

Research Paper

The Effect of Compassion Training on Perfectionism and Obsessive Tendencies in Mothers of Students With Academic Anxiety



Abolghasem Yaghoobi^{1*}, Amirhossein Yavari² & Mina Yaghoobi³

1. Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medical Sciences, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran.

3. M.A. Student in Clinical Psychology, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran.

Use your device to scan
and read article online



Article Info:

Received: 2024/12/06

Accepted: 2025/12/08

Available Online: 2025/12/20

Citation:

Yaghoobi, A., Yavari, A. & Yaghoobi, M. (2025). [The Effect of Compassion Training on Perfectionism and Obsessive Tendencies in Mothers of Students With Academic Anxiety (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 14(3): 72-84. <https://doi.org/10.22098/jsp.2025.16317.6019>



10.22098/jsp.2025.16317.6019

Extended Abstract

1. Introduction

Anxiety is a natural psychological response to environmental stressors; however, when persistent and excessive, it may impair daily functioning (Kodish et al., 2022).

Academic anxiety is a situational form of anxiety closely related to learning environments and distress associated with academic tasks and performance evaluations (Wei & Sung, 2024). Research indicates that academic anxiety negatively affects students' cognitive functioning, academic achievement, social interactions, and mental health (Happy et al., 2023), and its high prevalence poses serious educational, psychological, and socioeconomic challenges (Li et al., 2025). Environmental and sociodemographic factors, such as family income and living conditions, may intensify academic anxiety (Cui & Yip, 2024). Among these factors, family context—particularly parental psychological characteristics—plays a key role in the development and persistence of anxiety in children (Breinholst et al., 2019). Mothers' traits are especially influential due to their central role in child-rearing. One important maternal factor linked to children's anxiety is perfectionism (Mohammadi Ahmadi et al., 2023). Perfectionist mothers often set excessively high standards and respond negatively to mistakes, transmitting anxiety and emotional pressure to their children (Nemati et al., 2024) and fostering conditional self-worth and fear of failure (Jamaati Ardakani et al., 2024; Jannesari, 2025).

Perfectionism is a multidimensional construct involving high standards and critical self-evaluation (Stricker et al., 2023) and includes self-oriented, other-oriented, and socially prescribed dimensions (Hewitt & Flett, 1991). Maladaptive perfectionism is strongly associated with psychopathology and is a significant vulnerability factor for obsessive-compulsive disorder (OCD) (Callaghan et al., 2024). OCD is a prevalent and debilitating disorder affecting 1–3% of the population and causing substantial functional and economic burden (Hao et al., 2021). Given these associations, interventions targeting maternal psychological processes are clinically valuable. Recent studies emphasize self-compassion as a protective factor inversely related to maladaptive perfectionism and obsessive symptoms (Verhiel et al., 2019). Compassion-focused therapy (Gilbert, 2009) aims to reduce self-criticism and anxiety by enhancing compassion toward oneself and others. Therefore, the present study examined the effectiveness of compassion training on positive and negative perfectionism and obsessive tendencies among mothers of students with academic anxiety.

2. Materials and Methods

This study employed a quantitative, applied, quasi-experimental design with pretest–posttest measures and experimental and control groups. The statistical population consisted of mothers of students referred to educational counseling centers affiliated with the Department of Education in District 1 of Hamedan, Iran, during the 2022–2023 academic year, whose children had been diagnosed with academic anxiety.

A total of 40 mothers were selected using convenience

*Corresponding Author:

Abolghasem Yaghoobi

Address: Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran.

Tel: +98 (81) 38291279

E-mail: yaghoobi@basu.ac.ir



Copyright © 2025 by Authors. Published by University of Mohaghegh Ardabili. This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). Non-commercial purposes uses of the work are permitted, provided the original work is properly cited.

sampling and randomly assigned to an experimental group ($n = 20$) or a control group ($n = 20$). Inclusion criteria included having at least a high school diploma, no use of psychotropic medication, and willingness to participate. Exclusion criteria included absence from more than three sessions, non-compliance with therapeutic tasks, withdrawal from treatment, or occurrence of a major family crisis.

- **Positive and Negative Perfectionism Scale (PANPS)** (Terry-Short et al., 1995)
- **Yale–Brown Obsessive–Compulsive Scale (Y-BOCS)** (Goodman et al., 1986)

The experimental group received compassion-focused training based on Gilbert's (2009) protocol across 8 weekly sessions, each lasting 50 minutes. The control group received no intervention during the study period. Data were analyzed using Multivariate Analysis of

Covariance (MANCOVA) with SPSS version 25. Assumptions of normality and homogeneity of variances were confirmed using the Shapiro–Wilk and Levene's tests.

3. Results

Descriptive findings indicated notable changes in the experimental group from pretest to posttest, while no meaningful changes were observed in the control group. MANCOVA results revealed a significant group effect on positive perfectionism ($F = 5.01, p = .032, \eta^2 = .125$), negative perfectionism ($F = 6.16, p = .018, \eta^2 = .150$), and obsessive tendencies ($F = 4.29, p = .045, \eta^2 = .104$). These findings indicate that compassion training significantly increased adaptive perfectionism and reduced maladaptive perfectionism and obsessive symptoms among mothers in the experimental group.

Table 1. Descriptive Statistics of Study Variables in Experimental and Control Groups

Group	Variable	Pretest Mean (SD)	Posttest Mean (SD)
Experimental	Positive Perfectionism	40.20 (5.22)	51.85 (4.36)
	Negative Perfectionism	47.00 (6.56)	40.25 (5.18)
	Obsessive Tendencies	25.95 (2.74)	19.50 (4.24)
Control	Positive Perfectionism	44.15 (4.56)	44.45 (6.15)
	Negative Perfectionism	44.55 (5.42)	45.05 (5.87)
	Obsessive Tendencies	22.25 (3.79)	21.80 (3.34)

4. Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that compassion-focused training is an effective intervention for modifying maladaptive psychological traits associated with academic anxiety in students. By fostering self-kindness, emotional balance, and acceptance, compassion training reduces excessive self-criticism and rigid performance standards that characterize negative perfectionism. These results align with previous research indicating that self-compassion interventions reduce perfectionism, anxiety, and obsessive–compulsive symptoms (Stoeber et al., 2019; Moron & Kokur, 2023). Reducing maternal negative perfectionism and obsessive tendencies may indirectly alleviate academic anxiety in children by creating a more supportive and emotionally secure family environment. Compassion-focused interventions therefore represent a promising, culturally adaptable approach for preventative and therapeutic applications in educational and family counseling settings.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The present study was approved by the Ethics Committee of Islamic Azad University, Hamedan Branch (Ethics Code: IR.IAU.H.REC.1403.028). All

procedures involving human participants were conducted in accordance with the ethical standards of the institutional research committee.

Written informed consent was obtained from all participants prior to their inclusion in the study. Participants were assured that their information would remain confidential and that the results would be reported anonymously. Participation was voluntary, and participants were free to withdraw from the study at any stage without any consequences.

Funding

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

Authors' contributions

All authors contributed equally to the conception, design, implementation, data collection, analysis, and reporting of this study. All authors meet the authorship criteria recommended by the International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE).

Conflicts of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this research.

مقاله پژوهشی

تأثیر آموزش شفقت‌ورزی بر کمال‌گرایی و وسواس مادران دارای دانش آموز مبتلا به اضطراب تحصیلی

ابوالقاسم یعقوبی^{۱*}، امیرحسین یآوری^۲ و مینا یعقوبی^۳

۱. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

Use your device to scan
and read article online

استاددهی: یعقوبی، ا.، یآوری، ا. و یعقوبی، م. (۱۴۰۴). تأثیر آموزش شفقت‌ورزی بر کمال‌گرایی و وسواس مادران دارای دانش آموز مبتلا به اضطراب تحصیلی. فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۴(۳): ۸۴-۷۲. <https://doi.org/10.22098/jsp.2025.16317.6019>

doi 10.22098/jsp.2025.16317.6019

چکیده

هدف: اضطراب تحصیلی موقعیتی است که به‌طور خاص با محیط‌های یادگیری مرتبط بوده و می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش شفقت‌ورزی بر کمال‌گرایی و وسواس مادران دارای دانش‌آموز مبتلا به اضطراب تحصیلی انجام شد.

