



Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders



E-ISSN: 2981-1759

Article history:

Received 21 December 2024

Revised 08 February 2025

Accepted 20 February 2025

Published online 27 April 2025

Volume 4, Issue 1, pp 221-234

The Effectiveness of Self-Compassion Training on Sense of Security and Academic Procrastination in Female High School Students

Nasrin Shekari¹ , Mohammad Azad Abdollahpour^{2*} , Armin Lotfi³ 

1. MA, Department of Educational Psychology, Electronic Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Criminology, Faculty of Security, Amin University of Law Enforcement Sciences, Tehran, Iran.

* Corresponding author email address: m.a.Abdollahpour@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Shekari, N., Abdollahpour, M.A., Lotfi, A. (2025). The Effectiveness of Self-Compassion Training on Sense of Security and Academic Procrastination in Female High School Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(1), 221-234.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: Today, many students face numerous academic and non-academic challenges, which among them can be noted to decrease in sense of security and increase in academic procrastination. Therefore, the aim of this research was determine the effectiveness of self-compassion training on sense of security and academic procrastination in female high school students.

Methods and Materials: The present study was a semi-experimental from type of pre-test and post-test along with a control group. The present research population was female high school students in District 6 of Tehran's Education in the academic years of 2023-4, which from whom 60 people were selected by purposive sampling method and randomly with the help of lottery assigned to two groups of 30 people, including experimental and control groups. The experimental group underwent 8 sessions of 90 minute by self-compassion training, while the control group during this period did not receive any training. The research instruments were included the Edmondson Sense of Security Scale (1999) and the Solomon and Rothblum Academic Procrastination Scale (1984), and the data obtained from their implementation were analyzed with using the multivariate analysis of covariance method in SPSS-23 software.

Findings: Based on the findings of this study, there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of both variables of the sense of security and academic procrastination in female high school students. In the other words, self-compassion training significantly increased the sense of security and significantly decreased the academic procrastination in female high school students ($P < 0.001$).

Conclusion: Based on the aforementioned findings, self-compassion training had an effective role in improving the sense of security and academic procrastination in female high school students. Therefore, counselors and psychologists can use the self-compassion training method along with other training methods to increase the sense of security and reduce academic procrastination in female high school students.

Keywords: Self-Compassion Training, Sense of Security, Academic Procrastination, Female Students, High School.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Improving the education system can lead to improved health of society, reduced poverty and increased happiness and satisfaction of society. Therefore, by identifying and addressing academic and non-academic problems can be provided the best learning conditions and in this way the capabilities and talents of students can be developed, which one of this problem is increase in academic procrastination (Rouzbahani et al., 2024). Procrastination or postponing tasks to the future initially has a positive purpose (making the situation more pleasant), but in the long run it increases stress and leads to repeated failures (Brando-Garrido et al., 2020). Academic procrastination is defined as the intentional delay in performing or completing an academic task such as preparing for an exam and doing homework at the desired or expected time (Niazov et al., 2022). Academic procrastination is a common problem among students, which the most important reasons are failure in learning and weakness and inability to achieve academic progress (Yucel et al., 2023). Procrastination in academic tasks and assignments causes problems and challenges such as reduced student success, frustration, confusion, self-blame, anxiety, disorganization, confusion and reduced self-esteem (Zhou et al., 2024).

Another the education system challenges are the decline in the sense of security, which is one of the basic human needs. The word security means safety and security, and when combined with the word psychological (psychological security), it means comfort and peace of mind. In the other words, when a person is mentally and psychologically calm and free from fear, stress and anxiety, will feel secure (Dong et al., 2024). A sense of psychological security is one of the most obvious personality traits of creative and capable people and the most effective way to encourage people to think and strive to achieve growth and progress at different levels, personal, family, career and social (Tatiana et al., 2022). A person who does not sense of psychologically security is under pressure and an insecure life creates various questions, problems and challenges for him and negatively affects his mental health and social relationships (Graen et al., 2020). A sense of insecurity creates and increases feelings of rejection, loneliness, threat, anxiety, tension, blame-finding, worthlessness, selfishness, self-centeredness and isolation; and in addition causes the behavioral, psychological and social abnormalities (Prykhodko, 2021).

One of the methods of improving psychological characteristics is the method of self-compassion training, which means kindness and self-compassion (O'Connor et al., 2024). The self-compassion training as an efficient and practical method in solving personal problems and challenges and psychological injuries helps people to put aside self-critical and negative thoughts in their minds and replace kindness and self-compassion with blame and frustration (Franco & Christie, 2021).

This training method by improves empathy, intimacy and nonjudgment through increased emotional flexibility led to promoting health, social relationships and quality of life (Kishimoto et al., 2023). Individuals undergoing self-compassion training learn to overcome feelings of shame, guilt and

anger, are less likely to suppress or ruminate, be kind to themselves and accept themselves despite their weaknesses, deficiencies and shortcomings (Guo et al., 2020). This training method helps individuals strengthen their positive and constructive thinking skills, better cope with criticism and challenges in daily life, escape from falling into the trap of psychological turmoil and change negative beliefs and perceptions to positive ones (Bluth et al., 2021). Today, many students face numerous academic and non-academic challenges, which among them can be noted to decrease in sense of security and increase in academic procrastination. Therefore, the aim of this research was determine the effectiveness of self-compassion training on sense of security and academic procrastination in female high school students.

Methodology

The present study was a semi-experimental from type of pre-test and post-test along with a control group. The present research population was female high school students in District 6 of Tehran's Education in the academic years of 2023-4, which from whom 60 people were selected by purposive sampling method and randomly with the help of lottery assigned to two groups of 30 people, including experimental and control groups. To determine the sample size was used from the G*Power software with an effect size of 0.80 and an alpha of 0.50, which based on the sample size for each group was determined 30 people. These people were selected based on the criteria such as willingness to participate in the research, no failure in previous grades, no stressful events such as death or divorce of relatives in the past three months, no history of receiving self-compassion training and no use of other educational and therapeutic methods simultaneously. Also, the exclusion criteria were included absence of more than two sessions and withdrawal from further cooperation. The experimental group underwent 8 sessions of 90 minute by self-compassion training, while the control group during this period did not receive any training. The research instruments were included the Edmondson Sense of Security Scale (1999) and the Solomon and Rothblum Academic Procrastination Scale (1984), and the data obtained from their implementation were analyzed with using the multivariate analysis of covariance method in SPSS-23 software.

