

نقش خودشفقت‌ورزی دانش‌آموزان در کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب‌آوری تحصیلی

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۳/۰۴)

فرشته تقوی زاده

ایران کوربلاخی

فهیمة لطفی

چکیده

اضطراب امتحان یکی از شایع‌ترین مشکلات هیجانی در دوران مدرسه است و می‌تواند کارکرد شناختی، تمرکز، انگیزش و عملکرد تحصیلی را تضعیف کند. در سال‌های اخیر، «خودشفقت‌ورزی» به عنوان یک منبع روان‌شناختی قابل آموزش مطرح شده است که با کاهش خودانتقادی، تنظیم هیجان کارآمدتر و افزایش پذیرش تجربه‌های دشوار، می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان و تقویت تاب‌آوری تحصیلی کمک کند. پژوهش‌های بین‌المللی نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی نقش محافظتی در برابر اضطراب امتحان در نوجوانان دارد و با شاخص‌های تاب‌آوری تحصیلی نیز همبسته است. در ایران نیز مطالعات مداخله‌ای گزارش کرده‌اند که آموزش شفقت به خود یا خودشفقتی می‌تواند تاب‌آوری تحصیلی را افزایش دهد و در دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، برخی پیامدهای تحصیلی و خودارزیابی‌های منفی را بهبود دهد. این مقاله با رویکرد تحلیلی و کاربردی، ابتدا مفاهیم کلیدی و سازوکارهای نظری را تبیین می‌کند، سپس با مرور ادبیات داخلی و خارجی، مدل مفهومی پیشنهادی را ارائه می‌دهد و در نهایت روش‌شناسی پیشنهادی برای آزمون تجربی این مدل، همراه با پیامدهای آموزشی و پیشنهاد‌های اجرایی برای مدارس را مطرح می‌سازد.

واژگان کلیدی: خودشفقت‌ورزی، شفقت به خود، اضطراب امتحان، تاب‌آوری تحصیلی،

تنظیم هیجان، خودانتقادی، دانش‌آموزان

مقدمه

مدرسه برای بسیاری از دانش آموزان، تنها محیط یادگیری نیست؛ بلکه میدان ارزیابی مستمر است. آزمون‌ها، به‌ویژه آزمون‌های پریپامد، می‌توانند تجربه «تهدید» ایجاد کنند و در نتیجه بخشی از دانش آموزان با چرخه‌ای از نگرانی، اجتناب، افت تمرکز و کاهش عملکرد روبه‌رو شوند. اضطراب امتحان در این چرخه نقش کانونی دارد و اگر به موقع مدیریت نشود، به فرسودگی تحصیلی، کاهش خودکارآمدی و حتی کناره‌گیری از تکالیف می‌انجامد. هم‌زمان، تاب‌آوری تحصیلی به عنوان توانایی «برگشتن به مسیر یادگیری» پس از شکست‌ها و فشارها، یکی از کلیدهای پایداری موفقیت تحصیلی است.

چرا خودشفقت‌ورزی؟

در نگاه سنتی، راه‌حل اضطراب امتحان غالباً در مهارت‌های مطالعه، تمرین آزمون و راهبردهای شناختی محدود می‌شود. این عوامل مهم‌اند، اما کافی نیستند؛ زیرا بخشی از اضطراب امتحان ریشه در رابطه دانش آموز با «خود» دارد: خودانتقادی شدید، ترس از شکست، شرم عملکردی و تفسیر فاجعه‌آمیز از خطا. خودشفقت‌ورزی، یعنی مواجهه مهربانانه، آگاهانه و واقع‌بینانه با رنج و ناکامی شخصی، می‌تواند این رابطه را ترمیم کند و به دانش آموز کمک کند در لحظه‌های فشار، به جای حمله به خود، از منابع درونی تنظیم هیجان استفاده کند.

هدف و مسیر مقاله

هدف این مقاله تبیین نقش خودشفقت‌ورزی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش آموزان است. مقاله با تعریف مفاهیم و چارچوب نظری آغاز می‌شود، سپس بیان مسئله و مرور ادبیات را ارائه می‌کند، بعد یک مدل مفهومی و سازوکارهای اثر را توضیح می‌دهد، و در پایان روش‌شناسی پیشنهادی، کاربردهای آموزشی و پیشنهاد‌های پژوهشی را مطرح می‌کند.

