $\beta = 0.146$ ), self-enhancement ( $p = 0.005$ ,  $\beta = 0.184$ ), and self-criticism ( $p < 0.001$ ,  $\beta = 0.273$ ) 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.

## پیش بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خود‌گویی مثبت در بین دانش‌آموزان متوسطه

آرزو جوادی<sup>۱</sup>، \*علیرضا منظری توکلی<sup>۲</sup>، حمدالله منظری توکلی<sup>۲</sup>، زهرا زین‌الدینی<sup>۲</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتر، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران؛  
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران.

\*raabamane@iauk.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲ آذر ۱۴؛ تاریخ پذیرش: ۲۳ بهمن ۱۴۰۲

### 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 دوره متوسطه دوم انجام شد.

**روش بررسی:** روش تحقیق از نوع تحلیلی همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه دوم شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند. از این بین ۳۸۴ نفر به روش 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 نسخه ۲۵ و با آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه با در نظر گرفتن سطح معناداری ۰/۰۵ انجام گرفت.

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

دانش‌آموزانی که عملکرد تحصیلی مناسبی ندارند، با تأثیر از شرایط تنش‌زای ایجادشده در فرایند تحصیل، علاوه بر تجربه 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؛ به همین دلیل تاب‌آوری در آن‌ها کاهش می‌یابد (۱۴، ۱۵)؛ باین اوصاف، ماهیت تفکر دانش‌آموزان مذکور می‌تواند به‌طور مستقیم بر چگونگی احساس آن‌ها درباره‌ی خود اثرگذار باشد. این خودگویی درونی منفی، بر افکار آن‌ها تأثیر دارد؛ بنابراین استفاده از خودگویی مثبت مهم به‌نظر می‌رسد؛ به‌صورتی که بر افکار دانش‌آموز دچار کاهش تاب‌آوری تحصیلی تأثیر بگذارد و تعادل روانی و هیجانی او را حفظ کند (۱۶). نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از آن بود که خودگویی‌های درونی به‌منزله‌ی 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 مبتنی بر مهرورزی و نقش مؤثری در تاب‌آوری دارد (۱۷). خودگویی مثبت نقش مهمی در رابطه بین حوادث و هیجان‌ات ایفا می‌کند و می‌تواند با تغییر دادن 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 درباره‌ی 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، علاوه بر مهربانی با خود به ارتقای حرمت خود نیز بپردازد و به‌واسطه‌ی کاهش فعالیت آمیگدال، تنش ناشی از بحران ایجادشده را کاهش دهد، سیستم اعصاب پاراسمپاتیک خود را فعال کند و پایدار نگه دارد (۲۱). ذهن شفقت‌ورز به‌واسطه‌ی اینکه هیجان‌ات مثبت را در فرد زنده می‌کند، با تعادل بین سیستم هیجانی پس‌زمینه‌ی ذهنی فرد را آرام می‌سازد و بر مدیریت افکار و رفتار و هر نوع احساس پریشان‌کننده تأثیر می‌گذارد. برنامه‌ی مبتنی بر 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)؛ از این رو به‌نظر می‌رسد شفقت‌ورزی به‌تنهایی قادر نیست فرد دارای تاب‌آوری ضعیف را بهبود بخشد و ضرورت مداخله‌ی 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 رابطه‌ی شفقت به خود و خودگویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان، نیازمند انجام تحقیقات میدانی است؛ اما

تاب‌آوری<sup>۱</sup> 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 به‌واسطه‌ی 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<sup>۲</sup> 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<sup>۳</sup> و موفقیت تحصیلی مثبت در برابر 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 تحت تأثیر قرار می‌دهد که ازجمله این عوامل می‌توان به شفقت به خود<sup>۴</sup> و خودگویی مثبت<sup>۵</sup> اشاره کرد (۶).

تحقیقات نشان داد، تاب‌آوری تحصیلی ۲۱ درصد از دانش‌آموزان دوره دبیرستان ایرانی ضعیف و ۴۴ درصد متوسط است و فقط ۳۵ درصد دارای تاب‌آوری تحصیلی قوی هستند (۲، ۷)؛ لذا طبق نتایج این تحقیقات، شاخص‌های ذکرشده‌ی 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 می‌تواند این شاخص‌ها را بهبود بخشد (۳، ۵).