Findings

The analyses of this research were conducted for 60 female high school students in two groups of 30 students; so that the educational level in the experimental group for 7 students was 10th grade (23.33%), 11 students was 11th grade (36.67%) and 12 students was 12th grade (40.00%) and in the control group for 8 students was 10th grade (26.67%), 12 students was 11th grade (40.00%) and 10 students was 12th grade (33.33%). Based on the findings of this study, there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of both variables of the sense of security and academic procrastination in female high school students. In the other words, self-compassion training significantly

increased the sense of security and significantly decreased the academic procrastination in female high school students ($P < 0.001$).

Discussion and Conclusion

Based on the aforementioned findings, self-compassion training had an effective role in improving the sense of security and academic procrastination in female high school students. Therefore, counselors and psychologists can use the self-compassion training method along with other training methods to increase the sense of security and reduce academic procrastination in female high school students. Also, education system specialists can take an effective step towards improving students' academic and non-academic performance by using self-compassion training. In addition, holding various training courses for students' parents and transferring their educational content to their children by parents can play an effective role in improving children's characteristics.





وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۰۱ دی ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۲۰ بهمن ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۰۲ اسفند ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۰۷ اردیبهشت ۱۴۰۴

پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۴، شماره ۱، صفحه ۲۳۴-۲۲۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم

نسرین شکاری^۱، محمدآزاد عبدالله پور^۲، آرمین لطفی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، واحدالکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران (نویسنده مسئول).

۳. استادیار، گروه جرم یابی، دانشکده امنیت، دانشگاه جامع علوم انتظامی امین، تهران، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: m.a.Abdollahpour@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

شکاری، نسرین، عبدالله پور، محمدآزاد، لطفی، آرمین. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۴(۱)، ۲۲۱-۲۳۴.



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

هدف: امروزه، دانش‌آموزان زیادی با چالش‌های تحصیلی و غیرتحصیلی فراوانی مواجه هستند که از جمله می‌توان به افت حس امنیت و افزایش اهمال کاری تحصیلی اشاره کرد. بنابراین، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم بود. **روش و مواد:** مطالعه حاضر شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۳ بودند که از میان آنها تعداد ۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی با کمک قرعه‌کشی در دو گروه ۳۰ نفری شامل گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش خودشفقت‌ورزی قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس حس امنیت ادموندسون (۱۹۹۹) و مقیاس اهمال کاری تحصیلی سولومون و راث‌بلوم (۱۹۸۴) بودند و داده‌های حاصل از اجرای آنها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-23 تحلیل شدند. **یافته‌ها:** بر اساس یافته‌های این مطالعه، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر هر دو متغیر حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم تفاوت معنی‌داری وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش خودشفقت‌ورزی باعث افزایش معنی‌داری حس امنیت و کاهش معنی‌دار اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شد ($P < 0.001$). **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های ذکرشده، آموزش خودشفقت‌ورزی نقش موثری بر بهبود حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم داشت. بنابراین، مشاوران و روانشناسان می‌توانند از روش آموزش خودشفقت‌ورزی در کنار سایر روش‌های آموزشی برای افزایش حس امنیت و کاهش اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم استفاده نمایند.

کلیدواژه‌گان: آموزش خودشفقت‌ورزی، حس امنیت، اهمال کاری تحصیلی، دانش‌آموزان دختر، متوسطه دوم



مقدمه

بهبود نظام آموزش می‌تواند بهبود سلامت جامعه، کاهش فقر و افزایش شادکامی و رضایت جامعه را به دنبال داشته باشد. بنابراین، با شناسایی و رفع مشکل‌های تحصیلی و غیرتحصیلی می‌توان بهترین شرایط یادگیری را فراهم کرد و از این طریق توانمندی‌ها و استعدادهای دانش‌آموزان را شکوفا نمود که یکی از این مشکل‌ها افزایش اهمال‌کاری تحصیلی^۱ است (Rouzbahani et al., 2024). اهمال‌کاری یا موکول کردن کارها به آینده در ابتدا هدفش مثبت (خوشایند کردن شرایط و موقعیت) است، اما در بلندمدت باعث افزایش استرس و شکست‌های پیاپی می‌شود (Brando-Garrido et al., 2020). اهمال‌کاری تحصیلی را به عنوان تأخیر عمدی در انجام یا تکمیل یک تکلیف تحصیلی مانند آماده شدن برای امتحان و انجام تکالیف خانگی در زمان مطلوب یا موردانتظار تعریف می‌کنند (Niazov et al., 2022). اهمال‌کاری تحصیلی به معنای به تعویق انداختن تکالیف تحصیلی یا موکول کردن آنها به زمانی دیگر به دلایل متعدد است (Rahmani et al., 2024). اهمال‌کاری تحصیلی یک مشکل رایج در بین دانش‌آموزان می‌باشد که از مهم‌ترین دلایل آن شکست یا عدم موفقیت در یادگیری و ضعف و ناتوانی در دستیابی به پیشرفت تحصیلی است. زمانی که دانش‌آموزان و دانشجویان این توانایی را در خود بیابند که می‌توانند بر مشکلات فائق بیایند، میزان اهمال‌کاری تحصیلی آنها کاهش می‌یابد (Yucel et al., 2023). افراد دارای اهمال‌کاری تحصیلی برخلاف افراد فاقد این ویژگی به جای انجام تکالیف درسی، اغلب درگیر فعالیتهایی مانند خوابیدن، خواندن مطالب غیردرسی، استفاده از فضای مجازی و دیدن برنامه‌های تلویزیونی می‌شوند (Xie et al., 2023). اهمال‌کاری در وظایف و تکالیف تحصیلی باعث ایجاد مشکل‌ها و چالش‌هایی مانند کاهش موفقیت دانش‌آموزان، ناامیدی، آشفتگی، سرزنش خود، اضطراب، بی‌نظمی، سردرگمی و کاهش عزت‌نفس می‌شود (Zhou et al., 2024).

