

مقاله اصلی

اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی بر خودکارآمدی، فرسودگی و خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۲/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۶/۰۱

خلاصه

مقدمه

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی خودکارآمدی، فرسودگی و خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان صورت گرفت.

روش کار

روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح دو گروه آزمایش و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بود که تعداد ۴۵ نفر از دانشجویان با استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه آزمایش و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های خودکارآمدی تحصیلی میجلی و همکاران (۲۰۰۰)، فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۱۹۹۷) و خودتنظیمی تحصیلی بوفارد (۱۹۹۵) را تکمیل کردند. فرضیه‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و تحلیل واریانس یک‌طرفه آزمون شدند.

نتایج

نتایج نشان داد که در متغیر خودکارآمدی تحصیلی به ترتیب آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و سپس خوددلسوزی شناختی اثربخش بودند. در متغیر فرسودگی تحصیلی به ترتیب آموزش خوددلسوزی شناختی و سپس روانشناسی مثبت‌نگر اثربخش بودند. در متغیر خودتنظیمی تحصیلی به ترتیب روانشناسی مثبت‌نگر و سپس خوددلسوزی شناختی اثربخش بودند.

نتیجه‌گیری

آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی باعث ارتقاء خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی و همچنین کاهش فرسودگی تحصیلی می‌گردد.

کلمات کلیدی

خودتنظیمی تحصیلی، خوددلسوزی شناختی، خودکارآمدی تحصیلی، روانشناسی مثبت‌نگر، فرسودگی تحصیلی.

محمد عباسی^۱

حسین داودی^{۲*}

حسن حیدری^۳

ذبیح پیرانی^۴

^۱ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

^۲ استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

^۳ دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

^۴ استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

Email: asmani200090@yahoo.com

مقدمه

شناسایی عوامل تأثیرگذار بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان، رویکردی مناسب در جهت برنامه‌ریزی و توسعه و تکامل برنامه‌های آموزشی ایجاد می‌کند تا به وسیله آن بتوان بهترین نتایج ممکن را برای موسسه آموزشی مورد نظر و نیز برای دانشجویان رقم زد (۱). یکی از مهم‌ترین متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی دانشجویان، باورهای خودکارآمدی است. خودکارآمدی تحصیلی قضاوت فرد از توانایی خود برای انجام یک فعالیت خاص، مقابله با موانع دستیابی به اهداف در یک موقعیت مشخص است (۲). نتایج تحقیقات نشان داد سطوح بالای خودکارآمدی فراگیران منجر به سطوح بالای درگیری شناختی می‌شود (۳). همچنین خودکارآمدی تحصیلی در افزایش موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثر مثبت دارد (۴). همچنین نتایج پژوهش‌ها بیانگر تأثیر آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی تحصیلی یادگیرندگان است (۵، ۶، ۷). در مورد آموزش خوددلسوزی نیز نتایج پژوهش‌ها نشان دادند که آموزش خوددلسوزی بر خودکارآمدی تأثیر دارد (۸ و ۹).

مولفه دیگری که در حوزه آموزش تأثیرگذار است فرسودگی تحصیلی است. فرسودگی تحصیلی در میان یادگیرندگان، احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی هیجانی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی (بی‌علاقگی یا بدبینی) و احساس عدم شایستگی به عنوان یک یادگیرنده (با کارآمدی پایین یا فقدان کارایی) اشاره دارد (۱۰). بر این اساس فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی با ویژگی‌هایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی مشخص می‌شود (۱۱).

مرور پژوهش‌ها نشان از این دارد که ارتباط معنادار بین حمایت تحصیلی، کیفیت زندگی در مدرسه، عدالت آموزشی، جو عاطفی خانواده با فرسودگی تحصیلی وجود دارد (۱۲). آموزش

روانشناسی مثبت‌نگر بر فرسودگی تحصیلی اثربخش است (۱۳). می‌توان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را بر اساس خوددلسوزی تبیین نمود (۱۴).

یکی از مفاهیم مورد تأکید نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، مفهوم خودتنظیمی یا خودنظم‌دهی است. منظور از خودتنظیمی تولید و هدایت اندیشه‌ها، هیجانات و رفتارها توسط خود فرد به منظور رسیدن به هدف است. Pintrich یادگیری خودتنظیمی را به عنوان فرایندی فعال و ساختارمند توصیف می‌کند که به موجب آن یادگیرنده‌ها اهداف خود را برای یادگیری تعیین می‌کنند و براساس آن به بازبینی، تنظیم و کنترل شناخت، انگیزش و رفتار خویش می‌پردازند و هم چنین برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند (۱۵).

پژوهش‌ها نشان دادند که بین خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۶ و ۱۷). همچنین بین خودتنظیمی با فرسودگی ارتباط منفی و معنی‌داری وجود دارد (۱۴ و ۱۸).

