

## The effectiveness of kindness training on academic resilience and interpersonal forgiveness

Framarz Sabeghi<sup>1</sup> 

1. Corresponding Author, Assistant Professor of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran. E-mail: [framarz.persian@ped.usb.ac.ir](mailto:framarz.persian@ped.usb.ac.ir)

---

### Article Info

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received: 5 May 2023

Received in revised form:  
2 December 2023

Accepted: 10 March 2024

Published online: 21 May 2024

#### Keywords:

kindness training,  
academic resilience,  
interpersonal forgiveness,  
students.

### ABSTRACT

The Purpose of this study was to investigate the effectiveness of kindness training on academic resilience and interpersonal forgiveness. A quasi-experimental design was employed with pretest, posttest and control group. The population of this study included all 2614 female students of the third grade of high school in Zahedan city in the academic year 2022-2023. The sample size in the experimental and control groups is at least 15 people in each group based on the Quinn and Keough formula, which was followed in this study as well. After randomly selecting one of the girls' schools of the second year of high school, the third grade students who were willing to participate in this course answered the questions of interpersonal forgiveness and academic resilience questionnaires. 30 students who had obtained lower grades in this test were selected as samples and were randomly placed in two groups of 15 people, test and control. The data collection instrument was questionnaires on academic resilience (Samuels, 2004) and interpersonal forgiveness (Ehteshamzade et al., 2010) that all participants completed as the pre-test. Then, the kindness training (Rezaei Oshyani et al., 2018) was conducted in the experimental group for eight sessions. Finally, the same questionnaire was completed by both experimental and control groups. Then, the data was analyzed using covariance analysis. The first finding showed that the average academic resilience in the post-test of the experimental group (3.24) is significantly higher than the control group (2.26). Therefore, the teaching of kindness has a positive and significant effect on academic resilience, and the amount of this effect is 0.780 ( $p < 0.01$ ). The second finding showed that the average interpersonal forgiveness in the post-test of the experimental group (3.03) is significantly higher than the control group (2.04). Based on this, kindness training has a positive and significant effect on interpersonal forgiveness, and the amount of this effect is 0.549 ( $p < 0.01$ ). According to the results, it is suggested to design the program of kindness training in schools in order to increase resilience and interpersonal forgiveness of students.

---

**Cite this article:** Sabeghi, F. (2024). The effectiveness of kindness training on academic resilience and interpersonal forgiveness. *Journal of Educational Psychology Studies*, 21 (53), 147-175. DOI: [10.22111/JEPS.2024.45558.5392](https://doi.org/10.22111/JEPS.2024.45558.5392)



© The Author(s).

DOI: [10.22111/JEPS.2024.45558.5392](https://doi.org/10.22111/JEPS.2024.45558.5392)

Publisher: University of Sistan and Baluchestan

---



## اثربخشی آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی و بخشودگی بین فردی

فرامرز سابقی

۱. نویسنده مسئول، استادیار روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

رایانامه: [framarz.persian@ped.usb.ac.ir](mailto:framarz.persian@ped.usb.ac.ir)

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی و بخشودگی بین فردی انجام گرفت. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره دوم متوسطه شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۲۶۱۴ بودند. حجم نمونه در گروه‌های آزمایشی و کنترل بر اساس فرمول کوئین و کتوگ حداقل در هر گروه ۱۵ نفر است که در این مطالعه نیز این قاعده رعایت شد پس از انتخاب تصادفی یکی از مدارس دخترانه دوره دوم متوسطه، دانش‌آموزان پایه سوم که تمایل به شرکت در این دوره را داشتند به سؤالات پرسشنامه‌های بخشودگی بین فردی و تاب‌آوری تحصیلی پاسخ دادند. ۳۰ نفر از آنان که در این آزمون نمرات پایین‌تری کسب کرده بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایابی شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه‌های تاب‌آوری تحصیلی (سامونلز، ۲۰۰۴) و بخشودگی بین فردی (احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹) بود که تمام آزمودنی‌ها در مرحله پیش‌آزمون آن را تکمیل کردند، سپس برنامه آموزش مهرورزی (رضائی اشپانی و همکاران، ۱۳۹۶) برای گروه آزمایش در هشت جلسه اجرا شد و در نهایت، پس از آزمون از تمام گروه‌های گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته اول نشان داد میانگین تاب‌آوری تحصیلی در پس‌آزمون گروه آزمایش (۳/۲۴) به طور معناداری از گروه کنترل (۲/۲۶) بالاتر است. بنابراین آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۷۸۰ می‌باشد ( $p < 0/01$ ). یافته دوم نشان داد میانگین بخشودگی بین فردی در پس‌آزمون گروه آزمایش (۳/۰۳) به طور معناداری از گروه کنترل (۲/۰۴) بالاتر است. بر این اساس آموزش مهرورزی بر بخشودگی بین فردی تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۵۴۹ می‌باشد ( $p < 0/01$ ). با توجه به نتایج تدوین برنامه آموزش مهرورزی در مدارس به منظور افزایش تاب‌آوری و بخشودگی بین فردی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌گردد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۲/۱۵	
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۲/۹/۱۱	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۲۰	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۳/۱	
واژگان کلیدی: آموزش مهرورزی، تاب‌آوری تحصیلی، بخشش، دانش‌آموزان.	

استناد: سابقی، فرامرز (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی و بخشودگی بین فردی. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۱ (۵۰۳)، ۱۴۷-۱۷۵.

۱۷۵

DOI: [10.22111/JEPS.2024.45558.5392](https://doi.org/10.22111/JEPS.2024.45558.5392)

ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان

© نویسندگان.





پښتو ښکلا څانګه علوم انساني او مطالعات فرهنگي  
پرتال جامع علوم انساني

## مقدمه

دانش‌آموزان مهمترین رکن نظام آموزشی به شمار می‌روند که دولت و به گونه خاص وزارت آموزش و پرورش برای هدایت این گروه برنامه‌ریزی‌های دقیق و منسجمی را ارائه و اجرا می‌کند، اما آنچه که باعث شده تا دانش‌آموزان در سال‌های گذشته با وجود بهبود شرایط آموزشی و پژوهشی، تمایلی به موفقیت‌های علمی بیشتر و بزرگتر نداشته باشند، پایین بودن میزان پشتکار آنها در کسب موفقیت و همچنین، کناره‌گیری از موقعیت‌های تحصیلی دشوار یا نسبتاً دشوار، است (رخشنده ابرقویی و همکاران، ۱۴۰۱). آناسوری و آنتونی<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) این نوع کناره‌گیری و نداشتن پشتکار برای غلبه بر موانع موفقیت را ناشی از پایین بودن صفتی به نام تاب‌آوری<sup>۲</sup> می‌دانند. اساساً، تاب‌آوری به سازگاری مثبت یا توانایی حفظ یا بازیابی سلامت روانی، علیرغم داشتن تجربه سخت اشاره دارد (منتظری و همکاران، ۱۴۰۱). در واقع تاب‌آوری به یک فرآیند پویا اشاره دارد که به عنوان یک شکل تغییر یافته، به فرد امکان می‌دهد تعادل جدیدی پیدا کند و در جهت مثبت تحول یابد، در طی این فرآیند تغییر، فرد مهارت‌های جدیدی می‌آموزد و احساس تازه‌ای از مهارت شخصی و تقویت خود را ایجاد می‌کند (سیستو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). دانش‌آموزان در دوران تحصیل با چالش‌های آموزشی متنوعی نظیر برای همراهی با دیگران، کنار آمدن با ناامیدی، دستیابی به موفقیت تحصیلی خوب روبرو می‌شوند و یکی از متغیرهای مهم در برخورد با این چالش‌ها تاب‌آوری تحصیلی<sup>۴</sup> می‌باشد. تاب‌آوری تحصیلی به مثابه توانایی دانش‌آموزان برای مواجهه کارآمد با موانع، محدودیت‌ها، تهدیدها و چالش‌های زندگی تحصیلی مفهوم سازی می‌شود (مالیک و کاور<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). مطالعات نشان می‌دهد

---

<sup>۱</sup> Anasuri & Anthony.

<sup>۲</sup> Resilience.

<sup>۳</sup> Sisto.