یکی دیگر از چالش‌های نظام آموزش، افت حس امنیت^۲ است که یکی از نیازهای اساسی بشر می‌باشد. واژه امنیت به معنای ایمنی و در امان بودن است و وقتی با واژه روان (امنیت روانشناختی)^۳ همراه گردد به معنای آسودگی و آرامش روح و روان می‌باشد. به عبارت دیگر، وقتی فردی از لحاظ روحی و روانی در وضعیت آرام و بدون ترس، استرس و اضطرابی قرار داشته باشد، حس امنیت خواهد داشت (Dong et al., 2024). حس امنیت روانشناختی از آشکارترین ویژگی‌های شخصیتی افراد خلاق و توانمند و موثرترین شیوه ترغیب افراد به تفکر و تلاش جهت دستیابی به رشد و پیشرفت در سطوح‌های مختلف فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی است (Tatiana et al., 2022). حس امنیت یعنی داشتن حس اعتماد، آرامش و رهایی از اضطراب و ترس در رابطه با تحقق نیازهای خود و خانواده در زمان حال و آینده و اطمینان از اینکه هیچ عاملی او را تهدید نمی‌کند (Kolbe et al., 2020). امنیت زمینه بقای فرد را ایجاد و تضمین می‌کند و باعث غلبه فرد بر مشکل‌ها و چالش‌های روزمره بدون ترس از شکست یا سرزنش توسط دیگران می‌گردد (Quansah et al., 2023). شخصی که حس امنیت روانشناختی ندارد، تحت فشار قرار دارد و زندگی ناامن برای او مسئله‌ها، مشکل‌ها و چالش‌های مختلفی ایجاد می‌کند و بر سلامت یا بهداشت روانی و ارتباط‌های اجتماعی او تأثیر منفی می‌گذارد (Graen et al., 2020). حس ناامنی و عدم امنیت باعث ایجاد و افزایش احساس طردشدن، تنهایی، تهدید، اضطراب، تنش، عیب‌جویی، بی‌ارزشی، خودخواهی، خودمداری و انزوا می‌شود و افزون بر آن باعث بروز ناهنجاری‌های رفتاری، روانشناختی و اجتماعی می‌گردد (Prykhodko, 2021).

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های روانشناختی، روش آموزش خودشفقت‌ورزی^۴ است که به معنای مهربانی و خودشفقتی می‌باشد (O'Connor et al., 2024). آموزش خودشفقت‌ورزی به عنوان یک روش کارآمد و کاربردی در حل مشکل‌ها و چالش‌های شخصی و آسیب‌های روانشناختی به افراد کمک می‌کند تا افکار خودانتقادگر و منفی موجود در ذهن را کنار بگذارند و مهربانی و خودشفقتی را با سرزنش و سرخوردگی جایگزین نمایند (Franco & Christie, 2021). این شیوه آموزشی با ارتقای همدلی، صمیمیت و عدم قضاوت از طریق افزایش انعطاف‌پذیری عاطفی موجب بهبود سلامت، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی افراد می‌شود (Kishimoto et al., 2023). افراد تحت آموزش خودشفقت‌ورزی یاد می‌گیرند که بر احساس شرم، گناه و خشم غلبه نمایند، گرایش کمتری به فرونشانی یا نشخوار فکری دارند، با خود مهربان باشند و خود را علی‌رغم ضعف‌ها، کاستی‌ها و کمبودها بپذیرند (Guo et al., 2020). آموزش خودشفقت‌ورزی مستلزم این است که فرد یک آگاهی واضح و بی‌طرفانه از هیجان‌های خود داشته باشد. اصول پایه در آموزش خودشفقت‌ورزی این است که افکار، عوامل، تصویرها و رفتارهای تسکین‌بخش بیرونی باید درونی شوند و در این صورت ذهن انسان همان‌طور که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می‌دهد، در مواجهه با این عوامل درونی نیز واکنش نشان می‌دهد و آرام شود (Sapach & Carleton, 2023). این روش آموزشی به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های تفکر مثبت و سازنده خود را تقویت کنند، با انتقادها و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار آیند، از افتادن در دام آشفتگی روانشناختی رهایی یابند و باورها و تصورات منفی را به باورها و تصورات مثبت تغییر دهند (Bluth et al., 2021).

پژوهش‌هایی هر چند اندک مرتبط با اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر حس امنیت و اهمال‌کاری تحصیلی انجام شده است. برای نمونه نتایج پژوهش Khan et al (2023) نشان داد که خودشفقتی در محل کار روابط رهبری خدمتگزار با ایمنی روانی و قانون‌شکنی را تعدیل می‌کند. Cano et al