روش‌ها: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و دو گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل مادران دانش‌آموزانی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به مراکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه یک شهر همدان مراجعه کرده و تشخیص اضطراب تحصیلی برای فرزندان آن‌ها ارائه شده بود. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جای‌دهی شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کمال‌گرایی تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵)، پرسشنامه وسواس فکری-عملی بیل-براون (۱۹۸۶) و پروتکل درمان مبتنی بر شفقت به خود گیلبرت (۲۰۰۹) استفاده شد. مداخله آموزشی در ۸ جلسه هفتگی، هر جلسه به‌مدت ۵۰ دقیقه، برای گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل گردید.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش شفقت‌ورزی موجب افزایش معنادار کمال‌گرایی مثبت و کاهش معنادار کمال‌گرایی منفی و وسواس در مادران دارای دانش‌آموز مبتلا به اضطراب تحصیلی شد ($P < 0.05$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش شفقت‌ورزی مداخله‌ای مؤثر در کاهش کمال‌گرایی منفی و وسواس و همچنین در افزایش کمال‌گرایی مثبت مادران دارای دانش‌آموز مبتلا به اضطراب تحصیلی است.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹

کلیدواژه‌ها:

اضطراب تحصیلی، شفقت‌ورزی، کمال‌گرایی، وسواس

مقدمه

زمانی رسماً مبتلا به اختلال اضطرابی می‌شود که اضطراب ذهنی به‌طور دائم حضور داشته باشد و به‌طور مرتب روی دهد، تا آنجا که زندگی عادی غیرممکن باشد (انجمن روانپزشکی آمریکا^۱، ۲۰۱۳).

1. Kodish
2. Makarova
3. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed)
4. American Psychiatric Association

اضطراب پاسخی طبیعی به عوامل استرس‌زای محیطی است (کودیش^۱ و همکاران^۲، ۲۰۲۲). اضطراب از جمله هیجانات منفی است که نقش مخربی در زندگی دانش‌آموزان دارد و از شایع‌ترین اختلالات در بین دانش‌آموزان است (ماکاروا و ماکاروا^۳، ۲۰۱۷). بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی-ویراست پنجم^۴ (DSM-5) فرد

* نویسنده مسئول:

ابوالقاسم یعقوبی

نشانی: گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

تلفن: ۰۹۸ ۳۸۲۹۱۲۷۹ (۸۱)

پست الکترونیکی: yaghoobi@basu.ac.ir

اضطراب تحصیلی^۱ یک نوع موقعیتی است که به طور خاص با محیط یادگیری مرتبط است و با پریشانی در مورد وظایف یادگیری خاص مشخص می‌شود (وی و سانگ^۲، ۲۰۲۴). این اضطراب می‌تواند به طور قابل توجهی بر زندگی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد و منجر به اختلال شناختی، کاهش عملکرد تحصیلی، تضعیف تعاملات اجتماعی و حتی مشکلات سلامت روان شود (هی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). شیوع اضطراب تحصیلی در بین دانش‌آموزان عموماً بالاست و به شدت شکل‌گیری شخصیت سالم و رشد تحصیلی آنها را به خطر می‌اندازد و هزینه‌های اجتماعی هنگفتی در سراسر جهان دارد (لی^۴ و همکاران، ۲۰۲۵). عوامل محیطی و واقعیت‌های اجتماعی-جمعیتی مانند درآمد و شرایط زندگی می‌توانند از عوامل مؤثر بر تشدید اضطراب تحصیلی باشند (کوی و ییپ^۵، ۲۰۲۴). از جمله عوامل محیطی که اهمیت بیشتری در ایجاد و تداوم اختلالات اضطرابی کودکان دارد، خانواده است (برینهلز و همکاران^۶، ۲۰۱۹). از مهمترین عوامل در این زمینه، نقش مادران در اضطراب فرزندان است.

از جمله ویژگی‌های شخصیتی مادر که می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب فرزندان شود کمال‌گرایی است (محمدی-احمدآبادی و همکاران، ۱۴۰۲). مادران کمال‌گرا، فرزندان خود را به تلاش زیاد و انجام کارها با نهایت توانشان سوق می‌دهند و وقتی آنها شکست می‌خورند یا موفق نمی‌شوند، از آنها ناامید می‌شوند و اضطراب و ناراحتی خود را به فرزندان منتقل می‌کنند (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۳). دلیل این امر واضح است؛ والدین کمال‌گرا همیشه به دنبال موفقیت‌های فرزندان‌شان هستند تا شکست‌های گذشته خودشان را جبران کنند. فرزندان والدین کمال‌گرا می‌دانند که اگر در کاری شکست بخورند، والدین‌شان دیگر آنها را نمی‌پذیرند زیرا عزت نفس این کودکان وابسته به پذیرش والدین و ترسی است که به تدریج در آنها نهادینه شده است (جماعتی اردکانی و همکاران، ۱۴۰۳). در نتیجه، کودکانی که در این خانواده‌ها زندگی می‌کنند، دائماً از شکست می‌ترسند و در هر کاری که انجام می‌دهند به دنبال کمال هستند (جان‌ناری^۷، ۲۰۲۵). امروزه والدین انتظارات بالاتری هم از رفتار والدینی و هم از رشد کودک دارند و به طور فزاینده‌ای نگران عملکرد خوب در تربیت فرزند هستند (لن^۸، ۲۰۱۸). برخی از مادران آنقدر به مادر خوب بودن اهمیت می‌دهند که حتی هدف‌شان این است که مادران کاملی باشند (لین^۹ و همکاران، ۲۰۲۳). کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی چندبعدی است که با استانداردهای شخصی بیش از حد بالا و خودارزیابی‌های سختگیرانه مشخص می‌شود (استریکر، اشتایندر و پرکل^{۱۰}، ۲۰۲۳). کمال‌گرایی می‌تواند به صورت ابعاد خودمحور^{۱۱} (به استانداردهای بالای موفقیت برای خود و میل به رسیدن به کمال اشاره دارد)، دیگرمحور^{۱۲} (به داشتن استانداردهای بیش از حد بالا برای دیگران اشاره دارد) و کمال‌گرایی جامعه محور^{۱۳} (به این باور اشاره

دارد که انتظارات غیرواقعی زیادی از سوی دیگران به خود تحمیل می‌شود) شکل بگیرد (هویت و فلت^{۱۴}، ۱۹۹۱). نگرانی‌های کمال‌گرایانه ارتباط مثبت و مداومی با آسیب‌شناسی روانی دارند (کالاگهان^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۴). کمال‌گرایی از جمله متغیرهایی است که می‌تواند در بروز اختلالات وسواسی نقش داشته باشد (رحیمی و زمانیها، ۱۳۹۷). کمال‌گرایی، یکی از عوامل تأثیرگذار و یکی از موانع مهم درمان اختلال وسواس فکری-عملی است (پیتو و همکاران، ۲۰۱۷)؛ به نقل از دهاقین و همکاران، ۱۴۰۲). اختلال وسواس فکری-عملی^{۱۶} یکی از شایع‌ترین، ناتوان‌کننده‌ترین و مقاوم‌ترین اختلالات روان‌شناختی مطرح می‌باشد (هائو^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۱). اختلال وسواس فکری-عملی، اختلالی روانی است که بر اساس نشانه‌های وسواس فکری شامل افکار، تکان‌ها یا تصاویر مکرر و پایدار که به شکلی نامناسب و مزاحم تجربه می‌شوند یا اعمال وسواسی که به صورت رفتارهای تکراری یا اعمال ذهنی (شمارش، دعا و تکرار واژه‌ها) مشخص می‌شود (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۲۲). اختلال وسواس فکری-عملی تقریباً ۱ تا ۳ درصد از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با اختلال عملکردی عمیق، رنج شخصی و بار اقتصادی برای فرد و سیستم سلامت مرتبط است (شر، ووتون و پاپارو^{۱۸}، ۲۰۲۴). این اختلال یک اختلال ناتوان‌کننده است که با افکار مزاحم، ناخواسته و پریشان‌زا و رفتارهای تکراری ناخواسته و اجباری مشخص می‌شود که فرد نمی‌تواند از آنها اجتناب نماید (بیلیو^{۱۹}، ۲۰۲۲؛ لکمن^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۲).

