

## The Effect of Educating Cognitive Self-compassion on Academic Well-being

Razagh Karami <sup>1</sup>, Tayebeh Sharifi <sup>2,\*</sup>, Mohammad Nikkhah <sup>3,4</sup>, Ahmad Ghazanfari <sup>5</sup>

<sup>1</sup> Graduate Educational Psychology, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

<sup>3</sup> Instructor of Education Department, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

<sup>4</sup> Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Bahrololoum Campus, Shahrekord, Iran

<sup>5</sup> Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

**Received:** 24 Jan 2018

**Accepted:** 29 Jun 2018

### Keywords:

Cognitive Self-compassion  
Academic Well-being  
Students

© 2018 Baqiatallah  
University of Medical  
Sciences

### Abstract

**Introduction:** The purpose of the present study is to the effect of educating cognitive self-compassion on academic wellbeing of secondary school students in Shahrekord.

**Methods:** The research methodology was semi-experimental with pre-test and post-test design with control group. The statistical population of the current study included all female high school sophomores in ShahreKord during the academic year of 2017-18. The sample size was 40 with random substitution in two groups of experimental (20) and control (20) people. The experimental group was trained under the cognitive self-compassion strategy. The tools for collecting data were Stress Questionnaire due to the Of Academic wellbeing Tuominen-Soini et al (2012). Inferential statistics of multivariate covariance analysis was used to analyze the data

**Results:** The results of data analysis showed that cognitive self-censorship education has a significant effect on reducing academic burnout and increasing involvement in school homework, school value and academic satisfaction ( $P < 0.01$ ).

**Conclusions:** As a consequence, according to the results of the present study, paying attention to cognitive self-compassion in schools is considered highly significant and is known as an important factor in reducing student academic burnout and increasing involvement in school homework, school value and academic satisfaction.

## بررسی تأثیر آموزش خوددلسوزی شناختی بر بهزیستی تحصیلی

رزاق کریمی<sup>۱</sup>، طیبه شریفی<sup>۲\*</sup>، محمدنیکخواه<sup>۳،۴</sup>، احمد غضنفری<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> دانش آموخته دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

<sup>۲</sup> استادیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

<sup>۳</sup> مدرس، گروه علوم تربیتی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

<sup>۴</sup> استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس بحرالعلوم، شهرکرد، ایران

<sup>۵</sup> دانشیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

### چکیده

**مقدمه:** هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش خوددلسوزی شناختی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهرکرد بود.

**روش کار:** روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره دوم متوسطه شهرکرد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. حجم نمونه به تعداد ۴۰ نفر با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت آموزش خوددلسوزی شناختی به صورت گروهی قرار گرفت. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه بهزیستی تحصیلی تومین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار استنباطی تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش خوددلسوزی شناختی بر کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش درگیری در تکالیف مدرسه، ارزش مدرسه و رضایت تحصیلی تأثیر معناداری دارد ( $P > 0.01$ ).  
**نتیجه‌گیری:** بنابراین با توجه به نتایج پژوهش، توجه به خوددلسوزی شناختی در مدارس از اهمیت بالایی برخوردار است و عامل مهمی در کاهش فرسودگی و افزایش درگیری در تکالیف مدرسه، ارزش مدرسه و رضایت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۱/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۴/۰۸

واژگان کلیدی:

خوددلسوزی شناختی

بهزیستی تحصیلی

دانش‌آموزان

تمامی حقوق نشر برای

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

(عج) محفوظ است.

### مقدمه

مرور شواهد تجربی نشان می‌دهد در شرایط فعلی کیفیت حضور یادگیرندگان در موقعیت‌های تحصیلی، در میزان موفقیت آن‌ها برای دستیابی به منزلت اجتماعی و فرصت‌های حرفه‌ای تأثیر غیرقابل‌انکاری دارد؛ بنابراین، مواجهه یادگیرندگان با گستره وسیعی از هیجان‌های پیشرفت مثبت و منفی، جنبه جدایی‌ناپذیری از زندگی تحصیلی آن‌ها را تشکیل می‌دهد [۱]. علاوه بر این محققان مختلف ضمن انتقاد از رویکرد جاری نظام‌های آموزشی، پیوند کارکردهای هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان را مدنظر قرار دادند. چنانچه در برنامه‌ریزی‌های آموزشی، به شکل همزمان به کارکردهای تحصیلی و عاطفی توجه شود، به بهسازی رابطه یادگیرنده و مدرسه کمک شایانی می‌شود، رابطه‌ای که اگر بر محور تعادل حرکت کند، کمک آشکاری به سازگاری تحصیلی و بهزیستی دانش‌آموزان در فضای آموزشی می‌کند [۲]. در سال‌های اخیر نیز در حیطه آموزش، مفهوم بهزیستی تحصیلی به عنوان سازه‌ای جدید در موقعیت‌های پیشرفت تحصیلی، در کانون توجه گروه کثیری از محققان قرار گرفته است. نتایج مطالعات اخیر حاکی از ارتباط بین بهزیستی و پیشرفت تحصیلی هستند [۳] بدین معنی که ارتقا بهزیستی