روش‌های متنوعی برای افزایش و تحول خودکارآمدی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی دانشجویان به کار برده می‌شود، از جمله این روش‌ها روانشناسی مثبت‌نگر است. روانشناسی مثبت‌نگر یک جنبش جدید در حیطه روانشناسی معاصر به رهبری Seligman است که روی نیاز به فهم جنبه‌های مثبت تجربه‌های انسانی و فهم اینکه چه چیزی باعث می‌شود که زندگی ارزش زیستن داشته باشد؛ تأکید دارد (۱۹). روانشناسی مثبت‌نگر، مطالعه‌ی علمی هیجانات مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را سبب می‌شود (۲۰). در این رویکرد با تأکید بر استعدادها و توانایی‌ها، بهینه‌سازی شادی‌ها، توجه و تمرکز کردن بیشتر به مسایل و احساسات مثبت و منع کردن احساسات منفی از ورود به حیطه شخصی، و افزایش ارتباطات مثبت، می‌توان بر سلامت افراد تأثیر مثبتی گذاشت (۲۱). مرور پژوهش‌ها انجام شده نشان از این دارد که آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر پیشرفت و

این پژوهش در زمره نوع کاربردی با روش نیمه آزمایشی با طرح دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل است که با نمادهای زیر نمایش داده می‌شود:

جدول ۱. دیاگرام طرح پژوهش

گروه‌ها	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
E1	O1	X1	۰۲
E2	O1	X2	۰۲
C	O1	-	۰۲

دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ به تعداد ۱۰۵۰۰ نفر جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. از جامعه آماری پژوهش حاضر، تعداد ۴۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بطور تصادفی در هر گروه ۱۵ نفر جایگزین شدند. در متغیرهای جمعیت شناختی از نظر جنسیت درصد را دختران و ۳۳/۳٪ را پسران تشکیل دادند. میانگین سنی ۲۲ سال، حداقل سن در نمونه ۱۸ سال و حداکثر سن ۳۶ سال بود. ۱۳/۳ درصد افراد نمونه معدل بین ۱۴ تا ۱۶، ۵۳/۴٪ معدل بین ۱۶ تا ۱۸ و ۳۳/۳٪ معدل بین ۱۸ تا ۲۰ داشتند. همچنین ۸۲/۲٪ مجرد و ۱۷/۸٪ متاهل بودند. روش اجرا بدین ترتیب بود که پژوهشگران ابتدا دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک را به عنوان جامعه آماری انتخاب و سپس تعداد ۸۰ نفر از دانشجویان بصورت در دسترس انتخاب و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. از بین آنها کسانی که در هر سه متغیر نمره متوسط را (در خودکارآمدی تحصیلی نمره بین ۱۱ تا ۱۵، در فرسودگی تحصیلی نمره بین ۵۶ تا ۶۰ و در خودتنظیمی تحصیلی نمرات بین ۲۸ تا ۳۲) کسب نمودند انتخاب شدند. بنابراین از تعداد ۸۰ نفر، ۵۱ نفر انتخاب شده و به طور جایگزینی تصادفی در هر گروه ۱۷ نفر شامل: گروه گواه، گروه آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و گروه آموزش خوددلسوزی شناختی قرار گرفتند. در مدت اجرای آموزش‌ها یک نفر از گروه روانشناسی مثبت‌نگر و دو نفر از گروه خوددلسوزی شناختی جلسه را ترک کردند. به منظور برابری حجم گروه، حجم گروه‌ها ۱۵ نفر در نظر گرفته شد (برابری حجم گروه‌ها باعث می‌شود در صورت رعایت نشدن پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها، بتوان از این پیش‌فرض

خودکارآمدی تحصیلی، بهزیستی روانشناختی تاثیر معنادار دارد (۲۲ و ۲۳).

یکی دیگر از سازه‌های مثبت و مهم که توجه اندیشمندان را به خود جلب نمود، خوددلسوزی شناختی و آموزش آن است که به عنوان کیفیت مواجه شدن با رنج و آسیب خود و احساس کمک کردن کامل در جهت رفع مشکلات خود تعریف می‌شود (۲۴). خوددلسوزی شناختی تعمیم احساس دلسوزی به خود فرد در مواقع شکست، احساس نالایق بودن یا به طور کلی در رنج و سختی است. خود-دلسوزی سازه‌ای است که متشکل از سه مولفه اصلی است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا، ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی. مؤلفه اول مستلزم گرمی و ملاحظت با خود به جای قضاوت‌های سخت‌گیرانه نسبت به خود است. مؤلفه دوم بر پذیرفتن مشکلات زندگی به عنوان بخشی از تجربه‌های مشترک انسان‌ها اشاره دارد که این مشکلات فقط برای افراد خاصی اتفاق نمی‌افتد. مؤلفه سوم شامل آگاهی از افکار و احساسات دردناک در مقابل جذب شدن کامل در آن‌ها است (۲۵). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد خوددلسوزی شناختی میزان بالایی از تغییرپذیری بهزیستی روانشناختی را تبیین می‌کند (۲۶ و ۲۷) و آموزش خوددلسوزی شناختی بر متغیرهای تحصیلی (مانند خودکارآمدی، خودانتقادی، تنظیم شناختی هیجان و پیشرفت تحصیلی) یادگیرندگان تاثیر مثبت و معنی‌دار و در کاهش فرسودگی تحصیلی آنها تأثیر دارد (۲۸ و ۲۹).

