



ORIGINAL ARTICLE

Received:2020/01/06

Accepted:2020/01/28

**The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training on Academic Self-Efficacy Beliefs and Social Adequacy Male Students**

**Yaser Heydari(M.A.)<sup>1</sup>, Kazem Barzegar bafrooei(Ph.D.)<sup>2</sup>, Mansour Dehghan manshadi(Ph.D.)<sup>3</sup>**

1.M.A Educational Psychology, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran .

2.Corresponding Author: Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yazd University, Yazd, Iran. Email:k.barzegar@yazd.ac.ir Tel:09132733908

3.Assistant Professor of Farhangian University, Yazd, Iran.

**Abstract**

**Introduction:** In today's world, studying the factors affecting academic achievement is one of the major concerns in evaluating education and all the efforts of this system are targeted at fulfilling this goal. Scientific progress can be achieved by training scientific and creative people. Academic achievement contributes to the development of the country, leads to finding a suitable job and position at the highest levels, and results in a sufficient income.

Therefore, the purpose of this study was to evaluate the effectiveness of cognitive self-compassion education, academic self-efficacy, and social adequacy in the ninth grade male students of Yazd.

**Methods:** This research was quasi-experimental with pre-test/post-test design using a control group. The statistical population included all ninth grade male students in Yazd in 2018-2019. Data collection tools included the 27-item questionnaire of Zajakova et al. (2005), the 47-item questionnaire of Flanner (1990), and the Gilbert training package (2009). The stepwise cluster random sampling method was applied; the second educational district was randomly selected from all educational districts of Yazd. Later, a high school was selected randomly and then students of a grade (the ninth grade) were selected as the study sample. The students were randomly assigned into the experimental and control groups. The experimental group was exposed to cognitive self-compassion training in 8 sessions of 90 minutes. Data were analyzed using analysis of covariance.

**Results:** Based on the findings of this study, 8 sessions of cognitive self-compassion training increased the level of students' self-efficacy and social adequacy significantly in the post-test phase ( $p < 0.5$ ).

**Conclusion:** According to the obtained results, the cognitive self-compassion education can increase the students' academic self-efficacy and social adequacy, which have a positive effect on their academic achievement. Therefore, application of the interventional programs in schools is recommended in this regard.

**Keywords:** Cognitive self-compassion education, Beliefs of academic self-efficacy, Students, Social adequacy.

**Conflict of interest:** The authors declared that there is no conflict of interest.



**This Paper Should be Cited as:**

Author: Yaser Heydari, Kazem Barzegar bafrooei, Mansour Dehghan manshadi.

The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training .....Tolooebhdasht Journal.2020;19(3):73-86.[Persian]



## اثربخشی آموزش خود دلسوزی شناختی بر باورهای خود کارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر

نویسندگان: یاسر حیدری<sup>۱</sup>، کاظم برزگر بفرویی<sup>۲</sup>، منصور دهقان منشادی<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

۲. نویسنده مسئول: دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، پردیس علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه یزد، ایران.

Email: K.barzegar@yazd.ac.ir

تلفن تماس: ۰۹۱۳۲۷۳۳۹۰۸

۳. استادیار علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان یزد، یزد، ایران.

### طلوع بهداشت

#### چکیده

**مقدمه:** در دنیای امروز مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی از جمله دغدغه‌های اصلی یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است. پیشرفت تحصیلی در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است، در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه درآمد کافی می‌شود. هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش خود دلسوزی شناختی و باورهای خود کارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر یزد بود.

**روش بررسی:** روش انجام این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر یزد در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بوده است. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله ای به این صورت که ابتدا ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر یزد به صورت تصادفی تعیین و از بین مدارس متوسطه اول آن یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد، سپس یک پایه نهم انتخاب و دانش آموزان به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش در معرض آموزش خود-دلسوزی شناختی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفت. داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج این پژوهش نشان می‌دهد ۸ جلسه آموزشی خود - دلسوزی شناختی میزان باورهای خود کارآمد تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان را در مرحله پس آزمون به طور معنادار افزایش داده است ( $p < /0.05$ ). **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت آموزش خود - دلسوزی شناختی می‌تواند منجر به افزایش خود کارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان شود و از این طریق تأثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته باشد. استفاده از برنامه‌های مداخله‌ای با استفاده از ظرفیت‌های موجود در مدارس توصیه می‌گردد.

**واژه های کلیدی:** خود دلسوزی شناختی، خود کارآمدی تحصیلی، دانش آموزان، کفایت اجتماعی.

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال نوزدهم

شماره سوم

مرداد و شهریور ۱۳۹۹

شماره مسلسل: ۸۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۸/۱۰/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۱/۰۸



