

Predicting Academic Performance and Academic Anxiety in Students with Learning Disabilities Based on Self-Compassion and Metacognitive Skills

1. Marziye Pakravan^{1*}: MA, Department of Educational Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: marziye.pakravan70@gmail.com



Abstract:

Objective: The present study aimed to predict academic performance and academic anxiety in students with learning disabilities based on self-compassion and metacognitive skills.

Methods and Materials: This research employed an analytical and correlational design. The study population included female elementary school students in grades 1 through 5 from District 4 of Qom city during the 2023–2024 academic year who had been diagnosed with learning disabilities. Based on Morgan's table, a sample size of 95 students was selected through simple random sampling. Data were collected using the Academic Performance Questionnaire (Pham & Taylor, 1999), the Academic Anxiety Scale (Allport & Haber, 1960), the Self-Compassion Scale (Reis et al., 2011), and the Metacognitive Skills Questionnaire (Shaterian Mohammadi, 2007). For inferential statistics, analyses included Pearson correlation, stepwise regression, and path analysis to assess the predictive capacity of independent variables.

Findings: The results indicated a significant relationship between academic performance and academic anxiety and the variables of metacognitive skills and self-compassion in students with learning disabilities. Academic performance was significantly predicted by metacognitive skills and self-compassion ($p = 0.000$), with 43% of the variance in academic performance being explained by these predictors. Beta coefficients revealed that metacognitive skills ($\beta = 0.456$) significantly predicted changes in academic performance with 99% confidence, and self-compassion ($\beta = 0.412$) also significantly predicted academic performance with 99% confidence. Moreover, a significant relationship was found between academic anxiety and both self-compassion and metacognitive skills. Academic anxiety in students with learning disabilities was significantly predicted by these two variables ($p = 0.000$), with 41% of the variance in academic anxiety explained. Beta values showed that self-compassion ($\beta = 0.534$) and metacognitive skills ($\beta = 0.463$) could predict academic anxiety at the 99% confidence level. These results reflect the strong predictive power of metacognitive skills on both academic performance and academic anxiety at the 0.01 error level. The indirect path analysis coefficients, based on beta and Z values, showed that learning disabilities negatively mediated the relationship between self-compassion and academic performance and anxiety. Additionally, learning disabilities positively mediated the relationship between metacognitive skills and academic performance and anxiety.

Conclusion: It can be concluded that self-compassion and metacognitive skills among students with learning disabilities independently affect their academic performance and academic anxiety.

Keywords: Academic performance, academic anxiety, learning disabilities, self-compassion, metacognitive skills

How to Cite: Pakravan, M. (2025). Predicting Academic Performance and Academic Anxiety in Students with Learning Disabilities Based on Self-Compassion and Metacognitive Skills. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(2), 132-145.

Received: 2025-03-03
Revised: 2025-03-27
Accepted: 2025-04-05
Published: 2025-07-02



Copyright: © 2025 by the authors.
Published under the terms and
conditions of Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0) License.

پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری بر اساس شفتت به خود و مهارت‌های فراشناختی

۱. مرضیه پاکروان¹، کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: marziye.pakravan70@gmail.com

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری بر اساس شفتت به خود و مهارت‌های فراشناختی بود.

مواد و روش: روش تحقیق تحلیلی از نوع همبستگی بود. جامعه در پژوهش حاضر، دانش‌آموزان دختر اول تا پنجم ابتدایی ناحیه ۴ در شهر قم در سال ۱۴۰۲ دارای اختلالات یادگیری بودند و حجم نمونه مبتنی بر جدول مورگان ۹۵ نفر انتخاب گردید، جهت انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه عملکرد تحصیلی (قام و تیلور، ۱۹۹۹)، پرسشنامه آزمون اضطراب پیشرفت تحصیلی (آلپورت و هابر، ۱۹۶۰) پرسشنامه شفتت به خود (ریس و همکاران، ۲۰۱۱) و پرسشنامه مهارت‌های فراشناخت (شاطریان محمدی، ۱۳۸۶) بوده است. به منظور تحلیل داده‌ها در بخش آمار استنباطی، روش‌های مناسب با نوع توزیع داده‌ها نظیر آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام و تحلیل مسیر به منظور بررسی پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای مستقل استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که بین عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری بر اساس مهارت‌های فراشناختی و شفتت به خود رابطه معناداری وجود دارد. عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری بر اساس مهارت‌های فراشناختی و شفتت به خود پیش‌بینی گردید ($p=0/000$)، و در مجموع $0/43$ تغییرات عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس مهارت‌های فراشناختی و شفتت به خود قابل پیش‌بینی است. همچنین ضرایب بتا نشان می‌دهد که مهارت‌های فراشناختی با ($\beta=0/456$) با توجه آماره T می‌تواند تغییرات مربوط به عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را با اطمینان 99% پیش‌بینی کند. و متغیر شفتت به خود ($\beta=0/412$) با توجه به آماره T می‌تواند تغییرات مربوط به عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را با اطمینان 99% پیش‌بینی کند. همچنین بین اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری بر اساس شفتت به خود و مهارت‌های فراشناختی رابطه معنی‌داری بدست آمد. و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری بر اساس شفتت به خود و مهارت‌های فراشناختی قابل پیش‌بینی است ($p=0/000$) در مجموع $0/41$ از تغییرات اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس مهارت‌های فراشناختی و شفتت به خود قابل پیش‌بینی است. و ضرایب بتا نشان می‌دهد که شفتت به خود با ($\beta=0/534$) با توجه آماره T می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان را با اطمینان 99% پیش‌بینی کند. و متغیر مهارت‌های فراشناختی ($\beta=0/463$) با توجه به آماره T می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان را با اطمینان 99% پیش‌بینی نماید. که این اعداد نیز بیانگر قدرت پیش‌بینی شونده‌ی عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی بر اساس مهارت‌های فراشناختی در سطح خطای $0/01$ درصد می‌باشد. ضرایب تحلیل مسیر غیر مستقیم با توجه به مقادیر بتا و Z نشان می‌دهد که اختلال یادگیری دانش‌آموزان به صورت منفی می‌تواند رابطه بین شفتت به خود و عملکرد و اضطراب تحصیلی را میانجی‌گری نماید و همچنین اختلال یادگیری دانش‌آموزان به عنوان میانجی به صورت مثبت می‌تواند رابطه بین مهارت‌های فراشناختی را با عملکرد و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد.

