

## اثربخشی آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه

تاریخ دریافت: ۹۹/۱۱/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۳/۰۲

### خلاصه

**مقدمه:** دانش‌آموزان سرمایه‌های اصلی هر جامعه‌ای به شمار می‌روند که قادرند با عملکرد تحصیلی موفق، زمینه را برای پیشرفت جوامع مهیا سازند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه انجام گرفت.

**روش کار:** پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. در این پژوهش تعداد ۴۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۲۰ دانش‌آموز). گروه آزمایش مداخله آموزش خودمهربانی (جرمر، ۲۰۰۹) را طی یک ماه در ۷ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه مدرسه‌هراسی بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** نتایج نشان داد که آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه تأثیر معنادار دارد ( $p < 0/001$ ). بدین صورت که این مداخله توانسته منجر به کاهش مدرسه‌هراسی (۰/۴۸) دانش‌آموزان دوره متوسطه شود.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش خودمهربانی با بهره‌گیری از فوننی همانند آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی، پذیرش هیجانات، رویارویی با هیجانات، مهارت مسئولیت‌پذیری فردی و خودآگاهی می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت کاهش مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه مورد استفاده قرار گیرد.

**کلمات کلیدی:** آموزش خودمهربانی، دانش‌آموزان، مدرسه‌هراسی

سمیه صفاری بیدهندی<sup>۱</sup>

حسن اسدزاده<sup>۲\*</sup>

نورعلی فرخی<sup>۳</sup>

فریبرز درتاج<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

<sup>۳</sup> دانشیار گروه سنجش و اندازه‌گیری، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

<sup>۴</sup> استاد تمام گروه روان‌شناسی تربیتی، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

Email: asadzadeh@atu.ac.ir

## مقدمه

آموزش و پرورش در حکم نهادی اجتماعی با پدیده‌ها و نهادهای اجتماعی دیگر مانند خانواده، اقتصاد، مذهب و سیاست همبستگی دارد که برای تبیین عینی، شناخت و شناسایی آن ابعاد ضروری است. علاوه بر اهمیت آموزش و پرورش در سرنوشت آتی جامعه و تعامل آن با سایر نهادهای اجتماعی، خانواده به منزله نهادی پر نفوذ، تربیت غیررسمی دانش‌آموزان را به عهده دارد. همچنین ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان در فرایند یادگیری از طریق تعامل با کارکنان مدرسه و فضای فیزیکی مدرسه و دوستان همواره مورد پژوهش و تحقیق جامعه‌شناسان بوده است تا بتواند مدرسه و خانواده را به مثابه یک مرکز مهم تربیتی و آموزشی برای ایفای نقش‌های اجتماعی آماده کنند (۱). از جمله چالش‌های پیش‌روی نظام‌های آموزشی همواره، مواجهه با دانش‌آموزانی است که به دلیل شرایط نامطلوب اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی و آموزشی در خطر افت تحصیلی قرار دارند. در خصوص این چالش موضوعی که مطرح می‌شود، چگونگی برخورد با مسأله به طور موفقیت‌آمیز است. همچنین دانش‌آموزان، اغلب با مسایل پیچیده اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی مواجه هستند که می‌تواند مانع از موفقیت تحصیلی آنها شده و حتی آنها را در معرض شکست تحصیلی قرار دهد (۲). با این وجود، برخی دانش‌آموزان هستند که بدون توجه به چالش‌ها و شرایط نامطلوب به موفقیت‌هایی دست پیدا می‌کنند، اما دانش‌آموزان دیگر با همان شرایط با افت تحصیلی مواجه شده و حتی از تحصیل باز می‌مانند (۳). یکی از اهداف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیت جامعه را موجب می‌گردد (۴). بر این اساس دانش‌آموزان ظرفیت‌های مهمی دارند که شکوفاسازی آنها شرط لازم و اساسی موفقیت و توسعه جوامع امروزی است، اما وجود عوامل خطرآفرین متعدد در این مسیر، همواره آسیب‌های کوتاه-

مدت و بلندمدت فردی و اجتماعی را در پی داشته است. بسیاری از دانش‌آموزان در زمان تحصیل با موقعیت‌های مشکل‌ساز اجتماعی و آموزشی در کلاس، خانه و اجتماع مواجه می‌شوند که می‌تواند به شکست آنها در مدرسه منجر و زندگی آینده آنان را با ضعف و ناتوانی روبرو کند (۵).