## مقدمه

نوجوانی (Adolescent) را به عنوان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی تعریف کرده اند که بوسیله تلاش جهت رسیدن به اهداف در ارتباط با انتظارات فرهنگی و جهش های رشد اجتماعی، عاطفی و جسمانی مشخص می شوند و این دوره از مهمترین و حساس ترین مراحل رشد محسوب می شود، زیرا بروز و ظهور صفات ثانویه جنسی و بلوغ (Puberty) در این دوره، آن را از اهمیت خاص برخوردار می سازد (۱). تغییرات ناگهانی و گسترده ای که در جنبه های جسمانی، روانی و اجتماعی زندگی نوجوان ایجاد می شود، تنش هایی را برای او پدید می آورد که در ارتباط او با والدین و اجتماع تأثیر گذاشته و اگر نوجوان توانمندی ها و کفایت اجتماعی لازم را برای مقابله ی موثر با این تنش ها نداشته باشد ممکن است دچار مسائل و مشکلات روانی، رفتاری و تحصیلی جدی شود (۲). به دلیل ورود نوجوان به گروه های مختلف سنی و اجتماعی به نظر می رسد آن ها خود را در زمینه های روابط اجتماعی، پذیرفته شدن در گروه ها مکفی و لایق ندانند و یا این که نتوانند ارتباط مناسب و منطقی برقرار کنند، تنش های وارد شده به آن ها تشدید می شود و احتمالاً زمینه ساز بروز بسیاری از مشکلات روانی و جسمانی می گردد. بنابراین بررسی و بهبود کفایت اجتماعی آنها ضروری به نظر می رسد. کفایت اجتماعی (Socialadequacy) بازتابی از تعامل پویا بین فرد و محیط پیرامون وی است و به تدریج در خلال دوران کودکی شکل گرفته و در صورت وجود شرایط مساعد در دوران نوجوانی رشد و گسترش می یابد (۳). پژوهشگران تا حدود زیادی توانایی ها و سازه های مربوط به کفایت اجتماعی را با

اصطلاح های محدود و منحصر به تکلیف (برای مثال: مهارت های حل تعارض با همسالان) تعریف کرده اند. هر چند این رویکرد به وضوح محاسن و مزایایی دارد، کمتر ما را به تعریفی عموماً کاربرد پذیر از مهارت ها و کفایت هایی که محور کفایت اجتماعی هستند رهنمون می سازد. فلنر و همکاران با گذر از چندین سطح تحلیل درصدد برآمدند مقوله های فراگیر یا بنیادی کفایت هایی که عناصر ذاتی رشد همه انسان ها هستند، تعریف کنند. در مدل چهار بعدی کفایت اجتماعی ارائه شده توسط آن ها، کفایت اجتماعی یکی از سازه های اصلی بهداشت روانی تلقی شده است که در بررسی آن، باید به تبادل های شخص محیط با نظم ها و ترتیبات فرهنگی و بوم شناختی زمینه های رشدی را در نظر گرفت. در این تعریف کفایت اجتماعی شامل ۴ مؤلفه است که عبارتند از: مهارت های شناختی، مهارت های رفتاری، مهارت های هیجانی و مهارت های انگیزشی (۴). بنابر این می توان گفت اگر نوجوان در روابط اجتماعی خود را مکفی و توانمند بداند احساس خود ارزشمندی و شایستگی کرده و خود را کار آمد تلقی می کند، و همین امر به نوبه خود منجر به پیشرفت تحصیلی آن ها می شود. خود کارآمدی سازه ای چند بعدی و دارای ویژگی مختص به فرهنگ (Culture Specific) است (۵) یعنی درجه ی بالایی از خود کارآمدی در حوزه ای خاص منجر به خود کارآمدی بالا در حوزه ی دیگر نمی شود. بنابراین، خود کارآمدی در حوزه های مختلفی مانند تحصیلی، شغلی یا روابط خانوادگی می تواند وجود داشته باشد و بر رفتار افراد در آن حوزه ها اثر بگذارد (۶،۷). مثلاً در حوزه تحصیلی، دانش آموزان اطمینان به خود را به شیوه های مختلفی پرورش می دهند



مثال مطالعات آیسکندر (۱۵)، لندن (۱۶)، اسمیت، نف، آلبرت و پیتر (۱۷)، آکین (۱۸)، شیخ الاسلامی، قمری کیوی و محمدی (۱۹) و حسینی (۲۰) به بررسی اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی بر خودکارآمدی پرداختند. نتایج نشان داد خود-دلسوزی شناختی به طور معناداری باعث افزایش خودکارآمدی شده است. تاکنون پژوهشی در زمینه خود-دلسوزی و اثر آن بر کفایت اجتماعی انجام نشده است اما پژوهش‌های زیادی در زمینه تاثیر مداخله بر بهبود کفایت اجتماعی انجام شده است، برای مثال سیلیمن و شوام (۲۱) در پژوهشی نشان دادند مداخله برای بهبود کفایت اجتماعی موثر است. بیرامی و مرادی (۲۲) در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی نگرش، جرات مندی، مدیریت استرس و خودکارآمدی دانش آموزان را بهبود بخشیده و این تغییرات را در طول زمان حفظ کرده است. با توجه به اینکه تحقیقات در حوزه آموزش خود-دلسوزی نشان داده اند که این آموزش‌ها می‌تواند بر متغیرهای تحصیلی و روانشناختی یادگیرندگان تأثیر گذار باشد. لذا با توجه به اهمیت ارتقاء باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی محقق در این پژوهش به دنبال بررسی اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی بر باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر پایه نهم بود.

