رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۷، شماره پیاپی ۷۶، مهر ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(7), 2022

اثربخشی بسته آموزشی رضایت تحصیلی بر خودتنظیمی و ابراز وجود دانش‌آموزان مقطع متوسطه

The Effectiveness of Academic Satisfaction Package on Self-Regulation and Assertiveness of High School Students

جمشید قزوینه
دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاداسلامی، سنندج، ایران.
هوشنگ جدیدی (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاداسلامی، سنندج، ایران.
علی تقوائی نیا
دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران.
ذکرالله مروتی
دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.

Jamshid Ghazvineh
PhD. Student in Psychology, Department Of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
Hooshang Jadidi*
Assistant Professor, Department Of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran. *jadidi.hooshang@yahoo.com*
Ali Taghvaei Nia
Associate Professor, Department Of Psychology, Yasuj University, Yasuj , Iran.
Zekrollah Morovati
Associate Professor, Department Of Psychology, Zanjan University, Zanjan, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی رضایت تحصیلی بر خودتنظیمی و ابراز وجود دانش‌آموزان مقطع متوسطه انجام گرفت. طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۰ -۱۳۹۹ بودند که از بین آن‌ها با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۶۰ نفر انتخاب و سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. برنامه آموزش رضایت تحصیلی در طی ۸ هفته در مورد گروه آزمایش اجرا شد. برای گردآوری داده از پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد (BSF) (۱۹۹۵) و ابراز وجود گمبریج و ریچی (AI) (۱۹۷۵) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری تجزه و تحلیل شدند. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که بین گروه آزمایشی و گروه گواه از نظر متغیرهای وابسته در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد (P<۰/۰۰۱). نتایج نشان داد که برنامه آموزش رضایت تحصیلی منجر به افزایش ابراز وجود و خودتنظیمی دانش‌آموزان گردید.

واژه‌های کلیدی: *آموزش رضایت تحصیلی، ابراز وجود، خودتنظیمی.*

Abstract

The aim of this study was to determine The Effectiveness of the Academic Satisfaction Package on the Self-Regulation and Assertiveness of High School Students. The research method was a quasi-experimental pretest-posttest with a control group .The statistical population of this study was the second-year high school students in Kermanshah in the academic year 2020-2021, from which 60 people were selected by purposive sampling method and then randomly assigned to two groups of 30 experimental and Control Groups. The academic satisfaction program was implemented for the experimental group for 8 weeks. Self-regulatory (Bouffard, 1995- BSF) and Assertion Inventory(Gambrill, Richey, 1995-AI) were used to collect data. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance. The results of the study of covariance showed that there was a significant difference between the experimental group and the control group in terms of dependent variables in the post-test stage (P <0.001). The results showed that Academic Satisfaction Package led to increased students' assertiveness and self-regulation.

Keywords: *Academic Satisfaction Package, Assertiveness, Self-Regulation.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۱** **پذیرش: مرداد ۱۴۰۱** **ویرایش نهایی: مهر ۱۴۰۱**

مقدمه

در دنیای امروز آموزش، یکی از مهم‌ترین ضروریات زندگی به شمار می‌رود؛ به‌طوری‌که بدون آموزش ادامه زندگی در معرض خطر قرار می‌گیرد، ازآنجایی‌که آموزش، نیازمند هزینه و بودجه زیادی است، لذا هدف از آموزش تحصیلی دانش‌آموزان افزایش عملکرد تحصیلی آنان است. دولت‌ها مبالغ هنگفتی از درآمد ملی را به آموزش‌وپرورش اختصاص می‌دهند و علاوه بر آن، خانواده‌ها برای اشتغال به تحصیل فرزندان خود هزینه‌های زیادی متحمل می‌شوند (عبدی و زندی پیام، ۱۳۹۸). دانش آموزان هرروز در کلاس‌ها، دانشگاه‌ها، خانه‌ها و دیگر

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.3.2]

اجتماعات با مسائل تحصیلی و اجتماعی روبه‌رو هستند. این مسائل و فشارها ممکن است دستاوردهای آن‌ها را تضعیف کند و به ترک تحصیل منجر شود. البته باوجود موانع و موقعیت‌های دشوار، دانش‌آموزانی وجود دارند که می‌توانند با مشکلات سازگار شوند و به سطح بالایی از پیشرفت تحصیلی و موفقیت دست یابند (اوضاعی و همکاران، ۱۴۰۰). ازجمله مهارت‌هایی که می‌تواند باعث افزایش توانایی مقابله با تنش‌ها و مشکلات و بهبود سازگاری دانش آموزان شود، مهارت ابراز وجود[1] است (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰).

