

جدول ۳. نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون‌ها برای استرس تحصیلی در گروه شفقت به خود و راهبردهای خودتنظیمی

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار P
اثر گروه × پیش‌آزمون	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰	۰/۹۹۱
خطا	۶۰۲/۰۳۸	۵۶	۱۰/۷۵۱		

آن‌ها تسهیل شود (۲۶). دانش‌آموزان نیاز دارند تا مهارت‌های خودتنظیمی را پرورش دهند، زیرا این مهارت‌ها تأثیر شگرفی بر آمادگی ورود به مدرسه و ایجاد روابط با همسالان دارند. برخی از پیامدهای مثبت خودتنظیمی برای کودکان و نوجوانان عبارتند از پیشرفت تحصیلی بالا و در نتیجه کاهش استرس (۲۷).

به علاوه نتایج نشان داد که آموزش شفقت به خود در مقایسه با آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش تأثیر بیشتری در کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی پایین دارد. تا کنون پژوهش‌های مختلفی در مورد اثربخشی آموزش شفقت به خود انجام شده است. می‌توان گفت که نتایج تحقیقات اسماعیلی و همکاران (۲۸)، Mantelou & Karakasidou (۲۹)، Perez-Blasco و همکاران (۳۰) و Yarnell و همکاران (۳۱) با نتایج این پژوهش همسو بوده است. در تبیین این نتیجه باید گفت که فنون شفقت به خود، به افراد آموزش می‌دهند که تا با سخت‌گیری کمتر خودشان را مورد قضاوت و داوری قرار دهند و نسبت به خودشان شفقت داشته باشند و وقایع دردناک و رنج آور زندگی را راحت‌تر بپذیرا باشند (۳۲) و به آن‌ها به عنوان وقایع طبیعی زندگی نگاه کنند (۳۳). این فنون به افراد می‌آموزند که چگونه درد و غم زندگی خود را با دیگران به اشتراک بگذارند تا سنگینی بار غم را کاهش دهند (۳۴).

شفقت به خود می‌تواند منجر به پاسخ‌های مثبت هیجانی، شناختی و رفتاری شود، که به نوبه خود منجر به سلامتی می‌شود (۳۵). آموزش شفقت به خود به افراد اجازه می‌دهد تا نسبت به خود رفتاری غیرقضاوتی داشته باشند، که به آن‌ها کمک می‌کند اهداف مورد نظر در زندگی را مشخص کنند و اعتماد به نفس خود را برای توسعه مسیرهای محتمل برای رسیدن به اهداف افزایش دهند. به علاوه، افراد دارای سطوح بالاتر شفقت به خود، تمایل دارند که با عدم موفقیت خود با انطباق‌پذیری بیشتری مقابله نمایند. به جای اینکه در ارزیابی منفی و هیجان دچار نشخوار فکری شوند. بنابراین، آن‌ها به احتمال زیاد در رسیدن به اهداف مورد نظر تلاش می‌کنند، پایداری بیشتری ایجاد می‌کنند و انگیزه بالاتری را حتی در شرایط چالش برانگیز حفظ می‌کنند. به نوبه خود، تفکر امیدوارکننده بالاتر و انگیزه مثبتی بر هدف ممکن است رضایت بیشتری از زندگی ایجاد کند (۳۶). به نظر می‌رسد شفقت به خود با تعدیل واکنش فرد نسبت به وقایع منفی، تاب‌آوری را تسهیل می‌کند (۳۱). آموزش شفقت به خود، آگاهی را نسبت به جنبه‌های هیجانی و جسمی مانند احساس درد ناشی از عدم موفقیت و تلاش برای آرامش بخشیدن به خود، گسترش می‌دهد. به این ترتیب شفقت به خود ممکن است یک جایگزین آگاهانه برای نشخوار فکری باشد (۳۷).