یکی از مشکلاتی که می‌تواند منجر به تخریب رابطه دانش‌آموز با مدرسه شده و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را به شدت کاهش دهد، بروز پدیده مدرسه‌هراسی است (۶). هراس یکی از شایع‌ترین نگرانی‌های سلامت روان برای نوجوانان است و در دوره گذر از کودکی به نوجوانی بسیار تأثیرگذار می‌باشد. منابع اضطراب مدرسه می‌تواند متفاوت باشد. کودکان و نوجوانان زمانی که سایر اختلالات رفتاری را دارند، بیشتر اضطراب در مدرسه را تجربه می‌کنند (۷). مدرسه بخش عمده‌ای از زندگی نوجوانان را به خود اختصاص داده است. مدرسه به طور عمده با نوجوانان و تجربیاتشان از اضطراب، سر و کار دارد (۸). اضطراب مدرسه یک مسأله روانی - اجتماعی است که به صورت عدم حضور منظم یادگیرنده در مدرسه مشخص می‌گردد. این عدم حضور حداقل باید ۵ روز به عنوان زمان پایه طول بکشد و عموماً با علائم اضطرابی شدید و شکایت بدنی مانند حالت تهوع<sup>۱</sup>، دردهای شکمی و درد سر در همراه است. اضطراب مدرسه دو نوع اصلی دارد: اجتماعی<sup>۲</sup> و تحصیلی<sup>۳</sup>. فرد دارای اضطراب مدرسه ممکن است اضطراب اجتماعی یا تحصیلی و یا هر دو را تجربه کند. اضطراب مدرسه می‌تواند آثاری منفی در سرتاسر زندگی فرد بر جای بگذارد و سلامت روانی فرد را تهدید کند. همچنین این اختلال بر خودکارآمدی، شکوفایی، استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی او تأثیر سوء می‌گذارد. در صورت عدم درمان، فرد به تدریج به سمت ناامیدی، بی-ارزشی، دل‌سردی، انزوا و بالاخره افسردگی و خودکشی سوق

1. school phobia

2. mental health

3. nausea

4. social anxiety

5. academic anxiety

برای پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی<sup>۳</sup> محسوب می‌شود، به طوری که به تازگی، روش‌های درمانی با هدف بهبود خودمهربانی توسعه داده شده است (۲۶). نف<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) خودمهربانی را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود؛ اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی<sup>۵</sup> در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۶</sup> تعریف کرده است (۲۷). مهربانی نسبت به خود در برابر قضاوت نسبت به خود (درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود) اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به این که همه انسان‌ها دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند) و ذهن‌آگاهی در مقابل همسان-سازی افراطی (آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نه نادیده گرفته شوند و نه به طور مکرر ذهن را اشغال کنند) ترکیب این سه مؤلفه مرتبط، مشخصه فردی است که بر خودمهربانی دارد (۲۸). داشتن خودمهربانی نیازمند این است که فرد به خاطر شکست‌ها یا نرسیدن به استانداردها، به انتقاد سخت‌گیرانه از خود نپردازد، در حقیقت یکی از ویژگی‌هایی که با پرورش خودمهربانی در افراد ایجاد می‌شود، خردمندی است که این ویژگی به افراد اجازه می‌دهد بی‌فایده بودن خود انتقادی را درک کنند و مهربان بودن بیشتر با خود را انتخاب نمایند (۲۹). آموزش مبتنی بر خودمهربانی، در کنار سایر رویکردهای درمانی جدید در حوزه روان‌شناسی موج سوم، بر این اساس و با هدف کاهش درد، رنج، نگرانی و افسردگی ایجاد شده است (۳۰).

در بابت ضرورت انجام پژوهش حاضر می‌توان گفت، از آنجایی که دانش‌آموزان امیدها و سرمایه‌های آینده جامعه محسوب می‌شوند. نقش بی‌بدیل این قشر در روند رشد، توسعه و تعالی کشور بر هیچ کس پوشیده نیست، بنابراین هرگونه سرمایه‌گذاری برای این گروه سنی در جهت رشد و شکوفایی به

داده می‌شود که در نتیجه، منجر به صدمات جبران‌ناپذیری بر پیکر خانواده می‌گردد (۱۰).

روش‌های درمانی مختلفی برای دانش‌آموزان به کار گرفته شده است. از جمله این روش‌ها می‌توان به آموزش خودمهربانی<sup>۱</sup> اشاره کرد که کارآیی آن در بهبود مولفه‌های روان‌شناختی افراد مختلف تایید شده است. چنانکه باتیستا، کانها، گالهاردو، کاتو و ماسانو-کاردوسو<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) نشان داده‌اند که آموزش خودمهربانی می‌تواند با بکارگیری مهربانی با خود و دیگران، حمایت اجتماعی افراد را افزایش داده و سبب بهبود سازگاری اجتماعی آن‌ها شود. علاوه بر این فینلای-جونز و همکاران (۲۰۲۱)؛ لاتز و همکاران (۲۰۲۰)؛ لاترن، اسلوان، زیمرمان، بلاث، سیلبرساک و رتمان<sup>۳</sup> (۲۰۲۰)؛ لاترن، بلاث و پارک<sup>۴</sup> (۲۰۱۹)؛ بلاث و ایزنلوهر-ماول<sup>۵</sup> (۲۰۱۷)؛ تاننباوم، آدامز، گونالز، هانس و هود<sup>۶</sup> (۲۰۱۷)؛ ونگ، چنگ، پون، تنگ و جین<sup>۷</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود کارآیی آموزش خودمهربانی را بر استرس، افسردگی و سلامت روان‌شناختی افراد مورد بررسی و تایید قرار داده‌اند (۱۱-۱۷). همچنین الاین و هالینز<sup>۸</sup> (۲۰۱۶)؛ سویسا و ویلکامپ<sup>۹</sup> (۲۰۱۵)؛ اسمیت، نف، آلبرت و پترز<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۴)؛ پورصالح، نجمه و داوودی (۱۳۹۹)؛ خونساری، تاجری، سرداری‌پور، حاتمی و حسین زاده تقوایی (۱۳۹۸)؛ زمانی‌مزد، گرافر، داورنیا و بابایی گرمخانی (۱۳۹۷)؛ قناتی، بهرامی، گودرزی و روزبهنی (۱۳۹۷) نشان داده‌اند که آموزش خودمهربانی نقشی اثرگذار بر بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و هیجانی افراد دارد (۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵). خودمهربانی به عنوان یک صفت و یک عامل محافظ مؤثر