¹ academic procrastination

² sense of security

³ psychological safety

⁴ self-compassion training

(2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خودشفقتی و امنیت اجتماعی در افراد اقلیت جنسی رابطه مثبت و معنی دار وجود داشت. در پژوهشی دیگر Wouters-Soomers et al (2022) گزارش کردند که خودشفقتی، ارضای نیازهای اساسی و ایمنی روانی با یکدیگر همبستگی مثبت و معنی دار داشتند. افزون بر آن، نتایج پژوهش Huynh et al (2022) حاکی از آن بود که خودشفقتی، امنیت دل بستگی و کیفیت روابط صمیمانه زوجین در دوران بارداری همبستگی مثبت و معنی دار وجود داشت. Yaghoobkhani Ghiasvand et al (2018) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خودشفقت و ورزشی بر اشتیاق تحصیلی، ارضای نیازهای بنیادی روانشناختی و احساس امنیت اجتماعی اثر مستقیم و معنی دار داشت. در پژوهشی دیگر Saberian & Tabatabaei (2017) گزارش کردند که که آموزش خودشفقت ورزشی باعث بهبود رفاه ذهنی و خودارزشمندی دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان شد. همچنین، نتایج پژوهش Masoumian et al (2024) نشان داد که مداخله گروهی مبتنی بر خودشفقت باعث کاهش اهمال کاری تحصیلی و اضطراب و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان شد. Yang et al (2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خودشفقتی و هیجان های منفی میانجی مناسبی در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و اهمال کاری دانشجویان بودند. در پژوهشی دیگر Rapoport et al (2022) گزارش کردند که خودشفقتی نقش موثری در کاهش اهمال کاری و بهبود فعالیت ورزشی برنامه ریزی شده داشت. افزون بر آن، نتایج پژوهش Ghodrati et al (2022) حاکی از آن بود که مداخله مبتنی بر شفقت نقش موثری کاهش اهمال کاری تحصیلی و بهبود تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان پایه اول متوسطه داشت. Tarkhan (2021) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخله مبتنی بر شفقت باعث افزایش تاب آوری تحصیلی و امیدواری و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شد. در پژوهشی دیگر Athari et al (2020) گزارش کردند که خودشفقتی بر اجتناب تجربه ای و اهمال کاری تحصیلی دانشجویان اثر منفی و معنی دار داشت.

دانش آموزان امروزی به دلیل پیچیدگی های زندگی و سرعت و وسعت تغییرها و تحول ها در زمینه های گوناگون اجتماعی، اقتصادی و فناوری با چالش های فراوانی مواجه هستند که از جمله می توان به افت حس امنیت و افزایش اهمال کاری تحصیلی اشاره کرد. همچنین، دانش آموزان امروز، آینده سازان جامعه هستند و بر همین اساس باید با استفاده از روش های آموزشی مناسب به دنبال بهبود ویژگی های مختلف آنان بود که یکی از روش های احتمالاً موثر در این زمینه آموزش خودشفقت ورزشی است. بررسی ها حاکی از آن است که درباره اثربخشی آموزش خودشفقت ورزشی به ویژه بر امنیت و اهمال کاری تحصیلی پژوهش های بسیار اندکی انجام شده و بیشتر پژوهش ها در این زمینه از نوع همبستگی بودند. در نتیجه، لازم است تا در پژوهش های مداخله ای اثربخشی آموزش خودشفقت ورزشی بر امنیت و اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. بنابراین، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش خودشفقت ورزشی بر حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم بود.

مواد و روش پژوهش

مطالعه حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده ها، شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر دانش آموزان دختر متوسطه دوم منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۳ بودند که از میان آنها تعداد ۶۰ نفر با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی با کمک قرعه کشی در دو گروه ۳۰ نفری شامل گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای تعیین حجم نمونه از نرم افزار G*Power با اندازه اثر ۰/۸۰ و آلفای ۰/۵۰ استفاده که بر اساس آن حجم نمونه برای هر گروه ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. این افراد با توجه به ملاک هایی مانند تمایل جهت شرکت در پژوهش، عدم مردودی در پایه های گذشته، عدم وقوع رخداد های تنش زا مانند مرگ و طلاق نزدیکان در سه ماه گذشته، عدم سابقه دریافت آموزش خودشفقت ورزشی و عدم استفاده از سایر روش های آموزشی و درمانی به صورت همزمان بودند. همچنین، ملاک های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از دو جلسه و انصراف از ادامه همکاری بودند.

مراحل اجرایی پژوهش حاضر به این شرح بود که پس از هماهنگی های لازم تعداد ۶۰ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه دوم با توجه به ملاک های ورود به مطالعه انتخاب و سپس به صورت تصادفی با کمک قرعه کشی در دو گروه مساوی جایگزین و یکی از گروه ها به عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش خودشفقت ورزشی قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. مداخله طراحی شده توسط Esbati & Feyzi (2018) بر اساس پروتکل Gilbert (2014) بود که برای ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای در مدت دو ماه (هفته ای یک جلسه) تنظیم شده بود. در نتیجه، محتوا و هدف آموزش خودشفقت ورزشی به تفکیک جلسه ها در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱. محتوا و هدف آموزش خودشفقت ورزشی به تفکیک جلسه ها

جلسه	محتوا	هدف
------	-------	-----



اول	توضیح قواعد آموزش گروهی مانند رازداری، احترام متقابل، اصول گفتگوی گروهی و نقش آموزش‌دهنده، توضیح مقدماتی درباره تعداد جلسه‌ها و مدت هر جلسه و هدف آن، توضیح ابتدایی شفقت و انواع آن (شفقت با خود، دیگری و ذهن خود)	آشنایی اعضاء با یکدیگر و با قواعد آموزش گروهی، ارائه چشم‌انداز کلی از جلسه‌ها و چگونگی برگزاری آن و مفهوم‌سازی شفقت
دوم	تبیین منابع ده‌گانه رنج (مقایسه‌ها، بایدها، شکست‌ها، ارتباط‌ها و غیره)، معرفی سیستم‌های هیجانی و اصول حاکم بر هیجان‌ها در واکنش آدمی به رنج	افزایش شناخت اعضاء از چرایی لزوم شفقت با توجه به اصول حاکم بر هیجان
سوم	آموزش نحوه کارکرد سیستم عصبی (مغز قدیم و جدید) و توضیح چگونگی ایجاد مشکل‌های هیجانی در تبادل اطلاعات این دو مغز با یکدیگر و نتیجه آن یعنی ناتوانی در مشفق‌بودن در ابعاد سه‌گانه آن	کنترل هیجانی بیشتر در اعضاء با چگونگی ایجاد مشکل‌های هیجانی
چهارم	معرفی سه مولفه شفقت نف شامل خودپذیرشی، عمومیت رنج و ذهن‌آگاهی و مولفه‌های خودشفقتی گیلبرت شامل دوازده مولفه شناخت فرد مشفق و صفات او (خردمند، مسئولیت‌پذیری، گرما و شجاعت)	آشنایی اعضاء با مولفه‌های شفقت و فرد مشفق
پنجم	آموزش ویژگی‌های شفقت گیلبرت مانند حساسیت به رنج، همدردی، همدلی، دیدگاه غیرقضاوتی، تحمل پریشانی و انگیزه مراقبت داشتن و توضیح نحوه استفاده از آنها	افزایش شناخت اعضاء از ویژگی‌های شفقت و توان به‌کارگیری آن در زندگی روزمره
ششم	آموزش مهارت‌های گیلبرت مانند توجه، تصویرسازی، استدلال، رفتار، تجربه حسی و احساسی مهربانانه و توضیح نحوه استفاده از آنها	درک و توان استفاده از مهارت‌های شفقت گیلبرت در زندگی روزمره
هفتم	آموزش شیوه‌های معرفی‌شده شفقت برای تحمل پریشانی و چگونگی به‌کارگیری مهارت‌ها جهت مراقبت از بهزیستی و تمرین خودشفقتی	افزایش درک و به‌کارگیری مفاهیم تحمل پریشانی و مراقبت از بهزیستی
هشتم	تمرین عملی تصویرسازی مهربانانه و نوشته نامه مهربانانه با تمرکز بر روند فیزیولوژیک آن، بیان راهکارهای نهایی جهت حفظ و به‌کارگیری مهارت‌ها در زندگی و جمع‌بندی نهایی	کاربرد کردن هر چه بیشتر مفاهیم آموخته‌شده با تمرین‌های عملی جهت جمع‌بندی نهایی