با توجه به تمرکز روانشناسی مثبت‌نگر بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد و استفاده از قابلیت‌های افراد در فرآیند یادگیری و همچنین تاثیرگذاری خوددلسوزی شناختی بر فرآیند یادگیری و مولفه‌های آن به نظر می‌رسد که این مساله باید به آزمون گذاشته شود که آیا بین اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی بر خودکارآمدی، فرسودگی و خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان تفاوت وجود دارد؟

روش کار

است. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۸۲ محاسبه کرده‌اند. پژوهشی پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۲ محاسبه کرده و ضریب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی به دست آورده که به ترتیب برابر ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح $P > /0.01$ معنی‌دار است (۳۲). در پژوهش حاضر ضریب آلفای ۰/۸۱ بدست آمد.

خودتنظیمی تحصیلی: پرسشنامه خودتنظیمی حاوی ۱۴ سوال است که توسط بوفارد و همکاران در سال ۱۹۹۵ طراحی و توسط کدیور در سال ۱۳۸۰ در ایران هنجاریابی شده است (۳۳). شیوه نمره گذاری با استفاده از مقیاس نمره‌گذاری طیف لیکرت ۵ گزینه ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) است. سؤالات ۵-۱۳-۱۴ به صورت معکوس نمره-گذاری می شوند. حداقل نمره ۱۴ و حداکثر آن ۷۰ است. نمره بین ۱۴ تا ۲۸ بیانگر حد پایین، نمره بین ۲۸ تا ۴۲ بیانگر حد متوسط و نمره بالاتر از ۴۲ بیانگر حد بالا خودتنظیمی است. ضریب پایایی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ توسط کدیور (۳۳) ۰/۷۱٪ به دست آمد و برای روایی سازه پرسشنامه نتایج تحلیل عاملی نشان داد که ضریب همبستگی بین سوال‌ها مناسب است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای ۰/۷۶ بدست آمد.

خلاصه جلسات آموزشی روانشناسی مثبت‌نگر: خلاصه جلسات آموزشی روانشناسی مثبت‌نگر بر اساس کتاب فنون روانشناسی مثبت‌نگر نوشته ال و موئی (۳۴) است. این برنامه آموزشی در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و هر هفته یک جلسه بصورت گروهی برگزار گردید.

چشم پوشی کرد). سپس بر روی دو گروه آزمایش، متغیرهای مستقل (آموزش روانشناسی مثبت‌نگر، آموزش خوددلسوزی شناختی) به مدت دو ماه و ۸ جلسه آموزشی ۱۲۰ دقیقه‌ای، اجرا شد. پس از پایان آموزش‌ها، مجدد پرسشنامه‌های خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی توسط کلیه دانشجویان تکمیل شد و نتایج ثبت شد که در نهایت با استفاده از آزمون کواریانس مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزار

خودکارآمدی تحصیلی: پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی توسط میجلی و همکاران (۳۰) ساخته شد. این مقیاس دارای ۵ سوال با یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافق (نمره ۵) تا کاملاً مخالف (نمره ۱) است. حداقل نمره ۵ و حداکثر آن ۲۵ است که نمره بین ۵ تا ۸ در حد پایین، نمره بین ۸ تا ۱۶ در حد متوسط و نمره بالاتر از ۱۶ میزان خودکارآمدی تحصیلی در حد بالایی می‌باشد. در پژوهش صیف روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شد و پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد (۳۱). در پژوهش حاضر ضریب آلفای ۰/۸۲ بدست آمد.

فرسودگی تحصیلی: پرسشنامه فرسودگی تحصیلی توسط برسو و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته شده و در سال ۲۰۰۷ مورد بازنگری قرار گرفت و در سال ۱۳۸۸ توسط نعمی در ایران هنجاریابی شد (۳۲). این پرسشنامه دارای ۱۵ سوال است که با مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از هرگز (نمره ۱)، تا همیشه (نمره ۷) درجه‌بندی شده است. حداقل نمره ۱۵ و حداکثر نمره ۱۰۵ است که نمره پرسشنامه بین ۱۵ تا ۳۷ میزان فرسودگی تحصیلی ضعیف، که نمرات بین ۳۷ تا ۶۰، در سطح متوسط و در صورتی که نمرات بالای ۶۰ باشد، میزان فرسودگی تحصیلی بسیار بالا