<sup>۴</sup> Academic Resilience.

<sup>۵</sup> Mallick & Kaur.

که تاب‌آوری تحصیلی با عواطف مثبت (چنگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، عزت‌نفس بالاتر (فولایان<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، سازگاری روانشناختی بهتر (گروآرکه<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، پیشرفت تحصیلی (رود<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) رابطه دارد. راج<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۷) دریافتند که تاب‌آوری تحصیلی توانایی روبه‌رویی با چالش‌ها و تداوم فرآیند رشد و پیشرفت در شرایط دشوار را برای فراگیر فراهم می‌آورد. جویس<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۸) نیز دریافتند که تاب‌آوری تحصیلی نقش مؤثری در وضعیت شناختی، هیجانی، رفتاری و تحصیلی یادگیرندگان دارند.

از پیامدهای تاب‌آوری تحصیلی می‌توان به بخشودگی بین فردی<sup>۷</sup> اشاره کرد (آزادی و شکیبیا، ۱۳۹۹). در تعاملات روزمره در مدارس این احتمال وجود دارد که دانش‌آموزی احساس کند که دیگران با او به عدالت و منصفانه برخورد نکرده‌اند و موجب رنجش وی شده‌اند. در این حالت یکی از مهمترین متغیرها برای جلوگیری از انتقام، بخشش دیگران است. بخشش و گذشت فرآیند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیان‌آور است و مکانیزمی است که می‌تواند ماهیت حلقوی اجتناب و انتقام را مختل کند؛ رویکردی که به موجب آن افراد واکنش منفی طبیعی‌شان به فرد متجاوز را فرو نشانده و به طور فزاینده‌ای برانگیخته می‌شوند تا در عوض به شیوه‌های مثبت واکنش نشان دهند. در واقع با بخشش، انگیزه اجتناب از تماس شخصی و روانی با فرد خطاکار کاهش می‌یابد، انگیزه‌ی انتقام‌جویی یا انتظار آسیب وارد آمدن به فرد خطاکار کاهش می‌یابد و انگیزه نیک‌خواهی افزایش می‌یابد (آوریده و همکاران، ۱۳۹۸). بخشودگی ویژگی است

Cheng.<sup>۱</sup>Folayan.<sup>۲</sup>Groarke.<sup>۳</sup>Rudd.<sup>۴</sup>Raj.<sup>۵</sup>Joyce.<sup>۶</sup>interpersonal Forgiveness.<sup>۷</sup>

که در اثر آن، شخصی که در روابط بین‌فردی، مورد آزار یا آسیب قرار گرفته است، فرد خاطی را می‌بخشد تا به فرد خاطی فرصتی دوباره برای جبران خطا داده شود تا بتواند دوباره اعتمادسازی کند. بخشودگی، یکی از مهمترین ارزش‌های اخلاقی و پدیده‌ای چندوجهی شامل، اجزای شناختی، عاطفی، رفتاری، تصمیم‌گیری و بین‌فردی است (لیچتلفلد<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). بخشودگی را مقوله دو وجهی می‌دانند که عبارت است از: الف) بخشودگی تصمیمی که شامل تغییر در هدف‌های رفتاری شخص نسبت به یک فرد خطاکار می‌شود و ب) بخشودگی هیجانی که جایگزین کردن هیجان منفی مرتبط با عدم بخشودگی هیجان مثبت را دربردارد. از آن جایی که فرد خود را شبیه فرد خاطی می‌بیند، احتمال بیشتری دارد که با این همسان‌پنداری، اقدام به گذشتن از خطاهای دیگران کند (یعقوبی و اکرمی، ۱۳۹۵). مطالعات نشان می‌دهد که بخشودگی بین فردی با رضایت از زندگی (آیتن و فرهان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶) حمایت اجتماعی، کیفیت ارتباطات، مذهب، سلامت روانی و کاهش نشانه‌های درماندگی روانشناختی (آوریده و همکاران، ۱۳۹۸) مرتبط است.

مطالعات حوزه روان‌شناسی برای افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی (از جمله تاب‌آوری و بخشودگی بین فردی) برنامه‌های آموزشی متنوعی را پیشنهاد می‌کند که یکی از آنها آموزش مهرورزی<sup>۳</sup> می‌باشد. مهرورزی ارزشی است که ذاتاً از الگوی انعطاف‌پذیری روانشناختی پدید می‌آید و با افسردگی، اضطراب و آسیب‌های روانشناختی رابطه منفی و با کیفیت زندگی رابطه مثبت دارد. مهرورزی یعنی حساسیت داشتن نسبت به رنج دیگران، آگاهی از غم‌ها، میل به تسلی رنج‌های دیگران و داشتن یک دیدگاه بدون قضاوت از اشتباهات (امیری‌راد و همکاران، ۱۳۹۹). مهرورزی موجب افزایش ظرفیت درون فردی برای پذیرش اشتباهات و نقصان‌های خود و درک

Lichtenfeld.<sup>۱</sup>Ayten & Ferhan.<sup>۲</sup>Kindness Training.<sup>۳</sup>

محدودیت‌های مربوط به شرایط می‌شود؛ به این معنا که برای هیچ انسانی کمال مطلق دست یافتنی نیست و در سایه این نگرش زمانی که افراد تحت موقعیت‌های دردناک قرار می‌گیرند با داشتن نگرشی همدلانه و دلسوزانه نسبت به خود، از خود حمایت کرده و به جای سرزنش و تحقیر خود، دیدگاهی گرم و پذیرا نسبت به خویش پیدا می‌کنند (ساکنی و همکاران، ۱۳۹۸). مهرورزی قابل آموزش بوده و گیلبرت و آرونز در سال ۲۰۰۴ برنامه آموزش مبتنی بر مهرورزی را با هدف کاهش خودانتقادی و افسردگی مراجعان طراحی کردند. در درمان مبتنی بر مهرورزی، افراد می‌آموزند که از احساسات دردناک خود اجتناب نکرده و آنها را سرکوب نکنند، بنابراین می‌توانند در گام اول تجربه خود را بشناسند و نسبت به آن احساس مهرورزی داشته باشند. سپس نگرش مهرورزانه‌ای به خود داشته باشند که نیازمند اتخاذ چشم انداز روانی متعادلی به نام ذهن آگاهی<sup>۱</sup> است. ذهن آگاهی یک حالت متعادل آگاهی است که مستلزم مشاهده کامل و پذیرش پدیده‌های هیجانی و روانی است که برانگیخته می‌شوند. زمانی که افراد نسبت به افکار دردناک خود آگاه نیستند، تجارب خود را همان طور که هستند نمی‌پذیرند و این نپذیرفتن ممکن است خود را به صورت ممانعت از آوردن این افکار به هشیاری نشان دهد (گیلبرت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). در تمرین‌های مهرورزی بر ریلکسیشن، ذهن آرام و دلسوز و ذهن آگاهی تأکید می‌شود که نقش بسزایی در آرامش ذهن فرد، کاهش استرس و افکار خودآیند منفی خواهد داشت (نفر و گریمر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). مطالعات بیانگر اثر مثبت آموزش مهرورزی در کاهش افسردگی و خودانتقادی، اضطراب، احساس شرم و ناکامی و افزایش احساس گرمی و پذیرش است (ریز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). سایر مطالعات نشان می‌دهد مهرورزی یکی از منابع درونی است که می‌تواند بر فرایند مقابله اثرگذار باشد و با کنترل انتقاد به خود و عاطفه منفی، فرد را در

---

Mindfulness.<sup>۱</sup>

Gilbert.<sup>۲</sup>

Neff & Germer.<sup>۳</sup>

Raes.<sup>۴</sup>

برابر اضطراب و افسردگی محافظت کرده و بر سلامت و بهزیستی ذهنی و روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد (شیخان، قدمپور و آقابرگی، ۱۳۹۸).