آموزش ابراز وجود که یکی از اهداف برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی است، به فرد شیوه مناسب بیان احساسات، نگرش‌ها، آرزوها و نقطه‌نظرها و علایق را یاد می‌دهد تا به‌راحتی و سهولت در موقعیت‌های گوناگون عقاید و باورهایش را بدون ترس و نگرانی ابراز کند (مانیان و شت[2]، ۲۰۲۱). به‌طورکلی، ابراز وجود به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقه‌مندی‌ها و احساسات خود به نحوی شایسته و بدون اضطراب اطلاق می‌شود (کاظمی رضایی و کاظمی رضایی، ۱۳۹۹). ابراز وجود کردن، توانایی دانش آموزان را برای جمع‌آوری اطلاعات مهم به‌منظور تصمیم‌گیری بهبود می‌بخشد و تمایل آن‌ها را برای کسب اهداف حرفه‌ای نیرومند می‌سازد. آموزش ابراز وجود منجر به افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و درنهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد می‌شود (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰). درواقع، مهارت ابراز وجود موجب بالا رفتن احساس خودکارآمدی و کنترل درونی فرد می‌شود و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس افراد را تقویت می‌کند، احساس توانمندی را افزایش و استرس و نگرانی را کاهش می‌دهد و زمینه لازم برای پیشرفت تحصیلی در این دانش آموزان تقویت می‌شود (عطائی و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از راهبردهایی که از طریق سازماندهی باورهای فراشناختی، انگیزشی و رفتاری، یادگیری و شناخت منجر به افزایش انگیزش و عملکرد تحصیلی می‌شود، خودتنظیمی[3] است (یاووزالپ و باهکیوان[4]، ۲۰۲۱). خودتنظیمی عبارت است از افکار، احساسات و اعمال ایجاد شده‌ای که برنامه ریزی شده و به‌طور منظم جهت دستیابی به اهداف شخصی تنظیم و تعدیل شده‌اند (بیکر و دِ وریس[5]، ۲۰۲۱). دانش آموزان خود تنظیم با یک کار آموزشی، کارشان را شروع می‌کنند، به ارزیابی کار می‌پردازند، هدف را تعیین می‌کنند، راهکارهایی را برای دستیابی به هدف مشخص می‌کنند و به پیشرفتشان برای دستیابی به هدف نظارت می‌کنند، راهبردها را ارزیابی می‌کنند و بر اساس اطلاعات به دست آمده از بازخوردهای درونی و بیرونی کار را دوباره بازبینی می‌کنند (فلاحی و همکاران، ۱۳۹۸). این دانش آموزان به واسطه خودتنظیمی می‌توانند از مفید بودن راهبردهای خاص برای حل مسئله و یادگیری مؤثر آگاهی داشته باشند، شکست‌های متعدد خود را دوباره مورد بررسی و بازبینی قرار دهند و عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشند (روحانی و مرادی، ۱۳۹۷).

یک رویکرد آموزشی نوین که با افزایش هیجان‌های مثبت، کاهش هیجان‌های منفی، بر جنبه های مختلف عملکرد تحصیلی همچون؛ خودکارآمدی وپیشرفت تحصیلی دانش آموزان اثر دارد و احتمالا می تواند بر ابراز وجود و خودتنظیمی دانش آموزان نیز اثر داشته باشد، بسته آموزشی رضایت تحصیلی[6] است (سواری، ۱۳۹۴؛ داماراه[7]، ۲۰۲۱). رضایت از تحصیل یکی از عواملی درونی است که منجر به پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود و تحت تأثیر این موفقیت قرار می‌گیرد. رضایت تجربه درونی است که حضور مثبت هیجان‌ها و نبود احساسات منفی را در برمی‌گیرد (فاین[8] و همکاران، ۲۰۲۱). رضایت از تحصیل شامل ادراک دانش‌آموزان از برنامه‌های آموزشی، شرایط لازم برای مطالعه و همچنین رفتار و راهنمایی معلم است. بنابراین رضایت از تحصیل به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی در ایجاد رضایت کلی از زندگی و ازجمله متغیرهای عاطفی که به نظر می‌رسد نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی ایفا می‌کند، است (السلامی و عبدالا[9]، ۲۰۲۲). مولفه‌های رضایت تحصیلی دانش‌آموزان، قابل تفکیک به مؤلفه رضایت از تحصیل، رضایت از معلم، رضایت از همکلاسی‌ها، رضایت از ارتقا و پیشرفت تحصیلی، رضایت از ارزیابی پیشرفت تحصیلی و رضایت از محیط تحصیل است (فاین و همکاران، ۲۰۲۱). آموزش رضایت تحصیلی یکی از عوامل تأثیرگذار در ماندگاری یادگیرندگان، عملکرد تحصیلی و جذب یادگیرندگان جدید است، درواقع رضایت تحصیلی با افزایش تعامل بین یاددهنده و یادگیرنده و افزایش جذابیت مطالب دانش آموزان را به آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی به فراگیران ترغیب می‌کند و از این طریق منجر به افزایش پیشرفت تحصیلی می‌گردد (علی نژاد و سعید، ۱۳۹۴). در همین راستا، سواری

1. Assertiveness
2. Manian & Sheth
3 . Self-Regulation
4. Yavuzalp & Bahcivan
5. Bakker & De Vries
6 . Academic Satisfaction
7. Damrah
8 .Finn
9.Al-Salami & Abdalla

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.3.2]

(۱۳۹۴) در پژوهشی به تأثیر مثبت رضایت تحصیلی در خودتنظیمی دانش‌آموزان اشاره داشت. همچنین، حمدان[1] و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی اثربخشی رضایت تحصیلی در افزایش خودتنظیمی دانش‌آموزان را نشان دادند.