تحصیلی در بین دانش‌آموزان، منجر به پیشرفت تحصیلی آنان می‌شود [۴]. در واقع بهزیستی تحصیلی با هدف پیوند کارکردهای هیجانی و تحصیلی و همچنین بهسازی رابطه یادگیرنده و مدرسه توسعه یافت. بر این اساس سازه بهزیستی تحصیلی در ارتباط با چهار بعد مدرسه تعریف شد. بر این اساس سازه بهزیستی تحصیلی در ارتباط با چهار بعد مدرسه تعریف شد [۵] بعد اول ارزش مدرسه است که به‌عنوان میزان ارج و قداستی که دانش‌آموز برای مدرسه قائل است و همچنین هدف و معنایی که وی در مدرسه جستجو می‌کند، تعریف می‌شود [۲]. دومین بعد بهزیستی تحصیلی، فرسودگی نسبت به مدرسه است که حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که ناشی از نشانگان تنش مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت‌های زمانی و نبود منبع لازم برای انجام وظیفه است [۶]. سومین بعد بهزیستی تحصیلی، درگیری در تکالیف مدرسه است، درگیری در تکالیف مدرسه به‌عنوان حالت مثبت و متمرکز ذهن بر فرآیند تحصیل که با ویژگی‌های انرژی‌گذاری، پایداری توجه و دریافت مطالب همراه است، تعریف می‌شود [۷]. مؤلفه چهارم بهزیستی تحصیلی، رضایت تحصیلی می‌باشد، رضایت تحصیلی

## روش کار

طرح کلی این پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت آن، طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهرکرد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود با عنایت به این که طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی است و با توجه به این که حجم نمونه در طرح‌های نیمه‌آزمایشی حداکثر ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و گواه توصیه می‌شود [۱۹]، لذا با توجه به این مورد تعداد افراد نمونه ۴۰ نفر انتخاب گردید. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. به این صورت که ابتدا از دو ناحیه آموزش و پرورش شهرکرد، ناحیه ۱ به صورت تصادفی انتخاب شد و از بین مدارس دوم متوسطه، یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و با استفاده از مصاحبه بالینی کسانی که نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی را داشتند، شناسایی شدند و به صورت جایگزینی تصادفی، ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه گمارده شد. معیار ورود به مطالعه عبارتند از: دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرکرد، اعلام رضایت برای شرکت در پژوهش، توانایی شرکت در جلسات مداخله گروهی، عدم شرکت در کلاس‌های آموزش و درمانی دیگر به طور همزمان، کاملاً هوشیار و قادر به همکاری بوده، از آمادگی جسمانی و روانی لازم برای پاسخگویی به سؤالات برخوردار باشند و ملاک‌های خروج شامل ابتلا به بیماری پزشکی جدی و محدود کننده‌ای که موجب افسردگی در فرد می‌شود، وجود رگه‌هایی از اختلال نقض توجه، پس از اخذ مجوزهای لازم از آموزش و پرورش شهرکرد و انتخاب نمونه پژوهش، پیش‌آزمون مربوط به پرسشنامه بهزیستی تحصیلی در بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و گواه در شرایط یکسان اجرا گردید، سپس جلسات آموزشی خوددلسوزی شناختی برای گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه به مدت دو ماه به صورت گروهی اجرا گردید، پس از اتمام جلسات، از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون مربوطه به عمل آمد. همچنین پروتکل درمانی به کار رفته در پژوهش با الهام از بسته آموزشی گل‌پور و همکاران (۱۳۹۳) انجام گرفت [۲۰]. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه بهزیستی تحصیلی تومین-سوینی و همکاران استفاده شد [۸].

