

Effectiveness of Compassion-Based Therapy on Self-Criticism and Academic Self-Efficacy in Secondary School Students Suffering from Exam Anxiety

Shahin Saeidfard¹ , Heman Mahmoudfakhe² , and Morad Abdivarmazan³ 

1. M.Sc, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran. Email: shahinsaeedi402@gmail.com
2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.
Email: hemanpsycho@yahoo.com
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran.
Email: moradabdi@gmail.com

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received 26 September 2025
Received in revised form 26 November 2025
Accepted 05 January 2026
Available online 15 January 2026

Keywords:

Exam Anxiety,
Self-Criticism,
Academic Self-Efficacy,
Self-Pity Treatment

ABSTRACT

Objective: The objective of this study was to examine the effectiveness of self-compassion therapy on self-criticism and academic self-efficacy in high school students suffering from test anxiety.

Method: This study was applied in terms of its purpose and utilized a quasi-experimental design with a pre-test and post-test involving experimental and control groups. The study population consisted of female high school students suffering from test anxiety. Following a screening process, 30 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned into two groups of 15: an experimental group and a control group. The experimental group received self compassion therapy over eight 90-minute sessions held once a week, while the control group received no intervention. Data collection tools included the Spielberger et al. Test Anxiety Inventory (1978), the Thompson and Zuroff Levels of Self-Criticism Scale (2004), and the McIlroy and Bunting Academic Self-Efficacy Scale (2002). The research data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and SPSS-26 software.

Results: The research findings indicated that self compassion therapy has a significant effect on reducing self-criticism and increasing academic self-efficacy among high school students with test anxiety, and this effect was reported as significant at the $p < 0.05$ level.

Conclusions: Based on the results of this study, self-compassion therapy can be considered an effective method for reducing self-criticism and enhancing academic self efficacy in students suffering from test anxiety. Therefore, implementing this intervention in educational and counseling settings could help improve the psychological well-being and academic performance of these students.

Cite this article: Saeidfard, S., Mahmoudfakhe, H., & Abdivarmazan, M. (2026). Effectiveness of Compassion-Based Therapy on Self-Criticism and Academic Self-Efficacy in Secondary School Students Suffering from Exam Anxiety. *New Research in Islamic Humanities Studies*, 4 (Special Issue), 1-16. <https://doi.org/10.22034/api.2025.2053481.1190>



© Author(s) retain the copyright and full publishing rights.

DOI: <https://doi.org/10.22034/api.2025.2053481.1190>

Publisher: Lorestan University.

Introduction

Test anxiety is one of the most common psychological problems among students. It is associated with cognitive, emotional, physiological, and behavioral reactions and may lead to decreased academic performance, reduced psychological well-being, and the emergence of avoidant behaviors. This form of anxiety is generally linked to high levels of self-criticism and low levels of self-efficacy, such that anxious students are more likely to question their own abilities, compare themselves with others, and experience feelings of helplessness when facing academic challenges. In contrast, academic self-efficacy, as one of the key factors in educational achievement and mental health, plays a protective role against test anxiety. In this context, self-compassion therapy, as one of the third-wave cognitive-behavioral approaches, may contribute to improving students' psychological condition by reducing self-criticism, shame, and rumination, while at the same time enhancing acceptance, self-kindness, and psychological empowerment. Given the high prevalence of test anxiety, its negative consequences, and the need for practical, low-cost, and implementable interventions in school settings, examining the effectiveness of this therapeutic approach is of considerable importance. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of self-compassion therapy on self-criticism and academic self-efficacy among senior high school students with test anxiety.

Method

This study was applied in terms of its purpose and utilized a quasi-experimental design with a pre-test and post-test involving experimental and control groups. The study population consisted of female high school students suffering from test anxiety. Following a screening process, 30 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned into two groups of 15: an experimental group and a control group. The experimental group received self compassion therapy over eight 90-minute sessions held once a week, while the control group received no intervention. Data collection tools included the Spielberger et al. Test Anxiety Inventory (1978), the Thompson and Zuroff Levels of Self-Criticism Scale (2004), and the McIlroy and Bunting Academic Self-Efficacy Scale (2002). The research data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and SPSS-26 software.

Results

The research findings indicated that self compassion therapy has a significant effect on reducing self-criticism and increasing academic self-efficacy among high school students with test anxiety, and this effect was reported as significant at the $p < 0.05$ level.

Conclusions

The present study aimed to examine the effectiveness of self-compassion therapy on self-criticism and academic self-efficacy among high school students suffering from test anxiety. The findings are discussed below, organized by the research hypotheses. Hypothesis 1: The effect of self-compassion therapy on self-criticism The results supported the hypothesis that self-

compassion therapy has a significant effect on reducing self-criticism in high school students with test anxiety. This finding is consistent with previous research conducted by Qasemi et al. (2022), Vidal and Soldevila (2023), Whelton et al. (2022), and others.

In explaining this finding, one must consider the etiology of self-criticism and the theoretical underpinnings of self-compassion therapy. Self-critical individuals often exhibit excessive rigidity in pursuing their goals, which hinders their ability to derive satisfaction from their achievements. When individuals cultivate higher levels of self-compassion, they are less inclined to adopt a punitive stance toward themselves. Self-kindness a core subscale of self-compassion enables individuals to accept their flaws and shortcomings without harsh judgment. Consequently, those with higher self-compassion experience fewer negative emotions when facing unfavorable events, particularly those involving social evaluation, as they acknowledge that human imperfection is a universal experience. Furthermore, the mindfulness component of this therapy helps prevent the formation of pessimistic thoughts and obsessive rumination. Since a significant portion of negative affect stems from cognitive rumination regarding past negative experiences, mindfulness effectively reduces these emotions. Additionally, in self-critical individuals, the "threat system" is typically overactive while the "soothing system" remains passive; self-compassion therapy targets this imbalance, exerting a significant effect on the body's physiological systems. By replacing self-criticism with support, gentleness, unconditional acceptance, and self-understanding, students can better process past failures and engage in positive change. Hypothesis 2: The effect of self-compassion therapy on academic self-efficacy

The results supported the hypothesis that self-compassion therapy improves academic self-efficacy in high school students with test anxiety. This finding aligns with studies by Varmayari and Golpour (2022), Babazadeh et al. (2022), and Mistretta et al. (2023).