نتایج پژوهش یگانه راد و همکاران (۱۳۹۹) حاکی از این بود که طرحواره درمانی و شفقت‌ورزی در حوزه سلامت روانی خانواده مانند بخشودگی، تحمل ابهام اثربخشی مثبت و معناداری دارند. علی‌بابایی و همکاران (۱۳۹۸) دریافتند که آموزش تلفیقی مهرورزی با خودگویی مثبت بر خصومت، تاب‌آوری و احساس مثبت به دیگران اثر مثبت و معناداری دارد. لوتز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) نتیجه گرفتند که آموزش مهرورزی سبب می‌شود که فرد نسبت به خود مراقبه بیشتری داشته باشد و بهتر بتواند هیجانات خود را کنترل کند. مک کالی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) پی‌بردند که افرادی که با گروه‌ها و فرهنگ‌های شفقت‌ورزی رشد می‌کنند بخشودگی بین فردی بیشتری را به نمایش می‌گذارند. اسدی بیجائی و همکاران (۱۴۰۱) دریافتند که اثربخشی آموزش شفقت به خود بر رضایت از زندگی و تاب‌آوری زنان اثر مثبت و معناداری دارد. سید جعفری و همکاران (۱۳۹۹) نتیجه گرفتند که درمان متمرکز بر شفقت بر میزان تاب‌آوری و امید به زندگی افراد اثر مثبت و معناداری دارد. گله‌گیریان و همکاران پی‌بردند که برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر بر نشاط ذهنی، تاب‌آوری و شفقت به خود اثربخشی مثبت و معناداری دارد. نوری و شهابی (۱۳۹۶) دریافتند برنامه آموزش شفقت به خود بر افزایش تاب‌آوری مادران اثربخشی مثبت و معناداری دارد. شریعتی و همکاران (۱۳۹۵) نتیجه‌گیری کردند که درمان مبتنی بر مهرورزی بر کاهش افسردگی و خودانتقادی دانشجویان دختر اثربخش است. اسداله تویسرکانی و همکاران (۱۳۹۶) دریافتند که روش‌های مثبت‌درمانگری و مرور خویشتن بر افزایش بهزیستی روانی و تاب‌آوری دانشجویان مادر اثربخش هستند. [پورامیر](#) [ارسلانی](#) و همکاران (۱۴۰۰) نتیجه گرفتند برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری، امید به زندگی

Lutz.<sup>۱</sup>McCauley.<sup>۲</sup>



و کاهش هیجانات منفی (افسردگی، اضطراب و استرس) زنان اثربخش است. سید جعفری و همکاران (۱۳۹۹) نتیجه گرفتند که برنامه درمانی متمرکز بر شفقت بر میزان تاب‌آوری و امید به زندگی اثربخشی مثبت و معناداری دارد. شیخان و همکاران (۱۳۹۸) دریافتند که تاثیر آموزش خود شفقتی بر تصویر بدنی و کیفیت زندگی زنان مثبت و معنادار می‌باشد. یعقوبی و اکرمی (۱۳۹۵) پی بردند که نقش شفقت خود در پیش بینی بخشایشگری و همدلی جوانان مثبت و معنادار است.

دانش‌آموزان در فرایند تحصیلی با چالش‌های تحصیلی و تعارضات بین فردی مختلفی روبرو می‌شوند و برای غلبه موفقیت‌آمیز بر این چالش‌ها و تعارضات نیازمند تقویت تاب‌آوری تحصیلی و بخشودگی بین فردی می‌باشند. به نظر می‌رسد که آموزش مهرورزی می‌تواند زمینه را برای تقویت تاب‌آوری تحصیلی و بخشودگی بین فردی دانش‌آموزان فراهم سازد. بنا به آنچه گفته شد هدف اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی و بخشودگی بین فردی دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معناداری دارد؟

### روش پژوهش

مطالعه حاضر با رویکرد کمی و به روش نیمه‌آزمایشی و با بکارگیری طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دو گروه کنترل و آزمایش انجام شد. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره دوم متوسطه شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به حجم ۲۶۱۴ بودند. حجم نمونه در گروه‌های آزمایشی و کنترل بر اساس نظر کوئین و کتوگ حداقل در هر گروه ۱۵ نفر است که در این مطالعه نیز این قاعده رعایت شد و ۳۰ نفر دانش‌آموز در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گروه کنترل به صورت تصادفی ساده جایگزین شدند. ملاک ورود به مطالعه دانش‌آموز دختر بودن، پایه سوم دوره دوم متوسطه و تمایل به شرکت در مطالعه و حضور حداقل ۶ جلسه آموزشی بود و ملاک خروج از مطالعه دانش‌آموز پسر بودن، دانش‌آموزان دختر پایه‌های اول و دوم تحصیلی دوره دوم متوسطه و دانش‌آموز مقاطع آموزشی ابتدایی و متوسطه اول و غیبت بیش از دو جلسه آموزشی بود. پس از

هماهنگی با اداره آموزش و پرورش شهر زاهدان، یکی از مدارس دخترانه دوره دوم متوسطه به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شد. دانش‌آموزان پایه سوم که تمایل به شرکت در این دوره را داشتند شناسایی شدند که تمام آنها (۴۷ نفر) به سؤالات پرسشنامه‌های بخشودگی بین فردی و تاب‌آوری تحصیلی پاسخ دادند. ۳۰ نفر از آنان که در این آزمون نمرات پایین‌تری کسب کرده بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایابی شدند. برای همگن کردن گروه‌ها، سعی شد دانش‌آموزان از لحاظ وضعیت نمرات پیش‌آزمون، وضعیت خانوادگی و تحصیلی در یک سطح باشند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش طی هشت جلسه ۴۰ دقیقه‌ای (به صورت هفته‌ای دوبار) تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آماری توصیفی در چهارچوب جدول فراوانی و درصد برای توصیف داده‌ها و از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره با کمک نرم افزار SPSS برای آزمون فرضیه‌های پژوهشی بهره گرفته شد.

#### ابزار سنجش

مقیاس بخشودگی بین فردی<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط احتشام‌زاده و همکاران در سال ۱۳۸۹ و با هدف سنجش بخشودگی بین فردی متناسب با ویژگی‌های فرهنگی - اجتماعی ایران طراحی شده است. مقیاس بخشودگی بین فردی دارای ۲۵ گویه و سه عامل ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی (گویه‌های ۱-۱۲)، کنترل رنجش (گویه‌های ۱۳-۱۸) و درک و فهم واقع‌بینانه (گویه‌های ۱۹-۲۵) است. این مقیاس بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) تنظیم شده است. حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۲۵ و ۱۲۵ است. نمره بالاتر نشانه بخشودگی بین فردی بیشتر است. نتایج تحلیل عاملی احتشام‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) برای تعیین روایی سازه نشان داد که مقیاس بخشودگی بین فردی، از سه عامل مذکور تشکیل شده است و بار عاملی گویه‌ها بین ۰/۳۱ تا ۰/۶۹ می‌باشد.

<sup>۱</sup> Interpersonal Forgiveness Scale

برای سنجش پایایی مقیاس بخشودگی بین فردی از روش بازآزمایی، در یک نمونه ۱۰۰ نفری از کسانی که در مرحله اول شرکت داشتند، پس از دو هفته استفاده گردید که مقدار ضرایب باز آزمایی برای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ می‌باشد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۷، ۰/۶۶ و ۰/۵۷ بود. با توجه به این نتایج سازندگان پرسشنامه اظهار می‌کنند که مقیاس بخشودگی بین فردی دارای اعتبار و پایایی مطلوبی جهت سنجش این ویژگی می‌باشد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۷ و خرده مقیاس‌های ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی ۰/۷۵، کنترل رنجش ۰/۶۰ و درک و فهم واقع‌بینانه ۰/۶۷ به دست آمد.

**پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه توسط ساموئلز<sup>۲</sup> که در سال ۲۰۰۴ طراحی و اعتباریابی شده است، استفاده شد. پرسشنامه سه عامل مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده و مسئله‌محور/ مثبت‌نگر را بررسی می‌کند. در این پرسشنامه از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا میزان تاب‌آوری تحصیلی خود را بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) درجه‌بندی کنند. گویه‌های ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۲۲، ۲۳، ۲۷، ۲۸ و ۲۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ساموئلز (۲۰۰۴) برای بررسی روایی پرسشنامه از روایی صوری و محتوایی و جهت برآورد پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد و ضریب آلفای کرونباخ آن را در حدود ۰/۸۹ برآورد نمود. پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی بعد از هنجاریابی در ایران توسط سلطانی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۳) از ۴۰ گویه به ۲۹ گویه کاهش یافت: مهارت‌های ارتباطی (گویه‌های ۵، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹)، جهت‌گیری آینده

Questionnaire Resilience Academic.<sup>۱</sup>

Samuels.<sup>۲</sup>

(گویه‌های ۴، ۶، ۸، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۴) و مسئله‌محور/ مثبت‌نگر (گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۹، ۲۱، ۲۲). برای بدست آوردن نمره کل نمره‌ی همه‌ی عبارات با هم جمع می‌شود. کمترین نمره در این پرسشنامه ۲۹ و بیشترین نمره ۱۴۵ است. نمره بالاتر نشانه تاب‌آوری تحصیلی بیشتر است. این پرسشنامه در تحقیقات مختلفی به کار گرفته شده و پایایی و روایی آن مورد تأیید محققان است. در ایران نتایج پژوهش سلطانی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که این ابزار از همسانی درونی قابل قبولی برخوردار است و آلفای کرونباخ عامل‌ها در نمونه دانش‌آموزان از ۰/۶۳ تا ۰/۷۷ است و این بیانگر آن است که این پرسشنامه در نمونه ایرانی پایایی و همسانی درونی خوبی دارد.

#### برنامه مداخله‌ای

برنامه مداخله‌ای بر اساس پکیج آموزش مهرورزی رضائی اشپانی و همکاران (۱۳۹۷)، که طبق مطالعات گیلبرت و آیزونر (۲۰۰۴) و گیلبرت (۲۰۰۹) طراحی شده بود، طی ۸ جلسه آموزشی تهیه و تنظیم گردید (جدول ۱). روایی محتوایی پروتکل آموزش مهارت‌های ارتباطی توسط استادان مورد تأیید قرار گرفت. هر هفته دو جلسه‌ی ۴۰ دقیقه‌ای برای دانش‌آموزان گروه آزمایش برگزار می‌شد. مدرس دوره از معلمان نمونه مدارس شهر زاهدان بود که قبل از شروع تدریس با اهداف و محتوای برنامه مداخله‌ای آشنا شده بود. محل برگزاری دوره آموزشی هم یکی از مدارس دخترانه دوره دوم متوسطه شهر زاهدان بود.

جدول ۱) برنامه و مراحل اجرای آموزش مهرورزی بر اساس کار رضائی اشپانی و همکاران (۱۳۹۷)

جلسات	محتوای آموزشی
اول	جلسه اول: معارفه، معرفی برنامه آموزشی، مرور بر قوانین گروه، توضیح در مورد اهداف جلسه و ماهیت مهرورزی و اصول آن.

<p>خلاصه‌ای از جلسه قبل، اجرای انواع تمرین‌های ذهن آگاهی از قبیل تمرین تنفس، تمرین متمرکز بر شیء، تمرین واری و لس بدن، ارائه تکلیف: شامل چهل دقیقه تمرین‌های ذهن آگاهی در منزل.</p>	دوم
<p>خلاصه‌ای از جلسات گذشته، اهمیت تربیت ذهی مهربان، احساس گرمی و مهربانی نسبت به خود، اجرای تمرین نقش بازی کردن خود مهربان، آموزش سبک‌ها و روش‌های ابراز مهرورزی (با استفاده از عبارات من احساس امنیت می‌کنم، من با خود مهربان هستم، من افکار و احساسات استرس زا را از ذهن خود بیرون می‌کنم) و به کارگیری این روش‌ها در زندگی روزمره، تمرین تصویر سازی از مکان امن، ارائه تکلیف: انجام تمرین‌های ارائه شده در منزل و زندگی روزمره.</p>	سوم
<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، گرفتن بازخورد از روند جلسات، تقویت رفتارهای مهرورزی با خود، تمرین مهربانی کردن با خود (با استفاده از عبارات من تو را دوست دارم و نمی‌خواهم تو رنج بکشی، تمرین مهربانی گرفتن از دیگران)، پرورش ذهن مهربانانه، ارائه تکلیف: تکلیف مهربانی کردن با خود و دیگران.</p>	چهارم
<p>ارائه خلاصه‌ای از جلسات قبل، بررسی تکلیف‌های جلسه گذشته، بررسی و کشف موارد مهمی که به زندگی فرد معنا می‌بخشد، انجام تمرین تصویرسازی از یک زندگی پر بار و ارزشمند، نامه نوشت درباره انتقاد مهربانانه از زندگی خود، ارائه تکلیف: انجام تمرین تصویرسازی از یک زندگی پر بار و ارزشمند.</p>	پنجم
<p>ارائه خلاصه‌ای از جلسات قبل، بررسی تکلیف جلسه گذشته، آموزش رابطه بین اجزاء فیزیکی، روانی و ذهنی عواطف دشوار و چگونگی تأثیر این اجزاء بر یکدیگر، اجرای تمرین‌های آرام بخشی فیزیکی و آرام بخشی روانی و فکری، معرفی استدلال منطقی و استدلال مهربانانه، معرفی تجربه حسی مهربانانه، ارائه تکلیف: آرام سازی جسمانی و آرام سازی روانی با تمرین‌های ذهن آگاهانه، همچنین رها کردن ذهن خود از افکار منفی.</p>	ششم

هفتم	خلاصه ای از جلسات گاشته، شناسایی تمام رابطه‌های درد آور قطع شده با خود و دیگران و زمینه سازی برای اتصال این روابط، تمرین آشتی با خود، باز گویی ویژگی‌های انسان مهربان، ارائه تکلیف: شناسایی قهر خود با خود و قهر با موقعیت‌ها و قهر با دیگران و تمرین آشتی کردن و رابطه برقرار کردن با این سه نوع رابطه.
هشتم	: خلاصه‌ای از جلسات قبل، معرفی تعصبات منفی زندگی و روش‌های کاهش آن، جمع بندی نهایی، ارائه راهکارهایی برای حفظ و به کار گیری این روش درمانی در زندگی و تعیین تاریخ پس آزمون برای پنج روز بعد.

در این مطالعه این ملاحظات اخلاقی مدنظر قرار گرفت: رضایت شفاهی مشارکت کنندگان جلب شد، در روند جلب مشارکت شرکت کنندگان رعایت حریم خصوصی افراد در نظر گرفته شد، شرکت کنندگان در شرکت یا ترک همکاری شان در مطالعه، در هر زمان، آزادی کامل داشتند. پنج روز پس از اتمام دوره آموزشی از دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون گرفته شد.

#### یافته‌ها

برای بررسی وضعیت توصیفی متغیرهای پژوهش از شاخص‌های مرکزی میانگین و انحراف معیار استفاده شد که نتایج در جدول ۲ آمده است:

جدول ۲) توصیف شاخص‌های پژوهش

متغیرهای وابسته	گروه آزمایش				گروه کنترل	
	پیش آزمون		پس آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی	۵	۰/۴۸	۳	۰/۷۲	۸	۱/۱۹
کنترل رنجش	۴	۰/۳۹	۵	۱/۰۳	۱	۰/۷۵
درک و فهم واقع‌بینانه	۴	۰/۳۶	۵	۰/۵۷	۱	۰/۶۳

۰/۵۲	۰	۰/۲۶	۴	۰/۳۹	۰	۰/۳۲	۵	۱/۱	بخشودگی بین فردی (کل)
۰/۶۲	۳	۰/۶۶	۰	۰/۳۹	۱	۰/۶۵	۳	۲/۳	مهارت‌های ارتباطی
۰/۳۶	۲	۰/۴۲	۹	۰/۴۴	۰	۰/۳۲	۰	۲/۲	جهت‌گیری آینده
۰/۶۸	۲	۰/۸۱	۴	۰/۴۷	۵	۰/۵۴	۳	۲/۱	مسئله محوری و مثبت نگری
۰/۳۶	۲	۰/۴۰	۱	۰/۲۸	۲	۰/۳۶	۲	۲/۲	تاب‌آوری تحصیلی (کل)

بر اساس یافته‌های جدول ۲ در پیش‌آزمون گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار بخشودگی بین فردی و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب برابر با  $۰/۳۲ \pm ۱/۵۱$  و  $۰/۳۶ \pm ۲/۲۲$  و در پس‌آزمون برابر با  $۰/۳۹ \pm ۳/۰۳$  و  $۰/۲۸ \pm ۳/۲۴$  است. همچنین در پیش‌آزمون گروه کنترل میانگین و انحراف معیار رفتارهای بی‌انضباطی دانش‌آموزان و تعامل معلم-دانش‌آموز به ترتیب برابر با  $۰/۲۶ \pm ۱/۴۹$  و  $۰/۴۰ \pm ۲/۱۷$  و در پس‌آزمون برابر با  $۰/۵۲ \pm ۲/۰۴$  و  $۰/۳۶ \pm ۲/۲۶$  است.

پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد که در این آزمون هر گاه سطح معناداری مقدار آماره‌ی به دست آمده از  $۰/۰۵$  بزرگتر باشد، فرض مبتنی بر نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود. بر اساس یافته‌های این آزمون متغیر بخشودگی بین فردی با مقدار آماره  $۰/۹۷۳$  در پیش‌آزمون و  $۰/۹۴۴$  در پس‌آزمون به ترتیب در سطح  $۰/۶۲۶$  و  $۰/۱۲۰$  نرمال بود. همچنین متغیر تاب‌آوری تحصیلی با مقدار آماره  $۰/۹۵۸$  در پیش‌آزمون و  $۰/۹۵۱$  در پس‌آزمون به ترتیب در سطح  $۰/۲۷۸$  و  $۰/۱۸۳$  نرمال بود. یکی دیگر از پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس همگنی شیب رگرسیون می‌باشد که با استفاده از آزمون  $f$  انجام می‌شود. با توجه به این که سطح معنی‌داری متغیر گروه  $\times$  پیش‌آزمون بخشودگی بین فردی برابر  $۰/۵۹۴$  و سطح معنی‌داری متغیر گروه  $\times$  پیش

آزمون تاب‌آوری تحصیلی ۰/۱۲۱ بود که در هر دو مورد بزرگتر از ۰/۰۵ است. بنابراین می‌توان پذیرفت که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است. پیش فرض دیگر در تحلیل کوواریانس چندمتغیره، وجود همگنی واریانس متغیرهای پژوهشی است. برای بررسی این پیش فرض از آزمون لون<sup>۱</sup> استفاده شد. با توجه به نتایج آزمون لون مقدار آماره F برای متغیرهای بخشودگی بین فردی و تاب‌آوری تحصیلی به ترتیب برابر با ۰/۸۸۰ و ۰/۰۹۰ می‌باشد که سطح معناداری هر دو با درجات آزادی ۱ و ۲۸ برابر با ۰/۳۵۶ و ۰/۷۶۷ می‌باشد. با توجه به این که سطح معناداری هر دو متغیر از ۰/۰۵ بزرگتر است بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

برای بررسی فرضیه اول: آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیر مثبت و معناداری دارد، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است:

جدول ۳) نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت تعامل معلم-دانش‌آموز در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذورات
اثر ثابت	۱۴/۰۱	۱	۱۴/۰۱	۵۰/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۶۵۳
مهارت‌های ارتباطی	۰/۲۲	۱	۰/۲۲	۰/۷۹	۰/۳۸۰	۰/۰۲۹
گروه	۴/۸۹	۱	۴/۸۹	۱۷/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹۷
خطا	۷/۴۳	۲۷	۰/۲۷			
کل	۲۴۱/۸۶	۳۰				
اثر ثابت	۵/۳۴	۱	۵/۳۴	۳۱/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳۹
جهت‌گیری آینده	۰/۰۸	۱	۰/۰۸	۰/۵۰	۰/۴۸۵	۰/۰۱۸
گروه	۴/۲۶	۱	۴/۲۶	۲۵/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸۳

<sup>۱</sup> leven.



			۰/۱۷	۲۷	۴/۵۶	خطا
				۳۰	۲۱۷/۹۷	کل
۰/۶۷۳	۰/۰۰۱	۵۵/۶۹	۱۹/۷۷	۱	۱۹/۷۷	اثر ثابت
۰/۰۰۵	۰/۷۱۴	۰/۱۴	۰/۰۵	۱	۰/۰۵	مثبت‌نگری
۰/۵۷۴	۰/۰۰۱	۳۶/۴۳	۱۲/۹۳	۱	۱۲/۹۳	گروه
			۰/۳۵	۲۷	۹/۵۸	خطا
				۳۰	۲۶۹/۵۰	کل
۰/۵۳۴	۰/۰۰۱	۳۰/۹۰	۲/۲۲	۱	۲/۲۲	اثر ثابت
۰/۳۶۰	۰/۰۰۱	۱۵/۱۹	۱/۰۹	۱	۱/۰۹	تاب‌آوری تحصیلی
۰/۷۸۰	۰/۰۰۱	۹۵/۸۵	۶/۸۹	۱	۶/۸۹	گروه
			۰/۰۷	۲۷	۱/۹۴	خطا
				۳۰	۲۳۸/۱۰	کل

بر اساس یافته‌های جدول‌های ۲ و ۳ میانگین مهارت‌های ارتباطی در پس‌آزمون گروه آزمایش (۳/۱۸) به‌طور معناداری از گروه کنترل (۲/۳۳) بالاتر است ( $f=17/77$ ,  $sig=0/001$ ). بر این اساس تأیید می‌شود که آموزش مهرورزی بر مهارت‌های ارتباطی تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۳۹۷ می‌باشد. میانگین جهت‌گیری آینده در پس‌آزمون گروه آزمایش (۳/۰۲) به‌طور معناداری از گروه کنترل (۲/۲۵) بالاتر است ( $f=25/19$ ,  $sig=0/024$ ). بر این اساس تأیید می‌شود که آموزش مهرورزی بر جهت‌گیری آینده تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۴۸۳ می‌باشد. میانگین مسئله‌محوری و مثبت‌نگری در پس‌آزمون گروه آزمایش (۳/۵۳) به‌طور معناداری از گروه کنترل (۲/۲۰) بالاتر است ( $f=36/43$ ,  $sig=0/001$ ). بر این اساس تأیید می‌شود که آموزش مهرورزی بر مسئله‌محوری و مثبت‌نگری تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۵۷۴ می‌باشد. میانگین

تاب‌آوری تحصیلی در پس آزمون گروه آزمایش (۳/۲۴) به طور معناداری از گروه کنترل (۲/۲۶) بالاتر است ( $f= ۹۵/۸۵$ ،  $sig=۰/۰۰۱$ ). بر این اساس تأیید می‌شود که آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۷۸۰ می‌باشد.

برای بررسی فرضیه دوم: آموزش مهرورزی بر بخشودگی بین فردی تأثیر مثبت و معناداری دارد، از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است:

جدول ۴) نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تفاوت متغیر رفتارهای بی‌انضباطی در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذورات
اثر ثابت	۸/۵۱	۱	۸/۵۱	۵۰/۸۳	۰/۰۰۷	۲۴۳۰
ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی	۰/۸۶	۱	۰/۸۶	۰/۷۹	۰/۳۵۶	۱۰۳۲۰
گروه	۶/۸۴	۱	۶/۸۴	۱۷/۷۷	۰/۰۱۴	۲۰۵۰
خطا	۲۶/۵۶	۲۷	۰/۹۸			
کل	۲۱۲/۳۳	۳۰				
اثر ثابت	۶/۷۴	۱	۶/۷۴	۸/۶۵	۰/۰۰۱	۱۰۰۹۰
کنترل رنجش	۰/۱۴	۱	۰/۱۴	۰/۸۸	۰/۴۸۵	۱۰۰۷۰
گروه	۴/۸۱	۱	۴/۸۱	۶/۹۶	۰/۰۰۱	۱۱۷۵۰
خطا	۲۲/۶۶	۲۷	۰/۸۳			