بر اساس مطالعات اخیر شفقت‌ورزی ارتباط قوی با کمال‌گرایی و اختلال وسواس فکری-عملی دارد (ورهیل^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۹)؛ لیووریک^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۰). شفقت‌ورزی، نگرش دوستانه و دلسوزانه نسبت به خود را در مواجهه با شکست یا پریشانی توصیف می‌کند. شفقت‌ورزی به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود،

اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و به‌هشیاری در مقابل همانندسازی افراطی

1. academic anxiety
2. Wei & Song
3. Happy
4. Li
5. Cui & Yip
6. Breinhols
7. Jannesari
8. Lan
9. Lin
10. Stricker, Schneider & Preckel
11. self- oriented perfectionism
12. other- oriented perfectionism
13. socially- oriented perfectionism
14. Hewitt & Flett
15. Callaghan
16. Obsessive -Compulsive Disorder (OCD)
17. Hao
18. Sher, Wootton & Paparo
19. Boileau
20. Leckman
21. Verhiel
22. Leeuwerik

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

روش انتخاب نمونه به این صورت بود که ابتدا دانش‌آموزان دارای اضطراب تحصیلی از طریق مدیر مدرسه به مراکز مشاوره آموزش و پرورش معرفی شدند؛ سپس پژوهشگر با هماهنگی مدیران مراکز، مادرانی که تمایل داشتند را برای اجرای پژوهش دعوت کرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده گردید.

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (PANPS): تری-شورت، اونز، سلید و دوی^۵ (۱۹۹۵) برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی ابزاری را تهیه کردند که مشتمل بر ۴۰ گویه می‌باشد که ۲۰ گویه کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجند و بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) پاسخ داده می‌شود که دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۲۰ تا ۱۰۰ به دست می‌آید که نمره بالا در هر خرده مقیاس نشانگر کمال‌گرایی بالا در آن خرده مقیاس است. **تری‌شورت و همکاران (۱۹۹۵)** در بررسی روایی این ابزار با استفاده از تحلیل عاملی با تأیید ۲ عامل کمال‌گرایی مثبت و منفی نشان دادند که این پرسشنامه از روایی سازه مطلوبی برخوردار است. در ایران، **بشارت (۱۳۸۲)** پایایی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ گزارش کرده است. **وطن‌خواه و سامانی (۱۳۹۵)** پایایی این پرسشنامه را در ابعاد کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۹ گزارش کردند. همچنین، روایی این پرسشنامه با استفاده از محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیر مقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۲) و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی تأیید شده است.

مقیاس وسواس فکری و عملی ییل-براون: ابزاری معتبر در ارزیابی شدت اختلال وسواس فکری-عملی و بررسی اثربخشی درمان است که توسط **گودمن و همکاران (۱۹۸۶)** تدوین شده است. این مقیاس ۱۰ ماده‌ای از نوع خود گزارشی است که میزان آسیب یا پریشانی ناشی از وسواس‌های فکری و عملی و میزان مقاومت و کنترل بیمار نسبت به آنها را درجه‌بندی می‌کند. هر ماده از صفر (بدون علامت) تا ۴ (نشانه‌های مفرط) درجه‌بندی می‌شود و نمره کلی نشان دهنده شدت اختلال است که به صورت ۰-۷ (زیر آستانه‌ای)، ۸-۱۵ (ملایم)، ۱۶-۲۳ (متوسط)، ۲۴-۳۱ (شدید)، ۳۲-۴۰ (بسیار شدید) درجه‌بندی می‌شود. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۶۹ تا ۰/۹۱ گزارش شده است (**نوروزی و همکاران، ۱۳۹۵**). داده‌های مربوط به

معرفی شده است (نفر^۱، ۲۰۰۳؛ احمدی و همکاران، ۱۴۰۳). **باتر و استاهلیبرگ^۲ (۲۰۲۰)** شفقت‌ورزی را مهربان بودن و حمایت از خود در هنگام درد و رنج و پرهیز از خودقضاوتی، تشخیص اینکه تجارب و شکست‌های فرد بخشی از تجربه مشترک بشری است و آگاهی از احساسات منفی در مقابل همانندسازی افراطی تعریف کرده‌اند. با توجه به اختلالات قابل توجه ناشی از اختلال وسواس فکری-عملی، از جمله خطر بالای افکار و رفتارهای خودکشی که عمدتاً به دلیل همبودی بالای اختلال وسواس فکری-عملی با افسردگی و کاهش شدید کیفیت زندگی، امکان استفاده از مداخله مرتبط با شفقت به خود در این آسیب‌شناسی روانی خاص می‌تواند برای اقدامات بالینی مفید باشد (**مورون و کوکور^۳، ۲۰۲۳**). در مطالعه‌ی **لیووریک و همکاران (۲۰۲۰)** مشخص شد افرادی که علائم بالینی قابل توجه اختلال وسواس فکری-عملی دارند، در مقایسه با افراد مبتلا به اضطراب یا افسردگی و افراد سالم، شفقت‌ورزی کمتری گزارش می‌کنند. نتایج پژوهش **دمهری و همکاران (۱۴۰۰)** حاکی از تأثیر شفقت‌درمانی بر کمال‌گرایی بود. **استابر، لالوا و لاملی^۴ (۲۰۱۹)** نشان دادند آموزش شفقت به خود می‌تواند کمال‌گرایی منفی و افسردگی را در افراد کاهش دهد.

با توجه به بررسی‌های صورت گرفته، شواهد پژوهشی حاکی از آن است که اضطراب تحصیلی یک مشکل جدی در نظام آموزش و پرورش کشور محسوب می‌شود. یکی از عوامل اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان، وسواس و کمال‌گرایی مادران است. با توجه به شیوع اختلالات اضطرابی در دانش‌آموزان و پیامدهای منفی آن و نقش ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی مادران در بروز و تشدید این اختلالات، انجام مطالعات بیشتر و منسجم‌تر در این زمینه احساس می‌شود. همچنین پژوهش‌های بسیار اندکی نیز به این موضوع پرداخته‌اند و خلأ پژوهشی در این زمینه احساس می‌شود. بنابراین این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که تا چه اندازه شفقت‌ورزی بر کمال‌گرایی و وسواس مادران دارای دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب تحصیلی تأثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر ماهیت کمی، از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش، نیمه آزمایشی بود. جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری تحقیق شامل مادران دانش‌آموزان پذیرش شده در مراکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه یک همدان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که تشخیص اضطراب تحصیلی داشته‌اند. حجم نمونه ۴۰ نفر در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جای‌دهی شدند.

1. Neff

2. Butz & Stahikerg

3. Morón & Kocur

4. Stoeber, Lalova, & Lumley

5. Terry-short, Owens, Slade & Dewey

اعتبار و پایایی این مقیاس نشان می‌دهد که پایایی بین ارزیابان در ۴۰ بیمار ۰/۹۸ و ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) ۰/۸۹ بوده است. پایایی این مقیاس با روش بازآزمایی در فاصله ۲ هفته ۰/۸۴ و اعتبار افتراقی آن با پرسشنامه افسردگی بک و مقیاس درجه‌بندی اضطراب هامیلتون به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۵۹ گزارش شده است (گودمن و همکاران، ۱۹۸۹). پایایی این پرسشنامه در پژوهش **عبدالعزیز زاده و همکاران (۱۴۰۱)** ۰/۸۶ به دست آمد. برای اجرای پژوهش، ۴۰ نفر از مادران دانش‌آموزان دارای اضطراب تحصیلی به روش در دسترس انتخاب شدند. با توجه به نمونه‌گیری صورت گرفته، برای اعمال متغیر مستقل، قبل از شروع آموزش از هر دو گروه پیش‌آزمون کمال‌گرایی و وسواس به عمل آمد. سپس طی مدت ۸ جلسه (۵۰ دقیقه‌ای)، به گروه آزمایشی، آموزش شفقت‌ورزی به روش **گیلبرت (۲۰۰۹)** ارائه شد که روند آن در جدول ۱ آورده شده است و گروه کنترل فقط در دو مرحله قبل و بعد به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند و هیچ نوع مداخله‌ای