To interpret this finding, it is helpful to refer to Bandura's (1977) definition of self-efficacy, which relates to one's belief in their capability to function and succeed in various life domains; academic self-efficacy represents the crystallization of these feelings within an educational context. Self-compassion serves as an alternative to external validation, fostering the sense of self-worth that is central to self-efficacy. By integrating self-kindness, common humanity, and mindfulness, this therapy empowers students to navigate challenges. Students who practice self-compassion do not judge their abilities negatively; instead of reacting to failures with self-criticism, they accept their mistakes without compromising their self-esteem, thereby maintaining the motivation to persist. Moreover, self-compassion training promotes assertiveness and challenges maladaptive cycles of negative self-thought and unrealistic expectations. This allows students to set realistic goals and recognize their inherent capabilities, ultimately leading to an increased sense of academic self-efficacy. Summary and Limitations

In conclusion, the findings of this study demonstrate that self-compassion therapy is an effective intervention for reducing self-criticism and enhancing academic self-efficacy in high school students with test anxiety. Like all research, this study is subject to certain limitations. The primary focus on a specific gender (female students) limits the generalizability of the findings to male students. Furthermore, the absence of a longitudinal follow-up phase and the challenges

encountered in securing the full cooperation of school administrators and teachers are constraints that should be acknowledged in future research.

Author Contributions

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

The authors would like to thank the anonymous reviewers for their insightful comments and constructive feedback, which significantly improved the quality of this manuscript. We also extend our gratitude to our colleagues for their valuable discussions and technical support throughout this research.

Ethical Considerations

The authors strictly adhered to the highest standards of research integrity. The authors avoided data fabrication, falsification, plagiarism, and any other form of scientific misconduct.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.



اثربخشی درمان خودشفقت ورزشی بر خود انتقادی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان

مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان

شهین سعیدی فرد^۱، هیمن محمودفخه^۲✉، مراد عبدی ورمزان^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. رایانامه: shahinsaeedi402@gmail.com
۲. نویسنده مسئول، استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. رایانامه: hemanpsycho@yahoo.com
۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: moradabdi@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی،	هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان خودشفقت‌ورزی بر خودانتقادی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان بود.
تاریخچه مقاله: تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۲۵	روش پژوهش: این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه مورد مطالعه شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان بود که پس از غربالگری، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت هفته‌ای یک‌بار درمان خودشفقت‌ورزی را دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر و همکاران (۱۹۷۸)، مقیاس خودانتقادی تامپسون و زوروف (۲۰۰۴) و پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی مک‌ایلروبی و بانتینگ (۲۰۰۲) بود. داده‌های پژوهش نیز با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و نرم‌افزار SPSS-26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.
کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان، خودانتقادی، خودکارآمدی تحصیلی، درمان خودشفقت ورزشی	یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان خودشفقت‌ورزی بر کاهش خودانتقادی و افزایش خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان تأثیر معنادار دارد و این تأثیر در سطح ۰/۰۵ معنادار گزارش شد.
	نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج این پژوهش، درمان خودشفقت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان روشی مؤثر برای کاهش خودانتقادی و افزایش خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان مورد استفاده قرار گیرد. از این‌رو، به‌کارگیری این مداخله در محیط‌های آموزشی و مشاوره‌ای می‌تواند به بهبود وضعیت روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی این دانش‌آموزان کمک کند.

استناد: سعیدی فرد، شهین؛ محمودفخه، هیمن و عبدی ورمزان، مراد. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان خودشفقت‌ورزی بر خود انتقادی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان. *پژوهش‌های نوین در مطالعات علوم انسانی اسلامی*، (ویژه نامه) ۴، ۱-۱۶.

<https://doi.org/10.22034/api.2025.2053481.1190>



DOI: <https://doi.org/10.22034/api.2025.2053481.1190>

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه لرستان.

مقدمه

اصطلاح اضطراب امتحان به عنوان مجموعه ای از پاسخ های روانشناختی و فیزیولوژیکی در هنگام نگرانی افراد در مورد شکست احتمالی در امتحان یا موقعیت ارزیابی مشابه در نظر گرفته می شود (لیو، پان، یانگ، وانگ، رائو و همکاران^۱، ۲۰۲۱). بعبارتی دیگر، افرادی که امتحانات را یک تهدید می دانند، نگرانی ها و احساسات شدیدی را تجربه می کنند و تحت واکنش های فیزیولوژیکی و رفتاری مربوطه قرار می گیرند (هو، ژانگ، هوانگ و ژو^۲، ۲۰۲۲). همچنین ممکن است که عملکرد تحصیلی بسیاری از دانش آموزان در نتیجه ی این اضطراب آسیب ببیند. به ویژه مؤلفه شناختی (به عنوان مثال، نگرانی در مورد عملکرد) اضطراب امتحان، عملکرد تحصیلی پایین تری را به همراه دارد (پرایب و کارتر-کوستز^۳، ۲۰۲۲). جنبه های فیزیولوژیکی اضطراب امتحان (بالا رفتن ضربان قلب، عرق کردن کف دست) به طور مداوم با عملکرد ضعیف تحصیلی مرتبط نیست، اما با این وجود ممکن است عوارض زیادی بر بهزیستی دانش آموزان داشته باشد (روس، گوتز، کرانیچ، جارل، دانکر و همکاران^۴، ۲۰۲۱). جنبه های رفتاری اضطراب امتحان نیز در تکنیک های اجتنابی، مانند به تعویق انداختن یا بررسی سطحی نتایج پس از امتحان (مثلاً بررسی نکردن اشتباهات به طور دقیق برای ایجاد برنامه ای جهت اصلاح آنها آینده) خود را نشان می دهد (مالسپینا و سینگ^۵، ۲۰۲۲). اضطراب امتحان را می توان به عنوان نوعی نشخوار فکری نیز در نظر گرفت که با تردید و خودانتقادی در خصوص توانایی های فردی همراه است (ورمزباری و گل پور، ۱۴۰۱).

خود انتقادی فرآیند ارزیابی منفی و خودسنجی است، که با احساسات منفی مانند خشم و تحقیر خود همراه است، به عنوان یک فرآیند واحد با درجه شدت متفاوت در نظر گرفته می شود (واکلین، پرمان و سیموندز^۶، ۲۰۲۲) و با طیفی از مشکلات سلامت روان مرتبط است (لوو، شاونبرگ و دینگر^۷، ۲۰۲۰). در پی این متغیر، فرد از خودش انتظارات بالایی داشته، از عملکرد خودش انتقاد می کند و آن را ناقص فرض می کند (قاسمی، پردلان و برجیس، ۱۴۰۱). انواع خود انتقادی عبارتند از: خود انتقادی درونی، که در پی آن فرد به صورت درونی انتظاراتی ناممکن از خود دارد و بر معیارهای درونی متمرکز است و خودانتقادی مقایسه ای، که باعث می شود فرد خود را با دیگران مقایسه کند و بر معیارهای بیرونی استوار است (جعفری، حمیدی راد، رسول زاده، کردمیرزا و پور محسنی، ۱۴۰۱).