جدول ۲. خلاصه جلسات آموزشی روانشناسی مثبت‌نگر

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
اول	آشنایی و معارفه، انجام ارزیابی‌های اولیه	آشنایی و معرفی رهبر و اعضا به یکدیگر، بیان اهداف و قواعد گروه، احترام متقابل، شرکت منظم و نظایر آن، اجرای پیش‌آزمون
دوم	بررسی نوع جهان بینی اعضا نسبت به دنیا و وضعیت زندگی	تشویق اعضا به بحث در رابطه با یادگیری و پرداختن به چارچوب‌دهی مجدد
سوم	آشنایی با نقش مثبت‌نگری و پرداختن به	تشویق اعضا به بحث گروهی در مورد نمونه‌ها و تجارب خود اعضا و

تجارب اعضاء نسبت به امید و مثبت نگری	چگونگی تاثیر آن ها بر شادکامی و امیدواری در زندگی و چگونگی غنابخشی آنان به زندگی
چهارم	درک اهمیت تمرکز بر هدف و پذیرفتن مشکل و معنادهی به مسئله
پنجم	تمرکز بر نقطه قوت خود، دیگران، زندگی. احساس مسئولیت و پذیرش آن
ششم	تمرکز بر تجارب و خاطرات مشترک مثبت، برقراری رابطه موثر با دیگران، مبارزه با افکار ناکارآمد
هفتم	توانمند کردن اعضا در بیان احساسات و لذت بردن از یکدیگر
هشتم	یکپارچه سازی مطالب و فرآیندهای جلسات قبل، تبیین تجربه گروه و اختتامیه.

پژوهش بر اساس طرح بسته آموزشی خوددلسوزی گیلبرت به نقل از گل پور و همکاران (۱۴) انجام گرفت.

سرفصل جلسات آموزشی خوددلسوزی شناختی:

جلسات آموزش خوددلسوزی شناختی برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای، هفته ای یک جلسه، به مدت ۲ ماه به صورت گروهی برگزار گردید. طرح آموزشی به کار رفته در

جدول ۳. خلاصه جلسات آموزش خود دلسوزی شناختی

جلسه	هدف جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی با کارگاه و پیش آزمون	ارزیابی شرکت کنندگان، توصیف و تبیین خوددلسوزی شناختی و عوامل مرتبط با آن، مفهوم سازی آموزش خود دلسوزی شناختی و بیان هدف آموزش
دوم	آموزش همدلی	آموزش در جهت درک و فهم این که افراد احساس کنند که امور را با نگرش همدلانه دنبال کنند

سوم	آموزش دلسوزی و همدردی	آموزش در جهت شکل‌گیری و ایجاد احساسات بیشتر و متنوع‌تر در ارتباط با مسائل افراد برای افزایش مراقبت کمک و توجه به سلامتی است
چهارم	آموزش بخشایش	آموزش درباره پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات در جهت سرعت بخشیدن به ایجاد تغییرات
پنجم	آموزش پذیرش مسائل	آموزش در جهت پذیرش تغییرات پیش رو و سپس توانایی تحمل شرایط سخت و چالش برانگیز با توجه به متغیر بودن روند زندگی و مواجه شدن افراد با چالش‌های مختلف
ششم	آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی	شامل آموزش افراد در جهت ایجاد احساسات ارزشمند در خود تا بتوانند برخورد مناسب و کارآمدی با محیط داشته باشند
هفتم	آموزش مسئولیت‌پذیری	آموزش مسئولیت‌پذیری مؤلفه اساسی آموزش خوددلسوزی است که بر اساس آن آزمودنی‌ها یاد می‌گیرند تفکر خود انتقادی داشته باشند تا بتوانند دیدگاه‌ها و احساسات جدیدی که کارآمدتر هستند را در خود ایجاد کنند
هشتم	آموزش و تمرین مهارت‌ها	مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته در جهت کمک به آزمودنی‌ها تا بتوانند به روش‌های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود مقابله کنند

نتایج

جدول ۴- یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه (تعداد افراد نمونه در هر گروه: $n=15$)

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی	آموزش روانشناسی مثبت‌نگر	۱۳/۶۶	۱/۹۵	۲۲/۳۳	۱/۷۹
	آموزش خوددلسوزی شناختی	۱۳/۶۰	۱/۹۹	۲۰/۸۶	۱/۷۲
تحصیلی	گواه	۱۳/۰۶	۲/۴۳	۱۳/۴۰	۲/۶۱
	آموزش روانشناسی مثبت‌نگر	۵۸/۳۳	۵/۰۵	۳۴/۷۳	۵/۹۸
فرسودگی تحصیلی	آموزش خوددلسوزی شناختی	۵۸/۰۶	۹/۷۷	۴۲/۳۳	۵/۲۵
	گواه	۵۷/۷۳	۹/۳۰	۶۰/۲۶	۱۱/۰۶
خودتنظیمی	آموزش روانشناسی مثبت‌نگر	۲۹/۱۳	۷/۶۷	۵۲/۲۶	۵/۵۲
	آموزش خوددلسوزی شناختی	۲۹/۳۰	۵/۳۴	۴۵/۴۶	۵/۶۰
تحصیلی	گواه	۲۹	۵/۷۹	۲۹/۴۶	۶/۱۲