دریافت نکردند. در پایان دوره از هر دو گروه با استفاده از مقیاس کمال‌گرایی و وسواس پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌های حاصل از اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه‌های مذکور در گروه‌های آزمایش و کنترل با استفاده از برنامه SPSS نسخه ۲۵ مورد تحلیل آماری قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده گردید. ملاک‌های ورود به تحقیق شامل مصرف نکردن داروی خاص، داشتن تحصیلات حداقل دیپلم و ملاک‌های خروج شامل همکاری نکردن با درمانگر، انجام ندادن تکالیف پیشنهاد شده، غیبت در جلسات درمانی به مدت بیش از سه جلسه، نداشتن تمایل به ادامه‌ی درمان و پیشامد یک مشکل خانوادگی تأثیرگذار بود. جهت آموزش شفقت‌ورزی از مداخله درمان مبتنی بر شفقت به خود **گیلبرت (۲۰۰۹)** به مدت ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۵۰ دقیقه استفاده شد. خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر شفقت **گیلبرت (۲۰۰۹)** به شرح زیر (جدول ۱) است:

جدول ۱. پروتکل شفقت‌ورزی

جلسات	هدف	توضیحات	تمرین	مکان	زمان
۱	ایجاد ارتباط همکارانه	داشتن تعامل و فعالیت مشترک، داشتن آرمان و اهداف مشترک، داشتن احساس ما، پویایی گروه	تمرین تنفس آرام بخش ریتمیک	مرکز مشاوره	۵۰ دقیقه
۲	آموزش همدلی	نشان دادن نگرش غیر قضاوت‌گرایانه، یاری رساندن به اعضاء، واکنش نشان دادن به هر اقدام طرد، یاری رساندن به یکدیگر	پاسخ به سؤالات چقدر به خودتان شفقت ورز هستید؟	مرکز مشاوره	۵۰ دقیقه
۳	شفقت به خود چیست؟	توضیح شفقت به خود و ابعاد و خصوصیات آن	شناسایی افکار و رفتار خود و احساسات مشفقانه با خود	مرکز مشاوره	۵۰ دقیقه
۴	آموزش بخشایش	آموزش مفهوم بهشیاری، پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود اشتراکات انسانی	تمرین بهشیاری در ردیابی افکار و احساسات	مرکز مشاوره	۵۰ دقیقه
۵	معرفی تصویرپردازی ذهنی و منطق آن	آموزش تصویرپردازی و اجرای آن در گروه ۱- جهت گیری معطوف به حل مسأله ۲- آموزش مهارت‌های اجتماعی و جرأت‌ورزی	تمرین تصویرپردازی ذهنی همراه با یک فرد شفقت ورز	مرکز مشاوره	۵۰ دقیقه
۶	پرورش خود شفقت ورز	آموزش خرد توانایی، گرمی و مسئولیت‌پذیری در ایجاد شفقت	تصویرپردازی ذهنی خود شفقت ورز	مرکز مشاوره	۵۰ دقیقه
۷	تمرکز بر خود شفقت ورز و شناخت ابعاد مختلف آن	تمرین نوشتن نامه دلسوزانه به خود، تمرین دلسوزی به حال خود و تعلل و مسامحه	تصویرپردازی ذهنی خود شفقت ورز	مرکز مشاوره	۵۰ دقیقه
۸	یادآوری مهارت‌های شفقت	توضیح نقش شفقت در هدایت نحوه تفکر و واکنش - های آموزش افکار و رفتار شفقت‌گر در مقابل انتقادگر خودانتقادگر/افکار شفقت‌گر/رفتار شفقت‌گر	ثبت روزانه ذهن شفقت ورز (افکار خودانتقادگر/افکار شفقت‌گر/رفتار شفقت‌گر)	مرکز مشاوره	۵۰ دقیقه

یافته‌ها

کنترل، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون، در جدول ۲ و ۳ آورده شده است.

یافته‌های توصیفی سن، کمال‌گرایی و وسواس گروه آزمایش و گروه

جدول ۲. یافته‌های توصیفی مربوط به سن آزمودنی‌های گروه آزمایشی و کنترل

شاخص	گروه	M	SD
سن	آزمایش	۳۵/۹۵	۵/۸۸
	کنترل	۳۶/۶۵	۶/۲۷

جدول ۳. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M	SD	M	SD
آزمایش	کمال‌گرایی مثبت	۴۰/۲۰	۵/۲۲	۵۱/۸۵	۴/۳۶
	کمال‌گرایی منفی	۴۷/۰۰	۶/۵۶	۴۰/۲۵	۵/۱۸
	وسواس	۲۵/۹۵	۲/۷۴	۱۹/۵۰	۴/۲۴
کنترل	کمال‌گرایی مثبت	۴۴/۱۵	۴/۵۶	۴۴/۴۵	۶/۱۵
	کمال‌گرایی منفی	۴۴/۵۵	۵/۴۲	۴۵/۰۵	۵/۸۷
	وسواس	۲۲/۲۵	۳/۷۹	۲۱/۸۰	۳/۳۴

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد. با توجه به سطح معنی‌داری ($P > ۰/۰۵$) متغیرهای کمال‌گرایی و وسواس، نرمال بودن توزیع نمرات در دو گروه آزمایش و کنترل تأیید می‌شود. برای بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین برای متغیر کمال‌گرایی مثبت ($F=۲/۷۳$, $P=۰/۱۰۶$) و کمال‌گرایی منفی

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد. با توجه به سطح معنی‌داری ($P > ۰/۰۵$) متغیرهای کمال‌گرایی و وسواس، نرمال بودن توزیع نمرات در دو گروه آزمایش و کنترل تأیید می‌شود. برای بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین برای متغیر کمال‌گرایی مثبت ($F=۲/۷۳$, $P=۰/۱۰۶$) و کمال‌گرایی منفی

جدول ۴. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس کمال‌گرایی مثبت و منفی و وسواس گروه‌ها

متغیر	منبع تغییرات	SM	df	MM	F	P	Eta
کمال‌گرایی مثبت	پیش‌آزمون	۳۱/۲۸۱	۱	۳۱/۲۸۱	۱/۱۰۰	۰/۳۰۱	۰/۰۲۹
	گروه	۹۴/۲۴۱	۱	۹۴/۲۴۱	۵/۰۰۷	۰/۰۳۲	۰/۱۲۵
	خطا	۶۵۸/۷۳۴	۳۶	۱۸/۸۲۱			
	کل	۹۴۳۶۸/۰۰۰	۴۰				
کمال‌گرایی منفی	پیش‌آزمون	۰/۸۶۱	۱	۰/۸۶۱	۰/۰۲۷	۰/۸۷۰	۰/۰۰۵
	گروه	۱۷۶/۳۵۶	۱	۱۷۶/۳۵۶	۶/۱۶۳	۰/۰۱۸	۰/۱۵۰
	خطا	۱۰۰۳/۰۸۷	۳۶	۲۸/۶۶۰			
	کل	۷۴۱۵۸/۰۰۰	۴۰				
وسواس	پیش‌آزمون	۱۰/۹۳۴	۱	۱۰/۹۳۴	۰/۷۴۲	۰/۳۹۵	۰/۰۲۰
	گروه	۶۳/۲۷۵	۱	۶۳/۲۷۵	۴/۲۹۴	۰/۰۴۵	۰/۱۰۴
	خطا	۵۴۵/۲۶۶	۳۶	۱۴/۷۳۷			
	کل	۱۷۶۶۶/۰۰۰	۴۰				

نتایج نشان داد که میانگین نمرات کمال‌گرایی منفی و وسواس در پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل، کاهش معناداری یافته و میانگین نمرات کمال‌گرایی مثبت در پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل، افزایش معناداری یافته است. بنابراین آموزش شفقت‌ورزی بر کمال‌گرایی و وسواس مؤثر بوده است. نتیجه‌ی بدست آمده در مورد اثربخشی آموزش شفقت‌ورزی بر کمال‌گرایی، همسو با نتایج تحقیقات حسینی و همکاران (۱۴۰۲)، کاباکوس و همکاران (۲۰۲۳)، کاواموتو و همکاران (۲۰۲۳)، لیو و همکاران (۲۰۲۳)، کوترا و همکاران (۲۰۲۳)، پریرا و همکاران (۲۰۲۲)، آدامز و همکاران (۲۰۲۲)، وی و همکاران (۲۰۲۱) و وودفین و همکاران (۲۰۲۱) می‌باشد.