علاوه بر این، آموزش رضایت تحصیلی می‌تواند به فرد یاد دهد که چگونه رفتار مبتنی بر جرأت و جسارت از خود نشان دهد. فرد با تلاش برای کشف و تعریف مشکل، پیگیری هدف‌های موردنظر(همواره بارفتارتوأم باجرأت) تکرار نقش گذاری، واژگون سازی نقش و ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه‌های مناسب مبتنی برجرأت را برای بیان خواسته‌های خود می‌آموزد و بدین ترتیب به دنبال یادگیری مهارت‌های ابراز وجود عملکرد تحصیلی وی پیشرفت خواهد یافت (داماراه، ۲۰۲۱). در تأیید این یافته‌ها، حیدری هنگامی و نادری(۱۳۹۷) در پژوهشی به ارتباط مثبت و معنادار رضایت تحصیلی با مهارت جرات ورزی و ابراز وجود اشاره داشتند. همچنین، داماراه (۲۰۲۱) در پژوهشی به تأثیر مثبت آموزش رضایت تحصیلی بر مهارات ابراز وجود دانش‌آموزان اشاره داشتند.

دانش‌آموزان رکن اصلی نظام آموزشی‌اند و در دستیابی به اهداف نظام آموزشی کشور نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند. از این رو توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. بنابراین، باید به مشکلات تحصیلی و آموزشی این قشر حساس توجه ویژه ای نمود و با کمک مداخلات گوناگون معضلات تحصیلی و آموزشی آن‌ها را حل نمود. درواقع با توجه به تأثیر ابراز وجود و خودتنظیمی در افزایش اعتماد به نفس و جرات ورزی و به دنبال آن پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، ارزیابی اثربخشی بسته‌های آموزشی مؤثر بر بهبود این متغیرها از اهمیت بالایی برخوردار است. از طرفی با توجه به بررسی‌های انجام شده توسط محقق، تاکنون پژوهشی جامع، اثربخشی بسته آموزشی رضایت تحصیلی بر ابراز وجود و خودتنظیمی را بررسی نکرده و در این زمینه خلأ پژوهشی وجود دارد. بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده، پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی رضایت تحصیلی بر خودتنظیمی و ابراز وجود دانش‌آموزان مقطع متوسطه انجام شد.

روش

طرح پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعهٔ آماری این پژوهش دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۳۹۹ بودند که از میان آن‌ها ۶۰ دانش آموز با روش نمونه‌گیری هدفمند و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج پژوهش انتخاب شدند. پس از انتخاب افراد نمونه از بین دانش‌آموزان و تشکیل دو گروه ۳۰ نفری آزمایشی و گواه به‌صورت تصادفی، از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. برنامه آموزشی در طی ۸ هفته (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) در مورد گروه آزمایش اجرا شد، ولی گروه گواه این آزمایش‌ها و مهارت‌ها را دریافت نکردند. در پایان جلسه آخر از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: دانش دوره دوم متوسطه بودن، حضور فعال در فعالیت‌های مدرسه، آگاهی از اهداف پژوهش و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز، غیبت در بیش از سه جلسه از جلسات، انجام ندادن تکالیف و ابتلا به بیماری جسمانی و روانی تأثیر گذار بر عملکرد فرد بود. پژوهش حاضر با کد اخلاق به شماره IR.IAU.SDJ.REC.1400.069 در کمیته اخلاق دانشگاه دانشگاه آزاد اسلامی سنندج ثبت شده است. جهت رعایت ملاحظات اخلاق: کلیه آزمودنی‌ها اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کردند، در هر مقطع زمانی، می‌توانستند مطالعه را ترک کنند. این اطمینان به آنان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه خواهد ماند و فقط برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به منظور رعایت حریم خصوصی، مشخصات آزمودنی‌ها ثبت نشد. در پایان از همه آنان رضایت آگاهانه دریافت شد در نهایت، داده‌های پژوهش با رعایت پیش فرض‌های پارامتریک، با آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری و با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه توانایی ابراز وجود[2](AI): این پرسشنامه توسط گمبریج و ریچی[3] در سال ۱۹۷۵ ساخته شده است و دارای ۴۰ سؤال است. در اجرای این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان و شدت ناراحتی خود را به هنگام مواجه شدن با این موقعیت‌ها

1. Hamdan
2. Assertion Inventory
3. Gambrill & Richey

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.3.2]

برحسب یک مقیاس درجه بندی ۵ گزینه‌ای بیان کند. گمبریج و ریچی (۱۹۷۵) روایی عاملی ماده‌های مختلف مقیاس را بین ۰/۳۹تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی آن را از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند (گمبریج و ریچی، ۱۹۷۵). در پژوهشی توسط زارع و خرمائی در سال ۱۳۹۵ ضریب پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای دو قسمت مقیاس به ترتیب ۰/۷۱و ۰/۷۲ محاسبه شده است. همچنین برای سنجش روایی همگرای پرسشنامه از ضریب همبستگی پرسش نامه ابراز وجود با مقیاس جرات ورزی سازگارانه تامپسون و برنام[1](۲۰۱۱) استفاده شد و ضریب همبستگی ۰/۴۲ گزارش شد. (زارع و خرمائی، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمد.