بخش اول: چارچوب مفهومی و نظری

بند اول: مفهوم خودشفقت‌ورزی و مؤلفه‌های آن

خودشفقت‌ورزی در ادبیات علمی با سه مؤلفه اصلی شناخته می‌شود: مهربانی با خود در برابر خودداوری، انسانیت مشترک در برابر احساس انزوا، و ذهن آگاهی متعادل در برابر غرق‌شدن در هیجان. این سه مؤلفه به دانش آموز کمک می‌کنند هنگام تجربه خطا یا نمره پایین، به جای

برچسب‌زنی منفی و تعمیم شکست به «ارزشمندی خود»، شکست را به‌عنوان بخشی طبیعی از فرایند یادگیری ببیند و با پذیرش واقعیت، برای جبران و پیشرفت اقدام کند.

بند دوم: اضطراب امتحان به‌عنوان پدیده شناختی هیجانی

اضطراب امتحان ترکیبی از مؤلفه‌های شناختی مانند نگرانی و نشخوار فکری و مؤلفه‌های فیزیولوژیک مانند تپش قلب و تنش بدنی است. پژوهش‌های مرتبط نشان می‌دهند که نگرانی‌های شناختی می‌توانند حافظه کاری و توجه را مختل کنند و در نتیجه عملکرد واقعی دانش‌آموز را پایین‌تر از توانایی او نشان دهند. در چنین شرایطی، کاهش اضطراب صرفاً با «اطمینان دادن» ممکن نیست؛ بلکه نیازمند راهبردهایی است که هم تفسیر شناختی تهدید را اصلاح کند و هم شدت هیجان را تنظیم نماید.

بند سوم: تاب‌آوری تحصیلی و رابطه آن با تنظیم هیجان

تاب‌آوری تحصیلی صرفاً «سخت‌جانی» نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌ها و نگرش‌هاست که دانش‌آموز را قادر می‌سازد پس از افت، دوباره هدف‌گذاری کند، از حمایت اجتماعی استفاده کند، راهبردهای مطالعه را اصلاح کند و امید تحصیلی را حفظ کند. در بسیاری از مدل‌ها، تنظیم هیجان، خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و معنابخشی به شکست از عوامل شکل‌دهنده تاب‌آوری محسوب می‌شوند.

بند چهارم: پیوند نظری خودشفقت‌ورزی با اضطراب امتحان و تاب‌آوری

خودشفقت‌ورزی از چند مسیر نظری می‌تواند اثرگذار باشد: یک مسیر کاهش خودانتقادی و شرم است؛ وقتی خودانتقادی کاهش یابد، تهدید ادراک‌شده از آزمون نیز کمتر می‌شود. مسیر دوم، افزایش ذهن‌آگاهی متعادل است که مانع از غرق‌شدن در نگرانی و پیش‌بینی فاجعه می‌شود. مسیر سوم، تقویت انگیزش سازنده است؛ دانش‌آموز به‌جای اجتناب، با پذیرش خطا، برای اصلاح تلاش می‌کند. این مسیرها در نهایت می‌توانند هم اضطراب امتحان را کاهش دهند و هم تاب‌آوری تحصیلی را افزایش دهند.

بخش دوم: بیان مسئله

بند اول: صورت‌بندی مسئله در مدارس

در بسیاری از مدارس، فشار نمره و مقایسه اجتماعی، فضای ارزیابی را تهدیدآمیز می‌کند. دانش‌آموزانی که ارزش خود را به نتیجه آزمون گره می‌زنند، در برابر اشتباه به سرعت دچار خودسرزنش‌گری می‌شوند. این خودسرزنش‌گری، نگرانی و نشخوار فکری را تشدید می‌کند و اضطراب امتحان را بالا می‌برد. از سوی دیگر، وقتی اضطراب بالا می‌رود، عملکرد افت می‌کند و افت عملکرد، خودسرزنش‌گری را تقویت می‌کند. حاصل، چرخه‌ای است که هم سلامت روان را تهدید می‌کند و هم یادگیری را.