همچنین، طبق پژوهش ها یکی دیگر از متغیرهایی که با اضطراب امتحان رابطه ای منفی دارد، خودکارآمدی است (حاتمی، هدایتی و کاوه، ۱۳۹۸). می توان گفت که این متغیر یکی از بنیادی ترین سازوکارهایی است که افراد می توانند جهت کنترل و اداره ی رویدادهای زندگی از آن بهره بگیرند و در سلامت روان افراد نیز نقش مهمی دارد (یدی، کیانی و انتصار، ۱۴۰۱). منظور از خودکارآمدی، ادراکی است که فرد در خصوص توانایی تاثیر گذار خود جهت سازماندهی و مدیریت شرایط مختلف دارد (ویس کرمی، سلیمانی و صنوبر، ۱۴۰۰). معمولاً افرادی که از خودکارآمدی بالایی برخوردار اند، در تلاش اند تا محدودیت ها را رفع کرده و بهتر از فرصت های محیطی استفاده نمایند. در صورتی که معمولاً افراد با خودکارآمدی پایین به محض رویارویی با مشکلات و موانع دست از تلاش کشیده و ناامید می شوند (هیچز، وودکوک و اریچ^۸، ۲۰۲۲). در این میان، خودکارآمدی تحصیلی یکی از انواع خودکارآمدی است و به عنوان دیدگاه یک فرد در

1. Liu, Pan, Yang, Wang, Rao et al

2. Hou, Zhang, Huang & Zhou

3. Priebe & Kurtz-Costes

4. Roos, Goetz, Krannich, Jarrell, Donker et al

5. Malespina & Singh

6. Wakelin, Perman & Simonds

7. Loew, Schauenburg & Dinger

8. Hitches, Woodcock & Ehrich

مورد توانایی‌های خود برای ایجاد سطح خاصی از پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته می‌شود. همچنین، به عنوان یک عامل تعیین کننده برای پیشرفت تحصیلی عمل می‌کند (لئو، گائو و لیو، ۲۰۲۲).

با توجه به مطالب بیان شده، می‌توان دریافت که خودانتقادی و خودکارآمدی تحصیلی دو متغیر مرتبط با اضطراب امتحان بوده و کاهش خودانتقادی و افزایش خودکارآمدی تحصیلی در این افراد از اهمیت بسزایی برخوردار است. به نظر می‌رسد که افزایش شفقت، به ویژه شفقت به خود از طریق درمان مبتنی بر شفقت می‌تواند در این راستا موثر واقع گردد. درمان خودشفقت‌ورزی با تکیه بر رویکردهای مختلف از جمله علوم اعصاب، روانشناسی تکاملی، رشد و اجتماعی و سنت‌های بودایی، بخشی از موج سوم درمان‌های شناختی و رفتاری در نظر گرفته می‌شود که بر ذهن آگاهی، پذیرش، فراشناخت و احساسات، ارزش‌ها و اهداف تأکید دارد (میلارد، وان، اسمیت و ویتکوسکی، ۲۰۲۳). در سال ۲۰۰۰ توسط گیلبرت توسعه یافت و هدف آن ایجاد شفقت برای رنج انسان از طریق رویکرد فرا تشخیصی آن است. شفقت به عنوان حساسیت نسبت به رنج در خود و دیگران، با تعهد به تلاش برای کاهش و جلوگیری از آن، تعریف شده است (حیدری، احدی و تاجری، ۱۴۰۱). یکی از اهداف اولیه درمانگران ارائه دهنده درمان خودشفقت‌ورزی این است که به مراجعان کمک کنند تا ذهنیتی همراه با شفقت و دلسوزی جهت مقابله با انتقاد از خود و شرم ایجاد کنند، که می‌تواند زمینه ساز و مانع بهبودی بسیاری از مشکلات روانی شود (استیندل، بل، دیکسون و کیبای، ۲۰۲۳).

همانطور که اشاره شد، در پی اختلال اضطراب، بسیاری از دانش‌آموزان با ضعف عملکرد تحصیلی و افت تحصیلی مواجهه می‌شوند.

اضطراب امتحان یکی از شایعترین مشکلات روانشناختی در بین دانش‌آموزان است که میتواند عملکرد تحصیلی، سلامت روان و اعتمادبه‌نفس آنها را تحت تأثیر قرار دهد. این اضطراب اغلب با خودانتقادی شدید و کاهش خودکارآمدی تحصیلی همراه است و در بلندمدت ممکن است منجر به افت تحصیلی، اجتناب از چالشهای آموزشی و حتی مشکلات عاطفی مانند افسردگی شود. از طرفی، خودانتقادی میتواند اضطراب امتحان را تشدید کند و چرخه‌ی معیوبی از ناامیدی و استرس ایجاد نماید. همچنین، خودکارآمدی تحصیلی، یکی از عوامل محافظتی در برابر اضطراب است. از آنجایی که این دانش‌آموزان توانایی رویارویی کارآمد با این مشکلات را ندارند و نمی‌توانند راهبردهای مفیدی را بکار بگیرند، درگیر خودانتقادی می‌شوند. بدین شکل با بکارگیری راهبردهای مضر و ناکارآمد، مشکل دوچندان می‌شود و خودکارآمدی تحصیلی آنان نیز کاهش مییابد. باتوجه به مشکلات مطرح شده، آموزش روش‌های مفید و کارآمد می‌تواند از اهمیت بسزایی برخوردار باشد. به نظر می‌رسد که یکی از این روش‌های مفید و موثر درمان مبتنی بر شفقت است و از آنجایی که با بررسی پیشینه‌ی پژوهشی مشخص شد که تا کنون پژوهشی با این اهداف صورت نگرفته است.