شفقت در فرهنگ لغت به‌معنای محبت، مهربانی و مهرورزی، دوستی و محبت است (۸). گیلبرت شفقت را سازه‌ای شامل محبت به خود در برابر قضاوت و پذیرش نواقص و محدودیت‌های خود، اشتراکات انسانی در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی و آگاهی مناسب و شفاف از تجربه‌های زمان حال در برابر همانندسازی مفرط مطرح کرده 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 سازه 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 همان‌طور که به موقعیت‌های بیرونی واکنش نشان می‌دهد، در مواجهه‌شدن با حالات درونی نیز آرام می‌گیرد (۱۲). شفقت‌ورزی با انگیزه‌ی التیام‌بخشی به رنج آغاز می‌شود و فردی که دچار خستگی و اضطراب شده است، به‌جای تمرکز بر خودانتقادی بر خودارزیابی مثبت تمرکز می‌کند (۱۳).

4. Self-compassion

5. Positive self-talk

1. Resilience

2. Academic resilience

3. Academic compatibility

طبق پیشینه بررسی شده، تاکنون تحقیقی در ایران به پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در بین دانش‌آموزان به‌خصوص دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم نبرداخته است که خلأ پژوهشی در این حوزه به‌شمار می‌رود؛ از این رو پژوهش حاضر درصدد رفع این خلأ باهدف پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم انجام شد.

## ۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع تحلیلی همبستگی بود. جامعه آماری را تمامی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر کرمان به‌تعداد ۸۲۰۰ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ 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 دوره متوسطه دوم؛ مشغول به تحصیل در شهر کرمان؛ علاقه به همکاری در پژوهش؛ فاقد هرگونه بیماری‌های جسمی و روانی (براساس اطلاعات موجود در پرونده تحصیلی دانش‌آموزان). معیار خروج آزمودنی‌ها از پژوهش، همکاری نکردن 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 آگاهانه آزمودنی‌ها از شرکت در پژوهش؛ توضیح درباره نحوه پاسخ‌دهی به سؤالات و ضرورت همکاری صادقانه؛ حسن رفتار و محرمانه‌ماندن 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 محرمانه‌ماندن اطلاعات شخصی و اعلام رضایت، آزمودنی‌ها وارد پژوهش شدند.

برای جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه‌های زیر به‌کار رفت.

– مقیاس شفقت به خود<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شد (۲۵). این ابزار شامل ۲۶ گویه و شش مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، به‌شمارگی 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 ۳۰ تا ۱۲۰ است. نمره بیشتر نشان‌دهنده شفقت‌ورزی بیشتر است (۲۵). نف، روایی محتوایی پرسش‌نامه را براساس CVR<sup>۲</sup> 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، به‌شمارگی 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 نمره 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، به‌شمارگی یا ذهن‌آگاهی ۰/۸۰ و همانندسازی افراطی ۰/۸۳ به‌دست آمد (۲۶). – مقیاس خودگویی<sup>۳</sup>: 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 ۱۶ تا ۸۰ است. نمره بیشتر نشان‌دهنده 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).

– مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون<sup>۴</sup>: 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. نمره بیشتر نشان‌دهنده 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 رابطه خطی بین ابعاد متغیر پیش‌بین و متغیر ملاک، رگرسیون چندگانه به‌روش هم‌زمان به‌کار رفت. قبل از اجرای رگرسیون، نرمالیتی توزیع داده‌ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، استقلال خطاها با آماره دوربین واتسون، هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین با میزان تحمل<sup>۵</sup> و عامل تورم واریانس (VIF) به‌عنوان پیش‌فرض پژوهش سنجیده شد. نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ به‌کار رفت و سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## ۳ یافته‌ها

از بین ۳۸۴ دانش‌آموز بررسی شده، ۱۸۰ نفر (۴۶/۹ درصد) دختر و ۲۰۴ نفر (۵۳/۱ درصد) پسر بودند. همچنین سن ۱۰۵ نفر (۲۷/۳ درصد) پانزده سال، ۱۲۹ نفر (۳۳/۶ درصد) شانزده سال، ۱۲۸ نفر (۳۳/۳ درصد) هفده سال و ۲۲ نفر (۵/۷ درصد) هیجده سال بود. به‌علاوه ۱۳۳ نفر (۳۴/۶ درصد) پایه دهم و ۱۳۹ نفر (۳۶/۲ درصد) پایه یازدهم و ۱۱۲ نفر (۲۹/۲ درصد) پایه دوازدهم بودند. جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، کمترین، بیشترین، چولگی، کشیدگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. باتوجه به معنادارنشدن آزمون

4. Conner-Davidson Resilience Scale

5. Tolerance

1. Self-Compassion Scale

2. Content validity ratio

3. Self-Talk Scale

کولموگروف اسمیرنوف، فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها رد نشد ( $p > 0/05$ ).

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی	کمترین	بیشترین
تاب‌آوری	۲/۲	۰/۶۶۳	۰/۰۱۲	۰/۰۷۴	۰/۳۲	۳/۸۴
شفقت به خود	۳/۰۴	۰/۶۳۱	-۰/۰۲۵	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	-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
به‌شیری 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
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 رابطه معناداری وجود داشت؛ بنابراین پیش‌فرض وجود رابطه خطی بین متغیرها برقرار بود. نتایج پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان براساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در جدول ۳ گزارش شده است.