نتیجه‌گیری: از یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که شفتت به خود و مهارت‌های فراشناختی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری به نوبه‌ی خود بر عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی آنان تأثیر می‌گذارد.

کلیدواژگان: عملکرد تحصیلی، اضطراب تحصیلی، اختلالات یادگیری، شفتت به خود، مهارت‌های فراشناختی

نحوه استناددهی: پاکروان، مرضیه. (۱۴۰۴). پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری بر اساس شفتت به خود و مهارت‌های فراشناختی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، (۲)، ۱۴۵-۱۳۲.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۱۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۴/۱۱



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Academic achievement and academic anxiety are among the most important concerns in the field of educational psychology, especially in students with learning disabilities. Numerous studies indicate that students with learning disabilities face more challenges in maintaining academic performance and regulating academic anxiety due to deficits in cognitive, emotional, and self-regulatory skills (Afshari et al., 2022; modal al-ghorabaie & devotee, 2015). Recent theoretical and empirical work suggests that individual psychological resources, such as self-compassion and metacognitive skills, play a vital role in predicting academic success and reducing anxiety-related symptoms (Babaei Zarch & Barzegar Bafroi, 2022; Kotera et al., 2022). Self-compassion, which involves treating oneself with kindness, recognizing one's shared humanity, and being mindful when considering personal shortcomings and struggles, has been linked to higher levels of academic motivation, well-being, and lower levels of stress and burnout (Fazri, 2021; Madhi & Qomrani, 2019; Nowrozi et al., 2021). Meanwhile, metacognitive skills, defined as the capacity to monitor, control, and plan one's own cognitive processes, have been shown to enhance students' ability to regulate their learning behaviors, cope with stressors, and ultimately improve academic outcomes (Izadpanah & Zareh, 2022; Rashidi & Zare, 2022). Although several studies have independently examined the role of these variables in academic settings, the combined predictive power of self-compassion and metacognitive skills on academic performance and academic anxiety in students with learning disabilities remains relatively underexplored (Afshari & Hashemi, 2019; Nemati et al., 2021). Understanding how these protective psychological factors work together could offer new pathways for designing educational interventions aimed at fostering resilience, promoting well-being, and supporting learning among this vulnerable student population (Ghadmpour et al., 2017; Indriaswuri, 2023; Shafiabady et

al., 2023). Thus, the present study aimed to examine the predictive role of self-compassion and metacognitive skills on academic performance and academic anxiety in female elementary school students with learning disabilities.

Methods and Materials

The present research employed a correlational analytical design. The statistical population consisted of female students in grades 1 to 5 from district 4 in Qom city during the 2023–2024 academic year who had been diagnosed with learning disabilities. Using Morgan's table, a sample of 95 students was randomly selected through simple random sampling. The instruments used included the Academic Performance Questionnaire (Pham & Taylor, 1999), the Academic Anxiety Test (Allport & Haber, 1960), the Self-Compassion Scale (Reis et al., 2011), and the Metacognitive Skills Questionnaire (Shaterian Mohammadi, 2007). In the inferential statistics section, Pearson correlation, stepwise regression, and path analysis were employed to examine predictive relationships among the variables. Data analysis was performed using SPSS version 27.

Findings

Descriptive statistics indicated appropriate distribution characteristics across the study variables, including skewness and kurtosis values within acceptable ranges. Correlational analysis showed a positive and significant relationship between self-compassion and academic performance ($r = 0.430$, $p < 0.01$), and a negative significant relationship between self-compassion and academic anxiety ($r = -0.223$, $p < 0.01$). Metacognitive skills also showed a positive significant relationship with academic performance ($r = 0.566$, $p < 0.01$) and a negative significant relationship with academic anxiety ($r = -0.420$, $p < 0.01$). Regression results indicated that self-compassion and metacognitive skills together explained 43% of the variance in academic performance ($R^2 = 0.43$, $F = 98.72$, $p < 0.001$). Beta coefficients demonstrated that metacognitive skills ($\beta = 0.456$) and self-compassion ($\beta = 0.412$) were both significant predictors of academic performance. Regarding academic anxiety, self-compassion and metacognitive skills explained

41% of its variance ($R^2 = 0.41$, $F = 92.45$, $p < 0.001$), with self-compassion ($\beta = -0.534$) and metacognitive skills ($\beta = -0.463$) both serving as significant negative predictors. Path analysis also revealed indirect effects indicating that learning disabilities negatively mediated the relationship between self-compassion and academic outcomes while positively mediating the relationship between metacognitive skills and academic outcomes.

Discussion and Conclusion

The findings of this study underscore the importance of self-compassion and metacognitive skills as significant predictors of academic performance and academic anxiety in students with learning disabilities. Consistent with prior research (Babaei Zarch & Barzegar Bafroi, 2022; Fazri, 2021; Kotera et al., 2022), higher levels of self-compassion were associated with increased academic performance and reduced academic anxiety, suggesting that fostering a kinder, more accepting inner dialogue helps students manage emotional distress and enhances their ability to focus on academic tasks. Similarly, metacognitive skills emerged as strong positive predictors of academic success and negative predictors of anxiety, corroborating previous findings (Ghadmpour et al., 2017; Izadpanah & Zareh, 2022; Rashidi & Zare, 2022) that metacognitive training supports students

in organizing their learning strategies, monitoring progress, and adapting to challenges. This dual impact highlights the intertwined nature of cognitive and emotional regulation in shaping learning outcomes among students with special educational needs.

Furthermore, the mediating role of learning disabilities in moderating these relationships suggests that interventions aiming to enhance self-compassion and metacognitive skills may help mitigate some of the negative impacts of learning disabilities on student achievement and emotional well-being. Overall, this study supports the notion that integrating psychological skill-building—particularly focusing on compassion-based and metacognitive strategies—into educational programming could be a powerful approach to fostering resilience and reducing barriers to academic success in students with learning challenges.

Given these findings, educators, counselors, and policymakers should consider implementing structured curricula that teach and reinforce self-compassion practices alongside metacognitive skill development in classroom settings. Doing so could build a foundation for both improved academic outcomes and healthier emotional functioning among students who face unique learning difficulties.