### روش بررسی

پژوهش حاضر با توجه به اهداف و فرضیه‌های آن پژوهشی نیمه آزمایشی است. در این پژوهش از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و آزمایش استفاده شده است. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان پایه نهم بودند که از طریق نمونه گیری خوشه ای چند مرحله انتخاب شدند، به این صورت

و آن‌هایی که به مهارت‌هایشان اطمینان بیشتری دارند، بیشتر خود را در فعالیت‌های تحصیلی درگیری کنند (۸). بندورا، به باورهای خودکارآمد افراد اهمیت ویژه ای می‌دهد و معتقد است این باورها بیش از توانایی، دانش و موفقیت قبلی در دست یابی به موفقیت‌های تحصیلی نقشی دارند. برای مثال نتایج برخی از مطالعات نشان داده اند که در زمینه ی تحصیلی، بین ۱۱ تا ۱۴ درصد تغییر پذیری نمرات پیشرفت تحصیلی، از طریق باورهای خودکارآمدی تحصیلی تبیین می‌شود که اهمیت مسئله مورد پژوهش را روشن می‌سازد (۷،۹). یکی از صفات شخصیتی انسان‌ها که به نظر می‌رسد می‌تواند این تغییرات را تعدیل کند خوددلسوزی است که باعث درک و اصلاح الگوهای ناسازگارانه اندیشه، احساس و رفتار می‌شود، هم چنین یک موضع عاطفی بدون قید و شرط برای مراقبت نسبت به خود ایجاد می‌کند (۱۰). آموزش خود-دلسوزی شناختی نگرش مثبت به خود تعریف می‌شود که موجب ارتقای سلامت روان در افراد می‌شود (۱۱). افرادی که با خود به مهربانی بیشتری رفتار می‌کنند، به احتمال کمتری خود را سرزنش می‌کنند و به احتمال بیشتری به مراقبت از خود و بهبود سلامتی خود اهمیت می‌دهند. ویژگی متمایز خود-دلسوزی آن است که به سمت درد و رنج شخصی فرد جهت داده می‌شود و جزء مهم در رویکرد روانشناسی مثبت نگر محسوب می‌شود (۱۲-۱۴). در دو دهه اخیر محققان بر اساس بنیان‌های نظری خود-دلسوزی نف و گیلبرت، به طرح موضوعات پژوهشی مختلف پرداخته اند از جمله اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی، محققان در زمینه متغیرهای باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی نیز پژوهش‌هایی انجام داده اند، و به نتایج‌هایی رسیده اند. برای



که ابتدا از بین نواحی آموزش و پرورش یزد، ناحیه ۲ به صورت تصادفی تعیین و از بین دبیرستان‌های دوره اول این ناحیه، یک مدرسه انتخاب شد. و در آن مدرسه که شامل پنج پایه نهم بود سی نفر از دانش آموزان خوابگاهی به صورت تصادفی انتخاب شد. در ادامه دانش آموزان به صورت تصادفی به دو گروه پانزده نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. به علاوه، جلب موافقت توأم با رضایت و هم چنین رازداری در مورد اطلاعات ضروری پاسخگویان به عنوان نکات اخلاقی رعایت شد. از جمله معیار های ورود به پژوهش ۱۵ سال به اضافه و منهای یک، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش و معیار های خروج از پژوهش عدم تمایل و احساس بی اثر بودن پژوهش بود. آموزش خود- دلسوزی شناختی در هشت جلسه (نود دقیقه ای) با استفاده از مراحل آموزش خود- دلسوزی شناختی گیلبرت (۲۳) توسط محقق در خوابگاه انجام شد. ضمن اینکه افت آزمودنی اتفاق نیفتاد. آموزش ها به صورت زیر انجام شد:

جلسه اول: اجرای پیش آزمون، ارزیابی میزان باورهای فراشناختی و هیجانات، توصیف و تبیین هیجانات و عوامل مرتبط با نشانه های آن و مفهوم سازی آموزش خود-دلسوزی شناختی.

جلسه دوم: آموزش همدلی: آموزش برای درک و فهم این که دانش آموزان احساس کنند که امور را با نگرش همدلانه دنبال کنند.

جلسه سوم: آموزش همدردی: شکل گیری و ایجاد احساسات بیشتر و متنوع تر در ارتباط با مسائل دانش آموزان برای افزایش مراقبت و توجه به سلامت خود.

جلسه چهارم: آموزش بخشایش: پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات برای سرعت بخشیدن به ایجاد تغییرات. جلسه پنجم: آموزش پذیرش مسائل: پذیرش تغییرات پیش رو و تحمل شرایط سخت و چالش برانگیز با توجه به متغیر بودن روند زندگی و مواجه شدن دانش آموزان با چالش های مختلف.

جلسه ششم: آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی: ایجاد احساسات ارزشمند در خود تا بتوانند برخورد مناسب و کارآمدی با محیط داشته باشد.

جلسه هفتم: آموزش مسئولیت پذیری: آموزش مسئولیت پذیری مولفه اساسی آموزش خود-دلسوزی است که بر اساس آن دانش آموزان یاد می گیرند تفکر خود انتقادی داشته باشند تا بتوانند دیدگاه ها و احساسات جدیدی که کارآمدتر هستند را در خود ایجاد کنند.