با توجه به فشارهای تحصیلی و رقابت فزاینده در مدارس، سیستم‌های آموزشی نیازمند روش‌های عملی و کم‌هزینه برای حمایت از سلامت روان دانش‌آموزان هستند. درمان شفقت به خود به دلیل ماهیت آموزشی و تمرکز بر تغییر شناختی-هیجانی، میتواند به راحتی در برنامه‌های مدرسه ادغام شود و در صورت اثربخشی، این روش میتواند به عنوان یک راهکار پیشگیرانه و درمانی در اختیار مشاوران مدارس قرار گیرد. در نهایت نیز، یافته‌های این پژوهش میتواند به سیاستگذاران حوزه‌ی آموزش و سلامت روان کمک کند تا برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر شواهد طراحی کنند. همچنین، با توجه به تأثیر مثبت شفقت به خود بر کاهش خودانتقادی و افزایش خودکارآمدی، این مطالعه میتواند مبنایی برای توسعه‌ی پروتکل‌های درمانی جدید برای دانش‌آموزان باشد. بنابراین، با توجه به مطالب بیان شده، هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی درمان خودشفقت‌ورزی بر خود انتقادی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان بود.

روش شناسی

این پژوهش از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد و براساس هدف جزو مطالعات کاربردی بشمار می آید. جامعه مورد مطالعه عبارت است از دانش آموزان دختر متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان که بعد از غربالگری تعداد ۳۰ نفر از طریق روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت گمارش تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفری (گروه آزمایش که درمان خودشفقت ورزی دریافت کردند و گروه کنترل، که هیچ گونه مداخله ای برای آنان صورت نگرفت) قرار داده شدند. ملاک های ورود عبارت اند از: ۱- رضایت جهت شرکت در پژوهش، ۲- عدم مصرف داروهای روانپزشکی و ۳- عدم شرکت در سایر جلسات رواندرمانی. ملاک های خروج نیز عبارت بودند از: ۱- غیبت بیش از دو جلسه، ۲- عدم انجام تمرینات و عدم رضایت جهت ادامه جلسات درمانی.

روش اجرا به صورت میدانی بود. برای جمع آوری داده های این تحقیق از پرسشنامه های زیر استفاده شد.

پرسشنامه اضطراب امتحان: این پرسشنامه توسط اسپیلبرگر و همکاران (۱۹۷۸) طراحی شد و شامل ۲۰ سوال و دو مولفه است که عبارتند از نگرانی (۱،۲،۴،۶،۸،۱۰،۱۱،۱۳،۱۵،۱۸) و هیجان پذیری (۳،۵،۷،۹،۱۲،۱۴،۱۶،۱۷،۱۹،۲۰). نمره گذاری بر اساس لیکرت ۴ درجه (اصلاً=۱، به ندرت=۲، گاهی اوقات=۳ و اغلب=۴) صورت می گیرد. دامنه ی نمرات بین ۲۰ تا ۸۰ بوده و نمرات به سه دسته ی اضطراب امتحان به صورت کم (نمره ۲۰ تا ۴۰)، متوسط (۴۱ تا ۶۰) و شدید (۶۱ تا ۸۰) تقسیم می شوند (شعاعی، حیدرئی، بختیارپور و عسگری، ۱۳۹۹). در پژوهش شعاعی و همکاران (۱۳۹۹)، به وسیله ی آلفای کرونباخ همسانی درونی پرسشنامه بدست آمد که آلفای کرونباخ آن ۰/۸۴ گزارش شد. همچنین برای بررسی پایایی این پرسشنامه نیز از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۲ و ضرایب به روش بازآزمایی و تصنیف به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲ گزارش شدند (شاهرخی و نصری، ۱۳۹۳).

پرسشنامه خودانتقادی: مقیاس خودانتقادی توسط تامپسون و زوروف (۲۰۰۴) طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۲۲ سوال است. نمره گذاری بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه ای (از صفر تا ۶) صورت می گیرد. همچنین لازم به ذکر است که گویه های ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۱ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. نمرات بالا نشان دهنده ی خودانتقادی بالا در افراد هستند (قاسمی و همکاران، ۱۴۰۱). یاماگوجی و کیم (۲۰۱۳) در مطالعه خود همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ برای نمره ی کل این مقیاس را ۰/۹۰ گزارش کردند. در ایران نیز پایایی این پرسشنامه توسط موسوی و قربانی (۱۳۸۵) از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب برای زیر مقیاس های خودانتقادی درونی و مقایسه ای ۰/۸۷ و ۰/۵۵ گزارش شد.

پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی: مک ایلرویی و بانتینگ (۲۰۰۲)، این مقیاس را ساختند که دارای ۱۰ سوال است. نمره گذاری براساس طیف لیکرت ۷ درجه ای صورت می گیرد (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۷). نمره های ۵، ۶، ۹ به صورت معکوس نمره گذاری خواهند شد. همچنین لازم به ذکر است که هر چه نمره ی فرد بالاتر باشد، یعنی خودکارآمدی تحصیلی وی نیز بالاتر است. برای به دست آوردن ضریب اعتبار این مقیاس، مک ایلرویی و بانتینگ (۲۰۰۲) از آلفای کرونباخ استفاده کردند و آن را ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین در پژوهش بشرپور و عینی (۱۴۰۱) پایایی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمد.

پروتکل درمان خود شفقت ورزی: پروتکل این درمان برگرفته از گیلبرت (۲۰۱۴) می باشد که در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت هفته ای یکبار اجرا خواهد شد. توضیحات مربوط به آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. پروتکل درمان خود شفقت ورزی