پرسشنامه خودتنظیمی(BSF)[2]: پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد[3] پرسشنامه‌ای ۱۴سوالی است که در سال ۱۹۹۵ برای سنجش خودتنظیمی طراحی شده است. سؤالات این پرسشنامه در مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای بوده و دو عامل راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی خودتنظیمی را می‌سنجد. ضریب پایایی کلی پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد بر اساس آلفای کرانباخ ۰/۷۱ بدست آمده است و پایایی خرده مقیاس راهبردهای شناختی ۰/۷۰ و خرده مقیاس فراشناختی ۰/۶۸ گزارش شده است. مجموع نمرات هر فرد می‌تواند ۱۴ الی ۶۰ باشد. نمره بالاتر در هر مؤلفه گرایش فرد به کاربرد آن مؤلفه را نشان می‌دهد (بوفارد و همکاران، ۱۹۹۵). پایایی آزمون فوق از طریق ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش احمدی و محمد داوودی (۱۳۹۹) ۰/۷۱ گزارش شد. روایی پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد و پرسش نامه خودتنظیمی میلر و براون[4](۱۹۹۱) ۰/۵۴ محاسبه شد (احمدی و محمد داوودی، ۱۳۹۹). در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست امد.

برنامه آموزشی رضایت تحصیلی: این برنامه آموزشی در طی ۸ هفته (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) برگزار شد (جدول۱). در طول این مدت گروه گواه هیچ نوع مداخله‌ای دریافت نکرد. این بسته آموزشی توسط دهقان و همکاران (۱۳۹۸) طراحی شده‌است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی

جلسه	شرح جلسه
اول	خوش‌آمد گویی و اجرای پیش‌آزمون و تعاریف رضایت تحصیلی، خودتنظیمی و ابراز وجود و نقش آن‌ها در ارتقا و پیشرفت تحصیلی و معرفی اعضا و بیان هدف از برگزاری این دوره، آشنایی با آزمودنی‌ها و گفتگو در مورد برنامه گروه، اهداف و ساختار جلسات
دوم	تعریف رضایت تحصیلی، عوامل مؤثر در رضایت تحصیلی، تأثیر رضایت تحصیلی در پیشرفت تحصیلی. تأثیر تعامل معلم و دانش‌آموز در رضایت تحصیلی . رابطه رضایت از تحصیل با رضایت از زندگی. رابطه جنسیت در رضایت تحصیلی . مؤلفه‌های رضایت از تحصیل . تأثیر فرهنگ در رضایت تحصیلی . چیستی و چرایی رضایت. مسیر رضایت . رابطه محیط فیزیکی آموزشگاه با رضایت تحصیلی
سوم	تعریف هوش هیجانی، ابعاد هوش هیجانی، دیدگاه‌های هوش هیجانی، مدل‌های هوش هیجانی و سیر تکامل آن
چهارم	تعریف خودتنظیمی، رویکردهای خودتنظیمی، انواع خودتنظیمی، راهبردهای خودتنظیمی و توصیف رابطه آن با رضایت تحصیلی
پنجم	تعریف ابراز وجود ، نظریه ابراز وجود، وجوه نظری ابراز وجود، مؤلفه‌های ابراز وجود و عوامل مؤثر در ابراز وجود
ششم	تعریف هوش معنوی ، کاربرد هوش معنوی، مدل‌های هوش معنوی، رابطه هوش معنوی و پیشرفت تحصیلی، رابطه هوش معنوی و رضایت تحصیلی
هفتم	تعریف حمایت اجتماعی ادراک شده، انواع حمایت اجتماعی، رابطه حمایت اجتماعی با تحصیل، رابطه حمایت اجتماعی با وضعیت تحصیلی
هشتم	جمع بندی و مرور مطالب همه جلسات. پاسخ دادن به ابهامات دانش آموزان در خصوص پروتکل آموزشی و جمع بندی و نتیجه گیری و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

در پژوهش حاضر تعداد ۶۰ نفر از دانش آموزان در ۲ گروه ۳۰ نفری (گروه آزمایش و گواه) مورد مطالعه قرار گرفتند. میانگین و انحراف معیار سنی گروه آزمایش ۱/۱۲± ۱۵/۶۸برابر و گروه گواه برابر ۱/۰۲± ۱۵/۴۸ بود. بر اساس پایه تحصیلی ۲۵ نفر از دانش آموزان (۴۱/۷

1. Thompson & Berenbaum
2. Self-Regulatory Questionnaires
3. Bouffard
4. Miller & Brown

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.3.2]

درصد) در پایه دهم؛ ۱۳ نفر (۲۱/۶ درصد) پایه یازدهم و ۲۲ نفر (۳۶/۷ درصد) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. بر اساس رشته تحصیلی ۱۲ نفر (۲۰ درصد) در رشته فنی؛ ۱۴ نفر (۲۳/۴ درصد) ریاضی- فیزیک؛ ۱۵ نفر(۲۵ درصد) انسانی و ۱۹ نفر (۳۱/۶ درصد) در رشته تجربی مشغول به تحصیل بودند.