جلسه هشتم: آموزش و تمرین مهارت ها: مرور و تمرین مهارت های ارائه شده در جلسات گذشته برای کمک به دانش آموزان تا بتوانند به روش های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود مقابله کنند، اجرای پس آزمون.

پرسشنامه باورهای خودکارآمدی تحصیلی: زاژاکووا و همکاران (۲۴) نسخه جدید پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی را با عنوان پرسشنامه باورهای خودکارآمدی تحصیلی (ASEBQ) و با الگوبری از مقیاس تحصیلی میلستون و فهرست خودکارآمدی کالج توسعه دادند. این پرسشنامه دارای ۴ عامل اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در بیرون کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در مدرسه و اطمینان به توانایی خود در مدیریت کار، خانواده و مدرسه را نشان داد.



هم چنین سوالات شماره ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۳، ۴۴ و ۴۵ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود، به این صورت که به کاملاً موافقم نمره ۱ و به کاملاً مخالفم نمره ۷ تعلق می‌گیرد. برآورد پایایی و روایی این آزمون توسط پرندین (۲۶) در استان تهران، بر روی ۴۵۰ نفر صورت گرفته است. جهت برآورد ضریب پایایی مقیاس، از دو روش آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی بین دو بار اجرا (باز آزمایی) استفاده شده است. از روش آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی مقیاس و خرده مقیاس‌ها استفاده گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی مقیاس و خرده مقیاس‌ها استفاده گردیده است. ضریب آلفای به دست آمده از حذف سوالاتی که همبستگی کمی با نمره کل داشتند برابر با ۰/۸۸۴ می‌باشد، که نشان می‌دهد پرسشنامه از ضریب همسانی درونی استفاده شده است. پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر آزمودنی در فاصله زمانی ۴ هفته اجرا گردید. ضریب همبستگی بین دو بار اجرا در باز آزمایی ۰/۸۸۹ به دست آمده است. به منظور بررسی روایی پرسشنامه، روایی محتوایی و روایی سازه مورد بررسی قرار گرفته است. از نظر روایی محتوایی، با توجه به پشتوانه نظریه مطرح شده توسط فلنر، از دیدگاه متخصصان روانشناسی و روان سنجی، روایی صوری و منطقی آن تأیید شده است. روایی سازه این پرسشنامه از طریق دو روش مورد بررسی قرار گرفته است. همبستگی کل مقیاس با خرده مقیاس‌ها بسیار بالا بوده و در سطح ۹۹ درصد معنادار شده. هم چنین روایی سازه مقیاس به وسیله تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفته است. مقدار KMO (کفایت نمونه برداری) برابر با ۰/۸۲۶ می‌باشد، بنابراین روایی بیرونی پژوهش که نمونه ای از

زاژاکووا و همکاران در پژوهش خود به بررسی ویژگی‌های روان سنجی این آزمون پرداختند. آن‌ها با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی چهار عامل را برای این پرسشنامه تأیید کردند که عبارت بودند از: اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در بیرون از کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در مدرسه و اطمینان به توانایی خود در مدیریت کار، خانواده و مدرسه. هم چنین آن‌ها پایایی خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را در حدود ۰/۷۲ تا ۰/۹۰ برآورد نمودند. این پرسشنامه در ایران توسط شکری و همکاران (۲۵) هنجاریابی شد. آن‌ها با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی چهار عامل فوق را تأیید نمودند. هم چنین با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضرایب پایایی را بدین صورت گزارش نمودند: اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس ۰/۸۸، اطمینان تحصیلی در بیرون از کلاس ۰/۸۵، اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در مدرسه ۰/۸۳ و اطمینان به توانایی خود در مدیریت کار، خانواده و مدرسه ۰/۷۲.

پرسشنامه کفایت اجتماعی: پرسشنامه کفایت اجتماعی توسط فلنر و همکاران (۱۹۹۰) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۴۷ سوال و چهار عامل به نام‌های، مهارت‌های رفتاری، آمایه‌های انگیزشی و انتظارات، مهارت‌های شناختی و کفایت هیجانی است. روش نمره گذاری به شیوه لیکرتی هست و از سیستم ۱ تا ۷ پیروی می‌کند، به این ترتیب که اگر آزمودنی گزینه کاملاً مخالفم را انتخاب کند نمره ۱، مخالفم نمره ۲، تا حدی مخالفم ۳، نظری ندارم ۴، تا حدی موافقم ۵، موافقم ۶ و کاملاً موافقم نمره ۷ می‌گیرد.



از بررسی مفروضه‌های تحلیل کواریانس شامل رابطه خطی، همگنی رگرسیون، همگنی ماتریس‌های واریانس کواریانس، یکسانی واریانس‌ها و عدم ارتباط خطی بین واریانس‌های باقی مانده نشان داد که از این مفروضه‌ها تخطی نشده است لذا اجرای تحلیل کواریانس چند متغیره بلامانع است.