جلسات	محتوای جلسات	تکلیف
جلسه اول	ایجاد ارتباط درمانی، توضیح مختصری در مورد خودشفقت ورزی، بررسی مشکلات افراد، توضیح نحوه عملکرد ذهن، آموزش تنفس آرامبخش ریتمیک و تمرین آن در طی جلسه	یادداشت کردن خودانتقادی در فعالیت‌ها و مشکلات روزمره
جلسه دوم	بررسی افکار و احساسات مثبت و منفی مراجع، تمرین واریسی بدنی و تنفس، آشنایی با سیستم‌های مغزی متمرکز بر شفقت، آموزش همدلی، توضیح کامل در مورد شفقت	یادداشت کردن اعمال و افکار شفقت آمیز در فعالیتهای روزانه
جلسه سوم	آشنایی با خصوصیات افراد مشفق، شفقت نسبت به دیگران، پرورش احساس گرمی و مهربانی نسبت به خود، پرورش و درک اینکه دیگران نیز نقایص و مشکلاتی دارند در مقابل احساسات خودتخریبگرانه، تفکر شفقت آمیز، تصویرسازی شفقت آمیز	یادداشت کردن اعمال و افکار شفقت آمیز در فعالیتهای روزانه
جلسه چهارم	آموزش ذهن آگاهی، پذیرش، گرمی و عدم قضاوت، ترغیب مراجع به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان فرد با شفقت یا فاقد شفقت با توجه به مباحث آموزشی، شناسایی و کاربرد تمرینهای پرورشی ذهن	یادداشت کردن اشتباهات روزانه و شناسایی عوامل آن
جلسه پنجم	تمرین هوشیاری، ذهن آگاهی، بررسی باورهایی که هیجان‌های غیرمفید به همراه دارند، مزایا و معایب آن، آموزش بخشایش، آشنایی و کاربرد تمرینهای پرورش ذهن مشفق (بخشش، پذیرش بدون قضاوت و آموزش بردباری)	بخشش و پذیرش بدون قضاوت در فعالیتهای چالش انگیز روزانه و یادداشت کردن این موارد
جلسه ششم	تمرین عملی ایجاد تصاویر همراه با شفقت، آموزش سبکها و روشهای ابراز شفقت (شفقت کلامی، عملی، مقطعی و پیوسته)، به کارگیری این روشها در تردید روزمره برای دوستان و آشنایان	بکارگیری شفقت در فعالیتهای روزانه
جلسه هفتم	آموزش نوشتن نامه‌های همراه با شفقت برای خود و دیگران، آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه موقعیت‌های واقعی مبتنی بر شفقت و عملکرد فرد در آن موقعیت	نوشتن نامه‌های شفقت آمیز برای خود و اطرافیان
جلسه هشتم	جمع بندی مفاهیم بررسی شده در طی جلسات، رفع اشکالات و پرسش و پاسخ، توضیح مراجعین درخصوص دست آوردهای شان در طی جلسات درمانی، انجام پس‌آزمون	ثبت و یادداشت خودشفقتی در مسائل روزانه

برای تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی با روش تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. لازم به ذکر است که کلیه محاسبات در محیط نرم افزار SPSS-26 انجام شد.

یافته‌ها

در جدول ۲، میانگین پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل برای متغیرهای خود انتقادی و خودکارآمدی تحصیلی ذکر شده است.

جدول ۲. شاخصه های آمار توصیفی مربوط به پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	مؤلفه ها	گروه ها	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
				میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی		مداخله (درمان شفقت به خود)	۱۵	۷۳/۳۰	۲۰/۵۴	۷۹/۱۰	۲۲/۱۰
		کنترل	۱۵	۷۳/۱۰	۱۹/۰۰	۷۴/۵۰	۱۸/۳۳
خودانتقادی	خودانتقادی	مداخله (درمان شفقت به خود)	۱۵	۴۱/۴۷	۱۰/۱۲	۲۹/۷۳	۵/۸۶
		کنترل	۱۵	۳۸/۱۴	۹/۵۶	۴۱/۱۴	۶/۰۱
	مقایسه ای	مداخله (درمان شفقت به خود)	۱۵	۴۴/۵۳	۹/۹۱	۲۹/۱۳	۶/۷۷
		کنترل	۱۵	۴۳/۰۷	۸/۳۰	۴۸/۰۷	۸/۴۲

در جدول ۲ مؤلفه های آمار توصیفی مربوط به پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است. همان گونه که مشاهده می شود میانگین گروه آزمایش خودانتقادی کاهش و خودکارآمدی افزایش پیدا کرده است. قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، پیش فرض های آن مورد بررسی قرار گرفتند. جهت بررسی نرمالیتی از آزمون شاپیرو ویلکز استفاده شد و با توجه به اینکه مقدار P متغیرها در هر دو مرحله بیشتر از $۰/۰۵$ بود، فرض نرمال بودن داده ها تایید گردید. همچنین به منظور بررسی همگنی واریانس ها نیز از آزمون لوین استفاده شد و طبق نتایج آن، فرض تساوی واریانس ها بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون برقرار بود، زیرا سطح معناداری در تمامی متغیرها بیشتر از $۰/۰۵$ بود. نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب های رگرسیون نیز حاکی از معنادار نبودن تعامل متغیر کمکی (پیش آزمون) و وابسته (پس آزمون) در سطوح عامل (گروه های گواه و آزمایش) بود ($P > ۰/۰۵$). در ادامه به منظور تشخیص دقیقتر این نکته که اثر متغیر آزمایشی در کدام متغیر وابسته دارای تفاوت معنیداری است، نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نیز مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج این تحلیل در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون کوواریانس تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش در متغیر خودانتقادی و خودکارآمدی تحصیلی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذورات
خودانتقادی	خودانتقادی پیش آزمون	۱۳۶۱۲/۷۸۵	۱	۱۳۶۱۲/۷۸۵	۵۸۳/۲۶۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۹
	گروه	۴۱۲/۱۳۲	۱	۴۱۲/۱۳۲	۱۷/۶۵۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹۵
	میزان خطا	۶۳۰/۱۴۸	۲۷	۲۳/۳۳۸			
خودکارآمدی تحصیلی	خودکارآمدی تحصیلی پیش آزمون	۲۶۱۸/۴۰۵	۱	۲۶۱۸/۴۰۵	۵۸۹/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۹۸۰
	گروه	۹۷۴/۴۰۵	۱	۹۷۴/۴۰۵	۲۱۹/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۸۹۱
	میزان خطا	۱۱۹/۸۴۸	۲۷	۴/۴۳۹			

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۳ نشان داد که درمان خودشفقت ورزی در کاهش خود انتقادی ($۱۷/۶۵۹$ $F=$ و $P < ۰/۰۵$) تاثیر معناداری داشته است. همچنین، درمان خودشفقت ورزی در افزایش خودکارآمدی تحصیلی ($۲۱۹/۵۲$ $F=$ و $P < ۰/۰۵$) بطور معناداری موثر بود.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان خودشفقت ورزی بر خود انتقادی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان صورت گرفت. در ادامه نتایج بدست آمده از پژوهش به تفکیک فرضیه های پژوهشی مورد بررسی قرار می گیرد.