(Shahbazi et al., 2014). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که شفقت به خود

با کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش تنظیم هیجانی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار دارد (Babaei Zarch, 2019). پژوهش Aboui و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش شفقت به خود در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری منجر به بهبود تنظیم هیجانی آنان شده و به کاهش تنش‌های درسی کمک کرده است (Aboui et al., 2021). از سوی دیگر، مهارت‌های فراشناختی به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی یادگیری مؤثر، شامل توانایی آگاهی فرد از فرایندهای شناختی خود، برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی راهبردهای یادگیری می‌باشند (Rashidi & Zare, 2022). تحقیقات نشان داده‌اند که این مهارت‌ها به ویژه در دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری، نقش مهمی در ارتقاء عملکرد تحصیلی و کنترل اضطراب ایفا می‌کنند (Afshari & Hashemi, 2019; Izadpanah & Zareh, 2022). فراشناخت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با شناخت بهتر از فرایند یادگیری خود، راهبردهای مناسبی برای مقابله با موانع تحصیلی انتخاب کرده و از طریق خودنظارتی مؤثر، پیشرفت تحصیلی خود را تسهیل کنند (Ghadmpour et al., 2017).

پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه، هم‌راستا با یافته‌های نظریه‌های نوین در روان‌شناسی آموزش هستند که بر نقش تنظیم هیجانی و شناختی در موفقیت تحصیلی تأکید می‌ورزند. به عنوان نمونه، تحقیق Kotera و همکاران (۲۰۲۲) در میان دانشجویان اندونزیایی نشان داد که شفقت به خود با انگیزش تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی رابطه مثبت و معنادار دارد (Kotera et al., 2022). همچنین، Fazri (۲۰۲۱) بیان می‌دارد که در دوران آموزش مجازی ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹، شفقت به خود توانسته انگیزه یادگیری دانش‌آموزان را حفظ کرده و از افت تحصیلی آنان جلوگیری نماید (Fazri, 2021). این نتایج نشان می‌دهند که شفقت به خود نه تنها به عنوان یک عامل

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های نظام‌های آموزشی، ارتقاء عملکرد تحصیلی و کاهش اضطراب‌های مرتبط با آن در میان دانش‌آموزان، به‌ویژه دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری است. اختلالات یادگیری به عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات دوران تحصیل، توانایی شناختی، عاطفی و رفتاری دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده و زمینه‌ساز مشکلاتی در عملکرد تحصیلی، تنظیم هیجانی، اعتماد به نفس و کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود (Afshari et al., 2022). این گروه از دانش‌آموزان اغلب در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، احساس ناکامی، شکست و طرد اجتماعی را تجربه می‌کنند که خود می‌تواند منجر به بروز اضطراب تحصیلی گسترده شود (modal al-ghorabaie & devotee, 2015).

اضطراب تحصیلی یکی از متغیرهای روان‌شناختی مهمی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش عملکرد تحصیلی ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزان دارای اضطراب تحصیلی بالا، درک ضعیف‌تری از خود دارند و توانایی مقابله با چالش‌های درسی را به میزان قابل توجهی از دست می‌دهند (Moradi Klardeh et al., 2018). در مقابل، توانمندی‌های شناختی و هیجانی از جمله شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی می‌توانند نقش حمایتی و محافظتی در برابر اضطراب ایفا کرده و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشند (Aboui et al., 2021; Nemati et al., 2021).

مفهوم «شفقت به خود» (Self-Compassion) به عنوان یک ظرفیت روان‌شناختی نوین، در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران حوزه آموزش و روان‌شناسی را به خود جلب کرده است. شفقت به خود شامل سه مؤلفه اصلی است: مهربانی با خود در برابر شکست‌ها، آگاهی و پذیرش تجربه‌های دشوار و درک اینکه درد و رنج بخشی از تجربه انسانی است

روان‌شناختی حمایتی، بلکه به عنوان یک منبع شناختی برای مقابله با استرس‌های تحصیلی قابل ملاحظه است.

مطالعات داخلی نیز بر اهمیت این دو متغیر تأکید کرده‌اند. پژوهش Nemati و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که بین شفقت به خود و بهزیستی تحصیلی در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و سطوح بالاتر شفقت به خود موجب کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش رضایت از عملکرد آموزشی می‌شود (Nemati et al., 2021). همچنین، مطالعه Izadpanah و زارع (۲۰۲۲) نشان داد که آموزش مهارت‌های فراشناختی به دانش‌آموزان اول متوسطه، تأثیر چشمگیری در بهبود درک شناختی و مدیریت فرآیند یادگیری آن‌ها داشته است (Izadpanah & Zareh, 2022).

نقش میانجی‌گری فراشناخت در تنظیم هیجانات تحصیلی نیز در برخی مطالعات مطرح شده است. برای مثال، تحقیق Ghadmpour و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که آموزش فراشناختی شامل تفکر انتقادی و حل مسئله می‌تواند انگیزش درونی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهد (Ghadmpour et al., 2017). این امر به‌ویژه در دانش‌آموزانی که با اضطراب امتحان یا مشکلات شناختی مواجه‌اند، اهمیتی دوچندان دارد. علاوه بر این، اهمیت توجه به برنامه‌های مداخله‌ای نظیر آموزش شفقت به خود و ذهن‌آگاهی نیز مورد تأکید قرار گرفته است. یافته‌های پژوهش‌هایی همچون Sadighi و همکاران (۲۰۲۴) و Mettler و همکاران (۲۰۲۳) نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی و شفقت به خود می‌تواند تأثیر مثبت معناداری بر انگیزش تحصیلی، تنظیم هیجانی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان به ویژه در شرایط استرس‌زا داشته باشد (Mettler et al., 2023; Sadighi et al., 2024). مطالعه Salmani و همکاران (۲۰۲۳) نیز بر تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انگیزش تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی تأکید دارد (Salmani et al., 2023).

با توجه به اینکه عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی در دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی مختلفی قرار دارد، لزوم بررسی نقش هم‌زمان شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی در این رابطه احساس می‌شود. بررسی ترکیبی این دو متغیر می‌تواند به طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی کارآمدتر برای این قشر از دانش‌آموزان کمک کند. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری بر اساس شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی است.