همان طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود بین نمرات میانگین در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون در هر یک از متغیرها افزایش قابل ملاحظه ای در گروه آزمایش دیده می‌شود که این نشان دهنده تأثیر آموزش خود-دلسوزی شناختی است.

حجم نمونه مکفی است، مشاهده شده است. هم چنین تمامی مقادیر مرتبط با همبستگی سوالات با کل آزمون در راستای تحلیل مؤلفه‌های اصلی بالاتر از ۵۰٪ قرار دارند که نشان از همبستگی بالایی بین تک تک سوالات با کل آزمون دارد.

### یافته ها

برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شده است که باید درباره آن احتیاط کرد. به عبارتی برای استفاده باید مفروضه‌های مربوط به آن را رعایت کرد. در این صورت می‌توان از این آزمون استفاده کرد. نتایج حاصل

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار شاخص های توصیفی

انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری		متغیر
		مرحله	گروه	
۲۸/۱۰	۱۰۳/۹۰	پیش آزمون	آزمایش	خودکارآمدی تحصیلی
۱۲/۳۰	۹۴/۶۲		گواه	
۹/۳۱	۱۰۹/۹۰	پس آزمون	آزمایش	کفایت اجتماعی
۱۲/۳۴	۹۴/۳۰		گواه	
۲۳/۸۰	۱۹۵/۷۳	پیش آزمون	آزمایش	گواه
۱۶/۹۰	۱۹۳/۴۰		گواه	
۱۶/۸۰	۲۱۵/۳۰	پس آزمون	آزمایش	
۱۷	۱۹۳/۹۰		گواه	

جدول ۲: نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمرات باورهای خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم

نام آزمون	مقدار	f	درجات آزادی فرضیه	درجات آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
اثر پیلائی	۰/۶۳	۹/۸۰	۴	۲۲	/۰۰۰۱	۰/۶۳	۰/۹۹۸
لامبدای ویلکز	۰/۴۰	۹/۸۰	۴	۲۲	/۰۰۰۱	۰/۶۳	۰/۹۹۸
اثر هتینگ	۱/۸۰	۹/۸۰	۴	۲۲	/۰۰۰۱	۰/۶۳	۰/۹۹۸
بزرگترین ریشه روی	۱/۸۰	۹/۸۰	۴	۲۲	/۰۰۰۱	۰/۶۳	۰/۹۹۸



خودکارآمدی تحصیلی تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $F=9/80$  و  $P < 0/001$ ). بنابراین فرضیه اول پژوهش تایید می‌گردد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر  $0/63$  می‌باشد، به عبارت دیگر  $63$  درصد تفاوت‌های فردی در نمرات خودکارآمدی تحصیلی گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش خود-دلسوزی به دانش آموزان می‌باشد. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام ابعاد خودکارآمدی تحصیلی بین دو گروه تفاوت وجود دارد تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۳ آمده است.

همان طور که در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل تأثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ بعد اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس ( $p < 0/05$ ) و ( $F=8/63$ ) اطمینان به توانایی در تعامل با دیگران ( $p < 0/05$ ) و ( $F=10/60$ ) و اطمینان به توانایی در مدیریت خود در کار و خانواده ( $F=29/24$  و  $p < 0/05$ ) تفاوت معنادار وجود دارد.

جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات باورهای خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان گروه های آزمایش و

#### گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری	مجذورات انا
اطمینان به عملکرد تحصیلی در کلاس	پیش آزمون	۴۱۶۸/۹۰	1	۴۱۶۸/۹۰	۱۴۲/۵۰	/۰۰۰	۰/۹۰
	گروه	۲۵۲/۷۴	۱	۲۵۲/۷۴	۸/۶۳	/۰۰۷	۰/۸۰
	خطا	۷۳۱/۴۲	۲۵	۲۹/۳۰			
اطمینان به عملکرد تحصیلی در بیرون	پیش آزمون	۱۲۹۶/۶۱	۱	۱۲۹۶/۶۱	۲۱۲/۴۰	/۰۰۰۱	۰/۹۰
	گروه	۱۶/۲۱	۱	۱۶/۲۱	۲/۷۰	/۱۱۶	۰/۳۴
	خطا	۱۵۲/۶۲	۲۵	۶/۰۹			
اطمینان به توانایی در تعامل با دیگران	پیش آزمون	۷۲۸	۱	۷۲۸	۲۵/۶۰	/۰۰۰۱	۰/۵۰
	گروه	۳۰۱/۷۱	۱	۳۰۱/۷۱	۱۰/۶۰	/۰۰۳	۰/۹۰
	خطا	۷۱۲/۱۰	۲۵	۲۸/۵۰			
اطمینان به توانایی در مدیریت خود در کار و خانواده	پیش آزمون	۲۷۳/۶۰	۱	۲۷۳/۶۰	۴۸/۵۴	/۰۰۰۱	۰/۷۰
	گروه	۱۶۴/۸۰	۱	۱۶۴/۸۰	۲۹/۲۴	/۰۰۰۱	۰/۵۳
	خطا	۱۴۰/۹۰	۲۵	۵/۶۳			





استفاده شده است.

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود سطوح معناداری تمامی آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین دو گروه آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از مؤلفه‌های کفایت اجتماعی تفاوت معناداری مشاهده می شود بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می گردد.

بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ بعد اطمینان به عملکرد تحصیلی در بیرون تفاوت معنادار وجود ندارد. که آموزش خود-دلسوزی این بیانگر آن است که آموزش خود-دلسوزی شناختی توانسته است وضعیت باورهای خود کارآمدی تحصیلی دانش آموزان را افزایش دهد. برای بررسی این فرضیه نیز به دلیل رعایت مفروضه‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)

جدول ۴: نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمرات کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر

نام آزمون	مقدار f	درجات آزادی فرضیه	درجات آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
اثر پیلایی	۹/۳۰	۴	۲۲	۱۰۰۰۱	۰/۶۲	۱
لامبدای ویلکز	۹/۳۰	۴	۲۲	۱۰۰۰۱	۰/۶۲	۱
اثر هتلینگ	۹/۳۰	۴	۲۲	۱۰۰۰۱	۰/۶۲	۱
بزرگترین ریشه روی	۹/۳۰	۴	۲۲	۱۰۰۰۱	۰/۶۲	۱

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات کفایت اجتماعی دانش آموزان گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان رفتاری
مهارت‌های رفتاری	پیش‌آزمون	۸۳/۷۲	۱	۸۳/۷۲	۱/۷۰	۱/۴۱۸	۰/۲	۱/۱۲
گروه		۸۴۸/۱۴	۱	۸۴۸/۱۴	۶/۹۰	۱/۰۱۵	۰/۲۱	۰/۷۱
خطا		۳۰۸۱/۷۰	۲۵	۱۲۳/۳۰				
انگیزش و انتظارات	پیش‌آزمون	۸۵۳/۵۴	۱	۸۵۳/۵۴	۱۴۹/۱۱	۱/۰۰۰۱	۰/۹۰	
گروه		۱۹۲/۶۰	۱	۱۹۲/۶۰	۳۳/۷۰	۱/۰۰۰۱	۰/۶۰	۱
خطا		۱۴۳/۱۰	۲۵	۵/۷۲				
مهارت‌های شناختی	پیش‌آزمون	۸۸۸/۸۰	۱	۸۸۸/۸۰	۱۳۷/۶۴	۱/۰۰۰۱	۰/۸۴	۱
گروه		۶/۱۰	۱	۶/۱۰	۹/۹۴	۱/۳۴۱	۰/۰۳	۰/۲۰
خطا		۱۶۱/۴۲	۲۵	۶/۵۰				
کفایت هیجانی	پیش‌آزمون	۶۱/۸۰	۱	۶۱/۸۰	۱۱/۲۰	۱/۰۰۰۳	۰/۳۰	۰/۹۰
گروه		۹۳/۵۰	۱	۹۳/۵۰	۱۶/۹۰	۱/۰۰۰۱	۰/۴۰	۱
خطا		۱۳۸/۳۰	۲۵	۵/۵۳				



به عبارت دیگر، آموزش خود-دلسوزی موجب افزایش کفایت اجتماعی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۲ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۶۲ درصد تفاوت‌های فردی در کفایت اجتماعی گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش خود-دلسوزی به دانش‌آموزان می‌باشد. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام مؤلفه‌های کفایت اجتماعی بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۵ آمده است.

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است با کنترل تأثیر متغیر کمکی (پیش‌آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ مهارت‌های رفتاری ( $F=6/90$  و  $p<0/05$ )، انگیزش و انتظارات ( $F=33/70$  و  $p<0/05$ ) و کفایت هیجانی ( $p<0/05$  و  $F=16/90$ )، تفاوت معنادار وجود دارد. بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ مؤلفه مهارت‌های شناختی تفاوت معنادار وجود ندارد این بیانگر آن است که آموزش خود-دلسوزی توانسته است کفایت اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش تأثیر آموزش خود-دلسوزی شناختی بر باورهای خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهر یزد بررسی شده است. یکی از یافته‌های این پژوهش این است که آموزش خود-دلسوزی شناختی باعث افزایش باورهای خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیگری مشابه است (۱۹-۱۴). در تبیین این امر، می‌توان دلیل موفقیت این