درمان خودشفقت ورزی بر خودانتقادی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان تاثیر دارد. طبق نتایج این فرض مورد تایید قرار گرفت. این یافته با نتایج پژوهش های قاسمی و همکاران (۱۴۰۱)، فارسی جانی، ابراهیم نژاد و ملحی (۱۴۰۰)، حسینی مهر، خضری مقدم و پر احسان (۱۴۰۰)، قدیری و آزادی (۱۳۹۹)، ویدال و سولدیویلا (۲۰۲۳)، واکلین و همکاران (۲۰۲۲)، شواندی و ویشکی (۲۰۲۱)، بویرسما، هاکانسون، سالومونسون و جانسون (۲۰۱۵) همسو بود.

در تبیین یافته های ذکر شده می توان به ریشه خود انتقادی، ویژگی های افراد خودانتقادگر و همچنین مبانی نظری درمان شفقت به خود رجوع کرد. افراد خودانتقادگر افرادی هستند که برای دستیابی و رسیدن به اهدافشان بر درگیر شدن سختگیرانه خود بسیار تاکید دارند و لذا در لذت بردن از دستیابی به اهداف خود ناتوانند. زمانی که افراد شفقت به خود بالایی داشته باشند، کمتر تمایل دارند که به صورت منتقدانه با خود برخورد کنند چرا که خود مهربانی به عنوان یکی از زیرمقیاس های اصلی و مهم خود شفقت ورزی، آن ها را وامی دارد تا علیرغم کاستی ها، نقص ها و کمبودهایشان، سختگیرانه خود را قضاوت نکنند و خودانتقادگری کمتری داشته باشند. بنابراین افرادی که شفقت به خود بالاتری دارند در تجربه وقایع ناخوشایند به خصوص تجاربی که متضمن ارزیابی، مقایسه اجتماعی و خود انتقادی است، با در نظر گرفتن اینکه انسان ممکن است اشتباه کند و همه انسان ها مرتکب اشتباه می شوند، احساسات منفی کمتری را تجربه می کنند. از سوی دیگر ذهن آگاهی در درمان شفقت به خود به افراد کمک میکند تا از شکل گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی پیشگیری کنند. بخش عمده ای از هیجان های منفی افراد ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن خود تجربه می کنند؛ بنابراین مؤلفه ذهن آگاهی در این درمان با کاهش نشخوارگری افراد منجر به کاهش هیجان های منفی آن ها می شود. از طرفی، وقتی خودانتقادگری در افراد بالا باشد، بعد تسلی بخشی در این دسته از افراد منفعل و سیستم تهدید فعال است که در این راستا درمان شفقت به خود بسیار میتواند موثر واقع گردد، چون درمان مذکور میتواند تاثیر قابل توجهی بر سیستم های فیزیولوژیکی بدن داشته باشد. افراد خودانتقادگر به طور معمول دارای مراقبانی بوده اند که صمیمیت مورد نیاز را از طریق آنان دریافت نکرده و سختگیر بوده اند. لذا این افراد دائما بر خاطرات و تصاویر درونی متمرکز می شوند. در همین راستا، آموزش مؤلفه ها و اصول شفقت به خود به افراد می آموزد که اصول مهربانی باخود از جمله، حمایت کنندگی، ملامت، پذیرش بی قید و شرط، فهم خود را جایگزین خودانتقادی کنند. همچنین، افراد از طریق پذیرش، به این درک می رسند که هیچ انسان کاملی وجود ندارد و همه انسان ها در زندگی شکست را تجربه می کنند. این موضوع باعث می شود که افراد نقص و اتفاقات ناخوشایند گذشته را پذیرفته و برای جبران آنها و ایجاد تغییرات مثبت گام بردارند. درنهایت، تمامی این موارد، به کاهش افکار خودانتقادی می انجامند (پیرجاوید، توزنده جانی، باقرزاده، ۱۴۰۰).

درمان خودشفقت ورزی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان تاثیر دارد. طبق نتایج، این فرض مورد تایید قرار گرفت. ورمزیاری و گلپور (۱۴۰۱)، بابازاده، مجاور و همکاران (۱۴۰۱)، خوشبخت و همکاران (۱۴۰۰)، پهلوان پور (۱۳۹۸)، میستریدا، داویس، بارچ و اولاه (۲۰۲۳) همسو بود.

برای تبیین و فهم بیشتر این یافته از پژوهش، به تعریف خودکارآمدی اشاره خواهیم کرد، آنچنان که بندورا (۱۹۷۷) می گفت: خودکارآمدی به عزت نفس، خودارزشمندی و احساس کفایت و کارایی فرد نسبت به خود در مقابله با زندگی گفته می شود و خودکارآمدی تحصیلی نیز به تبلور همه این احساسات در موقعیت و فضای تحصیلی اطلاق می شود. در طرف مقابل درمان شفقت به خود جایگزینیست برای ارزشمند و محترم دانستن خود، همان اصلی که در احساس خودکارآمدی محوریت دارد. از سویی دیگر، در بخش دوم تعریف خودکارآمدی، به باور فرد از شایستگی ها و توانمندی ها و تفکر و تحلیل

آن‌ها هنگام مقابله با مشکلات و مسائل برای رسیدن به موفقیت اشاره شد و شفقت خود نیز با سه مولفه ای که دارد (مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی در مقابل انزوا و به هوشیاری در مقابل همسان سازی افراطی) به توانمند سازی فرد در مقابله با آنچه ذکر شد کمک می کند. بنابراین افراد مشفق نسبت به توانایی و قابلیت های خود قضاوت منفی ندارند و به جای قضاوت و خودانتقادی، اشتباه و شکست خود را می پذیرند و بدون وارد کردن خدشه جدی به عزت نفس خود، به تلاش خود ادامه می دهند. از طرفی، آموزش شفقت به خود باعث می شود که افراد نسبت به گذشته به جرات مندی بیشتری برسند و چرخه معیوب افکار منفی درمورد خود، همچنین انتظارات بسیار بالایی که از خود دارند را به چالش بکشند و با دیدی مشفقانه نسبت به خود بتوانند انتظارات واقع بینانه ای برای خود تعیین کنند و توانایی های خود را درک کنند. دستیابی به این موارد نیز درنهایت افزایش حس خودکارآمدی و تلاش بیشتر برای حفظ آن را در پی خواهد داشت (ورمرزیاری و گل پور، ۱۴۰۱).