با توجه به میانگین‌های ارائه شده در جدول ۴ و با توجه به سطح معنی‌داری می‌توان گفت که آموزش شفقت‌ورزی توانسته است میانگین کمال‌گرایی منفی و وسواس را کاهش و میانگین کمال‌گرایی مثبت را افزایش دهد که این تفاوت در گروه آزمایش و کنترل در سطح ($P < ۰/۰۵$) معنادار بود. در واقع این آموزش بر کمال‌گرایی مثبت و منفی و وسواس آزمودنی‌ها مؤثر است. میزان تأثیر برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۱۲۵، برای کمال‌گرایی منفی ۰/۱۵۰ و برای وسواس ۰/۱۰۴ بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش شفقت‌ورزی بر کمال‌گرایی و وسواس مادران دارای دانش‌آموز مبتلا به اضطراب تحصیلی بوده است.

مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم و بیماری می‌شوند. این فرایند سبب می‌شود تا افراد نسبت به خود کمتر ایراد گرفته و از میزان کمال‌گرایی منفی آن‌ها کاسته شود (غفاری‌جاهد و همکاران، ۱۳۹۹). کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند در زمینه‌های مختلف تغییر کند اما در طول عمر نسبتاً پایدار باقی می‌ماند. شفقت‌ورزی موجب کاهش کمال‌گرایی منفی شد. هر چه یک فرد نسبت به خود شفقت‌ورز باشد، احتمال کمتری دارد که در کمال‌گرایی منفی امتیاز بالایی کسب کند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که توسعه شفقت به خود از طریق آموزش می‌تواند به طور قابل توجهی قضاوت انتقادی خود را کاهش دهد. شفقت به خود، به فرد کمک می‌کند تا نسبت به گذشته جراتمندتر شود و می‌تواند چرخه معیوب انتقاد نسبت به خویش و همچنین ترسیم انتظارات سطح بالا از خود را مورد سؤال قرار دهد، نگاهی جدید و دلسوزانه نسبت به خود، معیارهای واقعی و توقعات قابل دستیابی که مستلزم سختی و آزار نباشد را طراحی کند، این موارد به کاهش کمال‌گرایی منفی در وی کمک می‌کند (نف و مک‌گی، ۲۰۱۰). با کنترل موقعیت‌های استرس‌زا کمال‌گرایی نیز به خودی خود کاهش می‌یابد. از این رو درمان مبتنی بر شفقت از طریق ایجاد هیجان‌های جدید و سالم به فروکش کردن ناکامی، خشم، کم‌تحملی در افکار کمال‌گرایی می‌پردازد (بهوندی و همکاران، ۱۴۰۰؛ بشری‌پور و عینی، ۱۴۰۱). شفقت به خود، همانند ضربه‌گیری در مقابل اثرات وقایع منفی عمل می‌کند. از آنجا که افراد دارای شفقت زیاد به خود با سخت‌گیری‌های کمتر خودشان را قضاوت می‌کنند، وقایع منفی زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌هایشان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی‌شان است (زارعی و یارنگروش، ۱۴۰۲)؛ چراکه قضاوت خود در این افراد نه به سمت خودانتقادی اغراق‌آمیز میل می‌کند و نه به سمت تورم خوددفاعی؛ بنابراین استفاده از این راهکارها تأثیر بیشتری بر نشخوارگری و نگرانی‌های مادران دارای دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب تحصیلی دارد و درمان مبتنی بر شفقت بر بهبود کمال‌گرایی اثرگذار است و می‌تواند منجر به آرامش بیشتر در زندگی و در نهایت بهبود سلامت روان شود (سعیدمنش و همکاران، ۱۴۰۱).

نتایج نشان داد بین میانگین‌های گروه آزمایش و کنترل در سواس تفاوت معناداری وجود دارد. بدین صورت که آموزش شفقت‌ورزی باعث کاهش سواس مادران گروه آزمایش شده بود. نتیجه‌ی بدست آمده در مورد اثربخشی آموزش شفقت‌ورزی بر سواس، همسو با نتایج تحقیقات مورن و کوکر (۲۰۲۳)، لیوریک و همکاران (۲۰۲۰) و لندمن و همکاران (۲۰۱۹) می‌باشد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت آموزش

شفقت به خود منجر به افزایش ویژگی‌های مثبت مانند درک منطقی، صبر، تحمل، تعادل عاطفی در مشکلات و به خاطر سپردن اینکه اتفاقات بد برای همه افراد می‌تواند رخ دهد، همچنین کاهش ویژگی‌های منفی موجب جلوگیری از وسواس و اضطراب می‌شود. در واقع جلسات آموزش شفقت به خود هم می‌تواند یک عامل محافظت‌کننده در جلوگیری از این مشکلات باشد و آن را از طریق گسترش مهربانی و محبت به خود و دیگران بهبود دهد (باقری‌شیخانگشغه و همکاران، ۱۴۰۱). شفقت به خود یک شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب زندگی است (بودینی^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). در درمان خود شفقت‌ورزی فرد یاد می‌گیرد که از احساسات دردناک خود دوری نکند، تجربه خود را شناخته و نسبت به آن احساس شفقت به خود داشته باشد و هیجانات خود را به درستی مدیریت نماید (گیلبرت، ۲۰۱۴). درمان خود شفقت‌ورزی موجب فراهم ساختن رویکرد و آگاهی جدید نسبت به بیماری می‌شود که می‌تواند به عنوان یک چارچوب مداخله‌ای مفید و مناسب برای افراد در موقعیت‌های بالینی و غیربالینی مختلف مورد استفاده قرار گیرد. در این روش به افزایش خودمهربانی که موجب تغییر عواطف و مثبت و منفی می‌شوند، توجه می‌شود؛ و به بیمار کمک می‌کند تا قضاوت خود را مورد ارزیابی قرار داده، فهم دلسوزانه‌ای از آشفتگی‌هایی مانند وسواس که کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده در خود ایجاد کند و به صورت هشیارانه احساسات و افکار خود را بپذیرند و تحمل بیشتری داشته باشند و موجب افزایش توان مقابله افراد با آشفتگی‌ها می‌شود (میکائیلی و همکاران، ۱۴۰۲). هدف از درمان خود شفقت‌ورزی، تسهیل تغییر عاطفی به منظور مراقبت بیشتر و حمایت از خود است که حمله به خود، سرزنش و انتقاد از خود، قضاوت راجع به خود را تضعیف کرده، پذیرش خود را بیشتر و آشفتگی عاطفی و استرس‌های ناشی از آن را کاهش می‌دهد؛ بنابراین فرد را قادر به پذیرش خود علیرغم داشتن بی‌کفایتی، نقص، شکست و رنج می‌سازد و فرد یاد می‌گیرد همان مهربانی که به دیگران ابراز می‌کند به خودش نیز معطوف کند (اعرابی، ۱۳۹۹). فقدان شفقت به خود ممکن است برای اختلال وسواس مرتبط باشد، زیرا بیماران مبتلا به این اختلال بسیار از خود انتقاد می‌کنند و خود را به دلیل داشتن افکار مزاحم منفی مجازات می‌کنند. علاوه بر این، تداعی‌های منفی مداوم برای شفقت به خود و اضطراب گزارش شده است. شفقت به خود بیشتر با افکار مثبت و کمتر منفی یا غیرمنطقی مرتبط است. علاوه بر این، افراد خود شفقت‌ورز تمایل کمتری به نشخوار فکری یا نگرانی دارند (ایچهولز و همکاران، ۲۰۲۰). لندمن و همکاران (۲۰۱۹) دریافتند که ذهن آگاهی، یکی از

1. Neff & McGehee
2. Bodini

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

اعرابی، ا. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری کلاسیک و درمان خود شفقت‌ورزی در پریشانی روان شناختی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به پسر یازیس با توجه به نقش انعطاف‌پذیری شناختی و راهبردهای فرایندی تنظیم هیجان. رساله دکتری رشته روانشناسی سلامت، دانشگاه خوارزمی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

انجمن روانپزشکی آمریکا. (۲۰۱۳). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۳). تهران: روان.