روش‌شناسی پژوهش

طرح پژوهشی حاضر تحلیلی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر، کلیه دانش‌آموزان دختر اول تا پنجم ابتدایی دارای اختلالات یادگیری ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر قم در سال ۱۴۰۲ بودند. حجم نمونه مبتنی بر جدول تعیین حجم نمونه مورگان (۹۵ نفر) تعیین گردید، جهت انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش شامل: دختر بودن، مقطع اول تا پنجم بودن، ناحیه ۴ بودن، دارای اختلالات یادگیری و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: عدم رضایت برای مشارکت در پژوهش، پر کردن ناقص پرسشنامه‌ها، شرکت در دوره‌های درمانی دیگر همزمان با پژوهش حاضر. در این پژوهش اصول اخلاقی از جمله رازداری و محرمانه‌ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد. به شرکت‌کننده‌ها اطمینان داده شد که شرکت در پژوهش هیچ گونه آسیب احتمالی برای شرکت‌کنندگان ندارد.

پرسشنامه عملکرد تحصیلی^۱ فام و تیلور (۱۹۹۹): پرسشنامه سنجش عملکرد تحصیلی دانش آموزان اکتباسی از پژوهش‌های فام و تیلور است که در سال ۱۹۹۹ تهیه کرده است و در حوزه عملکرد تحصیلی برای جامعه ایران اعتباریابی شده است. آزمون عملکرد تحصیلی قادر است با ۴۸ سؤال که هر سؤال بر اساس طیف لیکرت به ترتیب از ۵ و ۴ و ۳ و ۲ و ۱ نمره گذاری شده است. این پرسشنامه دارای ۵ خرده مقیاس: عامل خود کارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش می‌باشد نمره کل این پرسشنامه ۲۴۰ می‌باشد که و بر این اساس نمره کمتر از ۵۳ نشان دهنده خودکارآمدی ضعیف و نمره بالاتر از ۸۵ نشان دهنده خود کارآمدی قوی می‌باشد. نمره کمتر از ۲۸ بیانگر تأثیرات هیجانی ضعیف و نمره ۵۳ به بالا بیانگر تأثیرات هیجانی قوی می‌باشد. نمره کمتر از ۱۱ بیانگر برنامه ریزی ضعیف و نمره بالاتر از ۲۳ بیانگر برنامه ریزی قوی می‌باشد. نمره کمتر از ۶ بیانگر کنترل پیامد ضعیف و نمره بالاتر از ۱۳ بیانگر فقدان کنترل پیامد قوی می‌باشد. نمره کمتر از ۱۴ بیانگر انگیزش ضعیف و نمره بالاتر از ۲۴ بیانگر انگیزش قوی می‌باشد. نمره کمتر از ۱۲۰ بیانگر عملکرد تحصیلی ضعیف نمره بالاتر از ۱۷۵ بیانگر عملکرد تحصیلی قوی و نمره بین ۱۷۴-۱۲۱ بیانگر عملکرد تحصیلی متوسط می‌باشد. نمره بین ۴۸ تا ۱۲۰: عملکرد تحصیلی دانش آموز ضعیف است. نمره بین ۱۲۰ تا ۱۴۴: عملکرد تحصیلی دانش آموز متوسط است. نمره بالاتر از ۱۴۴: عملکرد تحصیلی دانش آموز قوی است روایی محتوایی پرسشنامه توسط کارشناسان و متخصصان مورد تأیید قرار گرفت و پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمد.

پرسشنامه اضطراب تحصیلی^۲ آلپورت و هابر^۳ (۱۹۶۰): پرسشنامه آزمون اضطراب پیشرفت تحصیلی توسط آلپورت و هابر به منظور ارزیابی اضطراب

مربوط به پیشرفت تحصیلی ساخته شده است. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است که از ۱۹ سؤال تشکیل شده است. پرسشنامه براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت نمره گذاری شده است. آزمون اضطراب پیشرفت دارای دو زیرمقیاس است: زیر مقیاس اضطراب تسهیل کننده^۴ که میزان اضطراب برانگیزاننده را مورد ارزیابی قرار می دهد و زیرمقیاس اضطراب تضعیف کننده^۵ که میزان اضطرابی را که در عملکرد اختلال ایجاد می‌کند، ارزیابی می‌کند. برای هریک از این دو زیرمقیاس نمره جداگانه‌ای محاسبه می‌شود. تفکیک گویه‌های هر زیرمقیاس عبارت است از: -زیرمقیاس اضطراب تسهیل کننده: (۹ سؤال) ۲ و ۶ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۲ و ۱۵ و ۱۶ و ۱۸؛ - زیرمقیاس اضطراب تضعیف کننده: (۱۰ سؤال) ۱ و ۳ و ۴ و ۵ و ۷ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۴ و ۱۷ و ۱۹. گویه‌های معکوس: ۳ و ۴ و ۸ و ۱۰ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۷ و ۱۹ (یعنی همیشه = ۱ و هرگز = ۵). نمره کل پرسشنامه ۹۵ می‌باشد که برای محاسبه امتیاز هر زیرمقیاس، نمره تک تک گویه‌های مربوط به آن زیرمقیاس را با هم جمع کنید. و برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، نمره همه گویه گویه پرسشنامه را با هم جمع کنید. در این فهرست نمره‌های بالا نشان دهنده تجربه تنیدگی بیشتر است. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۱۹ تا ۹۵ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان دهنده میزان بیشتر استرس ناشی از انتظارات تحصیلی خواهد بود و بالعکس. روایی پرسشنامه را از طریق همبسته نمودن بامقیاس اضطراب امتحان ۰/۵۱، در سطح ۰/۰۰۱، گزارش نمود و پایایی پرسشنامه را با روش‌های آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۱ بدست آورد که نشان از پایایی بالای پرسشنامه بود. در تحقیقی ضریب پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۷

4Facilitating anxiety
5Debilitating anxiety

1Academic performance questionnaire
2Academic anxiety questionnaire
3Alport & haber

است، فقط سوالات ۴۰، ۲۷، ۲۶، ۱۹، ۱۰ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. مولفه‌های آن در دو حیطه‌ی شناختی و حیطه‌ی عاطفی بررسی قرار می‌گیرند. افرادی که نمره‌های آن‌ها از ۱۲۰ پایین تر است آگاهی کمی در مورد مهارت‌های فراشناختی خود دارند و کسی که نمره ۸۵ گرفته از کمترین میزان آگاهی فراشناختی برخوردار است. برای بدست آوردن روایی تست همبستگی دو رشته‌ای هر سوال با نمره کل محاسبه شده و ۱۲ سوال که در آن‌ها میزان این همبستگی کم بوده و معنادار نیز نبودند حذف گردید و با استفاده از روش تحلیل عاملی ۱۱ استخراج شد و این عامل‌ها ۷۵٪ واریانس کل تست را تبیین می‌کنند. به منظور به دست آوردن پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده که ضریب اعتبار تست با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل ۸۹٪ گزارش شده است.