				۳۰	۲۲۰/۸۶	کل
/۶۲۹ ۰	۰/۰۰۹	۴۵/۷۸	۱۶/۰۲	۱	۱۶/۰۲	اثر ثابت
/۰۷۱ ۰	۰/۶۷۷	۲/۰۶	۰/۷۲	۱	۰/۷۲	درک و فهم واقع بینانه
/۴۶۳ ۰	۰/۰۲۴	۲۳/۳۲	۸/۱۶	۱	۸/۱۶	گروه
			۰/۳۵	۲۷	۹/۴۵	خطا
				۳۰	۲۳۱/۶۹	کل
/۴۸۰ ۰	۰/۰۰۱	۲۴/۹۲	۵/۵۷	۱	۵/۵۷	اثر ثابت
/۰۰۸ ۰	۰/۶۴۵	۰/۲۱۷	۰/۰۴۸	۱	۰/۰۴۸	بخشودگی بین فردی
/۵۴۹ ۰	۰/۰۰۱	۳۲/۸۵	۷/۳۵	۱	۷/۳۵	گروه
			۰/۲۲۴	۲۷	۶/۰۴	خطا
				۳۰	۲۰۷/۱۴	کل

اساس یافته‌های جدول‌های ۲ و ۴ میانگین ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی در پس آزمون گروه آزمایش (۲/۹۶) به طور معناداری از گروه کنترل (۱/۸۷) بالاتر است ( $f=۶/۹۶$ ,  $sig=۰/۰۱۴$ ). بر این اساس تأیید می‌شود که آموزش مهرورزی بر کاهش توهین به معلم تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۲۰۵ می‌باشد. میانگین کنترل رنجش در پس آزمون گروه آزمایش (۱/۸۳) به طور معناداری از گروه کنترل (۲/۴۶) بالاتر است ( $f=۵/۷۳$ ,  $sig=۰/۰۲۴$ ). بر این اساس تأیید می‌شود

که آموزش مهرورزی بر کنترل رنجش تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۱۷۵ می‌باشد. میانگین درک و فهم واقع‌بینانه در پس آزمون گروه آزمایش (۱/۱۷) به طور معناداری از گروه کنترل (۱/۹۷) بالاتر است ( $f= ۲۳/۳۲$ ,  $sig=۰/۰۰۱$ ). بر این اساس تأیید می‌شود که آموزش مهرورزی بر درک و فهم واقع‌بینانه تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۴۶۳ می‌باشد. میانگین بخشودگی بین فردی در پس آزمون گروه آزمایش (۳/۰۳) به طور معناداری از گروه کنترل (۲/۰۴) بالاتر است ( $f= ۳۲/۸۵$ ,  $sig=۰/۰۰۱$ ). بر این اساس تأیید می‌شود که آموزش مهرورزی بر بخشودگی بین فردی تأثیر مثبت و معناداری دارد که میزان این تأثیر ۰/۵۴۹ می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی و بخشودگی بین فردی و دانش‌آموزان دختر انجام گرفت. یافته اول نشان داد که آموزش مهرورزی بر بخشودگی بین فردی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات یگانه راد و همکاران (۱۳۹۹)، علی بابایی و همکاران (۱۳۹۸)، لوتز و همکاران (۲۰۱۸)، مک کالی و همکاران (۲۰۲۱)، که نشان دادند مهرورزی بر افزایش بخشش افراد اثر مثبت و معناداری دارد، همخوان است. در تبیین این یافته طبق نظریه مهرورزی گیلبرت (۲۰۰۹) می‌توان گفت که آموزش مهرورزی به آزمودنی‌ها می‌آموزد تا با آزاد ساختن خشم به شیوه‌های سازنده، دیدن حادثه‌ی رنجش از دید فرد خاطی، بررسی دلایل وقوع رنجش، بررسی سهم خود فرد در وقوع رنجش، بررسی وقایعی که در آنها خودشان موجبات رنجش دیگران را به بار آورده‌اند، یافتن معنا در رنجش، ایجاد عادت بخشیدن و طلب بخشش، تغییرات هیجانی، شناختی، و رفتاری را در خود به وجود آورند و بر نابخشودگی از طریق عمل موهبت گونه‌ی بخشش پاسخ دهند. همچنین در تبیین یافته حاضر باید گفت در مداخله روان‌درمانی مثبت‌گرا تمرین‌هایی در رابطه با شناسایی و نام‌گذاری ویژگی‌های مثبت و همچنین

تمرین‌هایی در مورد نوشتن عواطف منفی با روشی خاص وجود دارد (شوشانی و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین، به نظر می‌رسد که روان‌درمانی مثبت‌نگر از طریق افزایش احساس لذت، تقویت توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت فردی و استفاده از آنها در زندگی روزمره و افزایش احساس معنا و هدفمندی در زندگی می‌تواند باعث کاهش علائم و نشانه‌های خلق پایین و افزایش بخشش شود (علمی منش و ژاله، ۱۳۹۷). این یافته را می‌توان به صورتی دیگر تبیین کرد. می‌توان اظهار نمود که برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر مهرورزی به جای تأکید بر ضعف‌ها بر تقویت توانایی‌ها تأکید دارد. توانایی‌ها و عواطف مثبت باعث انعطاف‌پذیری افراد می‌شود و منابع جسمی، اجتماعی و ذهنی را در اختیار آنها قرار می‌دهد (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۳). از سوی دیگر، ابعاد پایه‌ای گرایش به بخشش خود، دیگران و موقعیت اشاره دارد. این در حالی است که یکی از مفاهیم اصلی در برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا است. به عبارت دیگر، با استفاده از برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌توان انتظار داشت که دانش‌آموزان دختر شرکت‌کننده در پژوهش، ضمن پذیرش شرایط و موقعیت فعلی خود با شناخت احساسات درونی خویش، احساسات منفی درونی به خود و دیگران را تغییر دهند (عاشوری، ۱۴۰۰). از دیگر تبیین‌هایی که در جهت اثربخشی برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بخشش دانش‌آموزان دختر شرکت‌کننده در پژوهش می‌توان بیان کرد، این است که این دانش‌آموزان چون در معرض اهانت و سرزنش و رفتارهای ناشایست دیگران قرار گرفته‌اند همواره دیگران را برای این وقایع پیش‌آمده سرزنش می‌کنند، سخت‌گیری زیادی به خود در ایجاد عواطف مثبت دارند و شرایط زندگی خود را ناامیدکننده و کنترل‌ناپذیر می‌دانند و از طرفی، پرداختن به عواطف منفی و راه ندادن عواطف مثبت به ذهن، به عدم بخشش خود در افراد منجر می‌شود (مک کالی و همکاران، ۲۰۲۱). با این حال، برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند به کاهش نگرش‌های ناکارآمد در افراد منجر شود، باورهای منفی را تغییر دهد و از وقایع منفی و فاجعه‌آمیز به سمت وقایع مثبت و امیدوارکننده سوق دهد (رشید، ۲۰۱۵). دانش‌آموزان دختر با بهره‌گیری از برنامه روان

درمانی مثبت‌نگر مهرورزی، مقابله سازگارانه با مشکلات روزمره زندگی و تحمل روانی بالاتر در برابر تنش‌ها را یاد گرفتند. با برگزاری جلسات آموزشی مهرورزی سعی شد این گروه از دانش‌آموزان خود را بهتر بشناسند، تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و درصدد افزایش احترام به خود برآیند. در نتیجه به نظر می‌رسد همین امر سبب شده باشد گرایش به بخشش در آنها افزایش یابد.