بند دوم: خلأ عملی در مداخلات رایج

مداخلات رایج مدرسه‌محور معمولاً بر مهارت‌های مطالعه یا مدیریت زمان تمرکز دارند. این رویکردها مفیدند، اما در دانش‌آموزانی که خودانتقادی و ترس از شکست بالایی دارند، کافی نیستند. حتی گاهی تأکید بیش از حد بر «باید موفق شوی» به افزایش تهدید ادراک‌شده کمک می‌کند. بنابراین نیاز به رویکردی وجود دارد که هم‌زمان، فشار هیجانی را کاهش دهد و به دانش‌آموز ابزار روان‌شناختی برای مواجهه با شکست بدهد.

بند سوم: صورت‌بندی سؤال و هدف پژوهشی

مسئله اصلی این است: خودشفقت‌ورزی چگونه و از چه مسیرهایی می‌تواند اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش دهد و تاب‌آوری تحصیلی آنان را افزایش دهد؟ پاسخ به این پرسش می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و آموزشی در مدارس فراهم کند.

بخش سوم: مرور ادبیات پژوهش

بند اول: شواهد بین‌المللی درباره خودشفقت‌ورزی و اضطراب امتحان

در یک مطالعه پایلوت روی نوجوانان، نقش محافظتی خودشفقت‌ورزی در برابر اضطراب امتحان گزارش شده است و پژوهش با کنترل متغیرهایی مانند جنسیت و اضطراب عمومی، نشان داده که افزایش خودشفقت‌ورزی می‌تواند با کاهش اضطراب امتحان همراه باشد همچنین مطالعه‌ای که هم‌زمان به تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی پرداخته، این دو را از عوامل کلیدی در کاهش اضطراب امتحان و برخی پیامدهای مرتبط معرفی کرده است.

بند دوم: خودشفقت ورزی در مدل فشار تحصیلی و سلامت روان

برخی پژوهش ها خودشفقت ورزی را در چارچوب مدل های استرس تحصیلی بررسی کرده اند و نشان داده اند که این سازه می تواند در روابط بین فشار تحصیلی و پیامدهای روانی نقش میانجی یا تعدیل گر ایفا کند . این یافته ها اهمیت خودشفقت ورزی را به عنوان یک «منبع محافظتی» در برابر پیامدهای منفی استرس آموزشی تقویت می کند.

بند سوم: شواهد بین المللی درباره خودشفقت ورزی و تاب آوری تحصیلی

پژوهش هایی در جمعیت های دانشجویی نیز ارتباط مثبت خودشفقت ورزی و تاب آوری تحصیلی را گزارش کرده اند . هرچند دانش آموزان مدرسه از نظر رشد شناختی و اجتماعی با دانشجویان تفاوت دارند، اما سازوکارهای پایه مانند کاهش خودانتقادی، افزایش پذیرش و تنظیم هیجان، می تواند در هر دو گروه عمل کند.

بند چهارم: شواهد ایرانی درباره آموزش شفقت به خود و پیامدهای تحصیلی

در ایران، پژوهش هایی درباره آموزش شفقت به خود و متغیرهای تحصیلی انجام شده است. برای نمونه، مطالعه ای گزارش کرده است که آموزش شفقت به خود می تواند تاب آوری دانش آموزان را افزایش دهد . همچنین پژوهش هایی در سطح مدرسه نشان داده اند که آموزش خودشفقتی می تواند تاب آوری تحصیلی و برخی شاخص های سلامت روان آموزشی را بهبود دهد.

علاوه بر این، گزارش هایی درباره مداخلات مبتنی بر خودشفقت ورزی در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان وجود دارد که بهبود در مؤلفه هایی مانند خودانتقادی و خودکارآمدی تحصیلی را نشان داده اند.

بخش چهارم: جمع بندی مرور ادبیات و خلأ پژوهشی

در مجموع، ادبیات پژوهش از دو گزاره حمایت می کند:

گزاره نخست این که خودشفقت ورزی با اضطراب امتحان رابطه منفی دارد و می تواند اثر محافظتی ایجاد کند .

گزاره دوم این که خودشفقت ورزی با تاب آوری تحصیلی رابطه مثبت دارد و آموزش آن می تواند ظرفیت مقابله با فشارهای آموزشی را افزایش دهد.