باقری شیخانگنشه، ف.، فتحی آشتیانی، ع.، صوابی نیری، و.، نخستین آصف، ز.، بوربور، ز. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر اختلال وسواس فکری-عملی و اختلال استرس پس از ضربه در پرستاران دارای فرسودگی کووید-۱۹: یک مطالعه نیمه تجربی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۱، ۱۱۱۵-۱۱۳۲. [DOI:10.52547/jrms.21.11.1115]

بشارت، م. ع. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) و اعتبار (روایی) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. *علوم روانشناختی*، ۲(۸)، ۳۴۶-۳۵۹.

بشرپور، س.، عینی، س. (۱۴۰۱). تدوین مدل علی سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری براساس خودکارآمدی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی: نقش میانجی تاب‌آوری تحصیلی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۲(۲)، ۳۳-۱۸. [DOI: 10.22098/jld.2022.7608.1814]

بهوندی، ن.، خیاطان، ف.، گل‌پرور، م. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان تلفیقی هیجان‌مدار مبتنی بر شفقت با درمان مبتنی بر شفقت بر کمال‌گرایی و عدم تحمل بلا تکلیفی بیماران مبتلا به علائم سردرد اولیه. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۲(۴۳)، ۱۳۰-۱۱۸.

جماعتی اردکانی، ر.، اخوان تفتی، م.، و منادی، م. (۱۴۰۳). پدیده ره‌اشدگی در دانش‌آموزان نارساخوان: درک پیامدهای بلندمدت غفلت از دانش‌آموزان نارساخوان. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۴(۱)، ۵۱-۳۹. Doi: 10.22098/jld.2025.15469.2181

حسینی، ک.، حسن‌پور، ن.، نجاری، م.، مام‌قادری، ک. (۱۴۰۲). اثربخشی شفقت بر هوش اخلاقی، کمال‌گرایی و تحمل پریشانی دانشجویان پسر تربیت بدنی. *راهبردهای نو در علوم تربیتی*، ۵(۱۷)، ۱۲-۱.

دمهری، ف.، رستمی، م.، سعیدمنش، م. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی شفقت-درمانی بر احساس گناه، کمال‌گرایی و طرحواره شرم در فرزندان نیروهای انتظامی. *روانشناسی نظامی*، ۱۲(۴۸)، ۷۴-۵۹.

دهاقین، و.، بشارت، م. ع.، غلامعلی‌لواسانی، م.، نقش، ز. (۱۴۰۱). نقش میانجی-گر استحکام من در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و نشانه‌های وسواس فکری-عملی رابطه‌ای. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۲(۱۲۳)، ۴۳۷-۴۲۳.

رحیمی، م.، زمانیا، ش. (۱۳۹۷). پیش‌بینی وسواس فکری-عملی دانشجویان بر اساس کمال‌گرایی والدین و تکانش‌گری. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر*، ۱۲(۴)، ۳۰۸-۲۹۵.

مؤلفه‌های شفقت به خود، به طور قابل توجهی بینش غیرمنطقی بودن باور مرتبط با تهدید را در بیماران مبتلا به وسواس پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این، افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی با کاهش علائم وسواس مرتبط است. از جمله محدودیت‌های مهم این پژوهش می‌توان به محدود بودن نمونه به مادران دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب تحصیلی بود. اجرای پژوهش با نمونه بزرگ‌تر در پایه‌ها و مقاطع تحصیلی دیگر، اعتبار و قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج را افزایش خواهد داد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش می‌توان به کمبود زمان و فشردگی مطالب و جلسات آموزشی اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود این پژوهش با نمونه بزرگ‌تر در پایه‌ها و مقاطع تحصیلی دیگر اجرا شود. در پژوهش‌های آتی زمان کافی را برای انجام پژوهش اختصاص دهند تا از فشردگی مطالب و جلسات آموزشی جلوگیری شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده تأثیر درمان شفقت‌ورزی با سایر روش‌های درمانی مقایسه شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه توسط کمیته‌ی اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی همدان با کد اخلاق IR.IAU.H.REC.1403.028 تایید شده است. شرکت‌کنندگان در صورت رضایت نسبت به تکمیل پرسشنامه اقدام کردند و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه خواهد بود و نتایج فردی گزارش نخواهد شد.

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان به طور یکسان در اجرا و انجام این تحقیق مشارکت داشته‌اند. همچنین تمامی نویسندگان معیارهای استاندارد نویسندگی بر اساس پیشنهادات کمیته بین‌المللی ناشران مجلات را دارا بودند.

تعارض منافع

در این پژوهش بین اعضا تیم تحقیق با منافع شخص و یا سازمان خاصی تعارض منافع وجود ندارد.

منابع

احمدی، ش.، شیخ الاسلامی، ع.، نخستین گلدوست، ا. (۱۴۰۳). مقایسه‌ی تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود و راهبردهای خودنظارتی بر اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۴(۱)، ۱۲-۱. [DOI: 10.22098/jld.2024.15394.2173]

References:

- Abdolzadeh, Y., Narimani, M., Kazemi, R. & Mosazadeh, T. (2022). Obsessive-compulsive disorder among teachers and its complications with other psychiatric symptoms. *Journal of School Psychology and Institutions*, 11(2), 83-95. (Persian) [DOI:10.22098/jsp.2022.1719]
- Adams, V., Howell, J., & Egan, S. J. (2023). Self-compassion as a moderator between clinical perfectionism and psychological distress. *Australian Psychologist*, 58(1), 31-40. [DOI:10.1080/00050067.2022.2125281]
- Ahmadi, SH., Shykholeslami, A., & Nokhostin Goldoos. (2024). Comparing the effect of teaching self-expression skills and teaching self-monitoring strategies on academic engagement in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 14(1), 1-12. (Persian) [DOI: 10.22098/jld.2024.15394.2173]
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM5 -TR*. Fifth Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association. <https://www.appi.org/Products/dsm>
- Arabi, A. (2022). *Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral and self-compassion therapy on quality of life and psychological distress respect to Cognitive Flexibility and Emotion Control Strategies Psoriasis Skin Patients*. Thesis «Ph.D.» On Health Psychology, Kharazmi University. (Persian)
- Bagheri Sheykhgafshe, F., Fathi-Ashtiani, A., Savabi Niri, V., Nakhostin Asef, Z., Bourbour, Z. (2023). The effectiveness of compassion-focused therapy on obsessive-compulsive disorder and post-traumatic stress disorder in nurses with COVID-19 burnout: A quasi-experimental study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 21 (11), 1115-1132. (Persian) [DOI:10.52547/jrums.21.11.1115]
- Basharpour, S., Eyni, S. (2023). Developing a causal model of academic adjustment of Students with learning disabilities based on academic self-efficacy and academic eagerness: The mediating role of the academic resilience. *Journal of Learning Disabilities*, 12(2), 18-33. (Persian) [DOI: 10.22098/jld.2022.7608.1814]
- Behvandi, N., Khayatan, F., & Golparvar, M. (2021). Comparing the effectiveness of compassionate emotion-based integrated therapy with compassion focused therapy on perfectionism and intolerance of Uncertainty irrational beliefs in patients with early headache symptoms. *Psychological Methods and Models*, 12 (43), 114- 130. (Persian) [DOI:10.30495/jpmm.2021.4727]
- Belloch, A., Morillo, C., & Garcia-Soriano, G. (2009). Strategies to control unwanted intrusive thoughts: which are relevant and specific in obsessive-compulsive disorder?. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 75-89. [DOI: 10.1007/s10608-007-9141-2]
- Besharat, M.A. (2003). Reliability and correctness of positive and negative perfectionism scale. *Journal of Psychological Sciences*, 2(8), 346-359.
- Bodini, L., Bonetto, C., Cheli, S., Del Piccolo, L., Rimondini, M., Rossi, A., ... & Lasalvia, A. (2022). Effectiveness of a Mindful Compassion Care Program in reducing burnout and psychological distress amongst frontline hospital nurses during the COVID-19 pandemic: a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 23(1), 734. [DOI: 10.1186/s13063-022-06666-2]
- رخشان، پ.، روشن فر، ع.، ابطی فروشانی، ن. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر آموزش شفقت بر خود بر فرسودگی زناشویی و کمال گرایی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. *مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۵۱(۵)، ۷۱-۸۳.
- زارعی، ف.، یاریگرو، م. (۱۴۰۲). اثر بخشی ذهن آگاهی بر عزت نفس و تعاملات اجتماعی دانش آموزان دارای نارساخوانی. *مجله ناتوانی های یادگیری*، ۱۳(۲)، ۱۸-۳۱. [Doi:10.22098/jld.2024.14138.2131]
- سایه میری، ا.، طاهرزاده قهفرخی، س.، عباسی. (۱۴۰۰). رابطه مولفه های درون مدرسه ای و عملکرد خانواده با اضطراب تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم. *مهارت های روانشناسی تربیتی*، ۱۲(۳)، ۳۳-۲۳.
- سعیدمنش، م.، ترابی اردکانی، م.، همتیان، ز.، کاظمی، س.، سلیمانی تکلیبی، ز. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تکنیک های شناختی شفقت درمانی بر کمال گرایی و احساس گناه در نوجوانان دختر مبتلا به وسواس. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۵۹(۱۲)، ۷-۱. [DOI:10.29252/mejds.0.0.20]
- عبدالعلی زاده، ی.، نریمانی، م.، کاظمی، ر.، موسی زاده، ت. (۱۴۰۱). شیوع اختلال وسواس فکری-عملی در بین معلمان و میزان هم ابتلایی آن با سایر علایم روان پزشکی. *روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۱(۲)، ۹۵-۸۳ [DOI:10.22098/jsp.2022.1719]
- غفاری جاهد، ز.، امینی، ن.، دیره، ع.، میرزایی، ک. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر ادراک درد و کمال گرایی مردان مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۳(۴)، ۲۴۹۰-۲۵۰۰ [DOI: 10.22038/mjms.2020.17479]
- محمدی احمدآباد، ز.، محمدپناه اردکان، ع.، متقی، ش. (۱۴۰۲). تعیین نقش تعدیل گری ترتیب تولد در ارتباط بین بلوغ عاطفی و کمال گرایی مادران با اضطراب فرزندان دوره اول ابتدایی. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر*، ۱۶(۲)، ۸۹-۱۰۱. [DOI: 20.1001.1.20081243.1402.16.2.9.7]
- میکائیلی، ن.، سلمانی، ع. و شاری، آ. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر انسجام / سازش یافتگی خانواده و راهبردهای مقابله ای در والدین دانش آموزان دختر دارای ناتوانی های یادگیری. *ناتوانی های یادگیری*، ۱۳(۱)، ۴۲-۵۶ [Doi:10.22098/jld.2023.13976.2126]
- نعمتی، ش.، جامعی، ر.، جعفری، م. (۱۴۰۳). فرا تحلیل اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر اختلالات یادگیری خاص. *مجله ناتوانی های یادگیری*، ۱۴(۲)، ۴۹-۶۴ [DOI:10.22098/jld.2025.15066.2168]
- نوروزی، س.، پوشهریاری، م.، لطفی، م. (۱۳۹۵). اثربخشی تلفیق دو روش درمان شناختی-رفتاری و تئوری انتخاب بر اختلال وسواس فکری-عملی. *ارمغان دانش*، ۲۱(۷)، ۶۹۴-۷۰۶.
- وطن خواه، م.، سامانی، س. (۱۳۹۵). رابطه بین ابعاد کمال گرایی و هدف های پیشرفت با نقش واسطه ای انگیزه پیشرفت در ورزشکاران حرفه ای. *روش ها و مدل های روانشناختی*، ۷(۲۴)، ۱۲۷-۱۰۳.