یافته‌ها

توصیف متغیرهای مورد مطالعه: جهت سنجش و اندازه‌گیری متغیرهای مدنظر از پرسشنامه‌های استاندارد که در بسیاری از پژوهش‌ها استفاده شده و مناسبت آن نیز آزمون شده، استفاده گردید. پرسشنامه‌های مذکور در بین نمونه آماری مدنظر منتشر شد. شاخص‌های توصیفی این متغیرها در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشدگی
اضطراب پیشرفت تحصیلی	۳۰.۴۴۴	۰.۱۱۴	۰.۰۱۳	-۱.۱۶۸	۱.۱۵۲
مهارت‌های فراشناخت	۲.۹۶۲۸	۰.۲۶۷	۰.۰۷۲	۰.۰۹۵	-۱.۸۳۷
پیشرفت تحصیلی	۳.۰۰۳۵	۰.۲۹۵	۰.۰۸۷	-۰.۰۱۴	-۱.۱۳۷
شفقت به خود	۲.۷۶۱۲	۰.۴۶۰	۰.۲۱۲	-۰.۲۷۳	-۱.۰۳۱

گزارش نمود. در تحقیق حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه باروش آلفای کرونباخ ۰.۸۶ بدست آمد.

پرسشنامه شفقت به خود^۱ ریس و همکاران^(۲۰۱۱): پرسشنامه شفقت

به خود ریس و همکاران شامل ۲۶ سوال که بر اساس در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای، از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد. و برای اندازه‌گیری سه مولفه مهربانی به خود (۵ ماده) در برابر قضاوت کردن خود (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده) در برابر انزوا (۴ ماده) و ذهن آگاهی (۴ ماده) در برابر همانندسازی افراطی (۴ ماده) تدوین شده است. ضمناً ماده‌های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پایایی کلی پرسشنامه ۰/۹۱ است. همچنین ضرایب پایایی برای خرده مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ می‌باشند. روایی همزمان^۳ و همگرای پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است.

پرسشنامه مهارت‌های فراشناخت^۵ شاطریان و محمدی^(۱۳۸۶):

پرسشنامه مهارت‌های فراشناخت مبتنی بر ۴۵ سوال می‌باشد. اگر آزمودنی از جواب مورد سوال اطلاع نداشته باشد عدد صفر و در صورتی که سوال در مورد او کاملاً صدق نکند عدد یک و اگر در موردش کاملاً صدق کند عدد ۴ را انتخاب می‌کند نمره گذاری گزینه‌ها هم در همه سوالات به همین صورت

4Convergent validity
5Questionnaire of metacognitive skills

1 Self-compassion questionnaire
2Reiss et all
3 Simultaneous narration

دوره دوم شماره دوم

به منظور ارزیابی مدل مفهومی تحقیق و همچنین اطمینان یافتن از وجود یا عدم وجود رابطه علی میان متغیرهای تحقیق و بررسی تناسب داده‌های مشاهده شده با مدل مفهومی تحقیق، با استفاده از رگرسیون گام به گام نیز رابطه بین متغیرها آزمون شدند. نتایج آزمون در جداول زیر ارائه شده است.

۱- بر اساس شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی می‌توان عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول تا پنجم دارای اختلالات یادگیری را پیش بینی نمود

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان

متغیر	۱	۲	۳
مهارت‌های فراشناخت	۱		
شفقت به خود		۱	
عملکرد تحصیلی	***۰,۵۶۶	***۰,۱۷۳	۱

نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۴ نشان می‌دهد که بین مهارت‌های فراشناختی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان در سطح ($P < ۰/۰۱$) رابطه مثبت و معنا دار وجود دارد. و بین شفقت به خود با عملکرد تحصیلی دانش آموزان در سطح ($P < ۰/۰۵$)

جدول ۳. تحلیل واریانس مدل رگرسیون گام به گام جهت تعیین سهم متغیرهای پیش بین

متغیر	شاخص	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	R	R ²
مهارت‌های فراشناختی	رگرسیون	۷۱۶,۳۱	۱	۷۱۶,۳۱	۱۱۵,۸۵	۰,۰۰۰	۰,۵۷	۰,۳۶
	باقی‌مانده	۲۹۸۷,۶۳	۳۰۰	۲۸,۴۳				
مهارت‌های فراشناختی + شفقت به خود	رگرسیون	۷۴۷,۶۵	۲	۳۴۵,۲۸	۹۸,۲۰	۰,۰۰۰	۰,۶۸	۰,۴۳
	باقی‌مانده	۸۶۴,۴۶	۳۰۰	۳۰,۶۰				

نتایج ارائه شده در جدول فوق نشان می‌دهد در گام اول مهارت‌های فراشناختی توانسته است ۳۶٪ از واریانس عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تبیین نماید. در گام دوم با اضافه شدن شفقت به خود، میزان واریانس تبیین شده از ۳۶٪ به ۴۳٪ افزایش یافته است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود مجموعاً ۴۳٪ از واریانس عملکرد تحصیلی دانش آموزان توسط مهارت‌های فراشناختی، شفقت به خود تبیین شده است.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون چند متغیره گام به گام برای متغیرهای پیش بین

گام	متغیر پیش‌بین	ضرایب β غیر استاندارد	خطای معیار	ضرایب β استاندارد	T	سطح معناداری
۱	مقدار ثابت	۲,۶۲۲	۲,۸۳	-	۷,۲۶	۰,۰۰۰
	مهارت‌های فراشناختی	۰,۴۱۲	۰,۰۷۸	۰,۴۵۶	۹,۲۶	۰,۰۰۰
۲	مقدار ثابت	۶۲,۷۲	۷,۵۴	-	۴,۲۳	۰,۰۰۰
	مهارت‌های فراشناختی	۰,۴۱۲	۰,۰۷۸	۰,۴۵۶	۹,۲۶	۰,۰۰۰
	شفقت به خود	۲,۲۰	۰,۱۶۶	۰,۴۱۲	۹,۶۸	۰,۰۰۰