از طرفی دیگر، مندرجات جدول ۱ حاکی از آن است که در پس‌آزمون، میانگین استرس تحصیلی در گروه راهبردهای خودتنظیمی انگیزش ($m = ۶۶/۵۰$) به طور معناداری بیشتر از گروه شفقت به خود ($m = ۵۴/۱۶$) است.

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش و شفقت به خود بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دارای عملکرد تحصیلی پایین بود. نتایج نشان داد هر دو آموزش مذکور در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل اثربخشی معناداری بر کاهش استرس تحصیلی داشته و آموزش شفقت به خود در کاهش استرس تحصیلی اثربخش‌تر است.

یافته‌ی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش و شفقت به خود استرس تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. این یافته با پژوهش‌های پورحسین (۱۲)، خسروشاهی و همکاران (۲۳) و Thompson (۲۴) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان به دیدگاه پینتریچ (۱۵) استناد کرد که یادگیری خودتنظیمی را به عنوان فرآیندی فعال و ساختاری پردازشی تعریف می‌کند که به وسیله‌ی آن یادگیرنده، اهداف فعالیت‌های یادگیری، شناخت، انگیزه و رفتار خود را تنظیم و کنترل می‌کند. او معتقد است یکی از جنبه‌های مهم یادگیری خودتنظیمی، کاربرد راهبردهای شناختی و فراشناختی گوناگون توسط دانش‌آموزان برای کنترل و تنظیم فرآیند یادگیری‌شان است.

از طرفی دیگر، پژوهش محمدی درویش‌بقال و همکاران (۲۵) نشان داد که آموزش راهبردهای خودتنظیمی سبب ارتقای سطح انگیزش درونی و خودکارآمدی می‌شود، این پژوهش همچنین کاهش معناداری را در اضطراب آزمون دانش‌آموزان در نتیجه آموزش راهبردها نشان داد. در مطالعه Hayes, Strosahl & Wilson (۲۶) مشخص شد که استرس مربوط به فعالیت‌های تحصیلی با نتایج منفی مختلفی از قبیل بهزیستی پایین و عملکرد تحصیلی ضعیف، عدم دستیابی به اهداف تحصیلی و کاهش حافظه همراه است. در همین راستا نتایج پژوهش تامسون (۲۴) نشان داد که افرادی که خودکنترلی مناسبی دارند، در اغلب کارها خوب عمل کرده و تلاش مناسبی از خود نشان می‌دهند و از استرس کمتری برخوردارند. راهبردهای یادگیری خودتنظیمی شامل مهارت‌های خودآموزی، سوال پرسیدن از خود، خودبازبینی و تقویت خود است که به یادگیرندگان کمک می‌کند تا با استفاده از فرآیندهای شناختی، یادگیری

جدول ۴. تحلیل کوواریانس برای مقایسه اثربخشی استرس تحصیلی در گروه شفقت به خود و راهبردهای خودتنظیمی انگیزش

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار P	مجذورات
اثر پیش‌آزمون	۶۸۲۸/۳۴	۱	۶۸۲۸/۳۴	۶۴۶/۴۷۸	۰/۰۰۱	۰/۹۱۹
اثر گروه	۳۲۳/۰۳	۱	۳۲۳/۰۱	۳۱/۵۰۶	۰/۰۰۱	۰/۳۵۶
خطا	۶۰۲/۳۰	۵۷	۱۰/۵۹			

$P < .05^*$

محدودیت‌ها

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از پرسش‌نامه بود؛ باتوجه به اینکه پرسش‌نامه ابزاری برای خود ابرازگری می‌باشد این احتمال وجود دارد که داده واقعی بدست نیامده باشد. همچنین، جامعه پژوهش حاضر مدارس شهر تبریز بود که با انجام پژوهش در سه مدرسه ممکن است همسان‌سازی واقعی صورت نگرفته باشد.