اثر را در مبانی نظری آن جست و جو کرد. از نظر بک عقاید و نگرش‌های منفی در مورد خود بخش اصلی تغییرات، به شمار می‌رود و از طریق درمان مبتنی بر خود-دلسوزی شناختی، افراد یاد می‌گیرند تا تجربه‌های جدیدی را به کار بگیرند که این امر موجب منظم‌تر شدن عقایدی از قبیل باورهای جایگزین و سازگارانه‌تر می‌شود (۲۷). به عبارتی دیگر افزایش خود-دلسوزی شناختی باعث کارآمدی بیشتر در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (۲۸). در واقع دلسوزی به خود مانند ضربه گیر در مقابل اثرات، وقایع منفی عمل می‌کند. افرادی که دلسوزی به خود زیادی دارند، از آنجا که با سخت‌گیری کمتر خودشان را قضاوت می‌کنند وقایع منفی در زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خود ارزیابی‌ها و واکنش‌های آنها دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی‌شان است (۱۲). خود-دلسوزی شناختی با ایجاد آموزش‌های لازم جهت تعیین اهداف مناسب و حرکت در مسیر آن‌ها و مجهز کردن شخص به تفکر کارگزار و گذرگاه، زمینه را برای کسب تجارب موفق کوچک و بزرگ فراهم کرده و از این طریق یکی از منابع خودکارآمدی یعنی تجارب چیرگی را برآورده می‌سازد. از طرفی دیگر خود-دلسوزی باعث می‌شود فرد از احساسات دردناک اجتناب نکند، بلکه با مهربانی و فهم احساسات اشتراکات انسانی به آن‌ها نزدیک شود و به‌طور سازگارانه با آن‌ها مقابله کند و این مهربانی به خود باعث تغییر عواطف منفی به مثبت می‌شود، بنابراین همان‌طور که نف، رود و کیرک پاتریک (۲۹) در پژوهش خود نشان دادند که خود-دلسوزی با عاطفه مثبت رابطه مثبت و با عاطفه منفی رابطه منفی و معناداری دارد.



ببرد، موجودت (بودن) خود را دوست می‌دارد و آن را درک می‌کند. دوم حسی است از ویژگی مشترک انسانی و تشخیص این امر که درد و شکست، جنبه‌های غیرقابل اجتناب و مشترک در بین همه انسان هاست نهایتاً خود-دلسوزی معرف آگاهی متعادل نسبت به هیجان‌ات خود است و توانایی مواجهه با افکار و احساسات رنج آور (به جای اجتناب از آن‌ها) بدون بزرگ‌نمایی و یا احساس غم و تأسف برای خود است و کمبودها و نواقص خود را درک می‌کند. این مهربانی با خود سبب احساس امنیت، افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، نشخوار فکری، سرکوب افکار و اضطراب می‌شود (۳۰).

از سوی دیگر، کفایت اجتماعی به نوعی به مهارت‌ها، توانایی سازگاری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی اشاره دارد. و برای تقویت آن باید همکاری، پاسخ‌دهی و تأثیرپذیری، پذیرش مسئولیت اجتماعی، رفتار کردن به شیوه‌ای دوستانه و دیگر شیوه‌های تعامل مثبت در دانش‌آموزان را تقویت کرد و تمامی موارد فوق از عناوین و تکالیف آموزش خود-دلسوزی شناختی می‌باشد.

بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که بین آموزش خود-دلسوزی شناختی و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان ارتباط معناداری وجود داشته باشد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که بررسی حاضر تنها با کمک پرسشنامه گردآوری شده و از روش مصاحبه استفاده نشده است. هم‌چنین، در این پژوهش امکان کنترل سایر متغیرهایی که به نوعی در خودکارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد (مانند طبقه اقتصادی، اجتماعی و سبک تربیتی والدین) فراهم نبوده است.

می‌توان نتیجه گرفت که خود-دلسوزی از طریق تأثیرگذاری بر حالت‌های فیزیولوژیک و عاطفی که یکی از منابع باورهای خودکارآمدی است، می‌تواند در افزایش آن موثر باشد.

از سوی دیگر، خودکارآمدی بیشتر از اینکه تحت تأثیر هوش، توان و یادگیری و استعداد دانش‌آموزان باشد تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی نظیر باور داشتن خود، پشتکار داشتن و تسلیم نشدن، پذیرفتن اینکه انسان‌ها کامل نیستند و ممکن است شکست بخورند، خودپذیری، بررسی علل عدم موفقیت به هنگام ناکامی (خودسنجی)، روشهای اجتماعی رسیدن به هدف از انتخاب اهداف و تحت کنترل درآوردن محیط قرار دارد. به نظر می‌رسد که خود-دلسوزی با مؤلفه‌هایی چون مهربان بودن با خود و عدم دیدگاه قضاوتی نسبت به خویش و مهارت ذهنی آگاهی به عنوان یک ویژگی شخصیتی می‌تواند این توانایی‌ها را در فرد ایجاد کند. یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این است که آموزش خود-دلسوزی شناختی باعث افزایش کفایت اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود. با جست و جوی پیشینه پژوهش تاکنون پژوهشی یافت نشد که مستقیم تأثیر آموزش خود-دلسوزی شناختی بر کفایت اجتماعی را بررسی کند، لذا به مطالعات مشابه با پژوهش حاضر اشاره شده است. یافته این پژوهش با نتایج مطالعات سیلین و شوام (۲۰) بیرامی و مرادی (۲۱)، در یک راستا قرار دارد.

در تبیین این امر، می‌توان دلیل موفقیت این اثر را در مبانی نظری آن جست و جو کرد. دلسوزی به خود شکل سالم خودپذیری است که بیان‌کننده میزان پذیرش و قبول جنبه‌های نامطلوب خود و زندگی است و شامل سه عنصر اصلی است؛ نخست اینکه هر زمان که فرد متوجه ناکارآمدی خود شود و از آن رنج



### تشکر و قدر دانی

از تمامی عزیزانی که در اجرای این پژوهش به ما یاری نمودند بسیار سپاسگزاریم به ویژه دانش آموزان محترم آن ها که در پژوهش شرکت داشتند و مدیران محترم مدارس که زمینه اجرای پژوهش را فراهم نمودند.