در این پژوهش علاوه بر فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی از دو ابزار استاندارد شده حس امنیت و اهمال‌کاری تحصیلی استفاده شد که در زیر تشریح می‌شوند. **مقیاس حس امنیت^۱**: برای اندازه‌گیری حس امنیت از مقیاس حس امنیت ساخته‌شده توسط Edmondson (1999) با ۷ گویه استفاده شد. هر یک از گویه‌های این مقیاس با استفاده از طیف پنج گزینه‌ای از همیشه با نمره یک تا هرگز با نمره پنج نمره‌گذاری می‌شود و برخی گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌گردند. بنابراین، دامنه نمرات مقیاس حس امنیت ۷ الی ۳۵ می‌باشد و نمره بالاتر نشان‌دهنده حس امنیت بیشتر است. Edmondson (1999) روایی سازه مقیاس حس امنیت را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کرد. Hosseinpoor et al (2017) در پژوهشی که بر روی نمونه‌های ایرانی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پایایی مقیاس حس امنیت با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۷۱ به دست آمد. در این پژوهش، مقدار پایایی مقیاس حس امنیت با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شد.

مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی^۲: برای اندازه‌گیری اهمال‌کاری تحصیلی از مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی ساخته‌شده توسط Solomon & Rothblum (1984) با ۲۷ گویه استفاده شد. هر یک از گویه‌های این مقیاس با استفاده از طیف پنج گزینه‌ای از هرگز با نمره یک تا همیشه با نمره پنج نمره‌گذاری می‌شود و برخی گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌گردند. بنابراین، دامنه نمرات مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی ۲۷ الی ۱۳۵ می‌باشد و نمره بالاتر نشان‌دهنده اهمال‌کاری تحصیلی بیشتر است. Solomon & Rothblum (1984) روایی سازه مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کردند. Sourì et al (2024) در پژوهشی که بر روی نمونه‌های ایرانی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پایایی مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۲ به دست آمد. در این پژوهش، مقدار پایایی مقیاس اهمال‌کاری با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد.

¹ sense of security scale

² academic procrastination scale



داده های این مطالعه پس از گردآوری با مقیاس های حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم افزار SPSS-23 در سطح معنی داری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته ها

تحلیل های این پژوهش برای ۶۰ دانش آموز دختر متوسطه دوم در دو گروه ۳۰ نفری انجام شد؛ به طوری که پایه تحصیلی در گروه آزمایش برای ۷ نفر دهم (۲۳/۳۳٪)، ۱۱ نفر یازدهم (۳۶/۶۷٪) و ۱۲ نفر دوازدهم (۴۰/۰۰٪) و در گروه کنترل برای ۸ نفر دهم (۲۶/۶۷٪)، ۱۲ نفر یازدهم (۴۰/۰۰٪) و ۱۰ نفر دوازدهم (۳۳/۳۳٪) بود. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم در **جدول ۲** ارائه شد.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم

متغیر	مرحله	آزمایش	کنترل
حس امنیت	پیش آزمون	میانگین ۱۴/۵۷	میانگین ۱۴/۲۰
	پس آزمون	۱۷/۸۰	۱۴/۴۷
اهمال کاری تحصیلی	پیش آزمون	۶۱/۹۷	۶۱/۴۷
	پس آزمون	۵۰/۲۳	۶۲/۱۳

طبق نتایج مشاهده شده در **جدول ۲**، میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش آزمون به مرحله پس آزمون در متغیر حس امنیت افزایش بیشتر و در متغیر اهمال کاری تحصیلی کاهش بیشتری یافته است. بررسی پیش فرض های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که فرض نرمال بودن پیش آزمون و پس آزمون حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی طبق آزمون شاپیرو-ویلک، فرض همگنی واریانس های حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی طبق آزمون لون و فرض همگنی کوواریانس ها طبق آزمون ام باکس و فرض همگنی شیب رگرسیون بر اساس تعامل همپراش با پیش آزمون حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی رد نشد ($P > 0.05$). بنابراین، استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت تحلیل داده های پژوهش حاضر وجود داشت. نتایج آزمون های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی بر حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم در **جدول ۳** ارائه شد.