پیشنهادها

راهنمای خودتنظیمی انگیزش و شفقت به خود از جمله مهارت‌هایی هستند که از ویژگی‌های متعددی از قبیل سبک فرزند پروری والدین، موقعیت اجتماعی خانواده، الگوهای در دسترس افراد، فرهنگ محیط اجتماعی و امثال آن‌ها تاثیر می‌پذیرد. از این رو تحقیقات آتی باید چنین متغیرهایی را بیشتر مورد توجه و بررسی قرار دهند. همچنین به منظور بررسی اثرات بلندمدت راهبردهای خودتنظیمی انگیزش و شفقت به خود، باید مطالعات پیگیرانه در مقاطع متفاوت تحصیلی و با در نظر گرفتن دیگر متغیرهای مهم در پیشرفت تحصیلی انجام شود.

نتیجه‌گیری

از نتایج تحقیق حاضر می‌توان چنین بیان داشت که شفقت به خود، اصولاً برای کاهش استرس و کنترل منابع استرس شکل گرفته است و اثر بخشی این روش نسبت به روش راهنمای خودتنظیمی انگیزش، در کنترل منابع استرس تحصیلی امری بدیهی به شمار می‌آید، زیرا که در این روش فرد قادر می‌شود با انجام دادن فنون شفقت به خود، عملاً از تأثیرات منفی عوامل استرس‌زا بکاهد و زمینه را برای بهره‌گیری از توانمندی‌های شناختی و رفتاری جهت رسیدن به اهداف ویژه زندگی و بهبود کیفیت زندگی تلاش مضاعف انجام دهد.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی به شماره 102748313774736279016162695985، مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز می‌باشد. بدینوسیله از تمام کسانی که در انجام این تحقیق به خصوص دانش‌آموزان عزیز ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

نقش نویسندگان

طراحی و ایده‌پردازی مطالعه: حسام پورشالچی، معصومه آزموه، سید داود حسینی نسب
تأمین منابع مالی برای انجام مطالعه: حسام پورشالچی
خدمات پشتیبانی و اجرایی و علمی مطالعه: حسام پورشالچی، معصومه آزموه، سید داود حسینی نسب
فراهم کردن تجهیزات و نمونه‌های مطالعه: حسام پورشالچی
جمع‌آوری داده‌ها: حسام پورشالچی
تحلیل و تفسیر نتایج: حسام پورشالچی، معصومه آزموه
خدمات تخصصی آمار: حسام پورشالچی، معصومه آزموه
تنظیم دست‌نوشته: حسام پورشالچی، معصومه آزموه، سید داود حسینی نسب
ارزیابی تخصصی دست‌نوشته از نظر مفاهیم علمی: حسام پورشالچی، معصومه آزموه، سید داود حسینی نسب
تایید دست‌نوشته نهائی جهت ارسال به دفتر مجله: حسام پورشالچی، معصومه آزموه، سید داود حسینی نسب
مسئولیت حفظ یکپارچگی فرایند انجام مطالعه از آغاز تا انتشار و پاسخگویی به نظرات داوران: حسام پورشالچی، معصومه آزموه، سید داود حسینی نسب

منابع مالی

این پژوهش مستخرج از رساله دکترای تخصصی روان‌شناسی تربیتی حسام پورشالچی (کد 102748313774736279016162695985 کد اخلاق IR.IAU.TABRIZ.REC.1401.313) می‌باشد. دانشگاه در تأمین منابع مالی، جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل و گزارش، آماده‌سازی دست‌نوشته و تصویب نهایی پژوهش برای انتشار دخالت نداشته است.

تعارض منافع

نویسندگان تعارض منافع نداشتند. پژوهش حاضر توسط حسام پورشالچی و با راهنمایی استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، دکتر معصومه آزموه و با مشاوره استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز دکتر سید داود حسینی نسب انجام گرفت.