شده است. نتایج آزمون لون به منظور بررسی برابری واریانس‌ها نشان داد که مقدار F محاسبه شده برای متغیر خودکارآمدی تحصیلی ($\text{sig}=0/51$ ، $\text{df}=2$ و 10 ، $F=0/68$)، متغیر فرسودگی تحصیلی ($\text{sig}=0/06$ ، $\text{df}=2$ و 10 ، $F=3/11$)، خودتنظیمی تحصیلی ($\text{sig}=0/17$ ، $\text{df}=2$ و 10 ، $F=1/82$) بدست آمد. بنابراین فرض برابری واریانس‌ها پذیرفته می‌شود. نتایج آزمون ام باکس به منظور بررسی همگنی واریانس در ماتریس کوواریانس نشان داد که F محاسبه شده ($\text{sig}=0/09$ ،

نتایج جدول ۴ میانگین و انحراف معیار را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه گواه و گروه‌های آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی نشان می‌دهد.

به منظور محاسبه تحلیل کواریانس چندمتغیری، ابتدا پیش فرض‌های آن بررسی شد. نتایج نشان داد که مقدار آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای متغیر خودکارآمدی تحصیلی ($\text{sig}=0/99$ ، $Z=0/77$ ، $\text{sig}=0/59$)، فرسودگی تحصیلی ($\text{sig}=0/43$ ، $Z=0/43$)، خودتنظیمی تحصیلی ($\text{sig}=0/94$ ، $Z=0/52$) بدست آمد. نتایج نشان می‌دهد که فرض نرمال بودن داده‌ها رعایت

($F=1/57$) معنادار نیست. بنابراین فرض همگنی واریانس در ماتریس کوواریانس پذیرفته می شود.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری

آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	sig	ضریب اتا	توان آماری
لامبدای ویلکز	۰/۰۵	۳۹/۴۰	۶	۷۴	۰/۰۰۱	۰/۷۶	۱

نتایج جدول ۵ نشان می دهد که مقدار F محاسبه شده ($\alpha=0/001$) معنی دار است. به عبارتی آموزش های روانشناسی مثبت نگر و خود دلسوزی شناختی حداقل بر روی یکی از متغیرهای وابسته اثربخش است. مقدار ضریب اتا نشان می دهد که شدت تاثیرگذاری آموزش ۷۶٪ است. مقدار توان آماری نشان می دهد که اگر این آموزش ۱۰۰ بار صورت گیرد در هر ۱۰۰ مورد این نتایج بدست خواهد آمد. از طرف دیگر مقدار توان آماری یک، کفایت حجم نمونه نیز است.

جدول ۶- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	sig	ضریب اتا
خودکارآمدی تحصیلی	بین گروهی	۶۳۳/۱۳	۲	۳۱۶/۵۶	۹۰/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۸۲
	خطا	۱۳۶/۶۷	۳۹	۳/۵			
فرسودگی تحصیلی	بین گروهی	۵۲۹۲/۹۳	۲	۲۶۴۶/۴۶	۹۲/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳
	خطا	۱۱۲۱/۰۹	۳۹	۲۸/۷۴			
خودتنظیمی تحصیلی	بین گروهی	۴۰۲۰/۱۳	۲	۲۰۱۰/۰۶	۱۷۷/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۹۰
	خطا	۴۴۰/۵۳	۳۹	۱۱/۲۹			

نتایج جدول ۶ نشان می دهد که مقدار F محاسبه شده برای متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی (در همه متغیرها) معنادار است. به عبارتی آموزش ها تاثیر معنی داری داشته است. مقدار ضریب اتا نشان می دهد که بیشترین اثربخشی بر متغیر خودتنظیمی تحصیلی و کمترین اثربخشی بر خودکارآمدی تحصیلی بوده است. به منظور بررسی این که کدام برنامه آموزشی بیشترین اثربخشی را داشته است از آزمون تعقیبی LSD یا مقایسه میانگین زوجی استفاده شد:

جدول ۷- میانگین تعدیل شده و مقایسه زوجی میانگین ها در پس آزمون

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	گروه - گروه	تفاوت میانگین	خطای معیار	Sig
خودکارآمدی تحصیلی	گواه	۱۳/۶۰	۰/۴۵	گواه-خوددلسوزی	-۷/۱۹	۰/۶۴	۰/۰۰۱
	خوددلسوزی شناختی	۲۰/۷۹	۰/۴۵	گواه-مثبت نگری	-۸/۶۶	۰/۶۴	۰/۰۰۱
	مثبت نگری	۲۲/۲۶	۰/۴۵	خوددلسوزی-مثبت نگری	-۱/۴۷	۰/۶۴	۰/۰۰۱
فرسودگی تحصیلی	گواه	۶۰/۵۳	۱/۴۷	گواه-خوددلسوزی	۱۸/۱۱	۲/۰۸	۰/۰۰۱
	خوددلسوزی شناختی	۴۲/۴۱	۱/۴۷	گواه-مثبت نگری	۲۵/۸۹	۲/۰۸	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۲/۰۸	۷/۷۷	خوددلسوزی- مثبت نگری	۱/۴۷	۳۴/۶۴	مثبت نگری
۰/۰۰۱	۱/۵۱	-۱۶/۰۳	گواه-خوددلسوزی	۱/۰۷	۲۹/۵۱	گواه
۰/۰۰۱	۱/۵۱	-۲۲/۹۰	گواه-مثبت نگری	۱/۰۷	۴۵/۵۵	خوددلسوزی شناختی
۰/۰۰۱	۱/۵۱	-۶/۸۶	خوددلسوزی- مثبت نگری	۱/۰۷	۵۲/۴۱	مثبت نگری

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت فرسودگی تحصیلی می‌تواند در دانش‌آموزان احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه ایجاد، و در نگرش بدبینانه آن‌ها نسبت به تحصیل و مطالب درسی اثرگذار و احساس بی‌کفایتی تحصیلی را در آنان ایجاد کند (۳۶) و همچنین زمینه کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و افزایش نگرانی آنان را نسبت به انجام اشتباه تکالیف موجب گردد (۳۷). عوامل مختلفی در ایجاد فرسودگی تحصیلی دخیل است که شامل فعالیت‌های جمعی و علمی (مانند حضور در کلاس، نوشتن مقاله، مطالعه و امتحان) فشارهای مختلف اقتصادی، فردی و اجتماعی مربوط به اساتید و همکلاسی‌ها، انتظارات حرفه‌ای و تردید در مورد مفید بودن مطالعات و آینده کاری، رقابت با همکلاسی‌ها، عدم تناسب بین منابع و عوامل مرتبط با فعالیت‌های تحصیلی دانشجوی همچون انگیزش و استراتژی‌های انطباق با انتظار موفقیت در محیط تحصیلی، هست. نتایج این پژوهش نیز نشان داد آموزش خوددلسوزی شناختی تاثیر معناداری بر کاهش فرسودگی تحصیلی اثرگذار بود، چرا که با آموزش مؤلفه‌های مهربانی با خود، حس انسانیت مشترک و ذهن آگاهی بر پذیرفتن مشکلات تحصیلی به عنوان بخشی از تجربه‌های مشترک انسان‌ها اشاره دارد که این مشکلات فقط برای افراد خاصی اتفاق نمی‌افتد و با آگاهی از افکار و احساسات دردناک (ذهن آگاهی) در مقابل جذب شدن کامل در آن‌ها (همانندسازی افراطی)، خستگی و بدبینی و فقدان کارایی که از مولفه‌های فرسودگی تحصیلی است، کاهش می‌یابد.

نتیجه بعدی پژوهش نشان داد که بین آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی بر خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان تفاوت وجود دارد. در متغیر خودتنظیمی تحصیلی به ترتیب آموزش خوددلسوزی شناختی و سپس روانشناسی مثبت‌نگر اثربخش بوده‌اند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های (۳، ۴، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۳۵) همسو بود.

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که در همه متغیرهای پژوهش بین گروه گواه و گروه‌های آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در متغیر خودکارآمدی تحصیلی به ترتیب آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و پس از آن خوددلسوزی شناختی، در متغیر فرسودگی تحصیلی به ترتیب آموزش خوددلسوزی شناختی و سپس روانشناسی مثبت‌نگر، در متغیر خودتنظیمی تحصیلی به ترتیب روانشناسی مثبت‌نگر و سپس خوددلسوزی شناختی اثربخش‌تر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد بین آموزش روانشناسی مثبت‌نگر، خوددلسوزی شناختی بر خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان تفاوت وجود دارد. در متغیر خودکارآمدی تحصیلی به ترتیب آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و سپس خوددلسوزی شناختی اثربخش بوده‌اند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های (۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۲۸، ۲۹) همسو بود.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت شخص برخوردار از خودکارآمدی سطح بالا در انجام کارها امیدوارتر و موفق‌تر است. که این موضوع با مولفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر همپوشانی دارد و در این پژوهش نتایج نشان داد با آموزش امید و نشاط به دانشجویان سطح خودکارآمدی آنها افزایش یافته است.

نتیجه بعدی این پژوهش این بود که بین آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی بر فرسودگی تحصیلی دانشجویان تفاوت وجود دارد. در متغیر فرسودگی تحصیلی به ترتیب آموزش خوددلسوزی شناختی و سپس روانشناسی مثبت‌نگر اثربخش بوده‌اند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های (۳، ۴، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۳۵) همسو بود.