یافته‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد نمره ابزار وجود و خودتنظیمی گروه آزمایش و گروه گواه، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد ابزار وجود و خودتنظیمی گروه آزمایش و گواه

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف‌معیار	کجی	کشیدگی
ابراز وجود	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۰۱/۴۲	۲۴/۳۳	۰/۱۹۶	-۰/۶۷۵
		گواه	۹۸/۳۳	۲۲/۴۳	-۰/۳۳	-۰/۹۶۷
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۳۹/۱۹	۲۸/۱۲	-۰/۹۴۰	-۱/۳۷۶
		گواه	۹۸/۰۳	۲۲/۲۰	۰/۱۱۰	-۲/۴۵
خودتنظیمی	پیش‌آزمون	آزمایش	۴۳/۱۴	۹/۲۶	۰/۲۵۶	-۱/۳۴
		گواه	۴۲/۰۳	۸/۶۶	-۰/۰۰۵	-۱/۵۴۹
	پس‌آزمون	آزمایش	۵۷/۲۱	۱۲/۷۴	-۰/۰۲۵	-۱/۰۶
		گواه	۴۱/۷۸	۸/۷۳	-۰/۱۲۶	-۰/۳۵۶

با توجه به جدول ۲، میانگین نمره ابراز وجود و خودتنظیمی گروه آزمایش بر خلاف گروه گواه از پیش آزمون تا پس آزمون بهبود یافته است. بنابراین تفاوت بین دو گروه در مرحله پس آزمون به نفع گروه آزمایش است.

برای تعیین اثربخشی بسته آموزشی رضایت تحصیلی بر خودتنظیمی و ابراز وجود دانش‌آموزان مقطع متوسطه از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این‌که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های تحلیل کوواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی مفروضه‌های آن پرداخته شد. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها، از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف استفاده شد. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف نشان داد که متغیرهای ابراز وجود (Z=۰/۹۴ ؛ P=۰/۱۵) و خودتنظیمی (Z=۰/۹۱ ؛ P=۰/۲۵) از توزیع بهنجار بودن تبعیت می‌کنند (P>۰/۰۵). همچنین، جهت بررسی مفروضه همسانی ماتریس‌های واریانس، کواریانس از آزمون باکس استفاده شد. نتایج آزمون باکس نشان داد (Box's M =۴/۲۳ ؛ P=۰/۵۴۵) سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین، مفروضه همسانی ماتریس‌های واریانس، کواریانس برقرار است. علاوه بر این، جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لوین استفاده شد و نتایج نشان داد مفروضه همگنی واریانس‌ها برای متغیرهای ابراز وجود (F=۳/۱۳ و P=۰/۱۵۶) و خودتنظیمی (F=۱/۴۸ و P=۰/۲۳۴) برقرار است. علاوه بر این با توجه به اینکه اثر تقابلی(گروه * رضایت تحصیلی پیش‌آزمون) معنی‌دار نیست(F=۰/۸۹۵و sig. =۰/۳۴۸) لذا مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار است.

با توجه به تأیید پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس، برای بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد و نتایج آن در جدول ۳ ارائه گردید.

جدول۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر ابراز وجود و خود تنظیمی

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	اندازه اثر	توان آماری	سطح معنی داری
اثرپیلای	۰/۸۳	۹۳/۴۳	۲	۲۷	۰/۷۲	۱	<۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۱	۹۳/۴۳	۲	۲۷	۰/۷۲	۱	<۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۵/۹۲	۹۳/۴۳	۲	۲۷	۰/۷۲	۱	<۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۵/۹۲	۹۳/۴۳	۲	۲۷	۰/۷۲	۱	۰</۰۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.3.2]

همان‌طور که جدول۳ نشان می‌دهد، بین گروه آزمایش و گروه گواه ازلحاظ متغیرهای وابسته در سطح p<۰/۰۰۱ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بر این اساس می‌توان بیان داشت که دست‌کم دریکی از متغیرهای وابسته (ابراز وجود و خودتنظیمی) بین دو گروه، تفاوت معنی‌داری وجود دارد، برای بررسی این تفاوت اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس چند متغیری در جدول ۳ ارائه‌شده است.