1. Self-Compassion training

2. Batista, Cunha, Galhardo, Couto, Massano-Cardoso

3. Finlay-Jones

4. Lutz

5. Lathren, Sloane, Zimmerman, Bluth, Silbersack, Wretman

6. Lathren, Bluth, Park

7. Bluth, Eisenlohr-Moul

8. Tanenbaum, Adams, Gonzalez, Hanes, Hood

9. Wan, Chen, Poon, Teng, Jin

10. Elaine & Hollins

11. Soysa, Wilcomb

12. Smeets, Neff, Alberts, Peter

1. emotional flexibility 3

1. Neff 4

1. Kindness to judge yourself 5

1. human communions versus isolation

1. mindfulness 7

1. mindfulness versus extreme imitation 8

مدرسه‌هراسی در این دانش‌آموزان، با آنان مصاحبه بالینی نیز صورت گرفت که انتخاب نمونه با خطای کمتری همراه شود. در نهایت تعداد ۶۶ دانش‌آموز دارای علائم مدرسه‌هراسی بودند که از بین آنان تعداد ۴۰ دانش‌آموز که بالاترین نمره را در پرسشنامه مدرسه‌هراسی کسب کرده بودند، انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۲۰ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۲۰ دانش‌آموز در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله آموزش خودمهربانی (جرمر، ۲۰۰۹) را طی یک ماه در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی بود که گروه گواه این مداخله را در طول اجرای روند پژوهش دریافت نکردند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن تحصیل در دوره دوم متوسطه، کسب نمره ۱۰۴ و بالاتر در پرسشنامه مدرسه‌هراسی، رضایت نوجوان و والد جهت شرکت فرزند خود در پژوهش، نداشتن بیماری جسمی و روان‌شناختی حاد و مزمن دیگر (با توجه به پرونده سلامت و مشاوره‌ای آنان) و عدم دریافت مداخله روان‌شناختی همزمان بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش بود.

### ابزار

**پرسشنامه مدرسه‌هراسی (SPQ):**<sup>۱</sup> پرسشنامه مدرسه‌هراسی توسط فیلیپس<sup>۲</sup> (۱۹۷۸) با هدف کمی‌سازی اضطراب مدرسه دانش‌آموزان طراحی شده است (۳۱). این پرسشنامه ۵۲ سؤال دارد: دارای ۴ مؤلفه: ترس از ابراز وجود، اضطراب امتحان، فقدان اعتماد به نفس و واکنش‌های فیزیولوژیک می‌باشد که توسط ابوالمعالی، درتاج و صالح صدق‌پور (۱۳۷۲) در ایران تجدیدنظر شده است (۳۱). نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت بله، خیر و گاهی اوقات می‌باشد، نمره کل از جمع نمرات هر سؤال به دست می‌آید. بدین ترتیب که به ازای هر پاسخ بله ۳ نمره، گاهی اوقات ۲ نمره و خیر ۱ نمره دریافت نموده است. دامنه نمرات پرسشنامه بین ۵۲ تا ۱۵۶ است. کسب نمره بالاتر نشان

عنوان پشتوانه اساسی، ضروری است. این در حالی است که هراس از مدرسه و به تبع آن افت تحصیلی در مدارس یکی از معضلات جدی نظام آموزشی است که سالانه هزینه‌های کلانی را بر کشور تحمیل می‌کند. پدیده ترس از مدرسه، از جمله مشکلات مربوط به مدارس و خانواده‌ها است که خود به دلیل عوارض و پیامدهای اجتماعی، روانی و خانوادگی نیازمند بررسی ویژه‌ای است. این مشکل، علاوه بر اینکه از نظر اقتصادی و مالی هزینه سنگینی را بر جامعه تحمیل می‌کند، مشکلات فراوانی نیز برای خانواده، جامعه و خود دانش‌آموز به بار می‌آورد. از آنجا که ترس از مدرسه رفتن تأثیرات کوتاه مدت و طولانی‌مدت در رشد اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش‌آموزان دارد، شناسایی زود هنگام علت‌های آن و ارائه آموزشی مناسب برای جلوگیری از مشکلات بیشتر، امری لازم و ضروری است. بنابراین با توجه به موضوعات مطروحه و تحقیقات انجام یافته در مورد اثربخشی آموزش خودمهربانی، و از سوی دیگر با توجه به خلا پژوهشی حاضر به دلیل عدم انجام پژوهشی مشابه، مساله اصلی پژوهش حاضر انجا بررسی اثربخشی آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه بود.