تحصیلی و در شهرهای مختلف کشور نیز اجرا شود و سعی شود از دیگر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها مانند مصاحبه، کارنامه پیشرفت تحصیلی نیز استفاده گردد. با توجه به اینکه در همه متغیرهای پژوهش بین گروه گواه و گروه‌های آموزش روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، پیشنهاد می‌شود برای افزایش خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی و کاهش فرسودگی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه‌ها آموزش‌های روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی به صورت تلفیقی در برنامه درسی دانشگاه‌ها لحاظ گردد. مراکز مشاوره و معاونت فرهنگی در دانشگاه‌ها با همکاری متخصصین و اساتید گروه روانشناسی می‌توانند کارگاه‌های آموزشی را به صورت دوره‌ای با موضوع آموزش‌های روانشناسی مثبت‌نگر و خوددلسوزی شناختی برای دانشجویان مقاطع و رشته‌های مختلف تحصیلی برگزار نمایند و مولفه‌های مختلف این روش‌های آموزشی را به طور مستقیم به دانشجویان آموزش دهند.

اثربخش‌تر بوده است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های (۱۶، ۱۷، ۳۸ و ۳۹) همسو بود.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت هدف روانشناسی مثبت‌نگر این است که در نظام روانشناسی جهان تحول بوجود آورده و توجه صرف به ترمیم بدترین چیزها را به سوی بهترین کیفیت‌ها در زندگی تغییر دهد. به این منظور شکوفایی توانمندی‌ها باید در صف مقدم، درمان و پیشگیری قرار گیرد. توجه به مولفه‌های اساسی روانشناسی مثبت‌نگر مانند امید، خوش بینی، انتساب در دانشجویان باعث افزایش خودتنظیمی در یادگیری دانشجویان شده است.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به جامعه آماری پژوهش که به دانشجویان مقطع کارشناسی گروه‌های تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک محدود می‌شد، اشاره نمود، همچنین پرسشنامه‌ها تنها ابزار گردآوری اطلاعات این پژوهش بود که محدودیت‌های خاص خود را دارد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه، با استفاده از گروه‌های نمونه از سایر مقاطع

Reference

- Halpenny D, Cadoo K, Halpenny M, Burke J, Torreggiani WC. The Health Professions Admission Test (HPAT) score and leaving certificate results can independently predict academic performance in medical school: do we need both tests?. *Iran Med J*. 2010; 1 (10): 300-302
- Ugwu FO, Onyishi IE, Tyoyima WA. Exploring the relationships between academic burnout, self-efficacy and academic engagement among Nigerian college students. *In The African Symposium*; 2013, 13 (2): 37-45.
- Carter A, Breen L, Yaruss JS, Beilby J. Self-efficacy and quality of life in adults who stutter. *Journal of fluency disorders*. 2017 Dec 1;54:14-23.
- Katz I, Eilat K, Nevo N. "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*. 2014 Feb 1;38(1):111-9.
- Ghodsii, P., Yosefian Amirkhiz, S. The Effectiveness of Positive Psychology Training on Self-Efficacy and Control Source in Students. *Fourth Conference on Research in Educational Sciences*, 2018; Tehran.
- Hamedi Nasab, s., Asgari, A., Pourshafi, H., Investigating the mediating Role of Students Academic Optimism on the Relationship between School Academic Optimism and Students Self-Efficacy. *Positive Psychology Research Paper*, 2017; 3 (3): 47-60.
- Farnam, A., MadadiZadeh, T. Effect of Positive Training on Positive Psychological States (Character Strengths) of Female High School Students. *Positive Psychology Research Paper*, 2017; 3 (1): 61-76.
- Sheykholeslami A, Ghamari Kivi H, Mohammadi N. The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion on Perceived Self-Efficacy of Women Headed Households; Whom Were Covered by Imam Khomeini Relief Foundation. *Socialworkmag*. 2016; 5 (2) :13-19
- Hossein Khanzadeh A, Taher M, Fallah Morteza Nejad Z, Seyyed Noori Z. Prediction of Self-Efficacy and Self-Esteem based on Self-compassion. *CPAP*. 2016; 14 (1) :33-42
- Schaufli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., Bakker, A. B. Burnout and engagement in university students, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2002; 33 (1): 464-484.
- Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of youth and adolescence*. 2009 Nov 1;38(10):1316-27.
- Lee SJ, Choi YJ, Chae H. The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative medicine research*. 2017 Jun 1;6(2):207-13.