- Boileau, B. (2022). A review of obsessive-compulsive disorder in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. [DOI:10.31887/DCNS.2011.13.4]
- Breinholst, S., Walczak, M. A., & Esbjørn, B. H. (2019). Do parental behaviours predict anxiety symptom levels? A 3 year follow up. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3425-3432. [DOI:10.1007/s10826-019-01524-3]
- Butz, S., & Stahlberg, D. (2020). The relationship between self-compassion and sleep quality: An overview of a seven-year German research program. *Behavioral Sciences*, 10(3), 64. [DOI:10.3390/bs10030064]
- Cabaços, C., Macedo, A., Carneiro, M., Brito, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A., ... & Pereira, A. T. (2023). The mediating role of self-compassion and repetitive negative thinking in the relationship between perfectionism and burnout in health-field students: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 213, 112314. [DOI:10.1016/j.paid.2023.112314]
- Callaghan, T., Greene, D., Shafraan, R., Lunn, J., & Egan, S. J. (2024). The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(2), 121-132. [DOI: 10.1080/16506073.2023.2277121]
- Cui, K., & Yip, P. S. (2024). How peer victimization in childhood affects social networking addiction in adulthood: An examination of the mediating roles of social anxiety and perceived loneliness. *Deviant Behavior*, 45(11), 1640-1653. [DOI: 10.1080/01639625.2024.2317902]
- Curran & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 To 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. [DOI:10.1037/bul0000138]
- Damoori, F., Rosrami, M., & Saeedmanesh, M. (2021). Investigating the effectiveness of compassion therapy on guilt, perfectionism and shame schema in the children of police forces. *Journal of Military Psychology*, 12(48), 59-74.
- Dehaqin, V., Besharat, M. A., Gholamali Lavasani, M., & Naghsh, Z. (2023). The mediating role of ego strength in the relationship between perfectionism dimensions and relationship obsessive-compulsive disorder symptoms. *Journal of Psychological Science*, 22(123), 423-438. [DOI:10.52547/JPS.22.123.423]
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical psychology & Psychotherapy*, 27(5), 630-639. [DOI:10.1002/cpp.2451]
- Ghafari Jahed, Z., Amini, N., Diere, A., & Mirzaei, K. (2020). The effectiveness of compassion-based therapy on pain perception and perfectionism Men with irritable bowel syndrome. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 63(4), 2490-2500. (Persian) [DOI: 10.22038/mjms.2020.17479]
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. [DOI: 10.1111/bjc.12043]
- Goodman, W. K., & Rasmussen, S. A. (1989). The YaleBrown obsessive-compulsive scale (YBOCS), Part II: Validity. *Journal of Archives of General Psychiatry*, 46(11), 1006-1016. [DOI:10.1001/archpsyc.1989.01810110054008]
- Hao, Q., Wang, D., Xie, M., Tang, Y., Dou, Y., Zhu, L., & et al. (2021). Prevalence and risk factors of mental health problems among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry*; 871. [DOI:10.3389/fpsy.2021.567381]
- Happy, K., Islam, N., & Timo, R. R. (2023). Mental health and academic performance during COVID-19: The predominant role of perceived stress, anxiety, and depression on academic performance. *Journal of Mental Health Issues and Behavior*, (31), 31-44. [DOI: 10.55529/jmhib.31.31.44]
- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470. [DOI:10.1037/0022-3514.60.3.456]
- Hoseini, K., Hsanpour, N., Najari, M., & Mamqhadari, K. (2022). The effectiveness of compassion-focused therapy on moral intelligence, perfectionism, and distress tolerance in male physical education students. *The Quarterly Journal of New Leaders in Psychology and Educational Sciences*, 1-12. (Persian)
- Jamaati Ardakani, R., Akhavan Tafti, M., & Monadi, M. (2024). The phenomenon of abandonment in dyslexic students: Understanding the long-term consequences of neglecting dyslexic students. *Journal of Learning Disabilities*, 14(1), 39-51. (Persian) [DOI: 10.22098/jld.2025.15469.2181]
- Jannesari, Z. (2025). Predicting parental stress in mothers of children with behavioral problems based on perfectionism mediated by psychological flexibility. *International Journal of New Findings in Health and Educational Sciences (IJHES)*, 3(1), 11-18. [DOI: 10.63053/ijhes.108]
- Kawamoto, A., Sheth, R., Yang, M., Demps, L., & Sevig, T. (2023). The role of self-compassion among adaptive and maladaptive perfectionists in university students. *The Counseling Psychologist*, 51(1), 113-144. [DOI:10.1177/00110000221129606]
- Kiamarsi, A., & Taherifard M. (2020). Comparison of self-compassion, sense of coherence and positive thinking in students with and without clinical perfectionism. *Journal of Clinical Psychology & Personality*, 18(1), 29-42. [DOI:10.22070/CPAP.2020.2920]
- Kodish, I., Rockhill, C., & Varley, C. (2022). Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 1(2), 1-10. [DOI:10.31887/DCNS.2011.13.4]
- Koutra, K., Mouatsou, C., & Psoma, S. (2023). The influence of positive and negative aspects of perfectionism on psychological distress in emerging adulthood: Exploring the mediating role of self-compassion. *Behavioral Sciences*, 13(11), 932. [DOI:10.3390/bs13110932]
- Lan, P. C. (2018). *Raising global families: Parenting, immigration, and class in Taiwan and the US*. Stanford University Press.
- Landmann, S., Cludius, B., Tuschen-Caffier, B., Moritz, S., & Külz, A. K. (2019). Mindfulness predicts insight in obsessive-compulsive disorder over and above OC symptoms: An experience-sampling study. *Behaviour Research and Therapy*, 121, 103449. [DOI:10.1016/j.brat.2019.103449]