## بهزیستی تحصیلی

تومین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) مقیاس بهزیستی تحصیلی را با الگوگیری و تجمیع ابعاد چهارگانه ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت‌مندی تحصیلی و درگیری در تکالیف مدرسه تدوین نمودند. این مقیاس یک پرسشنامه خودسنجی است که میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ‌دهنده را با ۳۱ گویه در طیف لیکرت مورد سؤال قرار می‌دهد. تومین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) روایی مقیاس را مطلوب گزارش کردند و مقدار آلفای کرونباخ را برای ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایت‌مندی تحصیلی و درگیری در کار مدرسه به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱ و ۰/۹۴ محاسبه کردند [۸]. همچنین مرادی، سلیمانی‌خشاب، شهاب‌زاده، صباغی‌زاده و دهقانی‌زاده (۱۳۹۵) این پرسشنامه را در بین نوجوانان ایرانی روان‌سنجی کردند و روایی و پایایی آن را مناسب گزارش نمودند و بدین منظور خطای ریشه

به احساس رضایت شخصی از انتخاب مسیر برای دستیابی به اهداف شخصی اشاره دارد [۸].

یکی از کاربردهای اصلی روانشناسی، کاربردی‌ترین اصول آن در یافتن شیوه‌های نوین تعدیل‌کننده در زندگی است که یکی از این اصول و مداخلات، کاربردی خوددلسوزی در جهت ارتقای سلامت روان و خونتوان سازی [۹] و کاهش تنیدگی و استرس [۱۰] می‌باشد. ریاس ریشه اصلی خوددلسوزی را فشارها و شرایط پرتنش زندگی می‌داند و بر این باور است که این سازه پیش از اینکه به عنوان یک الگوی هیجانی منفی و خنثی باشد، به مثابه یک راهبرد تنظیم هیجانی مؤثر عمل می‌کند و زمینه شکل‌گیری احساسات مثبت از مهرورزی را فراهم می‌سازد [۱۱]. خوددلسوزی یکی از مفاهیم جدید در حوزه روان‌شناسی می‌باشد که به نوعی جایگزین مفهوم ارزش خود می‌باشد [۱۲]. این مفهوم به معنای مهربان بودن با خود و داشتن درک غیر قضاوت‌مندانانه نسبت به خود می‌باشد. به عبارتی خوددلسوزی اعتقاد به این باور است که همه افراد کامل نبوده‌اند و دچار نواقص هستند [۱۳]. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که حس خوددلسوزی بالایی دارند نسبت به افرادی که حس خوددلسوزی کمی دارند سلامت روان‌شناختی بیشتری دارند، زیرا در آن‌ها درد گریزناپذیر و احساس شکستی که همه افراد تجربه می‌کنند با یک سرزنش خودبیرحمانه، احساس انزوا و همانندسازی فزاینده با افکار و هیجانات استمرار نمی‌یابد. آموزش خود-دلسوزی موجب پرورش انعطاف‌پذیری هیجانی می‌شود [۱۴]. خود-دلسوزی شامل مراقبت کردن نسبت به خود در مواجهه با سختی‌ها و یا نارسایی‌های ادراک شده است [۱۵]. به عبارت دیگر خوددلسوزی به خود یک شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی می‌باشد و شامل دو عنصر اصلی است. اول اینکه هر زمان که فرد متوجه ناکارآمدی خود شود و از آن رنج ببرد، موجودیت خود را دوست بدارد و آن را درک کند. دوم حس است از ویژگی مشترک انسانی، و تشخیص این امر که درد و شکست، جنبه‌های غیرقابل اجتناب و مشترک در بین همه انسانهاست [۱۶]. پژوهش در زمینه خوددلسوزی در روان‌شناسی در آغاز راه قرار دارد و در این زمینه پژوهش‌های اندکی صورت گرفته است که در ادامه به برخی از آنان اشاره می‌شود. اخش، یخچالی و شهنی ییلاق در پژوهش خود خود به این نتیجه رسیدند خوددلسوزی توانایی پیش‌بینی بهزیستی تحصیلی را به صورت معنادار دارند [۱۶]. گیلبرت و پروکتر (۲۰۰۶) در پژوهش خود با عنوان رابطه بین خوددلسوزی و بهزیستی به این نتیجه رسیدند که افزایش خوددلسوزی باعث افزایش بهزیستی می‌شود [۱۷]. کادیم، پینتو، لیما و همکاران نیز در پژوهش خود گزارش کردند که سطوح بالای اشتیاق تحصیلی با عملکرد تحصیلی و بهزیستی بالاتر رابطه دارد [۱۸]. بدین ترتیب با توجه به مطالب ارائه‌شده و تحقیقات انجام‌شده به نظر می‌رسد بهزیستی تحصیلی یک سازه جدید در حوزه روان‌شناسی تربیتی در کشور می‌باشد که پژوهش‌های اندکی در این زمینه انجام شده است و بررسی بهزیستی تحصیلی در بین دانش‌آموزان دختر از اهمیت بالایی برخوردار است، لذا هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خوددلسوزی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرکرد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود.