یافته دوم نشان داد که آموزش مهرورزی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات اسدی بیجائی و همکاران (۱۴۰۰)، سید جعفری و همکاران (۱۳۹۹)، گله‌گیریان و همکاران (۱۳۹۸)، نوری و شهابی (۱۳۹۶)، شریعتی و همکاران (۱۳۹۵)، که دریافتند مهرورزی بر تاب‌آوری افراد اثر مثبت و معناداری دارد، همخوان است. برای تبیین این نتیجه می‌توان از نظریه ماهیت آموزش مهرورزی گیلبرت (۲۰۱۰) استفاده کرد. طبق این نظریه ماهیت آموزش مهرورزی، تأکید بر ذهن آرام، دلسوز و هوشیار است و آموزش به گونه‌ای است که آزمودنی‌ها فرا می‌گیرند در وضعیت تنش‌زا در ارتباط با خود چگونه رفتار کنند، نسبت به خود نگرش مهرورزانه‌ای داشته باشند، برای خود دلسوزی خردمندانه نشان دهند، درباره موقعیت دشوار ایجادشده آزاد، شفاف و با استدلال سازگارانه بیان‌دیشند. آزمودنی‌ها آگاهی می‌یابند شکست جزئی از زندگی است و هر فردی می‌تواند این بحران را تجربه کند. آنها در کنار نگرش مشفقانه‌ای که به خود پیدا می‌کنند، ذهنشان، آگاهتر و پذیرش تجارب دردناک و عوامل هیجانی و روانی ناشی از آن برای آنها آسان‌تر می‌شود. در نتیجه با فرد در ارتباط با مشکلات قوی‌تر ظاهر شود، جرأت‌مندتر شود، چرخه معیوب سرزنشگری و توقعات سطح بالای خود را زیرسؤال ببرد و معیارهای واقع‌گرایانه‌ای برای خود ترسیم کند؛ این شرایط می‌واند به افزایش تاب‌آوری کمک کند. همچنین در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از ابعاد مفهومی تاب‌آوری، نسبت عواطف مثبت و خوشایند به عواطف منفی و ناخوشایند است. هر چقدر نسبت عواطف مثبت و خوشایند بیشتر باشد، تاب‌آوری تحصیلی فرد

بهتر می‌شود. در همین راستا یکی از فرض‌های اساسی روانشناسی مثبت‌نگر (از جمله مهرورزی) نظریه ساخت و گسترش عواطف مثبت است. این نظریه به اهمیت عواطف مثبت در زندگی انسان‌ها و کاربرد آن اشاره دارد. روان‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر این نظریه، برای ایجاد عواطف مثبت تکالیفی را برای مراجعان در نظر می‌گیرد. روان‌درمانی مثبت‌نگر در آغاز با متوجه کردن دانش‌آموزان بر توانمندی‌ها و توانایی‌های خود و تشویق آنها به استفاده از این توانمندی‌ها در حل مشکلات تحصیلی، فرصت موفقیت در حل آن مشکلات و در نتیجه، احساس مثبت نسبت به خود را در آنها افزایش می‌دهد. تکالیف معرفی مثبت خود و کاربرد استفاده از توانمندی‌ها به همین منظور طراحی شده است که در نتیجه عزت نفس و خودمختاری دانش‌آموزان افزایش می‌یابد و پیامد نهایی آن افزایش تاب‌آوری تحصیلی است (اسداله تویسرکانی و همکاران، ۱۳۹۶). در واقع روان‌درمانی مثبت‌نگر بر اهمیت تقدم عواطف مثبت بر عواطف منفی تأکید دارد، و با تأکید بر تقویت عواطف مثبت و درک توانمندی‌ها، در افزایش تاب‌آوری مؤثر است. روان‌درمانی مثبت‌نگر بر این باور است که مقابله با شرایط استرس‌زا و سخت باعث رشد فرد می‌باشد و فرد تحت این آموزش‌ها شرایط استرس‌زا و دشوار را بهتر تحمل می‌کند و قدرت تاب‌آوری بیشتری از خود بروز می‌دهد. علاوه بر این در تبیین اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر افزایش تاب‌آوری تحصیلی می‌توان گفت بر طبق مدل حفاظتی تاب‌آوری، عوامل مثبت در زندگی فرد می‌توانند جبران‌کننده‌ی برخی از خطرات باشند و همزمان با سایر عوامل جهت کاهش پیامدهای منفی به تعامل بپردازند. روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید، بلکه می‌تواند تأثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی برای وقوع مجدد آنها باشد (پور امیر ارسلانی و همکاران، ۱۴۰۰) و در نتیجه تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد.

از آنجا که این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره دوم متوسطه شهر زاهدان انجام گرفت لذا تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر دانش‌آموزان با محدودیت مواجه می‌سازد. از این انجام

چنین پژوهشی بر روی سایر گروه‌های دانش‌آموزی و در شهرهای دیگر پیشنهاد می‌شود. همچنین با توجه به این که در این پژوهش از ابزارهای خودگزارش‌دهی استفاده شد که ممکن است افراد نسبت به پاسخگویی سؤال‌ها سوگیری داشته باشند و دقت نتایج کمتر شود، بنابراین پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی، علاوه بر پرسشنامه از مصاحبه و مشاهده هم برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شود. با توجه به نتایج این پژوهش، تدوین برنامه آموزش مهرورزی در مدارس به منظور افزایش تاب‌آوری و بخشودگی بین فردی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌گردد.

### تعارض منافع

این مطالعه با هزینه شخصی نویسنده مطالعه انجام گرفته است. تعارض منافع وجود ندارد.

### منابع

- آزادی، سارا و شکیبیا، معصومه. (۱۳۹۹). بررسی نقش میانجیگری تاب‌آوری در رابطه بین بخشش و شادکامی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر ایلام. پنجمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی، تهران.
- احتشام‌زاده، پروین؛ احدی، حسن؛ عنایتی، میرصلاح الدین؛ حیدری، علیرضا. (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین فردی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۶(۴)، ۴۵۵-۴۴۳. <https://www.sid.ir/paper/16792/fa>
- اسداله توپسرکانی، مریم؛ پیوسته گر، مهرانگیز؛ بنی‌جمالی، شکوه السادات؛ دهشیری، غلامرضا. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی روش‌های مثبت درمانگری و مرور خویشتن بر افزایش بهزیستی روانی و تاب‌آوری دانشجویان مادر. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۳(۳)، ۱۶-۱۷.
۱. [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_22551.html](https://ppls.ui.ac.ir/article_22551.html)



اسدی بیجائیه، جهان سادات؛ امیری مجد، مجتبی؛ قمری، محمد؛ فتحی اقدم، قربان. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر رضایت از زندگی و تاب‌آوری زنان سالمند. *روانشناسی*

پیری، (۱)۷، ۶۷-۵۵. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_1732.html](https://jap.razi.ac.ir/article_1732.html)

امیری‌راد، ملیحه؛ اسلمی، الهه؛ موسوی، شکوفه. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شفقت به خود بر معنایابی در زندگی و رضایت جنسی زنان دارای همسر معتاد در شهر مشهد. *مطالعات روان‌شناسی*

بالینی، ۱۰(۴۰)، ۱۰۲-۷۷. [https://jcps.atu.ac.ir/article\\_12640.html](https://jcps.atu.ac.ir/article_12640.html)

آوریده، سولماز؛ اسدی مجره، سامره؛ مقتدر، لیلا؛ عابدینی، مریم؛ میربلوک بزرگی، عباس. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی ادراک شده در تأثیر بخشودگی بین فردی بر سلامت اجتماعی در دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰(۱)، ۸۰-

۷۱. <https://sanad.iau.ir/journal/jsrp/Article/663544?jid=663544>

پورامیر ارسلانی، فائزه؛ نهانی، آریا؛ خوش‌خبری، پرستو؛ پورامیر ارسلانی، فرناز. (۱۴۰۰). اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر بر تاب‌آوری، امید به زندگی و کاهش هیجانات منفی (افسردگی، اضطراب و استرس) زنان مبتلا به اسکروز چندگانه: یک پیگیری دوماهه. *بیشرفت‌های نوین در*

*علوم رفتاری*، ۶(۵۴)، ۲۸۱-۲۶۴. <https://ijndibs.com/article-1-600-fa.html>

رخشنده ابرقوئی، مریم؛ خیر، محمد؛ رضایی، اذرمیدخت؛ کوروش نیا، مریم. (۱۴۰۰). مدل‌یابی تاب‌آوری تحصیلی بر اساس سبک‌های دلبستگی، جو روانی - اجتماعی مدرسه با میانجی‌گری سبک‌های هویت دانش‌آموزان متوسطه اول شهر مرودشت. *روشها و مدل‌های روانشناختی*،

۱۲(۶)، ۳۸-۱۷. [https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article\\_5095.html](https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_5095.html)

رضائی اشپانی، ایران؛ یارمحمدیان، احمد؛ فرهادی، هادی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت به خود مادران بر کیفیت خواب کودکان پیش دبستانی با نشانه‌های ناتوانی یادگیری. *روانشناسی*

بالینی، ۹(۴)، ۸۲-۷۱. [https://jcp.semnan.ac.ir/article\\_2926.html](https://jcp.semnan.ac.ir/article_2926.html)

ساکنی، زهرا؛ فراهانی، سمانه؛ اسحاقی مقدم، فائزه؛ رفیعی پور، امین؛ جعفری، طیبه؛ لطفی، پریسا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود تجربه خشم و شفقت به خود در بیماران سرطانی. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۹(۳۶)، ۲۳-.