جدول ۴: نتایج اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات ابراز وجود و خودتنظیمی

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	توان آماری
ابراز وجود	گروه	۵۸۷/۰۱	۱	۵۸۷/۰۱	۴۹/۳۴	۰/۶۸	<۰/۰۰۱
	خطا	۹۹۸/۶۶	۵۸	۲۴۲/۸۱			
	کل	۱۲۶۷/۲۲	۶۰	۲۵۵/۴			
خودتنظیمی	گروه	۴۴۷/۳۲	۱	۴۴۷/۳۲	۳۸/۲۵	۰/۵۷	<۰/۰۰۱
	خطا	۷۰۴/۵۳	۵۸	۱۴۸/۷۳			
	کل	۱۴۲۲۰	۶۰	۴۷/۳۳			

با توجه به میانگین‌های ارائه‌شده در جدول ۴ و با توجه به سطح معنی‌داری می‌توان گفت که برنامه آموزشی رضایت تحصیلی توانسته است میانگین ابراز وجود و خودتنظیمی را در مرحله پس‌آزمون افزایش دهد که این تفاوت در گروه آزمایش و گواه در سطح (۰/۰۰۱) معنادار بود. میزان تأثیر برای ابراز وجود ۰/۶۸ و برای خودتنظیمی ۰/۵۷ بود. یعنی ۶۸ درصد از واریانس ابراز وجود و ۵۷ درصد واریانس خودتنظیمی ناشی از برنامه آموزشی رضایت تحصیلی است

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی رضایت تحصیلی بر خودتنظیمی و ابراز وجود دانش‌آموزان مقطع متوسطه انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد برنامه آموزش رضایت تحصیلی منجر به افزایش نمره ابراز وجود دانش آموزان حاضر در گروه آزمایش شد. این یافته با یافته پژوهش‌های حیدری هنگامی و نادری (۱۳۹۷)، عطائی و همکاران (۱۳۹۸) و داماراه (۲۰۲۱) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت برنامه آموزشی رضایت تحصیلی با افزایش میزان هماهنگی بین خواسته‌های دانش‌آموزان و معلمان، افزایش تعامل و همکاری بین همکلاسی‌ها، بهبود جو حاکم بر مدرسه و افزایش حس تعلق به مدرسه منجر به بالارفتن رغبت دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت های درسی، افزایش اعتماد به نفس و ابراز وجود در آن‌ها می‌شود(عطائی و همکاران، ۱۳۹۸). از طرفی، برنامه آموزشی رضایت تحصیلی بواسطه تقویت باورها و رفتارهای جرئت ورزانه افراد می‌تواند دید افراد را نسبت به خودشان تغییر دهد، اعتماد به خود را در آن‌ها تقویت کند و روابط بین فردی آنان را بهبود بخشد (داماراه، ۲۰۲۱). شرکت در برنامه‌های آموزشی رضایت تحصیلی با درون مایه جرأت ورزی به دانش‌آموزان کم‌جرأت کمک می‌کند تا به خود شناسی لازم نائل شوند و رفتارهای جرأتمندانه را در موقعیت‌های تعاملی با دیگران به‌طور واقعی و طبیعی تمرین کنند و به کاربرند. دانش‌آموزان در برنامه رضایت تحصیلی نسبت به احساسات و عواطف خود آگاهی یافته و شیوه روبه‌روشدن با انتقاد، شیوهٔ بیان نارضایتی، شیوهٔ امتناع و عدم پذیرش یک پیشنهاد یا یک تقاضا، تعریف کردن از رفتارهای مطلوب دیگران ومشارکت کردن در امور گروهی را یاد گرفته و تمرین می‌کنند (عطائی و همکاران، ۱۳۹۸). در طول برنامهٔ رضایت تحصیلی با ارائهٔ اطلاعات لازم و انجام تکالیف مناسب، مانند نحوه‌ی تعامل‌های اجتماعی مناسب، تمرین آهنگ صدا، حرکات بدنی و برقراری ارتباط با نگاه، موجب کاهش اضطراب و مبارزه با توقعات غیر واقع گرایانه و ملاحظات ارزشی واخلاقی غیرمنطقی، در افراد شرکت کننده می‌شود. درواقع دانش‌آموزان به دنبال شرکت در برنامه‌های رضایت تحصیلی، با اتخاذ رفتارهای جرأت‌مندانه در تعامل‌های اجتماعی به موفقیت‌های بیشتری نائل می‌گردند. این موفقیت‌ها به نوبهٔ خود باعث ارزیابی مثبت فرد از خود می‌شود و بر عزت نفس آن‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد. این افراد با مطرح کردن احساسات، عقاید وافکار خود، احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنند و به درون ریزی عواطف و هیجانات خود خاتمه می‌دهند و این امرمنجربه سازگاری اجتماعی و افزایش پذیرش خود

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.3.2]

این افراد می‌شود. این تغییردر وضعیت جرات‌آموزی آن‌ها سبب شده است تا روش‌های منطقی‌تری برای حل مسائل خود یافته و بتوانند با آرامش بیشتری وضعیت خود را دنبال کنند (حیدری هنگامی و نادری، ۱۳۹۷).