پایایی و روایی پرسشنامه را مطلوب گزارش نمودند [۲]. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

مجذور میانگین تقریب آن را ۰/۰۶ به دست آوردند و پایایی پرسشنامه را به ترتیب برای ابعاده ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و درگیری در کار مدرسه مقدار ۰/۷۳، ۰/۷۳، ۰/۷۳ و ۰/۷۵ به دست آوردند [۵]. مرادی (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزش خوددلسوزی شناختی گل پور و همکاران (۱۳۹۳)

جلسه	محتوای آموزشی
اول	آشنایی با مدرس دوره، بیان انتظارات گروه و اعضا از یکدیگر، شرح قوانین گروه، توضیح برنامه آموزشی، آشنایی با مفهوم کلی خوددلسوزی و شفقت‌ورزی، آشنایی با مفهوم همدلی، انجام تمرین.
دوم	آشنایی نوع برخورد اعضا با خود (سیک انتقادگر یا شفقت‌گر)، تعریف خودانتقادی، بیان علل و پیامدهای آن، انجام تمرین، تکلیف خانگی.
سوم	مرور جلسه قبل؛ آموزش بخشایش، آموزش در جهت پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات در جهت سرعت بخشیدن به ایجاد تغییرات.
چهارم	آموزش پذیرش مسائل، آموزش در جهت پذیرش تغییرات پیش رو، توانایی تحمل شرایط سخت و چالش‌برانگیز، انجام تمرین.
پنجم	آشنایی با چگونگی رشد احساسات ارزشمند و متعالی، آموزش افراد در جهت ایجاد احساسات ارزشمند در خود، به‌منظور برخورد مناسب و کارآمد با محیط، انجام تمرین قدردانی از خود.
ششم	آشنایی با تصویرپردازی ذهنی و منطق آن، تمرین تصویرپردازی و اجرای آن در گروه (تصویر رنگ، مکان و ویژگی‌های شفقت ورز)
هفتم	آشنایی با نقش خوددلسوزی در هدایت نحوه تفکر و واکنش‌ها، آموزش افکار و رفتار شفقت‌گر در مقابل انتقادگر، انجام تمرین، تکلیف خانگی
هشتم	آشنایی با تمرین گفتگوی درونی بین سه خود تعریف‌شده و نحوه اجرای آن در گروه (گفتگو بین خود انتقادگر، خود انتقا شونده و خود دل‌سوز یا شفقت‌گر)
نهم	آشنایی با نحوه نامه‌نگاری خوددلسوزانه، اجرای آن به‌صورت گروهی
دهم	مرور و تمرین مهارت‌های ارائه‌شده در جلسات گذشته، جمع‌بندی مفاهیم بررسی شده

## یافته‌ها

تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون وجود دارد از آزمون کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه گردیده است. با توجه به نتایج جدول ۴، با کنترل نمرات پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه در ابعاد بهزیستی تحصیلی مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $P > 0/05$ ). پس آموزش خوددلسوزی شناختی بر ابعاد بهزیستی تحصیلی تأثیر معناداری داشته است و موجب کاهش فرسودگی در مدرسه و افزایش درگیری در تکالیف مدرسه، ارزش مدرسه و رضایت تحصیلی می‌شود.

## بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش خوددلسوزی شناختی بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرکرد بود. نتایج پژوهش نشان داد پس آموزش خوددلسوزی شناختی بر ابعاد بهزیستی تحصیلی تأثیر معناداری داشته است و موجب کاهش فرسودگی در مدرسه و افزایش درگیری در تکالیف مدرسه، ارزش مدرسه و رضایت تحصیلی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های شیوندی و همکاران [۲۱]، میکاییلی و همکاران [۲۲]، اخس و همکاران [۱۶] و نف [۱۰] هماهنگ و همسو است. خوددلسوزی یکی از روش‌هایی است که باعث افزایش سازگاری در بین افراد می‌شود [۲۳]. خوددلسوزی نگرش عاطفی مثبت نسبت به خود می‌باشد که نتایج منفی مانند قضاوت از خود، نشخوار فکری و افسردگی را دربر ندارد. همچنین ارتباط مثبتی با شادکامی، خوشبینی، عاطفه مثبت، نگرش مثبت، برونگرایی، سازگاری و وجدان دارد [۲۰]. خود-دلسوزی باعث می‌شود افراد ترس کمتری از شکست داشته، باشند و شایستگی خود را درک و ملاحظه کنند. بر اساس این مفهوم افرادی که خوددلسوزی بالایی دارند در مواجهه با شکست‌ها و ناکامی‌هایی که خود علت آن هستند را می‌پذیرند و معتقدند که تمامی انسان‌ها نیز می‌توانند دچار لغزش و اشتباهات شوند، بنابراین افرادی که خوددلسوز هستند سلامت

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی نمرات بهزیستی تحصیلی (میانگین و انحراف استاندارد) آزمودنی‌ها برحسب مرحله و عضویت گروهی نشان داده‌شده است. همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی، درگیری در تکالیف مدرسه، ارزش مدرسه و رضایت تحصیلی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۴۳/۵، ۳۱/۰۵، ۳۷/۴۵ و ۱۳/۵۵ بود که پس از انجام مداخله مبتنی بر خوددلسوزی شناختی این مقادیر تغییر یافته است و به ترتیب برابر با ۴۰/۱۹، ۳۳/۴، ۳۹/۱ و ۱۵/۰۲ است. همچنین میانگین متغیرهای ذکر شده در گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و پیش‌آزمون ذکر شده است و برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. استفاده از آزمون F به‌عنوان یک آزمون پارامتریک، مستلزم رعایت برخی پیش‌فرض‌های آماری است. این پیش‌فرض‌ها شامل: ۱. فاصله‌ای یا نسبی بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای وابسته ۲. نمونه‌گیری یا گمارش تصادفی آزمودنی‌ها ۳. توزیع نرمال نمرات متغیرهای وابسته ۴. همسانی واریانس‌های متغیر وابسته ۵. تساوی یا تناسب حجم نمونه‌ها ۶. همگنی شیب رگرسیون می‌باشد (مولوی، ۱۳۸۶) که این پیش‌فرض‌ها در پژوهش حاضر رعایت گردید و مقدار معناداری برای آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، لوین و همگنی شیب رگرسیون بیشتر از ۰/۰۵ بود. لذا استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره بلامانع است که نتایج این آزمون در جدول ۳ نشان داده شده است. همان‌طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود پس از خارج کردن اثر پیش‌آزمون، به روش تحلیل کوواریانس چند متغیره، اثر معنی‌داری برای عامل عضویت گروهی وجود دارد. این اثر چند متغیره نشان می‌دهد که آموزش خوددلسوزی شناختی بر ابعاد بهزیستی تحصیلی در مرحله پس‌آزمون تأثیر دارد و بین فرسودگی، درگیری در تکالیف مدرسه، ارزش مدرسه و رضایت تحصیلی گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به‌منظور تعیین اینکه در کدامیک از متغیرها

بروز رفتارهایی در جهت حفظ و ارتقای بهزیستی روان شناختی می شود [۲۱].

روانی بیشتری را نسبت به افرادی که خوددلسوزی کمتری دارند تجربه می نمایند. با توجه به پذیرش بالای این افراد کمتر دچار اضطراب، افسردگی، مشکلات خواب و ... می شوند؛ بنابراین خوددلسوزی باعث

جدول ۲: شاخص های توصیفی نمرات بهزیستی تحصیلی آزمودنی ها بر حسب مرحله و عضویت گروهی