جدول ۳. نتایج آزمون های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی بر حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری	اندازه اثر
اثر پیلاپی	۰/۵۵	۳۴/۲۳	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۵
لامبدای ویلکز	۰/۴۴	۳۴/۲۳	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۵
اثر هتلینگ	۱/۲۴	۳۴/۲۳	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۵
بزرگ ترین ریشه روی	۱/۲۴	۳۴/۲۳	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۵

طبق نتایج مشاهده شده در **جدول ۳**، بین گروه های آزمایش و کنترل حداقل از نظر یکی از متغیرهای حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم تفاوت معنی داری وجود داشت که با توجه به اندازه اثر ۵۵ درصد تغییر در متغیرها نتیجه روش مداخله آموزش خودشفقت ورزی بود ($P < 0.01$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی بر هر یک از متغیرهای حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم در **جدول ۴** ارائه شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی بر هر یک از متغیرهای حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
حس امنیت	گروه	۱۴۸/۱۷	۱	۱۴۸/۱۷	۲۰/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۲۶



خطا	۴۰۷/۶۹	۵۶	۷/۲۸			
گروه	۲۱۹۰/۰۴	۱	۲۱۹۰/۰۴	۵۶/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۵۰
خطا	۲۱۸۹/۵۵	۵۶	۳۹/۰۹			

طبق نتایج مشاهده‌شده در **جدول ۴**، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر هر دو متغیر حس امنیت و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم تفاوت معنی‌داری وجود داشت که با توجه به اندازه اثر ۲۶ درصد تغییر حس امنیت و ۵۰ درصد تغییر اهمال‌کاری تحصیلی نتیجه روش آموزش خودشفقت‌ورزی بود. به عبارت دیگر، آموزش خودشفقت‌ورزی باعث افزایش معنی‌داری حس امنیت و کاهش معنی‌دار اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شد ($P < ۰/۰۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

دانش‌آموزان امروز با چالش‌های فراوانی به‌ویژه در زمینه حس امنیت و اهمال‌کاری مواجه هستند. بنابراین، هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر حس امنیت و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم بود.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش خودشفقت‌ورزی باعث افزایش حس امنیت در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شد. این یافته از جهاتی همسو با یافته‌های پژوهش‌های [Khan et al \(2023\)](#)، [Cano et al \(2023\)](#)، [Wouters-Soomers et al \(2022\)](#)، [Huynh et al \(2022\)](#)، [Yaghoobkhani Ghiasvand et al \(2018\)](#) و [Saberian & Tabatabaei \(2017\)](#) بود. در تبیین اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر کاهش حس امنیت در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم می‌توان گفت که افراد دارای خودشفقت‌ورزی بالا در مقایسه با افراد دارای خودشفقت‌ورزی پایین دارای سلامت بالاتری هستند. زیرا این افراد تجربه درد و شکست را از طریق خودمحکوم‌سازی، احساس انزوا و بزرگ‌نمایی افکار و احساس‌ها تقویت نمی‌کنند و داشتن احساس خودشفقتی دلالت بر این دارد که فرد تلاش می‌کند تا از تجربه رویدادهای تنش‌زا جلوگیری نماید. این امر سبب می‌شود که فرد از راهبردها و سبک‌های مقابله‌ای فعال و سازگار جهت رشد و ارتقای سلامت خود استفاده نماید. همچنین، آموزش خودشفقت‌ورزی به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های تفکر مثبت و سازنده خود را تقویت نمایند و بهبود بخشند که این مهارت‌ها به آنان کمک کرده تا با انتقادات و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار آیند و تصویرهای منفی را به تصویرهای مثبت تبدیل سازند. آموزش خودشفقت‌ورزی از طریق افزایش آگاهی از خود بر نقاط قوت و مهارت‌های شخصی تاثیر مثبت می‌گذارد و سبب ارتقای اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس برای مقابله با چالش‌ها و رویدادهای استرس‌زا، تنش‌زا و چالش‌انگیز زندگی روزمره می‌گردد. افزون بر آن، افراد دارای خودشفقت‌ورزی بالاتر در مقایسه با افراد دارای خودشفقت‌ورزی پایین درد و رنج کمتری را نسبت به سایرین تجربه می‌کنند و نسبت به خود دیدگاه حمایت‌گرایانه‌تری دارند و بر همین اساس در زندگی کمتر دچار اضطراب، استرس و افسردگی می‌شوند و بیشتر احساس امنیت می‌کنند. بنابراین، آموزش خودشفقت‌ورزی باعث شده تا دانش‌آموزانی که در دوره آموزشی مذکور شرکت داشتند از نظر حس امنیت بهبود یابند و میزان حس امنیت در آنان افزایش یابد. در نتیجه، آموزش خودشفقت‌ورزی می‌تواند نقش موثری در افزایش حس امنیت در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم داشته باشد.

یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش خودشفقت‌ورزی باعث کاهش اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شد. این یافته از جهاتی همسو با یافته‌های پژوهش‌های [Masoumian et al \(2024\)](#)، [Yang et al \(2023\)](#)، [Rapoport et al \(2022\)](#)، [Ghodrat et al \(2022\)](#)، [Tarkhan \(2021\)](#) و [Athari et al \(2020\)](#) بود. در تبیین اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر افزایش اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم می‌توان گفت که داشتن خودشفقتی باعث بخشیدن شکست‌ها و نقاط ضعف خود و احترام به خود به‌عنوان یک موجود ارزشمند می‌شود. در واقع، آموزش خودشفقت‌ورزی به یک احساس انسجام متعادل میان دغدغه برای خود و دغدغه برای دیگران منجر می‌شود که این امر سبب بهبود عملکرد روزانه می‌گردد. داشتن شفقت‌ورزی مستلزم رهاکردن رفتارهای آسیب‌زای فرد و ترغیب برای انجام کارها و فعالیت‌هایی می‌شود که باعث بهبود و ارتقای بهزیستی می‌شوند. افزون بر آن، آموزش خودشفقت‌ورزی سبب می‌شود که افراد نسبت به افرادی که آموزش ندیدند دارای نقص کمتری باشند و دیدگاهی حمایت‌گرایانه نسبت به خود و حتی دیگران داشته باشند. این امر می‌تواند باعث افزایش آگاهی و هشیاری شود و چنین فردی می‌تواند قضاوت و سرزنش خود را متوقف کند و به میزان کافی خود را همان‌طور که هست بپذیرد (با همه نقاط قوت و ضعف)، آثار و پیامدهای تجربه هیجان‌های منفی را کاهش دهد و ضمن حفظ آگاهی متعادل از افکار و هیجان‌های اضطراب‌آور دوری کند. چنین افرادی در محیط آموزشی نیز از افکار و هیجان‌های اضطراب‌آور دوری می‌کنند و همواره تلاش می‌کنند تا چالش‌های تحصیلی را با موفقیت پشت سر بگذارند. بنابراین، آموزش خودشفقت‌ورزی باعث شده تا دانش‌آموزانی که در دوره آموزشی مذکور شرکت داشتند از نظر اهمال‌کاری تحصیلی بهبود یابند و میزان اهمال‌کاری تحصیلی در آنان کاهش یابد. در نتیجه، آموزش خودشفقت‌ورزی می‌تواند نقش موثری در کاهش اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم داشته باشد.