ضرایب رگرسیون متغیرهای مهارت‌های فراشناختی، شفقت به خود در
جدول ۴ نشان می‌دهند که در مدل اول مهارت‌های فراشناختی با ($\beta=0/456$)
با توجه به آماره T می‌تواند تغییرات مربوط به عملکرد تحصیلی دانش آموزان را
۲- بر اساس شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی می‌توان اضطراب
تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول تا پنجم دارای اختلالات یادگیری را
با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند. در مدل دوم متغیر شفقت به خود ($\beta=0/412$)

پیش بینی نمود

جدول ۵. ماتریس همبستگی بین شفقت به خود، مهارت‌های فراشناختی با اضطراب تحصیلی دانش آموزان

متغیر	۱	۲	۳
شفقت به خود	۱		
مهارت‌های فراشناختی		۱	
اضطراب تحصیلی			۱
	***۰,۴۳۰	***۰,۲۲۳-	

نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۷ نشان می‌دهد که بین شفقت
به خود با اضطراب تحصیلی دانش آموزان در سطح ($P<0/05$) و بین
مهارت‌های فراشناختی با اضطراب تحصیلی دانش آموزان در سطح.
($P<0/01$) رابطه منفی و معنا دار وجود دارد

جدول ۶. تحلیل واریانس مدل رگرسیون گام به گام جهت تعیین سهم متغیرهای پیش بین

متغیر	شاخص	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	R	R ²
شفقت به خود	رگرسیون	۶۱۵.۸۵	۱	۶۱۵.۵۸	۱۱۴.۲۳	۰.۰۰۰	۰.۶۳	۰.۳۵
	باقی‌مانده	۸۴۳.۳۶	۳۰۰	۲۹.۰۹				
شفقت به خود + مهارت‌های فراشناختی	رگرسیون	۸۱۲.۷۶	۳	۸۷۵.۵۲	۹۳.۴۵	۰.۰۰۰	۰.۴۹	۰.۴۱
	باقی‌مانده	۸۶۹.۲۷	۳۰۰	۲۹.۸۴				

نتایج ارائه شده در جدول ۶ نشان می‌دهد در گام اول شفقت توانسته است
۳۵٪ از واریانس اضطراب تحصیلی دانش آموزان را تبیین نماید. در گام دوم
با اضافه شدن مهارت‌های فراشناختی، میزان واریانس تبیین شده از ۳۵٪ به
۴۱٪ افزایش یافته است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود مجموعاً ۴۱٪ از واریانس
اضطراب تحصیلی دانش آموزان توسط شفقت به خود، مهارت‌های فراشناختی
تبیین شده است.

جدول ۷. ضرایب رگرسیون چند متغیره گام به گام برای متغیرهای پیش بین

گام	متغیر پیش‌بین	ضرایب β غیر استاندارد	خطای معیار	ضرایب β استاندارد	T	سطح معناداری
۱	مقدار ثابت	۲.۵۱۷	۲.۶۶	-	۸.۱۷	۰.۰۰۰
	شفقت به خود	۰.۵۷۳	۰.۱۵۱	۰.۵۳۴	۷.۶۳	۰.۰۰۰
۲	مقدار ثابت	۷۴.۲۶	۶.۸۹	-	۵.۱۲	۰.۰۰۰
	شفقت به خود	۰.۵۷۳	۰.۱۵۱	۰.۵۳۴	۷.۶۳	۰.۰۰۰
	مهارت‌های فراشناختی	۳.۴۶	۰.۱۷۰	۰.۴۶۳	۶.۸۸	۰.۰۰۰

دانشجویان افزایش می‌دهد (Kotera et al., 2022). این هم‌خوانی نشان می‌دهد که شفقت به خود نه تنها در کاهش اضطراب بلکه در بهبود توانمندی‌های شناختی مانند تمرکز، خودپذیری و احساس شایستگی تحصیلی نیز نقش دارد.

از سوی دیگر، رابطه مثبت و معنادار بین مهارت‌های فراشناختی و عملکرد تحصیلی نیز با یافته‌های بسیاری از پژوهش‌ها تأیید شده است. برای نمونه، پژوهش Rashidi و زارع (۲۰۲۲) نشان داد که آموزش روش‌های مبتنی بر نظریه برونر موجب بهبود مهارت‌های فراشناختی در دانش‌آموزان اول متوسطه شده و تأثیر قابل توجهی بر رشد توانمندی‌های تحصیلی آن‌ها داشته است (Rashidi & Zare, 2022). همچنین Izadpanah و زارع (۲۰۲۲) نیز به اثربخشی آموزش فراشناختی در بهبود استراتژی‌های یادگیری مؤثر تأکید کرده‌اند (Izadpanah & Zareh, 2022). یافته‌های حاضر با این مطالعات هم‌راستا بوده و نشان می‌دهند که توانایی دانش‌آموز در نظارت بر افکار، برنامه‌ریزی و ارزیابی عملکرد خود، تأثیر مستقیمی بر موفقیت تحصیلی دارد. در ارتباط با اضطراب تحصیلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که هر دو متغیر شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی، پیش‌بینی‌کننده‌های معکوس و معنادار برای اضطراب تحصیلی هستند. یعنی با افزایش سطح شفقت به خود و فراشناخت، میزان اضطراب تحصیلی کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج مطالعاتی همچون Afshari و هاشمی (۲۰۱۹) هم‌راستا است که نشان دادند باورهای فراشناختی منفی و حساسیت به اضطراب از مهم‌ترین عوامل تبیین‌کننده اضطراب امتحان هستند (Afshari & Hashemi, 2019). همچنین، پژوهش Moradi Klardeh و همکاران (۲۰۱۸) نیز نقش منفی اجتناب تجربی و خودانتقادی را در اضطراب امتحان برجسته ساختند، درحالی‌که شفقت به خود به عنوان یک عامل محافظ در کاهش این اضطراب عمل کرد (Moradi Klardeh et al., 2018).