پس آزمون		پیش آزمون		مرحله	
SD	M	SD	M	N	عضویت گروهی
<b>گروه آزمایش</b>					
۶/۳۷	۴۰/۹	۶/۲۸	۴۳/۵	۲۰	فرسودگی در مدرسه
۸/۰۶	۳۳/۴	۸/۸۷	۳۱/۰۵	۲۰	درگیری در تکالیف مدرسه
۵/۴۷	۳۹/۱	۵/۲	۳۷/۴۵	۲۰	ارزش مدرسه
۲/۸	۱۵/۰۲	۳/۲۵	۱۳/۵۵	۲۰	رضایت تحصیلی
<b>گروه گواه</b>					
۷/۱۶	۴۲/۲	۷/۷۲	۴۱/۴۰	۲۰	فرسودگی در مدرسه
۸/۶	۳۰/۷۵	۸/۱۱	۳۰/۹۰	۲۰	درگیری در تکالیف مدرسه
۶/۸۳	۳۵/۲۵	۶/۶۲	۳۵/۹۵	۲۰	ارزش مدرسه
۲/۷۶	۱۳/۶	۲/۵	۱۴/۵۵	۲۰	رضایت تحصیلی

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره در مرحله پس آزمون

اثر	Value	Error df	F	P
<b>گروه در مرحله پس آزمون</b>				
پیلایی	۰/۸۴	۳۱	۴۱/۸۸	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۶	۳۱	۴۱/۸۸	۰/۰۰۱
هتلینگ	۵/۴	۳۱	۴۱/۸۸	۰/۰۰۱
بزرگ ترین ریشه روی	۵/۴	۳۱	۴۱/۸۸	۰/۰۰۱

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر ابعاد بهزیستی تحصیلی آزمودنی های گروه های آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

متغیر وابسته	SS	Df	MS	F	P	Eta
فرسودگی در مدرسه	۸۸/۷۲	۱	۸۸/۷۲	۵۰/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۵۹
درگیری در تکالیف مدرسه	۳۶/۱۴	۱	۳۶/۱۴	۱۳/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۲۸
ارزش مدرسه	۳۱/۳۹	۱	۳۱/۳۹	۴/۹۶	۰/۰۳	۰/۱۲
رضایت تحصیلی	۳۹/۷۶	۱	۳۹/۷۶	۶۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۶۴

ناراحتی ها را بالا می برد و آشفتگی های عاطفی را کاهش می دهد، این روش درمانی فرد را قادر می سازد تا بیشتر تسکین دهد و کنترل کند و بهزیستی بالاتری را تجربه می کنند. پژوهش حاضر محدودیت هایی نیز به همراه داشت از جمله آن، عدم اجرای پیگیری تابتوان اثربخشی مداخله را در طولانی مدت مورد بررسی قرار داد. همچنین جامعه آماری محدود به دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرکرد بود که باید در تعمیم نتایج به گروه های دیگر احتیاط نمود.

### سپاسگزاری

پژوهشگران از همکاری مسئولین آموزش و پرورش و تمامی دانش آموزانی که در این پژوهش شرکت کردند، کمال تشکر و قدردانی را دارند.

### تأییدیه اخلاقی

این پژوهش در حیطه پژوهش های نیازمند دریافت تأییدیه اخلاقی نبود.

### تعارض منافع

تعارض منافی بین نویسندگان مقاله وجود ندارد.

مهربانی با خود باعث می شود که فرد به جای قضاوت در مورد خود به پذیرش کاستی ها و بی کفایتی های خود پردازد و به این باور نائل گردد که تمام انسان ها دارای نقص هستند و ممکن است که در اکثر موارد در زمان برخورد با امور دچار شکست شوند [۲۴]. بعد ذهن آگاهی از دلسوزی نسبت به خود منجر به آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال در خود فرد می شود و در اکثر موارد منجر به نادیده گرفتن جنبه های درناک یک تجربه می شود [۲۵]. نتایج این پژوهش نشانگر اهمیت سازه های بهزیستی تحصیلی و خوددلسوزی در بین دانش آموزان می باشد. از آن جا که بهزیستی تحصیلی و خوددلسوزی سازه های نوپا در روان شناسی تربیتی می باشند، انجام این پژوهش می تواند تا حدودی کاستی های موجود در این زمینه را بهبود بخشد و اطلاعات مفیدی را برای متولیان آموزش و پرورش، معلمان و والدین مدارس فراهم کند. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که هرچه افراد در زمینه خوددلسوزی آموزش بیشتری ببینند، سطوح بهزیستی آنان نیز بهبود پیدا خواهد کرد.