References

- Kord B, Babakhani A. The role of self-compassion and mindfulness in predicting the female students' academic stress. *Journal of Educational Psychology Studies* 2016; 13(24): 109-26. [In Persian].
- Nikanjam R, Barati M, Bashirian S, Babamiri M, Fattahi A, Soltanian A. Student-life stress level and its related factors among medical students of Hamadan University of Medical Sciences in 2015. *J Educ Community Health* 2016; 2(4): 57-64.
- Selye H. Stress and disease. *Science* 1955; 122(3171): 625-31.
- Akgun S, Ciarrochi J. Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *J Educ Psychol* 2003; 23(3): 287-94.
- Eremsoy E, Celimli S, Gencoz T. Students under academic stress in a Turkish university: Variables associated with symptoms of depression and anxiety. *Curr Psychol* 2005; 24(2): 123-33.
- Habibi M. The effect of cognitive-behavioral stress management on decreasing academic expectation stress of parents: A case of first grade high school students. *Journal of School Psychology* 2015; 4(2): 22-38. [In Persian].

7. Struthers CW, Perry RP, Menec VH. An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Res High Educ* 2000; 41(5): 581-92.
8. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Res Pers* 2007; 41(1): 139-54.
9. Boersma K, Hakanson A, Salomonsson E, Johansson I. Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *J Contemp Psychother* 2015; 45(2): 89-98.
10. Noorbala F, Borjali A, Noorbala AA. The interaction effect between "Self-Compassion" and "Rumination" of depressed patients in "Compassion Focused Therapy". *Daneshvar Med* 2013; 20(104): 77-84. [In Persian].
11. 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.
12. PourHossein Molayusefi S, Hosseini Nasab D, Panah Ali A. Effectiveness comparison of teaching self-regulatory strategies of motivation and communication skills on the academic self-efficacy of Tabriz Talented Students. *J Rehab Med* 2020; 9(2): 25-32.
13. Pourhossein Molayusefi S, Hosseini Nasab D, Panahali A. Effectiveness of teaching the self-regulatory strategies of motivation and communication skills on the academic stress of Tabriz Talented Students. *J Rehab Med* 2019; 7(4): 21-9. [In Persian].
14. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annu Rev Psychol* 2001; 52(1): 1-26.
15. Pintrich PR. A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educ Psychol Rev* 2004; 16(4): 385-407.
16. Schunk DH. Self-efficacy and achievement behaviors. *Educ Psychol Rev* 1989; 1(3): 173-208.
17. Kerlinger FN. Foundations of behavioral research. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston; 1986.
18. Kohn JP, Frazer GH. An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports* 1986; 59(2, Pt 1): 415-26.
19. Davidson K. Validation of academic stress scale. *J Ed Psych* 2009; 19: 191-203.
20. Zareei P, Sadipoor S, Delavar A, Khoshnevisan Z. Comparison of the effectiveness of mindfulness training and help seeking method on reduce student's academic stress. *Journal of Modern Psychological Researches* 2016; 11(43): 105-24. [In Persian].
21. Abooei A, Barzegar bafrooe K, Rahimi M. The effectiveness of self-compassion training on emotion regulation of female students with specific learning disorder. *Journal of Educational Psychology Studies* 2021; 18(43): 121-01. [In Persian].
22. Bahadorikhosroshahi J, Habibikaleybar R, Farid A. The effect of education on health-promoting with academic stress, life skills and risky behaviors among students. *Educ Strategy Med Sci* 2017; 10(1): 64-73. [In Persian].
23. Thampson S. Psychological index of academic self-efficacy scale. *J Instruct Edu Res* 2007; 7: 81-99.
24. Mohammadi Darvish Baqal N, Hatami H, Asadzadeh H, Ahadi H. A study of the effect of teaching (Cognitive and metacognitive) Self-Regulation Strategies on High School Students' Motivational Beliefs (Educational motivation, self-efficacy, test anxiety). *Educational Psychology* 2013; 9(27): 50-64. [In Persian].
25. Berkman D. Validity reliability of academic stress scale. *J Edu Psych* 2002; 91: 189-796.
26. Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York, NY: Guilford Press; 1999.
27. Lakes KD, Hoyt WT. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *J Appl Dev Psychol* 2004; 25(3): 283-302.
28. Esmaili L, amiri s, Reza Abedi M, Molavi H. The effect of acceptance and commitment therapy focused on self-compassion on social anxiety of adolescent girls. *Clinical Psychology Studies* 2018; 8(30): 117-37. [In Persian].
29. Mantelou A, Karakasidou E. The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology* 2017; 8(4): 590-610.
30. Perez-Blasco J, Sales A, Melendez JC, Mayordomo T. The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people living in the community. *Clin Gerontol* 2016; 39(2): 90-103.
31. Yarnell L, Stafford R, Neff K, Reilly E, Knox M, Mullarkey M. Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self Identity* 2015; 14(5): 1-22.
32. Sheivandi K, Naeimi E, Farshad Mr. The structural model of self-compassion and psychological well-being, self-esteem and body image among female students of Shiraz University with mediator. *Clinical Psychology*