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد برنامه آموزش رضایت تحصیلی منجر به افزایش نمره خودتنظیمی دانش‌آموزان حاضر در گروه آزمایش شد. این یافته با یافته پژوهش‌های سواری (۱۳۹۴)، عینی و خلخالی (۱۳۹۳) و حمدان و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت برنامه آموزش رضایت تحصیلی با چالش کشیدن باورهای شناختی ناکارآمدی که دانش‌آموزان درباره خودشان و توانایی‌هایشان دارند و جایگزین کردن آن با باورهای شناختی کارآمد، می‌تواند تغییراتی در باورهای دانش‌آموزان ایجاد کند و باعث شود که آن‌ها عواطف و احساسات مثبت و عمیق‌تری را تجربه کنند و از سلامت روانی بالاتری برخوردار باشند. به دنبال آموزش رضایت تحصیلی، دانش‌آموزان فرایند یادگیری را با در نظر گرفتن اهدافشان شروع می‌کنند و سپس راهبردهای مناسب را انتخاب و به‌طور مدام به منظور دستیابی به اهدافشان، برنامه‌هایشان را کنترل می‌کنند. ازاین‌رو به نظر می‌رسد برنامه آموزش رضایت تحصیلی به فرآیند خودجوش یادگیری در دانش‌آموزان تعمیق می‌بخشد و در ارتقای بهداشت روانی آنان نیز نقش مهمی ایفا کند (عینی و خلخالی، ۱۳۹۳). محتوای برنامه آموزشی رضایت تحصیلی به دانش‌آموزان می‌آموزد که می‌توانند بر زندگی خودکنترل داشته باشند، به آن‌ها کمک می‌کند تا از مهار شدن توسط نیروهای بیرونی جهان رهایی یابند و به آن‌ها آموزش می‌دهد که همه مهارها باید از درون خودشان اعمال شود (سواری، ۱۳۹۴). در جریان آموزش برنامه رضایت تحصیلی به افراد فهمانده می‌شود که وضعیت کنونیشان را خود انتخاب کرده‌اند و ازاین رو باید مسئولیت آن را بپذیرند. همچنین، به آن‌ها یاد می‌دهد که می‌توانند وضعیت بهتری را انتخاب کنند و کمک می‌کند تا افراد به انتخاب‌های بهتری دست یابند. این آموزش می‌تواند موجب ایجاد طرز تفکری مناسب شود و افراد می‌توانند چگونگی شناخت ارزیابی‌های غیرمنطقی و نامعقول خود را بیاموزند. این آموزش طبعاً به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله‌ای سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. این آموزش، احتمالاً می‌تواند منشأ تغییرات، ازجمله تغییر در نگرش‌ها و باورها باشد و به افزایش خودتنظیمی آن‌ها کمک کند (عینی و خلخالی، ۱۳۹۳).

در مجموع می‌توان گفت برنامه آموزش رضایت تحصیلی، منجر به افزایش ابراز وجود و خودتنظیمی دانش‌آموزان می‌گردد. به عبارتی دیگر، می توان گفت این برنامه آموزشی از طریق افزایش خودکارآمدی، خودتنظیمی، اعتماد به نفس و جنبه‌های مختلف هوش هیجانی و عاطفی منجر به افزایش توانایی دانش‌آموزان در مواجهه با مشکلات و موانع تحصیلی و به دنبال آن پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می گردد.

مانند سایر پژوهش‌ها، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجهه بوده است. نمونه موردنظر فقط از دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر کرمانشاه انتخاب شده بودند و این مسئله تعمیم نتایج را با احتیاط مواجهه می‌کند. با توجه به عدم دسترسی بلند مدت به دانش‌آموزان امکان انجام پیگیری فراهم نبود. استفاده از روش نمونه گیری هدفمند یکی دیگر از محدویت های پژوهش بود که می تواند تعمیم نتایج را با محدودیت‌های مواجه کند. در راستای محدودیت‌های این پژوهش پیشنهاد می‌گردد برای تعمیم پذیری بیشتر، پژوهش‌هایی در یک حجم نمونه بزرگتر از دانش‌آموزان انجام شود و همچنین برای بررسی دقیق‌تر اثربخشی برنامه مذکور پیگیری‌های بلند مدت ۶ ماهه و ۱ ساله انجام گردد.

منابع

اوضاعی، ن.، احمدی، غ. و عظیم پور، ا. (۱۴۰۰). تأثیر ادراک از محیط یادگیری و درگیری تحصیلی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دورهٔ دوم متوسطه: نقش میانجیگری خودکارآمدی تحصیلی. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۲۲(۱)، ۱۸۱-۱۶۸.http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_682114.html

حیدری هنگامی، م. و نادری، ن.(۱۳۹۷). میزان جرات ورزی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی دانشجویان در دانشکده پزشکی بندرعباس. *راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی*، ۵(۲)، ۸۳-۹۶.http://dsme.hums.ac.ir/article-1-164-fa.html

دهقان، م.، وفائی نژاد، ف. و نادری، ن. و فرهادی، ا.(۱۳۹۸). *رضایت و پیشرفت تحصیلی*. تهران: انتشارات دانوش.