### نتیجه گیری

درمان مبتنی بر خوددلسوزی موجب تسهیل تغییر روابط عاطفی به منظور مراقبت بیشتر و حمایت از خود می شود، قابلیت پذیرش

## References

1. Zeidner M. Test Anxiety in Educational Contexts: Concepts, Findings, And Future Directions. *Emotion in education*: Elsevier; 2007. p. 165-84.
2. Moradi M. Presentation of the Causal-Empirical Model of the Study of the Intermediary Role of Academic Achievement on the Relationship between Academic Self-Efficacy Beliefs and Self-Esteem Self-Esteem with Educational Well-Being in High School Adolescents. *J Educ Stud*. 2017;2(72):68-90.
3. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol Bull*. 2005;131(6):803-55. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803 pmid: 16351326
4. Upadaya K, Salmela-Aro K. Development of School Engagement in Association With Academic Success and Well-Being in Varying Social Contexts. *Eur Psychol*. 2013;18(2):136-47. doi: 10.1027/1016-9040/a000143
5. Moradi M, Soleimanikhashab A, Shahabzade S, Sabaghian H, Dehghanizade H. Test the Factor Structure and Internal Consistency Evaluation of Academic Well-Being of the Iranian Version of the Questionnaire. *J Educ Meas*. 2017;6(24):251-76.
6. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol*. 2001;52:397-422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397 pmid: 11148311
7. Salmela-Aro K, Upadaya K. The schoolwork engagement inventory. *Eur J Psychol Assess*. 2012;28(1):60-7. doi: 10.1027/1015-5759/a000091
8. Tuominen-Soini H, Salmela-Aro K, Niemivirta M. Achievement Goal Orientations and Academic Well-Being Across the Transition to Upper Secondary Education. *Learn Individ Differ*. 2012;22(3):290-305. doi: 10.1016/j.lindif.2012.01.002
9. Wang X, Chen Z, Poon K-T, Teng F, Jin S. Self-Compassion Decreases Acceptance of Own Immoral Behaviors. *Pers Individ Differ*. 2017;106:329-33. doi: 10.1016/j.paid.2016.10.030
10. Neff KD. The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Hum Dev*. 2009;52(4):211-4. doi: 000215071 pmid: 22479080
11. Reyes D. Self-Compassion: a Concept Analysis. *J Holist Nurs*. 2012;30(2):81-9. doi: 10.1177/0898010111423421 pmid: 22024954
12. Neff K. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self Identity*. 2003;2(2):85-101. doi: 10.1080/15298860309032
13. Neff KD. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Soc Pers Psychol Compass*. 2011;5(1):1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
14. Halifax J. the Precious Necessity of Compassion. *J Pain Symptom Manage*. 2011;41(1):146-53. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2010.08.010 pmid: 21123027
15. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Res Pers* 2007;41(1):139-54. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
16. Akhsh S, HajiYakhchali A, Shehniyeylagh M. the Prediction of Self-Compassion Well-Being on Second-Grade Boy Students in Yasuj City. *J Res Educ Learn*. 2017;1(2):321-8.
17. Gilbert P, Procter S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clin Psychol Psychother* 2006;13(6):353-79. doi: 10.1002/cpp.507
18. Cadime I, Pinto AM, Lima S, Rego S, Pereira J, Ribeiro I. Well-being and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *J Adolesc*. 2016;53:169-79. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.10.003 pmid: 27814494
19. Delavar A. *Research Methodology in Psychology and Education*. Tehran, Iran: Virayesh; 2007.
20. 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. *J Clin Psychol*. 2014;6:53-64.
21. Sheyvandi K, Naemi E, Farshad M. Presentation of a Structural Model of Self-Centeredness and Psychological Well-Being by Mediating Self-Esteem and Body Image in Female Students of Shahed University. *QJ Clin Pers Psychol*. 2016;6(24):115-33.
22. Mikaele N, Karimi S, Basharpour S. the Role of Compassion in Predicting the Psychological Well-Being of Infertile Women. *Second National Conference on Psychology of Education and Social Sciences*; Mazandaran, Iran: the Scientific Research Institute of Koma Alam-Aranan; 2016.
23. Neff KD, McGehee P. Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self Identity*. 2010;9(3):225-40. doi: 10.1080/15298860902979307
24. Neff KD, Hsieh Y-P, Dejitterat K. Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self Identity*. 2005;4(3):263-87. doi: 10.1080/13576500444000317
25. Terry ML, Leary MR, Mehta S, Henderson K. Self-Compassionate Reactions to Health Threats. *Pers Soc Psychol Bull*. 2013;39(7):911-26. doi: 10.1177/0146167213488213 pmid: 23813424