با این حال، هنوز نیاز است مدل‌های یکپارچه‌ای که هم‌زمان «کاهش اضطراب امتحان» و «افزایش تاب‌آوری تحصیلی» را در دانش‌آموزان توضیح دهند، با طراحی‌های دقیق‌تر و نمونه‌های متنوع‌تر آزمون شوند.

بخش پنجم: مدل مفهومی و سازوکارهای اثر مسیر نخست، کاهش خودانتقادی و شرم عملکردی

وقتی دانش‌آموز شکست را به «بی‌ارزشی خود» تعبیر می‌کند، اضطراب امتحان تشدید می‌شود. خودشفقت‌ورزی با جایگزین کردن گفت‌وگوی درونی مهربانانه به جای خودسرزنش‌گری، بار هیجانی شکست را کم می‌کند. شواهد ایرانی نیز نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر خودشفقت‌ورزی می‌توانند خودانتقادی را کاهش دهند.

مسیر دوم، تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی متعادل
دانش‌آموز مضطرب معمولاً در دام «غرق‌شدن در نگرانی» می‌افتد. مؤلفه ذهن‌آگاهی در خودشفقت‌ورزی کمک می‌کند هیجان دیده شود اما بزرگ‌نمایی نشود. از این راه، شدت آشفتگی کاهش می‌یابد و دانش‌آموز می‌تواند به تکلیف شناختی برگردد.

مسیر سوم، افزایش خودکارآمدی و انگیزش سازنده
کاهش خودانتقادی و افزایش پذیرش، زمینه را برای اقدام اصلاحی فراهم می‌کند. وقتی اشتباه «اجازه اصلاح» پیدا می‌کند، دانش‌آموز راحت‌تر برنامه مطالعه را بازطراحی می‌کند و از راهبردهای جبرانی استفاده می‌کند. در برخی پژوهش‌های داخلی نیز بهبود خودکارآمدی تحصیلی پس از مداخلات خودشفقت‌ورزی گزارش شده است.

مسیر چهارم، تقویت تاب‌آوری تحصیلی
تاب‌آوری تحصیلی زمانی شکل می‌گیرد که دانش‌آموز در فشارها و ناکامی‌ها، از مسیر یادگیری خارج نشود. آموزش شفقت به خود در ایران با افزایش تاب‌آوری در دانش‌آموزان گزارش شده است و همچنین اثربخشی آموزش خودشفقتی بر تاب‌آوری تحصیلی در برخی مطالعات گزارش شده است.

بخش ششم: فرضیه‌های پیشنهادی قابل آزمون
با توجه به ادبیات، می‌توان فرضیه‌های زیر را پیشنهاد کرد:
خودشفقت‌ورزی با اضطراب امتحان رابطه منفی دارد.
خودشفقت‌ورزی با تاب‌آوری تحصیلی رابطه مثبت دارد.

اثر خودشفقت ورزی بر اضطراب امتحان با میانجی گری کاهش خودانتقادی و بهبود تنظیم هیجان تقویت می شود.

اثر خودشفقت ورزی بر تاب آوری تحصیلی با میانجی گری افزایش خود کارآمدی تحصیلی و کاهش استرس تحصیلی تقویت می شود.

بخش هفتم: روش شناسی پیشنهادی

بند اول: طرح پژوهش

برای آزمون تجربی مدل، یک طرح ترکیبی قابل پیشنهاد است:

مرحله نخست، مطالعه همبستگی و مدل یابی معادلات ساختاری برای آزمون روابط بین خودشفقت ورزی، اضطراب امتحان، تاب آوری تحصیلی و متغیرهای میانجی مانند خودانتقادی، تنظیم هیجان و خود کارآمدی.

مرحله دوم، مطالعه نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه گواه، برای بررسی اثر آموزش خودشفقت ورزی یا شفقت به خود بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب آوری. این نوع طراحی با رویکرد برخی پژوهش های داخلی هم راستا است که اثر آموزش شفقت به خود بر تاب آوری و متغیرهای تحصیلی را بررسی کرده اند.