### روش

طرح پژوهش حاضر، از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. بدین صورت که که از نواحی ۲۲ گانه آموزش و پرورش تهران، ۲ منطقه انتخاب شد. سپس از بین مدارس این دو منطقه، ۱۰ مدرسه به تصادف برگزیده شد. در گام بعد پرسشنامه مدرسه‌هراسی در بین دانش‌آموزان این مدارس توزیع شد (تعداد ۳۱۱۲ پرسشنامه). پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، تعداد ۱۰۷ پرسشنامه به دلیل عدم پاسخگویی کامل و یا مخدوش بودن حذف و تعداد ۳۰۰۵ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفتند. در این مرحله مشخص شد که تعداد ۷۶ دانش‌آموز دارای علائم مدرسه‌هراسی هستند (کسب نمره بالاتر از ۱۰۴ در پرسشنامه مدرسه‌هراسی). جهت اطمینان از وجود علل

1. School Phobia Questionnaire

2. Philips

پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می ماند و نیازی به درج نام نیست. برای پیشگیری از مورد انگ قرار گرفتن دانش آموزان حاضر در پژوهش، این دانش آموزان در ساعاتی غیر از ساعات آموزشگاه تحت آموزش گرفتند تا اصل رازداری نیز رعایت شود.

مداخلات مربوط به آموزش خودمهربانی (۳۳)

جلسات	موضوع	خلاصه جلسات
اول	آشنایی با مفهوم خود مهربانی و مهربانی با خود	تعیین اهداف جلسات، تنظیم خط مشی کلی با در نظر گرفتن جنبه محرمانه بودن و زندگی شخصی افراد، دعوت شرکت کنندگان به تشکیل گروه های دو نفری و معرفی خود به یکدیگر و سپس به اعضای گروه به عنوان یک واحد، آموزش مفهوم خود مهربانی به خود. ارائه تعریفی از مدرسه هراسی، تاب آوری تحصیلی و نشاط ذهنی، ارائه مثال در این زمینه برای روشن تر شدن مفهوم، تکلیف خانگی.
دوم	آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی	گفتگو در خصوص جلسه قبل و دریافت پس-خوراند، ارائه اطلاعات کلی در خصوص ذهن-آگاهی، تمرین ذهن آگاهی از صدا، تمرین ذهن آگاهی از تنفس، پسخوراند و بحث در مورد تمرین، ذهن آگاهی در خانه و در دنیای واقعی، اشاره به پیشایندها یا عوامل تأثیرگذار بر تاب آوری تحصیلی، تمرین خانگی.
سوم	پذیرش هیجانات	ارائه گزارش یک شرکت کننده در خصوص تمرین جلسه قبل، اطلاعات کلی در خصوص هیجانات و آگاهی از آنها با استفاده از ذهن-آگاهی و برجسب زدن به هیجانات، تمرین برجسب زنی، دادن پسخوراند و بحث در مورد تمرین، آموزش نیازهای بنیادین روان شناختی. آموزش عوامل انگیزشی در تاب آوری تحصیلی. تکلیف خانگی.
چهارم	رویارویی با هیجانات	بازنگری تکلیف خانگی، اطلاعات کلی در خصوص مراحل پذیرش هیجانات مشکل و چرخه هیجانات منفی، مانند فولنس بدنی، تمرین نرمش، رخصت و عشق، دادن پسخوراند و بحث در مورد تمرین، ارائه دستورالعمل و راهکارهای

دهنده مدرسه هراسی بیشتر است. میری و اکبری (۱۳۸۶) اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آورده اند (۳۲). ابوالعالی و همکاران (۱۳۷۲) با توجه به شواهد سه گانه اعتبار صوری، ملاکی و همزمان و اعتبار سازه، روایی این آزمون را تأیید و پایایی آن را ۰/۹۳ محاسبه کردند. در پژوهش ابوالعالی و همکاران (۱۳۷۲) برای محاسبه پایایی از روش بازآزمایی استفاده شد. بدین ترتیب که آزمون مقدماتی ابتدا به روی ۶۰ دانش آموز پایه چهارم انجام شد و پس از گذشت سه هفته، آزمون دوم، مجدداً بر روی همان گروه اجرا گردید. با استفاده از همبستگی پیرسون در روش بازآزمایی، میزان پایایی کل ۰/۸۰ به دست آمد. همچنین با استفاده از آلفای کرونباخ، پایایی هر یک از خرده آزمون ها مشخص شد که به ترتیب ترس از ابراز وجود، ۰/۸۰، اضطراب امتحان ۰/۸۷، فقدان اعتماد به نفس ۰/۷۰ و واکنش های فیزیولوژیک ۰/۸۱ پایایی داشتند (۳۱). میزان پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