- Studies 2016; 6(24): 115-33. [In Persian].
33. Aydin Sunbul Z, Yerin Guneri O. The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Pers Individ Dif* 2019; 139: 337-42.
34. Baker DA, Caswell HL, Eccles FJR. Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy Behav* 2019; 90: 154-61.
35. Homan K. Self-compassion and psychological well-being in older adults. *J Adult Dev* 2016; 23(2): 111-9.
36. Yang Y, Zhang M, Kou Y. Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Pers Individ Dif* 2016; 98: 91-5.
37. Svendsen JL, Kvernenes KV, Wiker AS, Dundas I. Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychol* 2017; 69(2): 71-82.

Proof Version

Comparing the Effectiveness of Motivational Self-Regulation Strategies and Self-Compassion Training on Academic Stress in High School Male Students with Low Academic Performance: Quasi-Experimental Study

Hessam Pourshalchi¹, Masoume Azmoudeh², Seyyed Davoud Hosseini-Nesab³

Original Article

Abstract

Introduction: Evidence suggests that academic stress is a significant contributor to student failure. This study aimed to compare the effectiveness of teaching self-regulation strategies, motivation, and self-compassion on academic stress among male secondary school students with low academic achievement.

Materials and Methods: The research method was a semi-experimental pre-test and post-test design with a control group. Ninety 11th-grade boys from low-performing high schools in Tabriz were selected by cluster random sampling and randomly assigned to the experimental and control groups. The first group received a training course on self-regulating motivational strategies in 10 sessions, the second group underwent 10 sessions of self-compassion training, and the third group (control) continued with their regular classroom programs. The instrument used was Cohen and Frazer's academic stress questionnaire. Data was analyzed using the ANCOVA test at a significance level of 0.05.

Results: Data analysis using univariate covariance analysis showed that self-regulation strategies of motivation and self-compassion had different effects on academic stress ($P < 0.05$ and $F = 31.50$) and self-compassion training in reducing stress. Education is more effective.

Conclusion: The effectiveness of self-compassion in reducing stress compared to the method of self-regulation strategies of motivation in controlling the sources of academic stress is obvious; therefore, by practicing self-compassion, one can practically reduce the negative effects of stressful factors.

Keywords: Motivation; Compassion; Academic; Stress

Citation: Pourshalchi H, Azmoudeh M, Hosseini-Nesab SD. Comparing the Effectiveness of Motivational Self-Regulation Strategies and Self-Compassion Training on Academic Stress in High School Male Students with Low Academic Performance: Quasi-Experimental Study. *J Res Rehabil Sci* 2022; 18: 105-12.

Received date: 21.04.2021

Accept date: 16.08.2021

Published: 06.09.2022

1- PhD Student, Department of Psychology, School of Humanities, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

2- Assistant Professor, Department of Psychology, School of Humanities, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

3- Professor, Department of Psychology, School of Humanities, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Corresponding Author: Masoume Azmoudeh; Assistant Professor, Department of Psychology, School of Humanities, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran; Email: mas_azemod@iaut.ac.ir