بند دوم: جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه می تواند دانش آموزان دوره متوسطه اول و دوم باشد، زیرا اضطراب امتحان در این دوره ها به ویژه در آستانه آزمون های مهم تشدید می شود. نمونه گیری خوشه ای از مدارس، سپس غربالگری با پرسشنامه اضطراب امتحان و انتخاب افراد با نمرات بالاتر برای مرحله مداخله، روشی رایج و کاربردی است.

بخش هشتم: ابزارهای پیشنهادی گردآوری داده

برای سنجش خودشفقت ورزی، استفاده از مقیاس های استاندارد خودشفقت ورزی رایج است. برای اضطراب امتحان، پرسشنامه های معتبر اضطراب امتحان و برای تاب آوری تحصیلی، مقیاس های تاب آوری تحصیلی استفاده می شود. همچنین سنجش خودانتقادی و خود کارآمدی تحصیلی به عنوان متغیر میانجی پیشنهاد می شود، زیرا برخی مطالعات داخلی بر تغییر این متغیرها پس از مداخله تأکید کرده اند.

بخش نهم: مداخله پیشنهادی آموزشی

مداخله می‌تواند در قالب جلسات گروهی مدرسه محور طراحی شود و شامل این محورهای آموزشی باشد:

آشنایی با مفهوم خودشفقت‌ورزی و تفاوت آن با خودپسندی
تمرین‌های گفت‌وگوی درونی مهربانانه در موقعیت‌های شکست
تمرین ذهن‌آگاهی کوتاه برای مشاهده نگرانی بدون درگیری
بازسازی شناختی باورهای کمال‌گرایانه و فاجعه‌سازی
طراحی برنامه مواجهه تدریجی با موقعیت‌های امتحانی و تمرین آزمون
پیوند دادن تمرین‌ها با تکالیف واقعی مدرسه برای افزایش انتقال یادگیری

بخش دهم: روش تحلیل داده

در مرحله همبستگی، همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری برای آزمون مسیرها مناسب است. در مرحله مداخله، تحلیل کوواریانس یا مدل‌های آمیخته برای مقایسه تغییرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون بین گروه‌ها پیشنهاد می‌شود.

بخش یازدهم: بحث و تبیین یافته‌های مورد انتظار

بند اول: چرا انتظار کاهش اضطراب امتحان داریم

با توجه به شواهد، خودشفقت‌ورزی می‌تواند نقش محافظتی در اضطراب امتحان داشته باشد از نظر نظری، وقتی دانش‌آموز هنگام تهدید، به جای خودسرزنش‌گری از مهربانی و ذهن‌آگاهی استفاده می‌کند، شدت نگرانی کاهش می‌یابد و ذهن برای پردازش سؤال‌ها آزادتر می‌شود.

بند دوم: چرا انتظار افزایش تاب‌آوری تحصیلی داریم

تاب‌آوری تحصیلی نیازمند حفظ تلاش، اصلاح راهبرد و امید واقع‌بینانه است. آموزش شفقت به خود در پژوهش‌های داخلی با افزایش تاب‌آوری گزارش شده است و اثربخشی آموزش خودشفقتی بر تاب‌آوری تحصیلی نیز در برخی مطالعات گزارش شده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که خودشفقت‌ورزی می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند پس از شکست، سریع‌تر به چرخه یادگیری بازگردد.

بند سوم: نقش عوامل زمینه‌ای و تفاوت‌های فردی

اثر خودشفقت‌ورزی ممکن است تحت تأثیر عواملی مانند جنسیت، سطح اضطراب عمومی، سبک فرزندپروری، فشارهای مدرسه و فرهنگ رقابتی کلاس قرار گیرد. بنابراین، پژوهش‌های

آینده بهتر است این متغیرها را کنترل کنند یا به صورت تعدیل گر وارد مدل نمایند، مشابه برخی پژوهش‌های نوجوانان که متغیرهای کنترل را در تحلیل لحاظ کرده‌اند

بخش دوازدهم: پیامدهای کاربردی برای مدرسه و نظام آموزشی

بند اول: توصیه‌های عملی برای مشاوران و مربیان

آموزش خودشفقت‌ورزی را می‌توان به عنوان بخشی از برنامه مهارت‌های زندگی یا بهداشت روان مدرسه اجرا کرد. تمرین‌های کوتاه، عملی و پیوسته، در کنار آموزش راهبردهای مطالعه، می‌تواند هم اضطراب امتحان را هدف بگیرد و هم تاب‌آوری را تقویت کند.