اولین محدودیت این پژوهش شامل محدودبودن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم منطقه شش شهر تهران بود که بر اساس آن امکان تعمیم نتایج به دانش‌آموزان پسر این مناطق یا کلیه دانش‌آموزان وجود ندارد. یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از ابزارهای خودگزارشی بود؛ هر



چند که خود پژوهشگر این نوع ابزار را انتخاب کرد، اما ممکن است در پاسخدهی به ابزارها سوگیری ایجاد شود و این ابزارها نتوانند اطلاعات دقیق، کامل، جامع و مانعی را اندازه گیری کنند. آخرین محدودیت قابل ذکر نداشتن مرحله پیگیری بود که با توجه به آن نمی توان درباره پایداری نتایج در بلندمدت نظری ارائه کرد. بنابراین، برای افزایش اعتبار نتایج و تعمیم پذیری آنها پیشنهاد می شود که این پژوهش بر روی دانش آموزان پسر و دانش آموزان سایر مناطق و استان ها اجرا شود. پیشنهاد پژوهشی دیگر بررسی پایداری نتایج اثربخشی آموزش خودشفقت ورزی است. بر اساس یافته های ذکر شده، آموزش خودشفقت ورزی نقش موثری بر بهبود حس امنیت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم داشت. بنابراین، مشاوران و روانشناسان می توانند از روش آموزش خودشفقت ورزی در کنار سایر روش های آموزشی برای افزایش حس امنیت و کاهش اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم استفاده نمایند. همچنین، متخصصان نظام آموزش و پرورش می توانند گام موثری در جهت بهبود عملکردهای تحصیلی و غیرتحصیلی دانش آموزان با استفاده از آموزش خودشفقت ورزی بردارند. افزون بر آن، برگزاری دوره های آموزشی متنوع برای والدین دانش آموزان و انتقال محتوای آموزشی آنها توسط والدین به فرزندان می تواند نقش موثری در بهبود ویژگی های فرزندان داشته باشد.

تعارض منافع

در این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود نداشت.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این پژوهش تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردید.

شفافیت داده ها

داده ها و منابع پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش با هزینه دانشجو حامی مالی نداشت.

تشکر و قدردانی

نویسندگان تشکر و قدردانی خود را از همه کسانی که سهمی در انجام این پژوهش داشتند، اعلام می دارند.

References

- Athari, Z., Barzegar Bafrooi, K., & Zare, M. (2020). Investigating the role of self-compassion on academic procrastination by mediating role of experimental avoidance in students of Yazd University. *Research in School and Virtual Learning*, 8(1), 35-44. <https://doi.org/10.30473/etl.2020.52759.3217>
- Bluth, K., Lathren, C., Silbersack Hickey, J. V. T., Zimmerman, S., Wretman, C. J., & Sloane, P. D. (2021). Self-compassion training for certified nurse assistants in nursing homes. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1896-1905. <https://doi.org/10.1111/jgs.17155>
- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gomez-Romero, M. J., & Tomas-Sabado, J. (2020). Academic procrastination in nursing students. Spanish adaptation of the Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-SF). *Enfermeria Clinica*, 30(6), 371-376. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.02.018>
- Cano, S., Carreiras, D., Carvalho, S. A., & Cunha, M. (2023). To feel safe inside and out: The effect of self-compassion and social safeness underlie the relationship between parental invalidation and