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

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> (adj)	دوربین واتسون	آماره F	مقدار احتمال
۰/۶۸۶	۰/۴۷	۰/۴۶۷	۱/۶۱	۱۶۹/۱۱	<۰/۰۰۱

برآورد ضریب استاندارد شده برای شفقت به خود و خودگویی مثبت به ترتیب برابر با ۰/۴۶۶ و ۰/۳۳۵ بود ( $p < 0/001$ )؛ بنابراین با شفقت به خود و خودگویی مثبت می‌توان تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را (۴).

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

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استاندارد نشده		t	ضریب استاندارد شده	ضرایب استاندارد نشده	
	B	خطای معیار			Beta	ضریب
ثابت	۰/۱۶۷	۰/۱۳۲	۱/۳۴	-	-	-
شفقت به خود	۰/۴۹	۰/۰۴۴	۱۱/۱۵	۰/۴۶۶	۰/۷۹۶	۱/۲۵۷
خودگویی مثبت	۰/۲۲۸	۰/۰۳۶	۸/۰۱	۰/۳۳۵	۰/۷۹۶	۱/۲۵۷

متغیر ملاک: تاب‌آوری تحصیلی

نتایج پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان براساس مؤلفه‌های شفتت 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 ( $p < 0/001$ )؛ یعنی بین مؤلفه‌های شفتت به خود با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان رابطه خطی معناداری وجود داشت. با توجه به اینکه مقدار  $R^2_{adj}$  (تعدیل‌شده) برابر با  $0/397$  بود، مؤلفه‌های شفتت به خود به صورت هم‌زمان،  $0/397$  واریانس تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کردند.

جدول ۵. خلاصه نتایج رگرسیون خطی چندگانه به منظور پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس مؤلفه‌های شفتت به خود

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

برآورد ضریب استاندارد شده برای مهربانی با خود، انزوا، به‌شیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی به ترتیب برابر با  $0/252$ ،  $0/105$ ،  $0/144$  و  $0/248$  بود ( $p < 0/05$ )؛ بنابراین با مهربانی با خود، انزوا، به‌شیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی می‌توان تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را

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

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استاندارد نشده		t	ضریب استاندارد شده	
	ضریب B	خطای معیار		Beta	ضریب
ثابت	۰/۲۲۳	۰/۱۳	۱/۷۲	-	-
مهربانی با خود	۰/۲۱۲	۰/۰۴۵	۴/۷۲	۰/۲۵۲	۰/۵۵۲
قضاوت نسبت به خود	۰/۰۲۴	۰/۰۴۶	۰/۵۳۴	۰/۰۲۹	۰/۵۵
اشتراکات انسانی	۰/۰۲	۰/۰۴۴	۰/۴۶۴	۰/۰۲۵	۰/۵۳۵
انزوا	۰/۰۷۹	۰/۰۳۹	۲/۰۲	۰/۱۰۵	۰/۵۸۹
به‌شیاری یا ذهن‌آگاهی	۰/۱۱۵	۰/۰۴۳	۲/۰۶۵	۰/۱۴۴	۰/۵۳۳
همانندسازی افراطی	۰/۱۹۶	۰/۰۴۱	۴/۷۶	۰/۲۴۸	۰/۵۸

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 ( $p < 0/001$ )؛ یعنی بین مؤلفه‌های خودگویی مثبت با تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان رابطه خطی معناداری وجود داشت. با توجه به اینکه مقدار  $R^2_{adj}$  (تعدیل‌شده)، برابر با  $0/30$  بود، مؤلفه‌های خودگویی مثبت به صورت هم‌زمان  $0/30$  واریانس تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین کردند.

جدول ۷. خلاصه نتایج رگرسیون خطی چندگانه به منظور پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی براساس مؤلفه‌های خودگویی مثبت

R	$R^2$	$R^2_{(adj)}$	دوربین واتسون	آماره 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 استاندارد نشده		t	ضریب استاندارد شده	
	ضریب B	خطای معیار		Beta	ضریب
ثابت	۰/۷۸۸	۰/۱۱۹	۶/۶۱۸	-	-
ارزیابی اجتماعی	۰/۱۰۹	۰/۰۴۹	۲/۲۱۹	۰/۱۴۶	۰/۴۲
خودتقویتی	۰/۱۳۲	۰/۰۴۷	۲/۸۳۴	۰/۱۸۴	۰/۴۳۵
خودمدیریتی	۰/۰۲۴	۰/۰۴۶	۰/۵۱۲	۰/۰۳۱	۰/۵۰۲
خودانتقادی	۰/۱۹۶	۰/۰۴۵	۴/۳۱۵	۰/۲۷۳	۰/۴۵۷