ضرایب رگرسیون متغیرهای شفقت به خود، مهارت‌های فراشناختی در جدول ۷ نشان می‌دهند که در مدل اول شفقت به خود با $(\beta=0/534)$ با توجه آماره T می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کند. در مدل دوم متغیر مهارت‌های فراشناختی $(\beta=0/463)$ با توجه به آماره T می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بین شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی در عملکرد تحصیلی و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین شفقت به خود و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و این متغیر توانست بخش قابل توجهی از تغییرات عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی کند. همچنین، مهارت‌های فراشناختی نیز با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری داشتند. افزون بر این، نتایج نشان داد که شفقت به خود و مهارت‌های فراشناختی هر دو توانستند اضطراب تحصیلی را به صورت منفی پیش‌بینی کنند. این یافته‌ها به روشنی اهمیت نقش متغیرهای روان‌شناختی حمایتی در بهبود وضعیت تحصیلی و کاهش تنش‌های روانی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری را نشان می‌دهند.

یافته مربوط به نقش مثبت شفقت به خود در بهبود عملکرد تحصیلی با نتایج پژوهش‌های پیشین هم‌خوانی دارد. برای نمونه، Babaei Zarch و برزگر بافروی (۲۰۲۲) نشان دادند که شفقت به خود با افزایش هیجانات مثبت تحصیلی در دانش‌آموزان ابتدایی همراه است و موجب بهبود نگرش آن‌ها نسبت به فرآیند یادگیری می‌شود (Babaei Zarch & Barzegar Bafroi, 2022). همچنین، مطالعه‌ای توسط Kotera و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که شفقت به خود، انگیزش درونی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی را در

از نظر تئوریک، این یافته‌ها قابل تبیین در چارچوب نظریه‌های شناختی-هیجانی هستند که بر نقش باورها و برداشت‌های فرد از خود در تجربه هیجانی و رفتاری تأکید می‌کنند. همان‌طور که در نظریات شناخت-درمانی تأکید شده، راهبردهای تنظیم هیجان و توانمندی‌های فراشناختی در تعیین واکنش فرد به موقعیت‌های تهدیدآمیز همچون امتحان‌ها و ارزیابی‌های تحصیلی نقش کلیدی دارند. در واقع، دانش‌آموزانی که به خود با دیدی مثبت، مهربانانه و واقع‌گرایانه نگاه می‌کنند، در برابر استرس تحصیلی مقاوم‌تر بوده و بیشتر قادر به استفاده از راهبردهای مؤثر شناختی هستند (Esbati, 2015; Shahbazi et al., 2014).

در نهایت، یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت توسعه برنامه‌های آموزشی و مداخلاتی مبتنی بر شفقت به خود و فراشناخت را در مدارس تأیید می‌کند. آموزش چنین مهارت‌هایی می‌تواند به‌عنوان بخشی از رویکردهای ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان، به‌ویژه دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری، در نظر گرفته شود. پژوهش‌های جدیدی مانند Shafiabady و همکاران (۲۰۲۳) و Salmani و همکاران (۲۰۲۳) نیز بر اثربخشی مداخلات شناختی-هیجانی از جمله ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان در نوجوانان تأکید دارند (Salmani et al., 2023; Shafiabady et al., 2023).

این پژوهش نیز همانند سایر مطالعات دارای محدودیت‌هایی است که باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرد. نخست اینکه جامعه آماری پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر ابتدایی دارای اختلالات یادگیری در ناحیه ۴ شهر قم بود که این امر تعمیم‌پذیری نتایج به سایر مقاطع، جنسیت‌ها و مناطق جغرافیایی را محدود می‌سازد. دوم، ابزارهای مورد استفاده در پژوهش خوداظهاری بوده‌اند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گرفته باشند. سوم اینکه این پژوهش از نوع همبستگی بود و نمی‌توان بر اساس آن رابطه علی دقیق بین متغیرها را استنتاج کرد.

نقش تنظیم هیجانی از طریق فراشناخت و شفقت به خود در تبیین اضطراب تحصیلی نیز توسط چندین مطالعه دیگر تأیید شده است. پژوهش Fatehi Pikani و صالحی (۲۰۱۹) نشان داد که آموزش شفقت‌محور والدین می‌تواند بر تنظیم هیجانی فرزندان تأثیر گذاشته و اضطراب اجتماعی آن‌ها را کاهش دهد (Fatehi Pikani & Salehi, 2019). همچنین، مطالعه Aboui و همکاران (۲۰۲۱) نیز اثربخشی آموزش شفقت به خود در بهبود تنظیم هیجانی و کاهش استرس در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری را گزارش کرد (Aboui et al., 2021). این نتایج به‌خوبی با یافته‌های پژوهش حاضر در مورد تأثیر شفقت به خود بر کاهش اضطراب تحصیلی هم‌راستا هستند.

مطالعه Ghadmpour و همکاران (۲۰۱۷) نیز نقش آموزش بسته فراشناختی شامل تفکر انتقادی، حل مسئله و خودنظارتی را در ارتقاء انگیزش و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر نشان داد (Ghadmpour et al., 2017). این یافته‌ها با نتایج مطالعه حاضر همسو هستند، چراکه به‌وضوح می‌توان دریافت که ارتقاء فراشناخت نه تنها موجب بهبود عملکرد درسی می‌شود، بلکه دانش‌آموزان را در مقابله با اضطراب‌ها و فشارهای روانی توانمندتر می‌سازد.

همچنین، نتایج حاصل از تحلیل مسیر نیز نشان داد که اختلال یادگیری نقش میانجی‌گر منفی بین شفقت به خود و اضطراب و عملکرد تحصیلی دارد، در حالی که بین مهارت‌های فراشناختی و این متغیرها نقش میانجی‌گر مثبت ایفا می‌کند. این یافته‌ها با نتایج مطالعه Nemati و همکاران (۲۰۲۱) همخوانی دارد که نشان دادند دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری از سطح پایین‌تری از بهزیستی تحصیلی برخوردارند و تقویت شفقت به خود می‌تواند آثار این اختلال را تا حدی جبران کند (Nemati et al., 2021). همچنین، پژوهش Nowrozi و همکاران (۲۰۲۱) اثربخشی آموزش شفقت به خود بر کاهش استرس و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای نشانه‌های افسردگی را تأیید کرده‌اند (Nowrozi et al., 2021).