روحانی، ع. و مرادی، ر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودکارآمدی، انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطه دوم شهرستان اصفهان .*فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی*، ۹(۳۵)، ۳۲-۲۱.20.1001.1.28222476.1397.9.35.2.0

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.3.2]

زارع، م. و خرمایی، ف. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان سنجی مقیاس جرات ورزی سازگارانه و پرخاشگرانه .*فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی*، ۷(۲۳)، ۵۶-۳۹.20.1001.1.22285516.1395.7.23.3.3

سواری، ک. (۱۳۹۴). رابطه علّی تعاملات آموزشی با رضایت تحصیلی از طریق میانجی‌گری خودتنظیمی تحصیلی. *مجله دست آوردهای روان شناختی*، ۲۲(۲)، ۱۸۸-۱۷۱.10.22055/PSY.2016.12315

فلاحی، و.، میکائیلی، ن.، عطادخت، ا. و احمدی، ش.(۱۳۹۸). نقش خودتنظیمی و ازخودبیگانگی تحصیلی در پیش‌بینی انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۶(۵)، ۷۲-۸۲. http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-649-fa.html

کاظمی رضایی، و. و کاظمی رضایی، ع.(۱۳۹۹). پیش‌بینی گرایش به اعتیاد براساس ناگویی خلقی و ابراز وجود در دانشجویان پرستاری. *دوماه نامه علمی ـ پژوهشی فیض*، ۲۴(۲)، ۲۲۸-۲۳۶.http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-3879-fa.html

عبدی، ع. و زندی پیام، آ.(۱۳۹۹). مدل عملکرد تحصیلی براساس هویت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی، شکفتگی، خودکارآمدی تحصیلی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۲۰(۱)، ۳۲۸-۳۳۷.http://ijme.mui.ac.ir/article-1-5030-fa.html

عطایی، ف.، احمدی، ع.، کیامنش، ع. و سیف، ع. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت جرأت ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان. *فصلنامه علمی- پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۷(۱)، ۲۰-۴۱.http://qjfr.ir/article-1-1415-fa.html

علی نژاد، م. و سعید، ن.(۱۳۹۴). رابطه تعامل، یادگیری خودتنظیمی با رضایتمندی از تحصیل در مدارس هوشمند. *فناوری آموزش*، ۹(۳)، ۲۱۳-۲۲.20.1001.1.20080441.1394.9.3.7.4

عینی، ر. و خلخالی، و.(۱۳۹۳). پیش بینی رضایت از تحصیل بر پایه‌ی جهت گیری هدف در دانش آموزان پایه‌ی سوم تجربی شهر کنگاور، *نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی*، مرودشت.https://civilica.com/doc/338337/

محمدی، م.، فرید، ا.، حبیبی کلیبر، ر. و مصرآبادی، ج. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ابراز وجود بر جرأت‌ورزی وحل مسألهٔ اجتماعی دانش‌آموزان پسر قربانی قلدری. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۶(۴)، ۹۳-۱۰۷.10.22051/PSY.2021.30461.2165

نیک پی، ا.، فرحبخش، س. و یوسف وند، ل. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر تفکر انتقادی دانش‌آموزان.*روان شناسی مدرسه*، ۶(۳)، ۱۱۶-۱۳۵http://jsp.uma.ac.ir/article_588.html

Al-Salami, Q.H., Abdalla, S.N.(2022). The Impact of Academic Satisfaction as a Mediator on International Conferences. *Cihan University-Erbil Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(1),19-26. https://doi.org/10.24086/cuejhss.v6n1y2022.pp19-26

Bakker, A.B., DeVries, J.D.(2021). Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1),1-21. 10.1080/10615806.2020.1797695.

Bouffard, T., Boisvert, J., Vezeau, C., Larouche, C.(1995). The impact of goal orientation on self-regulation and performance among college students. *British Journal of Educational Psychology*,65(3),317-29. 10.1111/j.2044-8279.1995.tb01152.x

Damrah, L.(2021). Self-Assertivenss and the relationship with Academic Self-Efficacy and Student Engagement of Jordanian Students: A Descriptive, Correlational Study. https://dx-doi.org/10.12785/ijpi/090101

Finn, M., Mihut, G., Darmody, M.(2021). Academic Satisfaction of International Students at Irish Higher Education Institutions: The Role of Region of Origin and Cultural Distance in the Context of Marketization. *Journal of Studies in International Education*. doi.org/10.1177/10283153211027009

Gambrill, E.D., Richey, CmA.(1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior therapy*, 6(4),550-61. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(75)80013-X

Hamdan, K.M., Al-Bashaireh, A.M., Zahran, Z., Al-Daghestani, A., Samira, A. H., Shaheen, A.M.(2021). University students' interaction, Internet self-efficacy, self-regulation and satisfaction with online education during pandemic crises of COVID-19 (SARS-CoV-2). *International Journal of Educational Management*,35(3),713-725. http://dx.doi.org/10.1108/IJEM-11-2020-0513

Manian, S., Sheth, K.(2021). Follow my lead: Assertive cheap talk and the gender gap. *Management Science*,67(11),6880-96. https://doi.org/10.1287/mnsc.2020.3837

Yavuzalp, N., Bahcivan, E.(2021). A structural equation modeling analysis of relationships among university students' readiness for e-learning, self-regulation skills, satisfaction, and academic achievement. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 16(1),1-17. https://telrp.springeropen.com/articles/10.1186/s41039-021-00162-y

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.3.2]