متغیر ملاک: تاب‌آوری تحصیلی

برآورد ضریب استاندارد شده برای ارزیابی اجتماعی و خودتقویتی و خودانتقادی به ترتیب 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، به ترتیب 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 دوره متوسطه دوم انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد، شفقت به خود و مؤلفه‌های آن (مهربانی با خود، انزوا، بهشیاری یا ذهن‌آگاهی و همانندسازی) پیش‌بینی‌کننده 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 به دست آوردند (۳۲)؛ هایز و جوزف در تحقیقی به بررسی رابطه 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 روزانه موقعیت‌های واقعی مبتنی بر 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 در برابر قضاوت و پذیرش نواقص و محدودیت‌های خود، اشتراکات انسانی در برابر 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 مبتنی بر شفقت، افراد می‌آموزند از احساسات دردناک خود اجتناب نورزند، قادر هستند در گام نخست، تجربه خود را شناسایی کنند و به آن شفقت نشان دهند و نگرش مهرورزانه برای خود داشته باشند؛ این مسئله نیازمند چشم‌انداز روانی متعادل 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 مبتنی بر 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 مواجهه شدن با حالات درونی نیز آرام می‌گیرد. این درمان با انگیزه التیام‌بخشی به رنج آغاز می‌شود و فردی که دچار خستگی و اضطراب شده است، به جای تمرکز بر خودانتقادی بر خودارزیابی مثبت تمرکز می‌کند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، خودگویی مثبت و مؤلفه‌های آن (ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خودانتقادی) پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان است؛ به عبارتی 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 درباره رابطه تاب‌آوری با امیدواری و خودگویی مثبت و موفقیت در دانش‌آموزان مدارس نشان داد، بین تاب‌آوری و خودگویی مثبت رابطه 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 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 به‌طریق ایفای نقش آموزش داده شود و آن‌ها به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به‌عنوان مهرورز و غیرمهرورز با توجه به مباحث آموزشی، شناسایی و کاربرد تمرین‌های پرورش ذهن ترغیب شوند، در این صورت تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد (۳۶). در ارتباط با این نتایج می‌توان گفت، خودگویی از ابزارهای بسیار مهم در دسترس انسان برای اثر گذاشتن بر زندگی خود است. خودگویی در تمام زمینه‌ها از جمله سلامتی و تندرستی، توانگری و دارایی، عزت‌نفس و احترام به خود، اعتماد به نفس، شادی و شادمانی، عواطف و احساسات، طول عمر و... مؤثر است. با خودگویی مثبت شخص می‌تواند کنترل افکار و مغز خود را به دست بگیرد و به چیزی که می‌خواهد برسد و با خودگویی منفی شخص کنترل بر افکار و مغز خود را از دست می‌دهد؛ به طوری که فکر و توجه او به سمت مسائلی می‌رود که در نهایت نتیجه آن دست‌نیافتن به هدف و موفق نشدن 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 در راستای رسیدن به هدف، راهنمایی و هدایت می‌کند و به‌طور کامل اختیار مغز و افکار او را در جهت رسیدن به هدف و خواسته فرد، به دست می‌گیرد (۳۷)؛ به طوری که به شخص این اجازه را نمی‌دهد که به موانع و مشکلات فکر کند و سطح تاب‌آوری او را بالا می‌برد.

## ۵ نتیجه‌گیری

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.

### رضایت برای انتشار

داده‌های جمع‌آوری شده در پژوهش در صورت درخواست پژوهشگران، در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

### منابع مالی

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

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؛ به‌این ترتیب 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 آموزش و پرورش شهر کرمان و دانشگاه آزاد اسلامی که با همکاری خود امکان پژوهش را فراهم آوردند، 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

## References

- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- Supervia 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>

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://jpm.m.marvdasht.iau.ir/article\\_339\\_2132a0f22ef98488519d4d9328f82c76.pdf](https://jpm.m.marvdasht.iau.ir/article_339_2132a0f22ef98488519d4d9328f82c76.pdf)
27. Brinthaup 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, Ahmadi B, Tavaniaei 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](https://jem.atu.ac.ir/article_267_5dcbf72fa8c777be370563660e67bc41.pdf)
31. Alibabaei M, Vahhabi Homabadi J, Khaleghipour S. The effectiveness of elective 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/pppls.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](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](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-Moqhadam 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://research.sanjesh.org/article\\_697961\\_80166de1735e06ffe6d35d9f7ce01bb4.pdf](https://research.sanjesh.org/article_697961_80166de1735e06ffe6d35d9f7ce01bb4.pdf)