بند دوم: طراحی محیط ارزیابی کم‌تهدید

حتی بهترین آموزش‌های فردی، اگر در محیطی بسیار تهدیدآمیز اجرا شوند، اثرشان محدود می‌شود. مدارس می‌توانند با بازخورد توصیفی، کاهش مقایسه‌های تحقیرآمیز، ارائه فرصت جبران، و آموزش «فرهنگ خطا به عنوان یادگیری»، زمینه شکوفایی خودشفقت‌ورزی را فراهم کنند.

بند سوم: پیشنهاد برای والدین

والدین با کاهش پیام‌های کمال‌گرایانه، تمرکز بر فرایند یادگیری به جای نتیجه، و الگوسازی گفت‌وگوی درونی مهربانانه، می‌توانند اثر مداخلات مدرسه را پایدارتر کنند.

بخش سیزدهم: محدودیت‌ها و پیشنهادها و پژوهشی

بند اول: محدودیت‌های رایج در این حوزه

در پژوهش‌های خودگزارشی، سوگیری پاسخ‌دهی ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، اگر نمونه فقط از یک شهر یا یک نوع مدرسه باشد، تعمیم‌پذیری محدود می‌شود.

بند دوم: پیشنهادها و پژوهشی آینده

پژوهش‌های طولی برای بررسی اثر پایدار خودشفقت‌ورزی بر مسیر تحصیلی مطالعه‌های مداخله‌ای با پیگیری چندماهه برای سنجش ماندگاری اثر بررسی نقش تعدیل‌گرهایی مانند کمال‌گرایی، حمایت معلم و جو کلاس طراحی بسته‌های آموزشی کوتاه‌مدت و قابل اجرا در مدرسه و مقایسه اثربخشی آن‌ها

نتیجه گیری

خودشفقت‌ورزی یک منبع روان‌شناختی قابل آموزش است که می‌تواند از طریق کاهش خودانتقادی، بهبود تنظیم هیجان، افزایش ذهن آگاهی متعادل و تقویت خودکارآمدی، اضطراب امتحان را کاهش دهد و تاب‌آوری تحصیلی را افزایش دهد. شواهد بین‌المللی نقش محافظتی آن را در اضطراب امتحان نوجوانان نشان می‌دهند و شواهد داخلی نیز از امکان افزایش تاب‌آوری و بهبود برخی پیامدهای تحصیلی با آموزش شفقت به خود یا خودشفقتی حمایت می‌کنند (از این رو، پیشنهاد می‌شود مدارس، در کنار آموزش مهارت‌های مطالعه، برنامه‌های مدرسه‌محور آموزش خودشفقت‌ورزی را به‌عنوان یک راهبرد پیشگیرانه و ارتقایی به کار گیرند.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

خرمی، فاطمه؛ سیف، علی اکبر؛ کیامنش، علیرضا؛ درتاج، فریبرز. اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و نگرش نسبت به مدرسه در دانش آموزان پایه یازدهم

مقاله اثربخشی آموزش شفقت به خود بر انگیزش تحصیلی و تاب آوری دانش آموزان

مقاله اثربخشی آموزش خودشفقتی بر تاب آوری تحصیلی و نشاط ذهنی دانش آموزان دوره متوسطه

مقاله اثربخشی آموزش شفقت به خود بر تاب آوری و استرس تحصیلی دانش آموزان دارای عملکرد تحصیلی پایین

سعیدی فرد، شهین. اثربخشی درمان خودشفقت ورزی بر خودانتقادی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان

مقاله اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودانتقادی و خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان

ب) منابع انگلیسی:

The protective role of self-compassion on test anxiety among adolescents

Resilience and Self-Compassion Related with Achievement

Emotions, Test Anxiety, and Academic Performance

Academic expectation, self-compassion, psychological capital,
social support and wellbeing

The role of self-compassion in the academic stress model

Self-Compassion And Academic Resilience Among First-Year
College Students