13. GhasemZadeh, S. The Effectiveness of Positive Psychological Intervention on Academic Burnout in High School Female Students. 2016; Master thesis, Islamic Azad University, Marvdasht Branch.
14. Golpour, R., Abolghasemi, A., Ahadi, B., Narimani, M. The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training and Emotion-Focused Therapy on Quality of Life with Depression Disorder. *School Psychology Journal*. 2014; 2 (3): 153-169.
15. Pintrich PR, De Groot EV. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*. 1990 Mar;82(1):33-39.
16. Peverill S, Garon N, Brown A, Moore C. Depleting and motivating self-regulation in preschoolers. *Cognitive Development*. 2017 Oct 1;44:116-26.
17. Nikp, I., Farahbakhsh, S., Yousefvand, L. The effect of teaching self-regulated learning strategies (Cognitive and Metacognitive) on goal orientation in second grade female students in second grade with sixty-day follow-up. *New Educational Approaches*, 2016; 11 (2): 71-86.
18. Nasiri, F. Academic self-regulation skills and achievement motivation with academic burnout in high school female students of Qazvin District 2. *Studies in Psychology and Education*. 2018; 4(2): 105-119.
19. Joseph, S. & Lindley, A. P. *Positive Therapy (A Meta-theory for psychological Practice)*. 2006; New York: Brunner Rout ledge Press
20. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. *Positive Psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 2000; 55(1), 5-14.
21. Wood, A. M., & Joseph, S. The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten-year cohort study. *Journal of affective disorders*, 2010; 122(3), 213-217.
22. Çimen O, Yilmaz M. Evaluating high school students anxiety and self-efficacy towards biology. *Educational Research and Reviews*. 2015 Apr 10;10(7):987-93.
23. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119.
24. Wren AA, Somers TJ, Wright MA, Goetz MC, Leary MR, Fras AM, Huh BK, Rogers LL, Keefe FJ. Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal of pain and symptom management*. 2012 Apr 1;43(4):759-70.
25. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2003 Jul 1;2(3):223-50.
26. Bluth K, Blanton PW. The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*. 2015 May 4;10(3):219-30.
27. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Batts Allen A, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*. 2007 May;92(5):887.
28. Bluth K, Eisenlohr-Moul TA. 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*. 2017 Jun 1;57:108-18.
29. Wang X, Chen Z, Poon KT, Teng F, Jin S. Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*. 2017 Feb 1;106:329-33.
30. Midgley C, Maehr ML, Hruda LZ, Anderman E, Anderman L, Freeman KE, Urdan T. *Manual for the patterns of adaptive learning scales*. Ann Arbor: University of Michigan. 2000.
31. seif M H. The Comparative Causal Model of Academic Burnout in Students of Shiraz University of Medical Sciences and Payame Noor University. *Iranian Journal of Medical Education*. 2017; 17 :11-23
32. Hemmati R, Sadeghi A. Analysis of Academic Burnout among University Students. *jspi*. 2019; 9 (2) :233-257
33. Kadivar, P. *Educational Psychology*. 2017; Tehran: SAMT.
34. El, Gina. And Muay, Magyar (2008). *Positive Psychology Techniques*, Translated by: Farideh Barati Sadeh, (2012). Tehran: Roshd Publications.
35. Ehret AM, Joormann J, Berking M. Self-compassion is more effective than acceptance and reappraisal in decreasing depressed mood in currently and formerly depressed individuals. *Journal of affective disorders*. 2018 Jan 15;226:220-6.
36. David A. Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. *Educational measurement and evaluation review*. 2010 Jul 1;1:90-104.
37. Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*, 43(6), 1529-1540.
38. Aksan N. A descriptive study: epistemological beliefs and self regulated learning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2009 Jan 1;1(1):896-901.

Smit K, de Brabander CJ, Boekaerts M, Martens RL. The self-regulation of motivation: Motivational strategies as mediator between motivational beliefs and engagement for learning. *International Journal of Educational Research*. 2017 Jan 1;82:124-34.

Original Article

The Effectiveness of Positive Psychology Training and Cognitive Self-Compassion on Students' Self-efficacy, Burnout, and Academic Self-Regulation

Received: 05/05/2019 - Accepted: 23/08/2019

Mohammad Abbasi¹

Hossein Davoodi^{*2}

Hasan Heydari³

Zabih Pirani⁴

¹ PhD student, Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran

² Assistant Professor, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomeini, Iran

³ Associate Professor, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomeini, Iran.

⁴ Assistant Professor, Dept. of Educational Psychology, Faculty of Humanities, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

Email: asmani200090@yahoo.com

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to compare the effectiveness of Positive Psychology training and cognitive self-efficacy, burnout and academic self-regulation in students.

Materials & Methods: The method of this study was quasi-experimental with two experimental design nodes and control group. The statistical population consisted of the students of Islamic Azad University of Arak in the academic year 97-98. 45 students were selected using available sampling method and were randomly assigned into three experimental and control groups (15 students in each group). Participants completed the Miguel et al.'s (2000), Burns et al.'s (1997) academic self-efficacy questionnaires, and Bufard's (1995) academic self-regulation questionnaires. The hypotheses were tested by multivariate analysis of covariance and one-way analysis of variance.

Results: The results showed that in the educational self-efficacy variable, positive psychology training and then cognitive self-compassion were respectively effective. In academic burnout variable, cognitive self-compassion training and positive psychology were respectively effective. Positive psychology and then cognitive self-compassion were respectively effective on academic self-regulation.

Conclusion: Positive psychology training and cognitive self-compassion promote academic self-efficacy and self-regulation as well as decrease academic burnout.

Key words: Academic self-regulation, Cognitive self-compassion, Academic self-efficacy, Positive psychology, Academic burnout.