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aboui, A., Barzgarbafaroi, K., & Rahimi, M. (2021). The effectiveness of self-compassion training on emotion regulation of female students with specific learning disorders. *Educational Psychology Studies*, 18(43), 101-121. <https://sid.ir/paper/1038072/fa>
- Afshari, A., & Hashemi, Z. (2019). Investigating the relationship between anxiety sensitivity and metacognitive beliefs with exam anxiety in students. <https://sid.ir/paper/216687/fa>
- Afshari, M., Ghaibi, B., & Jafarnjad, S. (2022). *Analysis of learning disorders and learning decline in different levels of education* <https://civilica.com/doc/1575051> <https://civilica.com/doc/1575051>
- Babaei Zarch, A., & Barzegar Bafroi, K. (2022). *Analysis of the role of self-compassion in improving the academic emotions of elementary school students* <https://isnac.ir/conference/528/papers/1> <https://isnac.ir/conference/528/papers/1>
- Esbati, M. (2015). *Fitting the pathology model in compassion-focused therapy, a transdiagnostic approach to anxiety and depression* [Al-Zahra University]. <https://elmnet.ir/doc/11170200-21358>
- Fatehi Pikani, F., & Salehi, A. (2019). The effectiveness of parenting education based on compassion for parents on the cognitive regulation of emotions and self-efficacy of female students with social anxiety. *Women and Culture Quarterly*, 12(45). https://journals.iau.ir/article_678250.html
- Fazri, D. (2021). *The Effect Of Self-Compassion On Learning Motivation Of Senior High School Students In Indonesia While Distance Learning During The Covid-19 Pandemic*. <https://www.researchgate.net/publication/349287817>
- Ghadmpour, E., Khalili Gashnigani, Z., & Rezaeian, M. (2017). The effect of metacognitive package training (critical thinking, problem solving and metacognition) on motivation and academic achievement of high school male students. *Scientific-Research Journal of Education and Evaluation*, 42(2), 71-90. https://jeps.usb.ac.ir/article_7223_835c7597b9d6b876d99ea18b70567bf1.pdf?lang=en
- Indriaswuri, R. (2023). Mindfulness and Academic Performance: A Literature Review. *Migration Letters*, 20(9), 341-358. <https://doi.org/10.59670/ml.v20i9.6087>
- Izadpanah, S., & Zareh, P. (2022). *Learning Ganieh on Metacognition Skills of First Secondary Students of Iranshahr*

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی با بهره‌گیری از طرح‌های تجربی و نیمه‌تجربی، اثر آموزش مهارت‌های فراشناختی و شفقت به خود را در کاهش اضطراب و ارتقاء عملکرد تحصیلی بررسی کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر مقطع تحصیلی، جنسیت، وضعیت اقتصادی و مناطق مختلف جغرافیایی انجام شود تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. علاوه بر این، بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند انگیزش تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی و خودکارآمدی می‌تواند در درک بهتر روابط میان متغیرها کمک‌کننده باشد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به عنوان راهنمایی برای مشاوران مدارس، روان‌شناسان آموزشی و سیاست‌گذاران آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی منظم و ساختاریافته‌ای برای آموزش مهارت‌های فراشناختی و شفقت به خود در مدارس تدوین و اجرا شود. همچنین، معلمان می‌توانند با آشنایی با مفاهیم شفقت به خود و فراشناخت، فضای امن و حمایتی برای دانش‌آموزان فراهم کنند. نهایتاً، طراحی مداخلات خانواده‌محور با هدف آموزش والدین برای حمایت عاطفی و شناختی از فرزندان دارای اختلالات یادگیری نیز می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء وضعیت تحصیلی و روان‌شناختی این دانش‌آموزان ایفا کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

- City <https://civilica.com/doc/1558841/>
<https://civilica.com/doc/1558841/>
- Kotera, Y., Aledeh, M., Barnes, K., Rushforth, A., Adam, H., & Riswani, R. (2022). Academic Motivation of Indonesian University Students: Relationship with Self-Compassion and Resilience. *Mental and Behavioral Healthcare*. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102092>
- Madhi, M., & Qomrani, A. (2019). The effectiveness of self-compassion-based parenting training on behavioral problems and self-concept of children with mental and developmental disabilities. *Applied Psychological Research*. <https://doi.org/10.22059/japr.2020.294440.643402>
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). Mindfulness-based programs and school adjustment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 97, 43-62. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.007>
- modal al-ghorabaie, I. F., & devotee, M. (2015). Prevalence of specific learning disabilities in students' in Khorasan Razavi province. *Journal of Learning*.
- Moradi Klardeh, S., Aghajani, S. E., Ghasemi Jobneh, R., & Baharond, I. (2018). The Role of Cohesive Self-Knowledge, Experiential Avoidance, and Self-Compassion in Exam Anxiety of Female Students. *Education Strategies (Education Strategies in Medical Sciences)*. <https://ensani.ir/fa/article/403953/>
- Nemati, S., Badri Gregari, R., & Erfani, S. (2021). Self-compassion and academic well-being in students with special and normal learning disorders. *Scientific Quarterly of Learning Disabilities*. <https://civilica.com/doc/1400275>
- Nowrozi, B., Ghafari Noran, E., Abolqasmi, A., & Musa Zadeh, T. (2021). The effectiveness of self-compassion training on academic stress and academic burnout of students with depressive symptoms. *Journal of Disability Studies*. <https://www.magiran.com/volume/179161>
- Rashidi, A., & Zare, P. (2022). Investigating the effectiveness of Bruner's teaching method on the metacognitive skills of first secondary students in Bam <https://civilica.com/doc/1558790/> <https://civilica.com/doc/1558790/>
- Sadighi, R., Fathimi, F. S., & Sadri, I. (2024). The effectiveness of mindfulness training on psychological well-being and academic motivation in students with low academic achievement. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 129-144. https://japr.ut.ac.ir/article_92139.html
- Salmani, R., Roshni Khiyavi, N., & Esmaeili, S. (2023). Investigating the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on academic motivation and social adjustment in students with social anxiety. *School Psychology and Education*, 12(1), 46-61. https://jasp.uma.ac.ir/article_2468.html
- Shafiabady, A., Hasani, J., & Yari, M. (2023). Comparing effectiveness of emotion-focused cognitive-behavioral therapy and mindfulness based cognitive therapy on body image and cognitive emotion regulation in adolescent girls interested in cosmetic surgery. *Psychological Achievements*, 30(1), 19-36. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.34239.2569>
- Shahbazi, M., Rajabi, G., Maggi, I., & Jalodari, A. (2014). The structure of the confirmatory factor of the Persian version of the revised rating scale of self-compassion in a group of prisoners. *Psychological Methods and Models Quarterly*, 6(19), 31-46. <https://doi.org/10.22059/japr.2020.294440.643402>