آنچه که در فرایند این پژوهش در زمینه اثربخشی درمان خودشفقت ورزی بدست آمد، بیانگر آن است که روش مذکور بر کاهش خودانتقادی و افزایش خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب امتحان تاثیر دارد. این پژوهش نیز همچون دیگر پژوهش های علمی از محدودیت هایی برخوردار بود که به بخشی از آن می پردازیم. بررسی اثربخشی روش درمانی مذکور در جامعه خاص با جنسیت خاص (دختر)، تعمیم نتایج به دانش آموزان پسر، یکی از محدودیت های تحقیق پیش رو بود. عدم وجود مرحله پیگیری و دشواری در جلب رضایت معلمان و مدیران جهت شرکت دانش آموزان در پژوهش نیز از محدودیت های دیگر هستند.

ملاحظات اخلاقی

مشارکت نویسندگان

مشارکت نویسندگان در این مقاله مستخرج از پایان نامه به شکل زیر است:

نویسنده اول: تهیه و آماده سازی نمونه ها، انجام آزمایش و گردآوری داده ها، انجام محاسبات، تجزیه و تحلیل آماری داده ها، تحلیل و تفسیر اطلاعات و نتایج، تهیه پیش نویس مقاله.

نویسنده دوم: استاد راهنمای پایان نامه، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی و نهایی سازی مقاله.

نویسنده سوم: استاد مشاور پایان نامه، مشارکت در طراحی پژوهش، نظارت بر پژوهش، مطالعه و بازبینی مقاله.

تعارض منافع

بر اساس اظهارات نویسندگان، این مقاله تعارض منافی ندارد.

حامی مالی

بنابر اظهارات نویسندگان این پژوهش هیچگونه حامی مالی ندارد.

سپاسگزاری

از تمامی مشارکت کنندگان در این پژوهش سپاسگزاری می شود.

منابع

- بابازاده، زهرا؛ مجاور، شیرین؛ فتحی، کامروز و جباری، سوسن. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شفقت نسبت به خود بر مهارت اجتماعی، خودکارآمدی اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری. *ناتوانی های یادگیری*، ۱۱(۳)، ۳۰-۴۴.
- پیر جاوید، فاطمه؛ توزنده جانی، حسن و باقرزاده گل مکانی، زهرا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی شفقت درمانی و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر خود انتقادی و افسردگی مبتلایان به افسردگی اساسی. *فصلنامه علمی روش ها و مدل های روانشناختی*، ۱۲(۴۶)، ۵۳-۶۸.
- پهلوان پور، الهه. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش شفقت به خود بر خودکارآمدی دختران نوجوان مرکز شبه خانواده استان یزد، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران.
- جعفری، عیسی؛ حمیدی راد، حمیدرضا؛ رسول زاده، بهزاد؛ کردمیرزا نیکوزاده، عزت اله و پورمحسنی کلوری، فرشته. (۱۴۰۱). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انگیزش درمان و خودانتقادی افراد در وابسته به مواد. *فصلنامه علمی/عتیادپژوهی*، ۱۶(۶۶)، ۹۱-۱۱۲.
- حاتمی، مهین؛ هدایتی، فرشته و کاوه محبوبه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه. *رویش روان شناسی*، ۸(۳)، ۲۰۵-۲۱۴.
- حسینی مهر، نجمه؛ خضری مقدم، نوشیروان و پوراحسان، سمیه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر خودکارآمدی اجتماعی، تحمل پریشانی و خودانتقادی در دختران نوجوان تحت سرپرستی سازمان بهزیستی. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۷(۲)، ۳۳-۴۸.
- حیدری، فاطمه؛ احدی، حسن و تاجری، بیوک. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب زنان نابارور. *خانواده درمانی کاربردی*، ۴(۲)، ۲۲۷-۲۴۰.
- خوشبخت، عطالله؛ سبزی، نرگس؛ بشیرگنبدی، سپیده و گل محمدی، علی اکبر. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی درمان شفقت به خود بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی در بازنشستگان نیروی انتظامی شهر تهران. *نشریه طب انتظامی*، ۱۱(۱).
- شاهرخی، مسلم و نصری، صادق. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط کمال گرایی و اضطراب امتحان با اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان. *اندیشه های نوین تربیتی*، ۱۰(۲)، ۱۶۳-۱۸۵.
- شعاعی، لیلا؛ حیدرئی، علیرضا؛ بختیارپور، سعید و عسگری، پرویز. (۱۳۹۹). نقش تعدیل کننده اضطراب امتحان در تأثیر آموزش هم‌شاگردی بر اهمال کاری تحصیلی: فایده اضطراب امتحان. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)*، ۱۳(۵۱)، ۳۳-۴۹.
- فارسی جانی، نیلوفر؛ ابراهیم نژاد مقدم، سمانه و ملحق الناز. (۱۴۰۰). مروری بر خودانتقادی و خودشفقت ورزی در سلامت روان. *رویش روان شناسی*، ۱۰(۱۱)، ۶۱-۷۴.
- قدیری، محمدادی و آزادی، سارا. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر خودانتقادی، افسردگی و اضطراب دانش آموزان دبیرستانی شهر ایلام، پنجمین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی، تهران.
- قاسمی، بهاره؛ پردلان، نوشین و برجیس، کنایون. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی بر خودانتقادی و آشفته‌گی روانشناختی در زنان نابارور. *آموزش پرستاری*، ۱۱(۵)، ۲۱-۳۱.
- موسوی، اشرف السادات و قربانی، نیما. (۱۳۸۵). خودشناسی، خود انتقادی و سلامت روان. *مطالعات روان شناختی*، ۲(۳)، ۷۵-۹۱.
- ورمرزیاری، زهرا و گل پور، رضا. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودانتقادی و خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان. *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*، ۱۲(۱۶)، ۱-۱۳.
- ویسکرمی، حسنعلی؛ سلیمانی، مجید و صنوبر، عباس. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دارای افت تحصیلی. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۱۰(۲)، ۸۷-۱۰۶.
- یدی، شکوفه؛ کیانی، قمر و انتصار فومنی، غلامحسین. (۱۴۰۱). نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی و عزت نفس در رابطه بین سبک‌های تفکر و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۱۱(۴)، ۳۴۳-۳۲۵.