روش کار

جهت انجام پژوهش ابتدا هماهنگی های لازم با معاونت پژوهش آموزش و پرورش مناطق انتخابی انجام و مجوز حضور در مدارس دریافت شد. سپس با مراجعه به مدارس دوره متوسطه دوم، دانش آموزان با علائم مدرسه هراسی جهت شرکت در پژوهش مورد شناسایی قرار گرفت. سپس با رضایت کتبی از دانش آموزان و والدین آنها، دانش آموزان انتخاب شده در گروه های آزمایش و گواه (۲۰ دانش آموز در گروه آزمایش و ۲۰ دانش آموز در گروه گواه) گمارده شدند. پس از گمارش، پرسشنامه های پژوهش اجرا شد. در نهایت، بر روی گروه های آزمایش مداخله ۷ جلسه ای آموزش خودمهربانی در طی یک ماه به صورت هفته ای دو جلسه ۶۰ دقیقه ای انجام شد در حالی که گروه گواه مداخله حاضر را دریافت نکرد. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت دانش آموزان برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند

### نتایج

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که حدود ۲۰ درصد ۱۵ سال، ۳۶/۷ درصد نمونه پژوهش ۱۶ سال و ۴۳/۳ درصد ۱۷ ساله هستند. همچنین حدود ۲۳/۳ درصد نمونه پژوهش در پایه دهم، ۳۳/۴ درصد در پایه یازدهم و ۴۳/۳ درصد در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. میانگین و انحراف استاندارد متغیر وابسته پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲، ارائه شده است.

جدول ۱ - میانگین و انحراف استاندارد مدرسه‌هراسی

گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
گروه آزمایش	۱۰۷/۸۰	۱۰/۸۴	۹۵/۳۵	۹/۳۳
گروه گواه	۱۰۵/۴۵	۹/۱۲	۱۰۶/۷۵	۸/۶۹

نتایج جدول توصیفی حاکی از آن است که میزان مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان حاضر در گروه آزمایش کاهش یافته است. جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج نشان داده است در مرحله پس‌آزمون در متغیر مدرسه‌هراسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار بوده است ( $p > 0/05$ ). نتایج آزمون باکس جهت بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس - کواریانس نشان داد که در مرحله پس‌آزمون پیش‌فرض ماتریس‌های واریانس - کواریانس نیز برقرار بوده است ( $p > 0/05$ ). علاوه بر این نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیر مدرسه‌هراسی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برقرار است ( $p > 0/05$ ). در نهایت نتایج در بررسی پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیون مشخص شد که تعامل پیش‌آزمون با متغیر گروهبندی در مرحله پس‌آزمون در متغیر مدرسه‌هراسی معنادار نبوده است ( $p > 0/05$ ). این بدان معناست که فرض همگنی شیب خط رگرسیون در متغیر مدرسه‌هراسی برقرار بوده است.

افزایش انگیزش درونی که شامل قابلیت پیش-بینی فعالیت‌ها، توازن میان تکالیف دشوار و آسان، تکلیف خانگی.

بازنگری تکلیف خانگی، اطلاعات کلی، مراقبت از خود، پرورش هیجانات مثبت و داستان تغذیه هیجان، مدیتیشن عشق و مهربانی برای خود، دادن پسخوراند و بحث در مورد تمرین، آموزش یادگیری اکتشافی و مراحل آن شامل تعیین مسأله، انتخاب راه حل، آزمایش راه حل و نتیجه‌گیری، تکلیف خانگی.

بازنگری تکلیف خانگی، اطلاعات کلی در خصوص انواع روابط بین فردی، متامدیتیشن برای خود و دیگران، آموزش بخشش (به خود و دیگران)، ارتباط با دیگران بدون از دست دادن فردیت. آموزش نحوه برنامه‌ریزی صحیح، مهارت مسئولیت‌پذیری فردی، مهارت خودآگاهی و مهارت خود تنظیمی تحصیلی، ارائه تکلیف برای آزمودنی که یک مثال ارائه نموده و همه عوامل ذکر شده در آن رعایت شده باشد، برای آشنایی بیشتر آزمودنی با مسئولیت‌پذیری و کاربرد آن در تحصیل. تکلیف خانگی.

هفتم در آغوش گرفتن زندگی  
بازنگری تکالیف خانگی، بحث در خصوص اشتراکات انسانی، مرور تمرینات و مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته و گفتگو در خصوص مشکلات احتمالی در آینده. جمع-بندی مطالب مربوط اشاره شده در شش جلسه قبل و اجرای پس‌آزمون.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، تحلیل رگرسیون جهت بررسی شیب خط رگرسیون، همچنین از تحلیل کواریانس برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

**جدول - نتایج تحلیل کواریانس اثر آموزش خودمهربانی بر****مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان متوسطه دوم**

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه توان
اثر پیش‌آزمون	۱۱۵۹/۹۴	۱	۱۱۵۹/۹۴	۲۲/۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶
اثر متغیر مستقل	۱۶۱۴/۳۳	۱	۱۶۱۴/۳۳	۳۰/۹۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸
خطا	۱۹۳۰/۳۶	۳۷	۵۲/۱۷			
کل	۴۱۲۸۳۴	۴۰				

با توجه به نتایج جدول ۳، ارائه متغیر مستقل (آموزش خودمهربانی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیر وابسته (مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان متوسطه دوم) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که با کنترل متغیر مداخله‌گر (پیش‌آزمون)، میانگین نمرات متغیر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان متوسطه دوم با ارائه آموزش خودمهربانی دچار تغییر معنادار شده است. جهت تغییر نیز بدان صورت بوده است که آموزش خودمهربانی توانسته منجر به کاهش مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان متوسطه دوم شود. میزان تاثیر آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان متوسطه دوم ۰/۴۸ بوده است. این بدان معناست که ۴۸ درصد تغییرات متغیر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان متوسطه دوم توسط ارائه متغیر مستقل (آموزش خودمهربانی) تبیین می‌شود.