[https://jcps.atu.ac.ir/article\\_11104.html](https://jcps.atu.ac.ir/article_11104.html).۱

سید جعفری، جواد؛ برجعلی، احمد؛ شرافتی، شاهین؛ پناهی، مهدی؛ دهناشی لاطان، تاجماه؛ عبودیت، سعیده. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر میزان تاب‌آوری و امید به زندگی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲. *علوم روانشناختی*، ۱۹(۹۲)، ۹۵۶-.

<https://psychologicalscience.ir/article-1-705-fa.html>.۹۴۵

شریعتی، مریم؛ حمید، نجمه؛ هاشمی، سیداسماعیل؛ بشلیده، کیومرث؛ مرعشی، سیدعلی. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر مهرورزی بر افسردگی و خودانتقادی دانشجویان دختر. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۷(۱)، ۴۳-۵۰.

<https://sanad.iau.ir/journal/jsrp/Article/534001?jid=534001>

شیخان، ریحانه؛ قدم‌پور، عزت‌اله آفابزرگی، رضا. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش خود شفقتی بر تصویر بدنی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه بدون متاستاز تحت شیمی درمانی. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۹(۳۵)، ۱۴۵-۱۳۱.

[https://jcps.atu.ac.ir/article\\_10390.html](https://jcps.atu.ac.ir/article_10390.html).

علمی منش، نیلا؛ ژاله، مریم. (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی مثبت گرا بر روان‌درستی، بخشش و بی‌رمقی زناشویی زنان در معرض طلاق. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۴(۱)، ۱۰۲-۸۹.

[http://fpcej.ir/browse.php?a\\_code=A-10-362-1&slc\\_lang=fa&sid=1](http://fpcej.ir/browse.php?a_code=A-10-362-1&slc_lang=fa&sid=1).

علی بابایی، مریم؛ وهابی همابادی، جلال؛ خالقی پور، شهناز. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تلفیقی مهرورزی با خودگویی مثبت بر خصومت، تاب‌آوری و احساس مثبت به همسر در زنان

خیانت‌دیده. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۵(۲)، ۶۴-۴۷. <https://sid.ir/paper/257754/fa>.

گله گیریان، صدیقه؛ پولادی ریشه‌ری، علی؛ کیخسروانی، مولود. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر بر نشاط ذهنی، تاب‌آوری و شفقت به خود در مادران دارای کودکان مبتلا به فلج مغزی. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۹(۳۵)، ۲۱۳-۱۹۳.

[https://jpe.atu.ac.ir/article\\_10638.html](https://jpe.atu.ac.ir/article_10638.html).

منتظری، علی؛ مفتون، فرزانه؛ فرهنگ‌نیا، منصوره؛ رفیعی‌بهبادی، مهدی؛ نقی‌زاده موعاری، فاطمه. (۱۴۰۱). بررسی میزان تاب‌آوری بزرگسالان ایرانی در طول همه‌گیری COVID-19: یک مطالعه مبتنی بر جمعیت. *پایش*، ۲۱(۴)، ۴۳۸-۴۲۹.

<https://payeshjournal.ir/article-1-1896-fa.html>.

نوری، حمیدرضا؛ شهابی، بهاره. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش شفقت با خود بر افزایش تاب‌آوری مادران دارای فرزند مبتلا به اتیسم. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۸(۳)، ۱۲۶-۱۱۸.

<https://sanad.iau.ir/journal/jsrp/Article/538049?jid=538049>.

یعقوبی، سهیلا، و اکرمی، ناهید. (۱۳۹۵). نقش شفقت خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۲(۳)، ۴۸-۳۵.

[https://ppls.ui.ac.ir/article\\_21519.html](https://ppls.ui.ac.ir/article_21519.html).

یگانه‌راد، نسرین؛ توزنده‌جانی، حسن؛ باقرزاده گلمکانی، زهرا. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی و درمان مبتنی بر شفقت بر بخشودگی و تحمل ابهام در زنان متقاضی طلاق. *اصول بهداشت روانی*، ۲۲(۶)، ۳۶۷-۳۵۷.

[https://jfmh.mums.ac.ir/article\\_17656.html](https://jfmh.mums.ac.ir/article_17656.html).

## References

- Anasuri, S., & Anthony, K. (2018). Resilience Levels among College Students: A Comparative Study from Two Southern States in the USA. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSRJHSS)*, 23 (1), 52-73. [DOI:10.9790/0837-2301035273](https://doi.org/10.9790/0837-2301035273)

- Ayten, A., Ferhan, H. (2016). Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students. *Spiritual psychology and counseling*, 1(1), 79-84. [DOI:10.12738/spc.2016.1.0006](https://doi.org/10.12738/spc.2016.1.0006)
- Cheng, C., Dong, D., He, J., Zhong, X., & Yao, S. (2020). Psychometric properties of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) in Chinese undergraduates and depressive patients. *Journal of affective disorders*, 261(2), 211-220. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31654919/>
- Folayan, M. O., Oginni, O., Arowolo, O., & El Tantawi, M. (2020). Internal consistency and correlation of the adverse childhood experiences, bully victimization, self-esteem, resilience, and social support scales in Nigerian children. *BMC research notes*, 13(1), 1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32650832/>
- Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy: Special Issue. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(1), 97-201. [DOI:10.1521/ijct.2010.3.2.95](https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.95)
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15487546/>
- Groarke, A., Curtis, R., Skelton, J., & Groarke, J. M. (2020). Quality of life and adjustment in men with prostate cancer: Interplay of stress, threat and resilience. *Plos one*, 15(9), 21-35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7498057/>
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8(6), 1-19. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29903782/>
- Lichtenfeld, S., Buechner, V. L., Maier, M. A., & Fernández-Capo, M. (2015). Forgive and Forget: Differences between Decisional and Emotional Forgiveness. *PloS one*, 10(5), e0125561. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4422736/>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R.J. (2018). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Plos One*, 3(3), 1-10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18365029/>

- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20-27. [DOI:10.21659/rupkatha.v8n2.03](https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03)
- McCauley, T. G., Billingsley, J. & McCullough, M. E. (2021). An evolutionary psychology view of forgiveness: individuals, groups, and culture. *Current opinion in psychology*, 44, 275–280. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34801844/>
- Neff, K.D., & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful selfcompassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 1(69), 28-44. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23070875/>
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a nonclinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36. [DOI:10.1007/s12671-011-0040-y](https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y)
- Raj, R., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2017). Influence of intervention program to foster academic resilience among adolescents. *International Journal of Home Science*, 3(3), 86-89. [https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://www.homesciencejournal.com/archives/2017/vol3issue3/PartB/3-3-25-674.pdf&ved=2ahUKEwj18f72o9aFAxWoQPEDHdcfCBgQFnoECAYOAg&usq=AOvVaw0YDscZoMOX\\_PNUFONf5Ys9](https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://www.homesciencejournal.com/archives/2017/vol3issue3/PartB/3-3-25-674.pdf&ved=2ahUKEwj18f72o9aFAxWoQPEDHdcfCBgQFnoECAYOAg&usq=AOvVaw0YDscZoMOX_PNUFONf5Ys9)
- Rashid, T. (2015). Positive Psychotherapy. In Lopez, S. J. (Ed.) *Positive psychology: Exploring the best in people*. Westport, CT: Greenwood Publishing Company.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press.
- Rudd, G., Meissel, K., & Meyer, F. (2021). Measuring academic resilience in quantitative research: A systematic review of the literature. *Educational Research Review*, 2(5), 100-114. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X21000257>
- Samuels, W. E. (2004). *Development of a non-intellective measure of academic success: Towards the quantification of resilience*. The University of Texas at Arlington.

Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina* (Kaunas), 55(11), 745. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6915594/>