- Leckman, J. F., Bloch, M. H., & King, R. A. (2022). Symptom dimensions and subtypes of obsessive-compulsive disorder: a developmental perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*. [DOI:10.31887/DCNS.2009.11.1]
- Leeuwerik, T., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2020). The association of trait mindfulness and self-compassion with obsessive-compulsive disorder symptoms: Results from a large survey with treatment-seeking adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 120-135. [DOI:10.1007/s10608-019-10049-4]
- Li, D., Li, W., Lin, X., & Zhu, X. (2025). Associations between rejective parenting style and academic anxiety among Chinese high school students: The Chain mediation effect of self-concept and positive coping Style. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(1), 1-17. [DOI: 10.1186/s40359-025-02455-z]
- Lin, G. X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*, 42(2), 1362-1370. [DOI:10.1007/s12144-021-01509-w]
- Liu, L., Han, Y., Lu, Z. A., Cao, C., & Wang, W. (2023). The relationship between perfectionism and depressive symptoms among Chinese college students: The mediating roles of self-compassion and impostor syndrome. *Current Psychology*, 42(22), 18823-18831. [DOI:10.1007/s12144-022-03036-8]
- Makarova, E. A., & Makarova, E. L. (2019). Aggressive behavior in online games and cybervictimization of teenagers and adolescents. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(2), 157-165. [DOI:10.26822/iejee.2019257663]
- Mikaeili, N., Salmani, A. & Sharei, A. (2023). The effect of communication skills training on family adaptability / cohesion and coping strategies in parents of female students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 13(1), 42-56. [Doi:10.22098/jld.2023.13976.2126]
- Mohammadi, A., & Roshanchesli, R. (2020). The relationship between perfectionism and social anxiety Symptoms with self-Compassion mediation among students studying at Shahed university. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 8(15), 161-181. [DOI:10.22084/j.psychogy.2020.20782.2087]
- Mohammadi Ahmadabadi, Z., Mohammadpanah Ardakan, A., & Mottaghi, S. (2022). Determining the moderating role of birth order in the Relationship between Mothers' emotional maturity and perfectionism with Children's Anxiety in First Period of Elementary School. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the IPA*, 16 (2), 89-101. (Persian) [DOI: 20.1001.1.20081243.1402.16.2.9.7]
- Moritz, S., Niemeyer, H., Hottenrott, B., Schilling, L., & Spitzer, C. (2013). Interpersonal ambivalence in obsessive-compulsive disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(5), 594-609. [DOI:10.1017/S1352465812000574]
- Moroñ, M., & Kocur, D. (2023). Self-compassion and obsessive-compulsive symptoms in a Non-Clinical sample: Insights from network analysis and canonical correlation analysis. *Mindfulness*, 14(12), 3052-3068. [DOI:10.1007/s12671-023-02256-8]
- Muroff, J., & Ross, A. (2011). Social disability and impairment in childhood anxiety. In *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders* (pp. 457- 478). Springer, New York, NY. [DOI:10.1007/978-1-4419-7784-7_3]
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. [DOI: 10.1080/15298860309027]
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. [DOI: 10.1080/15298860902979307]
- Nemati, SH., Jamei, R., & Jafari, M. (2025). Meta-analysis of the effectiveness of teaching emotion Regulation on specific learning disorder. *Journal of Learning Disabilities*, 14(2),49-64. (Persian) [Doi: 10.22098/jld.2025.15066.2168]
- Noroozi, S., Pourshahryai, M., Lotfi, M. (2016). The efficacy of combination of cognitive-behavioral therapy and choice theory and obsessive-compulsive disorder: A case study. *Armaghan-e-Danesh*, 21(7), 694-706. (Persian) <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1282-fa.html>
- Pereira, A. T., Brito, M. J., Cabaços, C., Carneiro, M., Carvalho, F., Manão, A., ... & Macedo, A. (2022). The protective role of self-compassion in the relationship between perfectionism and burnout in Portuguese medicine and dentistry students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2740. [DOI:10.3390/ijerph19052740]
- Pozza, A., Veale, D., Marazziti, D., Delgadillo, J., Albert, U., Grassi, G., & Dèttore, D. (2020). Sexual dysfunction and satisfaction in obsessive compulsive disorder: protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 9(1), 1-13. [DOI:10.1186/s13643-019-1262-7]
- Rahimi, M., & Zamaniha, S. (2019). Prediction of students' intellectual-practical obsessions based on parents' perfectionism and impulsivity. *Journal of Social Sciences, Islamic Azad University, Shushtar Branch*, 295-308. (Persian)
- Saeidmanesh, M., Torabi Ardakani, M., Hematian, Z., Kazemi, S., & Soleimani Taklimi, Z. (2022). The effectiveness of compassionate mind therapy training techniques on perfectionism and guilt feeling in female adolescents with obsessive-compulsive disorder. *MEJDS*, 12, 59-59. [DOI:10.29252/mejds.0.0.20]
- Sayemiri, E., Taherzade ghohtarokhi, S., & Abasi, A. (2021). The Relationship between In-school components and family function with secondary high school students' academic anxiety. *Journal of Educational Psychology*, 12(3), 23-33. (Persian)
- Sher, A., Wootton, B. M., & Paparo, J. (2024). A preliminary investigation of the mediating roles of self-compassion and emotion dysregulation in the relationship between maladaptive perfectionism and obsessive-compulsive behaviors. *Journal of Clinical Psychology*, 80(3), 591-609. [DOI: 10.1002/jclp.23640]
- Solem, S., Haaland, A., Hagen, K., Launes, G., Hansen, B., Vogel, P., & Himle, J. (2015). Interpersonal style in obsessive compulsive disorder. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 8, E29. [DOI:10.1017/S1754470X15000719]

- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708. [DOI:10.1016/j.paid.2019.109708]
- Stricker, J., Schneider, M., & Preckel, F. (2023). Concurrent and predictive relations of multidimensional perfectionism with test anxiety in secondary school students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(2), 137-146. [DOI: 10.1080/10615806.2022.2056165]
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668. [DOI: 10.1016/0191-8869(94)00192-U]
- Vatankhah, M., & Samani, S. (2016). Mediating role of achievement motivation for perfectionism and achievement goal in professional athletics. *Psychological Models and Methods*, 7(24), 103-126. (Persian)
- Verhiel, S.H.W.L., Greenberg, J., Zale, E.L., Chen, N.C., Ring, D.C., Vranceanu, A.M. (2019). What role does positive psychology play in understanding pain intensity and disability among patients with hand and upper extremity conditions? *Clin Orthop Relat Research*, 47(8), 1769-1776. [DOI:10.1097/CORR.0000000000000694]
- Wei, L. W., & Song, Y. C. (2024). Correlational analysis of the interplay among academic anxiety, emotional intelligence management, and academic resilience. *Online Submission*, 11(4), 199-225. [DOI: 10.46827/ejes.v11i4.5268]
- Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H., & Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates. *Annals of Palliative Medicine*, 10(2), 1950960-1951960. [DOI:10.21037/apm-20-1582]
- Woodfin, V., Molde, H., Dundas, I., & Binder, P. E. (2021). A randomized control trial of a brief self-compassion intervention for perfectionism, anxiety, depression, and body image. *Frontiers in Psychology*, 12, 751294. [DOI:10.3389/fpsyg.2021.751294]
- Zareii, F., & Yarigaravesh, M. (2024). Effectiveness of mindfulness on self-esteem and social interactions of students with dyslexia. *Journal of Learning Disabilities*, 13(2), 18-31. (Persian) [Doi:10.22098/jld.2024.14138.2131]