به علت محدودیت زمانی امکان پیگیری اثربخشی پروتکل وجود نداشت. پیشنهاد می شود در بررسی های آینده اثر خود-دلسوزی شناختی در خود کارآمدی تحصیلی و کفایت اجتماعی در گروه های سنی مختلف بررسی شود.

### تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می دارند هیچ گونه تضاد منافی ندارد.

### References

- 1-Pasyar M, Bakhshayesh A, Saeedmanesh M. Training of Behavioral Activation Therapy Tailored to Teens and its Effect on Depression in Adolescents. J Toloee Behdasht, School of Public Health, Yazd Shahid Sadoughi Univ Med Sci .2017; (2); 48-59.[Persian]
- 2-Yarahmadian N . Promoting adolescents socio-social competencies and general health by increasing their social competence. Journal of Behavioral Sciences.2012;6(3):279-88.[Persian]
- 3-Beauchamp MH. An integrative framework for the development of social skills. Psychol bull Jan.2010;136(1):39-640.
- 4-Felner RD, Lease AM, Philips RSc. Social competence and the language of Adequacy as a subject matter for psychology: A Quadripartite Tri-level framework. In TP. gullotta GR. Adams R Montemayor (Eds), The Development of social competence in Adolescence . Beverly hills, CA: Sage.1990;245-64.
- 5-Zimmerman BJ. Self-efficacy: An associations motive to Learn. Contemporary Educational psychology.2000;25(1):82-91.
- 6-Bandura A.Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning Educational Psychologist.2000;28:117-48.
- 7-Bandura A.Self-efficacy: The exercise of control. New York: WH.
- 8-Mccoach DB.A Validation study of the school attitude assessment survey. Measurement and Evaluation in counseling and Development.1997;35:66-77.
- 9-Kahn JH, Nauta MM. social-cognitive predictors of first year college persistence: The importance of proximal assessment. Research in higher education.2001;42:633-52.
- 11-Neff KD,Vonk R.Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. Journal pf personality.2009;77(1):25-50.



- 12-Wang X, Chen Z, Poon KT, Teng F, Jin S. Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*.2017; 106:329-33.
- 13-Terry ML, Leary MR. Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*.2011;10 (3):352-62.
- 14-Hollis-Walker L, Colosimo K. Mindfulness, self-compassion and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*.2011; 50(2): 222-7.
- 15-Iskender M . The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning Turkish university students. 2009
- 16-Leland ST. Mindfulness, self-compassion, self, Efficacy, and Locus of control: Examining Relationships between four Distinct but Theoretically Related concepts. School of professional Psychology pacific university.2010;7-23.
- 17-Smeets E, Neff K, Alberts H, Peters M . Meeting suffering with kindness: Effects of a Brief self-compassion intervention for Female collage students. *Journal of clinical psychology*.2014;1-15
- 18-Akin A. Investigating predictive role of self-compassion on social self-efficacy. *Journal of education and instructional studies in the worlds*.2015;3(5):46-63.
- 19-Shaykh al-Islami A, Ghamari K, Mohammadi H. The Effectiveness of Cognitive Compassion Training on Perceived Self-efficacy of Female-Headed Households Imam Khomeini Relief Committee. *Social Work Quarterly*.2016;5 (2):13-16.[Persian]
- 20-Hosseini F. The Effectiveness of Self-Compassion Teaching in a Group Approach to Self-Efficacy and Academic Motivation in High School Girl Students. M.Sc., Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad.2015 [Persian]
- 21-Silliman B, Schumm WR. Marriage preparation programs:A literature review. *The family Journal*.2000; 8:133-42.
- 22-Beyrami M, Moradi A. The Impact of Social Skills Training on Students' Social Adequacy (Flyner Model) Tabriz University of Psychology Quarterly.2006;1(4): 47-67.[Persian]
- 23-Gilbert P. Introducing compassion focused therapy. *Advances in Psychiatric treatment*.2009;15(3):99-258.
- 24-Zajacova A, Lynch SM, Espenshade TJ. Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*.2005;46(6):677-706.
- 25-Shokri A, Toolaei S, Ghanai Z, Taghvaeinia A, Kakabaraei K, Fooladvand Kh. Psychometric Study of Academic Self-efficacy Beliefs Questionnaire, Teaching and Learning Studies.2011;2(3):61-45.[Persian]



- 26-Prandin Sh. Development of Social Adequacy and Normative Questionnaire for Adolescents in Tehran. M.Sc. in Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran.2006.[Persian]
- 27-Raque Bogdan TL, Ericson J, Martin HM, Bryan NA. Attachment and Mental and physical - Health: self-compassion and Mattering as Mediators- Journal of counseling Psychology.2011;58(2):272-87.
- 28-Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences, Psycho Physiology. 2002;37:281-91
- 29-Neff K, Rude SS, Kirkpatrick K. An examination of self-compassion in relation to positive Psychological functioning and personality traits.Journal of Research in personality.2007;41-908-18.
- 30-Neff KD. Self-compassion, self-esteem and well-being. Social and personality psychology Compass.2011;5:1-11.