References

- Babazadeh, Z., Mojaver, S., Fathi, K., & Jabbari, S. (2022). The effectiveness of self-compassion training on social skills, social self-efficacy, and social adjustment in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 11(3), 30–44.
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation: A replicated single-case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45, 89–98. <https://doi.org/10.1007/s10879-014-9286-8>
- Farasi Jani, N., Ebrahimnezhad Moghaddam, S., & Malhi, E. (2021). A review of self-criticism and self-compassion in mental health. *Royesh-e-Ravanshenasi*, 10(11), 61–74.
- Gadiri, M. H., & Azadi, S. (2020). The effectiveness of compassion-based therapy on self-criticism, depression, and anxiety in high school students in Ilam. In Proceedings of the Fifth International Conference on Innovation and Research in Educational Sciences, Management, and Psychology (Tehran, Iran).
5. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Hatami, M., Hedayati, F., & Kaveh, M. (2019). Investigating the relationship between metacognitive beliefs and self-efficacy with test anxiety among fourth-grade female high school students. *Royesh-e-Ravanshenasi*, 8(3), 205–214.
- Heidari, F., Ahadi, H., & Tajeri, B. (2023). Comparing the effectiveness of compassion-based therapy and mindfulness-based cognitive therapy on anxiety in infertile women. *Applied Family Therapy Journal*, 4(2), 227–240.
- Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100124. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>
- Hosseini Mehr, N., Khezri Moghadam, N., & Pourahsan, S. (2021). The effectiveness of compassion-based training on social self-efficacy, distress tolerance, and self-criticism in adolescent girls under the supervision of the Welfare Organization. *Positive Psychology Research*, 7(2), 33–48.
10. Hou, L., Zhang, W., Huang, Q., & Zhou, R. (2022). Altered local gyrification index and corresponding resting-state functional connectivity in individuals with high test anxiety. *Biological Psychology*, 174, 108409. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108409>
- Jafari, E., Hamidi Rad, H. R., Rasoulzadeh, B., Kordmirza Nikouzadeh, E., & Pourmohseni Kalouri, F. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on treatment motivation and self-criticism among substance-dependent individuals. *Addiction Research*, 16(66), 91–112.
- Khushbakht, A., Sabzi, N., Bashir Gonbadi, S., & Golmohammadi, A. A. (2022). Investigating the effectiveness of self-compassion therapy on self-efficacy and life satisfaction among retired law enforcement personnel in Tehran. *Police Medicine Journal*, 11(1).
13. Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation: The mediating effect of psychological resilience. *Annals of General Psychiatry*, 20, Article 43. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00360-w>

- 14 .Loew, C. A., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 75, 101808. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>
- 15 .Luo, Y., Gao, W., & Liu, X. (2022). Longitudinal relationship between self-esteem and academic self-efficacy among college students in China: Evidence from a cross-lagged model. *Frontiers in Psychology*, 13, 877343. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877343>
- 16 .Malespina, A., & Singh, C. (2022). Gender differences in test anxiety and self-efficacy: Why instructors should emphasize low-stakes formative assessments in physics courses. *European Journal of Physics*, 43(3), 035701. <https://doi.org/10.1088/1361-6404/ac4a3d>
- 17 .McIlroy, D., & Bunting, B. (2002). Personality, behavior, and academic achievement: Principles for educators to inculcate and students to model. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 326–337. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1109>
- 18 .Millard, L. A., Wan, M. W., Smith, D. M., & Wittkowski, A. (2023). The effectiveness of compassion focused therapy with clinical populations: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 845–860. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.010>
- Mousavi, A. S., & Ghorbani, N. (2006). Self-knowledge, self-criticism, and mental health. *Psychological Studies*, 2(3), 75–91.
- Pahlavanpour, E. (2019). The effectiveness of self-compassion training on the self-efficacy of adolescent girls living in quasi-family centers in Yazd Province. In Proceedings of the First International Conference on Modern Research in Psychology, Counseling, and Behavioral Sciences (Tehran, Iran).
- Pir Javid, F., Toozandehjani, H., & Bagherzadeh Golmakani, Z. (2021). Comparing the effectiveness of compassion therapy and quality of life improvement therapy on self-criticism and depression in individuals with major depression. *Quarterly Journal of Psychological Methods and Models*, 12(46), 53–68.
- Priebe, N. P., & Kurtz-Costes, B. E. (2022). The effect of mindfulness programs on collegiate test anxiety. *Mindfulness*, 13(11), 2868–2878. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01984-6>
- Qasemi, B., Pardelan, N., & Borgis, K. (2022). The effectiveness of self-compassion training on self-criticism and psychological distress in infertile women. *Nursing Education*, 11(5), 21–31 .
- Roos, A. L., Goetz, T., Krannich, M., Jarrell, A., Donker, M., & Mainhard, T. (2021). Test anxiety components: An intra-individual approach testing their control antecedents and effects on performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(3), 279–298. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1859475>
- Shahrokhi, M., & Nasri, S. (2014). Investigating the relationship of perfectionism and test anxiety with academic procrastination among university students. *New Educational Thoughts*, 10(2), 163–185 .
- Shoaei, L., Heidarei, A., Bakhtiarpour, S., & Askari, P. (2020). The moderating role of test anxiety in the effect of peer tutoring on academic procrastination: The benefit of test anxiety. *Journal of Educational Measurement and Evaluation Studies*, 13(51), 33–49.
- Shavandi, H., & Veshki, S. K. (2021). Effectiveness of compassion-focused therapy on self-criticism of the women applying for divorce. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 15. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_503_20

- Steindl, S., Bell, T., Dixon, A., & Kirby, J. N. (2023). Therapist perspectives on working with fears, blocks and resistances to compassion in compassion focused therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(3), 850–863. <https://doi.org/10.1002/capr.12633>
- Varmarziari, Z., & Golpour, R. (2022). The effectiveness of self-compassion training on self-criticism and social self-efficacy in female students with test anxiety. *Quarterly of New Ideas in Psychology*, 12(16), 1–13.
- Vidal, J., & Soldevilla, J. M. (2023). Effect of compassion-focused therapy on self-criticism and self-soothing: A meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 70–81. <https://doi.org/10.1111/bjc.12402>
- 31 .Vakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1–25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- Veys Karami, H., Soleimani, M., & Sanobar, A. (2021). The effect of self-regulated learning strategies training on academic self-efficacy and test anxiety among female students with academic decline. *Educational and School Studies*, 10(2), 87–106. DOI: Not available / not verified
- Yadi, S., Kiani, G., & Entesar Foumani, G. H. (2022). The mediating role of academic self-efficacy and self-esteem in the relationship between thinking styles and test anxiety among female students. *Educational and School Studies*, 11(4), 325–343.
- 34 .Yamaguchi, A., & Kim, M. S. (2013). Effects of self-criticism and its relationship with depression across cultures. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.5539/ijps.v5n1p1>