**بحث و نتیجه‌گیری**

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه انجام گرفت. نتایج نشان داد که آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه تأثیر معنادار دارد. بدین صورت که این مداخله توانسته منجر به کاهش مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه شود. یافته حاضر با نتایج پژوهش باتیستا و همکاران (۲۰۱۵) مبنی بر اثربخشی آموزش خودمهربانی بر بهبود سازگاری اجتماعی همسوی بود (۹). علاوه بر این فینلای- جونز و همکاران (۲۰۲۱)؛ لاتز و همکاران (۲۰۲۰)؛ لاترن و همکاران (۲۰۲۰)؛ لاترن، بلاث و پارک (۲۰۱۹) نشان داده‌اند که

خودمهربانی و آموزش مفاهیم آن می‌تواند منجر به کاهش استرس و افسردگی و افزایش سلامت روان‌شناختی افراد شود (۱۴-۱۱). همچنین در پژوهش‌های همسوی دیگر الاین و هالینز (۲۰۱۶)؛ سویسا و ویلکامپ (۲۰۱۵)؛ اسمیت و همکاران (۲۰۱۴)؛ پورصالح، نجمه و داوودی (۱۳۹۹)؛ خونساری و همکاران (۱۳۹۸)؛ زمانی‌مزد و همکاران (۱۳۹۷)؛ قنواوی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داده‌اند که آموزش خودمهربانی نقشی اثرگذار بر بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و هیجانی افراد دارد (۱۸-۲۵).

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه می‌توان بیان کرد که دانش‌آموزی که در جلسات آموزش خودمهربانی شرکت می‌کند، با مؤلفه‌های خودمهربانی آشنا شده، همین آشنایی باعث می‌شود این مؤلفه‌ها را در خود فعال کند، یاد می‌گیرد با خود مهربان باشد، افراد خود مهربان، انگیزه‌هایشان را تنظیم می‌کنند، دانش‌آموز مدرسه‌هراس نیز هیجان ترس خود از مدرسه را تنظیم می‌کند، با خود می‌اندیشد، که مدرسه مشکل خاصی ندارد که من از آن بترسم، با تلاش و کوشش بیشتر می‌توانم موفقیت را به دست آورم، پس دلیلی برای هراس از مدرسه نمی‌بینم. افراد دارای خودمهربانی، بیشتر از افراد معمولی توانایی انجام یک تکلیف خاص را دارند، زیرا قدرت برانگیختن محرک لازم برای فعالیت و تکلیف را در خود دارند. در فرایند بهره‌گیری از آموزه‌های مهربانی با خود و فعال کردن این سازه در خود، محرک و منابع تشویقی لازم برای دانش‌آموز فراهم آمده، تکلیف خود را به موقع و خودجوش انجام داده و به این وسیله شکست‌های پی‌درپی تحصیل را از بین برده، هراس از مدرسه در او کاهش خواهد یافت. این در حالی است که خودمهربانی، به احتمال زیاد حمایت هیجانی لازم را برای ایجاد و حفظ رغبت و تمایل در فرد به وجود می‌آورد. افراد دارای خودمهربانی درک می‌کنند که بیشتر از افراد دیگر در انجام تکالیف توانا هستند، یک دلیل منطقی برای انگیزه و انگیزش پیشرفت به خود دادن و دشواری به نداشتن توانایی دلالت ندارد، در نهایت فردی که آگاهانه از هیجان‌ناش آگاه است و با آنها همسان‌سازی افراطی

نزدیک شود. خودمهربانی میانجی شکست‌ها و ناکامی‌ها می‌شود و اثرات آن را بر فرد کمتر می‌کند (۲۰). مطالعات نشان داده‌اند خودمهربانی با خودانتقادی، افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری، توقف فکر، تحریفات شناختی بین فردی رابطه منفی دارد (۱۱)، همان‌طور که می‌دانیم همه این سازه‌های روان-شناختی سبب کاهش هراس از مدرسه خواهد شد.

محدود بودن دامنه تحقیق به دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران؛ عدم مهارت‌های اثرگذار محیطی، خانوادگی و فردی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان و عدم اجرای مرحله پیگیری از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر استان‌ها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر پایه‌های تحصیلی، مهارت‌ها و عوامل ذکر شده و برگزاری مرحله پیگیری اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش خودمهربانی بر مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود با تهیه برشور و کتابچه‌ای علمی، آموزش خودمهربانی به مشاوران آموزشگاه‌های آموزش و پرورش ارائه داده شود تا آنها با بکارگیری محتوای این مداخله، جهت کاهش مدرسه‌هراسی دانش‌آموزان دوره متوسطه گامی عملی برداشته باشند.

### تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته پایان‌نامه کارشناسی ارشد سمیه صفاری بیدندی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات بود. بدین وسیله از تمام دانش‌آموزان حاضر در پژوهش و مسئولین آموزش و پرورش مناطق منتخب شهر تهران که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

نمی‌کند، در مورد توانایی‌ها و ظرفیت خود دیدگاه روشن‌تری دارد (۱۴). افراد دارای خودمهربانی، کنجکاوی بیشتری در مورد زندگی دارند، زیرا می‌خواهند به خود و اطرافیان خود خدمت شایسته داشته باشند، به همین دلیل به تحصیل و ادامه تحصیل بهای بیشتری می‌دهند (با این وصف، جایی برای هراس از مدرسه باقی نخواهد ماند) و در زمان روپرو شدن با سختی‌ها و ناملازمات زندگی به طور اعم و زندگی تحصیلی به طور اخص انعطاف‌پذیری بیشتری دارند. دانش‌آموزی که در برنامه آموزشی خودمهربانی شرکت کرده، نسبت به خود احترام خاصی قایل است، به همین دلیل نیرو و انرژی مضاعفی در راه رسیدن به هدف صرف کرده، فرد دلسوز، ذهن آگاه و بیدار دارد، منظور از ذهن آگاهی، ذهن بیدار، ذهن هشیار، ذهن فعال و پذیرنده است، این فرایند به فرد کمک می‌کند که به صورت فعالانه وارد زندگی شود نه به صورت منفعل و پذیرا، فردی که آگاه و هوشیار است، تأمل و تعمق آمیخته کار اوست، با فکر و اندیشه کار می‌کند، زندگی می‌کند، ولی کسی که در حالت خواب، بی‌فکر و بی‌اندیشه، زندگی می‌کند، قطعاً در هیچ قسمتی از زندگی تفکر و نیک اندیشی ندارد، این فرد نه تنها نسبت به خود مهربان نیست، بلکه برای هیچ یک از اطرافیان خود هم کاری که نشان دهنده مهربانی باشد انجام نمی‌دهد. ذهن آگاهی منجر به افزایش آگاهی از حال حاضر و کیفیت زندگی بهتر می‌شود. خودمهربانی به افراد کمک می‌کند تا احساس بیشتری از تعلق و امنیت را داشته باشند، همین احساس تعلق و امنیت سبب داشتن سلامت روان و ذهن آرام و بی‌دغدغه شده، هراس از مدرسه را در فرد کاهش می‌دهد. همچنین در فرایند آموزش دانش‌آموز، یاد می‌گیرد که باید از احساسات دردناک اجتناب نکند، بلکه با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آنها



## References

1. Watson, A., Dumuid, D., Maher, C., Olds, T. (2021). Associations between meeting 24-hour movement guidelines and academic achievement in Australian primary school-aged children. *Journal of Sport and Health Science*, In Press, Uncorrected Proof.
2. Alfonso, S.V., Lonigan, C.J. (2021). Trait anxiety and adolescent's academic achievement: The role of executive function. *Learning and Individual Differences*, 85, 101-108.
3. Putwain, D.W., Gallard, D., Beaumont, J. (2020). Academic buoyancy protects achievement against minor academic adversities. *Learning and Individual Differences*, 83, 101-105.
4. Gaydos, L., McLanahan, S. (2021). Youth academic achievement, social context, and body mass index. *SSM - Population Health*, 13, 100-105.
5. Gatzka, T. (2021). Aspects of openness as predictors of academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 170, 110-117.
6. Ali, T.K., Hameed, R.Y. (2020). Assessment of School Phobia Among Elementary Students in Nineveh Governorate. *Mosul Journal of Nursing*, 8(2), 165-176.
7. Hess, J. (2014). Anxiety Prevalence among High School Students. *Counselor Education Master S Theses*.
8. Thompson, E.H., Robertson, P., Curtis, R., & Frick, M.H. (2013). Students with anxiety: implications for professional school counselors. *Professional School Counseling*, 16(4), 222-234.
9. Batista, R., Cunha, M., Galhardo, A., Couto, M., Massano-Cardoso, I. (2015). Psychological Adjustment to Lung Cancer: the Role of Self-compassion and Social Support. *European Psychiatry*, 30, 28-32.
10. Boe, E. (2020). School phobia in the realm of psychosis, In *Adolescent*, 381(1), 191-205.
- Elaine BCJ, Hollins M. (2016). Exploration of a training programme for student therapists that employs Compassionate Mind Training (CMT) to develop compassion for self and others. *The Arts in Psychotherapy*, 22, 5-13.
11. Finlay-Jones, A., Strauss, P., Perry, Y., Waters, Z., Gilbey, D., Windred, M., Murdoch, A., Pugh, C., Ohan, G.L., Lin, A. (2021). Group mindful self-compassion training to improve mental health outcomes for LGBTQIA+ young adults: Rationale and protocol for a randomised controlled trial. *Contemporary Clinical Trials*, 102, 106-110.
12. Lutz, J., Berry, M.P., Napadow, V., Germer, C., Pollak, S., Gardiner, P., Edwards, R.R., Desbordes, G., Schuman-Olivier, Z. (2020). Neural activations during self-related processing in patients with chronic pain and effects of a brief self-compassion training – A pilot study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 304, 111-115.
13. Lathren, C.R., Sloane, P.D., Zimmerman, S., Bluth, K., Silbersack, J., Wretman, C.J. (2020). Mindful Self-Compassion Training for Nursing Assistants in Long-Term Care: Challenges and Future Directions. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(5), 708-714.
14. Lathren, C., Bluth, K., Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 143: 36-41.
15. Bluth K, Eisenlohr-Moul TA. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*. 57: 108-118.
16. Tanenbaum ML, Adams RN, Gonzalez JS, Hanes SJ, Hood KK. (2017). Adapting and validating a measure of diabetes-specific self-compassion. *Journal of Diabetes and its Complications*, 33(10), 1540-1541.
17. Wang X, Chen Z, Poon K, Teng F, Jin S. (2017). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*. 106: 329-333.
18. Elaine BC, Hollins M. Exploration of a training programme for student therapists that employs Compassionate Mind Training (CMT) to develop compassion for self and others. *The Arts in Psychotherapy*. 2016;22:5-13.
19. Soysa CK, Wilcomb CJ. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Genders Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
20. Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.
21. Poursaleh, A., Najmeh, H., Davoodi, A. The effectiveness of compassionate mind training on the symptoms of social anxiety disorder and psychological capital of female students with social anxiety disorder, thought and behavior in clinical psychology. 2019;14(56):83-94.
22. Sairanen E, Lappalainen R, Lappalainen P, Hiltunen A. Effects of an Online Acceptance and Commitment Therapy Intervention on Children's Quality of Life. *Journal of Child and Family Studies*. 2022 Jan 26:1-5.
23. Khonsari, M., Tajeri, B., Sardaripour, M., Hatami, M., Hosseinzadeh Taghvaei, M. Comparison of the effectiveness of group compassion training and choice theory on learned helplessness and self-efficacy of students, *Journal of Psychological Sciences*. 2018;18(73):17-27.
24. Zamani Mazd, R., Graffer, A., Davarnia, R., Babaei Garmkhani, M. The effectiveness of compassion-focused therapy in improving the quality of life and parental self-efficacy of mothers of autistic children. *Journal of Health Image*. 2017;9(4):233-243.
25. Ali Qanavati, S., Bahrami, F., Goodarzi, K., Roozbehani, M. The effectiveness of compassion-based treatment on quality of life and happiness of women with breast cancer in Ahvaz, *Nursing Education*. 2017;7(2):53-63.