- borderline features in sexual minority adults. *Psychology & Sexuality*, 15(1), 114-126. <https://doi.org/10.1080/19419899.2023.2219679>
- Dong, R. K., Li, X., & Hernan, B. R. (2024). Psychological safety and psychosocial safety climate in workplace: A bibliometric analysis and systematic review towards a research agenda. *Journal of Safety Research*, 91, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2024.08.001>
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Franco, P. L., & Christie, L. M. (2021). Effectiveness of a one day self-compassion training for pediatric nurses' resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 61, 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.03.020>
- Ghodrati, A., Aradmehr, M., & Sharifi, Z. (2022). The effectiveness of compassion-focused therapy on academic procrastination and cognitive-emotional regulation of first-grade high school students in Mashhad. *Research in Health and Medical Sciences*, 1(2), 1-8. <https://jrhm.thums.ac.ir/article-1-35-en.html>
- Gilbert, P. (2014). *The compassion focused therapy*. Translate by Mehrnoush Esbati & Ali Feyzi, 2018, Ebnesina Publication.
- Graen, G., Canedo, J. C., & Grace, M. (2020). Team coaching can enhance psychological safety and drive organizational effectiveness. *Organizational Dynamics*, 49(2), 100697. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2019.01.003>
- Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. (2020). Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: A randomized control study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(2), 101-107. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001096>
- Hosseinpour, D., Armandi, M., & Valadi, R. (2017). The impact of psychological capital on knowledge sharing with mediating role of psychological safety: Sharif University of Technology case. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*, 22(4), 133-154. https://journal.irphe.ac.ir/article_702914.html
- Huynh, T., Phillips, E., & Brock, R. L. (2022). Self-compassion mediates the link between attachment security and intimate relationship quality for couples navigating pregnancy. *Family Process*, 61(1), 294-311. <https://doi.org/10.1111/famp.12692>
- Khan, N. U., Zada, M., & Estay, C. (2023). Servant leadership and employee prosocial rule-breaking: The underlying effects of psychological safety and compassion at work. *PLOS ONE*, 18(4), e0282832. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282832>
- Kishimoto, S., Watanabe, N., Yamamoto, Y., Imai, T., Aida, R., Germer, C., & et al. (2023). Efficacy of integrated online mindfulness and self-compassion training for adults with atopic dermatitis: A randomized clinical trial. *JAMA Dermatology*, 159(6), 628-636. <https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2023.0975>
- Kolbe, M., Eppich, W., Rudolph, J., Meguerdichian, M., Catena, H., Cripps, A., Grant, V., & Cheng, A. (2020). Managing psychological safety in debriefings: A dynamic balancing act. *BMJ Simulation & Technology Enhanced Learning*, 6(3), 164-171. <https://doi.org/10.1136/bmjstel-2019-000470>
- Masoumian, S., Mehrafin, E., Ghadyani, Z., Moradi, N., Shams Sobhani, S., & Ashouri, A. (2024). The group-based compassion-focused intervention on academic procrastination, anxiety, and quality of life of university students: A controlled trial with 3-month follow-up. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 29(4), 418-437. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.29.4.2497.5>
- Niazov, Z., Hen, M., & Ferrari, J. (2022). Online and academic procrastination in students with learning disabilities: The impact of academic stress and self-efficacy. *Psychological Reports*, 125(2), 890-912. <https://doi.org/10.1177/0033294120988113>
- O'Connor, M., Shimoinaba, K., Zhong, Y., & Peyton, S. (2024). Self-compassion training in palliative care during COVID-19: A pilot study. *Palliative & Supportive Care*, 22(3), 582-587. <https://doi.org/10.1017/s1478951522001195>



- Prykhodko, I. (2021). The model of psychological safety of a soldier's personality. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 112-122. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108684>
- Quansah, P. E., Zhu, Y., & Guo, M. (2023). Assessing the effects of safety leadership, employee engagement, and psychological safety on safety performance. *Journal of Safety Research*, 86, 226-244. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2023.07.002>
- Rahmani, M., Namvar, H., & Hashemi Razini, H. (2024). The effectiveness of rational emotive behavior therapy on executive functions and academic procrastination of children with sluggish cognitive tempo. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 2(4), 82-90. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.434756.1038>
- Rapoport, O., Bengel, S., Mocklinghoff, S., & Neidhardt, E. (2022). Self-compassion moderates the influence of procrastination on postponing sporting activity. *Personality and Individual Differences*, 185, 111242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111242>
- Rouzbahani, H., Niusa, B., & Shaterian Mohammadi, F. (2024). The model of academic procrastination based on school climate, social support, and psychological coherence: The mediating role of basic psychological needs. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(4), 228-243. <https://maherpub.com/pdmd/article/view/339>
- Saberian, S., & Tabatabaei, S. M. (2017). Efficiency of self-compassion training on the Mental well-being and self-worth of female students with stress of exam. *Journal of Analytical-Cognitive Psychology*, 8(31), 19-29. <https://dori.net/dor/20.1001.1.28222476.1396.8.31.2.5>
- Sapach, M. J. N. T., & Carleton, R. N. (2023). Self-compassion training for individuals with social anxiety disorder: a preliminary randomized controlled trial. *Cognitive Behavioral Therapy*, 52(1), 18-37. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2130820>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Souri, A., Aghayousefi, A., & Dartaj, F. (2024). Explaining the phenomenon of students' academic burnout based on the role of academic procrastination and parents' perfectionism (case study of high school students of Qom city). *Sociology of Education*, 10(3), 98-108. <https://doi.org/10.22034/ijes.2024.2045408.1649>
- Tarkhan, M. (2021). The effectiveness of compassion focused therapy (CFT) on academic resiliency and hopefulness in the academic procrastination of male students of the second degree of high school. *Research in School and Virtual Learning*, 8(4), 9-18. <https://doi.org/10.30473/etl.2021.57643.3435>
- Tatiana, B., Kobicheva, A., Tokareva, E., & Mokhorov, D. (2022). The relationship between students' psychological security level, academic engagement and performance variables in the digital educational environment. *Education and Information Technologies*, 27(7), 9385-9399. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11024-5>
- Wouters-Soomers, L., Van Ruysseveldt, J., Bos, A. E. R., & Jacobs, N. (2022). An individual perspective on psychological safety: The role of basic need satisfaction and self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13(920908), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920908>
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14(1298361), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Yaghoobkhani Ghiasvand, M., Asadzadeh, H., Sa'dipour, I., Delavar, A., & Dortaj, F. (2018). Adolescents' academic engagement based on self-compassion, satisfaction of basic psychological needs and social safeness: A cross-lagged panel model. *Journal of Educational Innovations*, 17(3), 23-46. https://noavaryedu.oerp.ir/article_82389.html?lang=en
- Yang, X., Zhu, J., & Hu, P. (2023). Perceived social support and procrastination in college students: A sequential mediation model of self-compassion and negative emotions. *Current Psychology*, 42, 5521-5529. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01920-3>



- Yucel, H., Yilmaz, F. K., & Erim, A. (2023). Coronaphobia and academic procrastination in health sciences students during the first 3-month pandemic lockdown. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(7), 1383-1387. <https://doi.org/10.47391/jpma.5260>
- Zhou, Y., Cao, C., Liu, L., Liu, Z., & Liu, J. (2024). Academic procrastination of nursing students in higher vocational college: Application of latent profile analysis and network analysis. *Acta Psychologica*, 246, 104296. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104296>