26. Cox RC, Olatunji BO. Concurrent and prospective links between sleep disturbance and repetitive negative thinking: Specificity and effects of cognitive behavior therapy for insomnia. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*. 2022 Jan 25.
27. Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2(2), 85-102.
28. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41.
29. Ros-Morente, A., Mora, C.A., Nadal, C.T., Belled, A.B., & Berenguer, N.J. (2017). An examination of the relationship between emotional intelligence, positive affect and character strengths and virtues. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 34(1), 63-67.
30. Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological medicine*, 45(5), 927-945.
31. Abolmaali, Kh., Dortaj, F, Saleh sedghpoor, B. Establishing, validating and standardizing the school anxiety scale. Master Thesis in Educational Psychology. Allameh Tabatabai University of Tehran. 1993.
32. Miri, M.R., and Akbari, M. Relationship between emotional intelligence and school anxiety in high school students in South Khorasan province. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*. 2016;4(1):9-15.
33. Germer, C.K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford.

*Original Article***Efficacy of Training Self-Compassion on High School Students' School Phobia**

Received: 29/01/2020 - Accepted: 23/05/2021

Somayyeh Saffari Bidhendi <sup>1</sup>  
 Hasan Asadzadeh <sup>2</sup>  
 Nourali Farrokhi <sup>3</sup>  
 Fareiborz Dortaj <sup>4</sup>

<sup>1</sup> PhD Student in Educational Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

<sup>3</sup> Associate Professor, Measurement Department, Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

<sup>4</sup> Professor, Department of Educational Psychology, Department of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran.

Email: asadzadeh@atu.ac.ir

**Abstract**

**Introduction:** The students are considered the main resources in the society and they can pave the way for the development of the societies through successful educational performance. Therefore, the present study was conducted to investigate the efficacy of training self-compassion on high school students' school phobia.

**Methods:** The present study was quasi-experimental with pretest, posttest and control group design. The statistical population included secondary high school students in the city of Tehran in academic year 2019-20. 40 students were selected through multi-stage clustered random sampling method and they were randomly accommodated into experimental and control groups (each group 20 students). The experimental group received seven sixty-minute sessions of training intervention of self-compassion (Germer, 2009) during a month. The applied questionnaires in the study were school phobia questionnaire. The data were analyzed through ANCOVA method using SPSS 23 software.

**Results:** The results showed that training self-compassion has significant effect on high school students' school phobia ( $p < 0.001$ ) in a way that this intervention has led to the decrease of high school students' school phobia.

**Conclusion:** The findings of the study revealed that training self-compassion can be used as an efficient method to decrease high students' school phobia through employing techniques such as familiarity with the concept of mindfulness, accepting emotions, facing emotions, the skill of personal accountability, and self-awareness.

**Keywords:** Training self-compassion, students, school phobia