



Developing a Self-determination training (SDT) package and investigating its effectiveness on psychological symptoms (depression, anxiety and stress) and psychological cohesion of students: Three-Month Follow-Up

Farokhro Jalili^{1*} 

1. Corresponding Author, Assistant Professor, Psychology Education and Counseling Department, Farhangian University, PO Box 889-14665, Tehran, Iran. Email: farokhro.jalili@cfu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 07 Dec 2023
Revised: 13 Jan 2024
Accepted: 23 Feb 2024
Online Published: 03 Aug 2025

Keywords:
Psychological Cohesion, Psychological Symptoms, Self-Determination Training, Students.

ABSTRACT

The present study was conducted with the aim of compiling a self-determination training package and determining its effectiveness on psychological symptoms (depression, anxiety and stress) and psychological coherence of students. This research was a combination of exploratory designs, which in the qualitative part of the research was of thematic analysis type and in the quantitative part of the semi-experimental type with a pre-test-post-test-follow-up plan (three months) with a control group. The qualitative section included scientific texts related to the theory of self-determination and the theoretical sampling method, and after coding the themes, the desired package was compiled and its validity was confirmed. In the quantitative part, the research community consisted of students studying at Farhangian University of Birjand, including Imam Sajjad and Shahid Bahonar campuses in the academic year of 2022-2023. The sample included 40 students (20 female & 20 male) who voluntarily registered and were randomly assigned to two experimental and control groups. The experimental group was trained in self-determination skills in 12 sessions of 90 minutes per week for three months, but the control group didn't receive any training. psychological symptoms scale (DASS-21) and psychological coherence questionnaire (PCQ) were research tools. NVIVO-10 software was used to analyze qualitative data and SPSS-26 was used to analyze quantitative data. The results showed that self-determination training has an effect on reducing depression ($F=83.92$), anxiety ($F=149.81$) and stress ($F=72.24$) and increasing psychological cohesion ($F=223.50$) in students. This effectiveness continued in the follow-up period ($P<0.001$). According to the results, it is necessary to use self-determination training to improve students' mental health.

Cite this article: Jalili, F. (1404). Developing a Self-determination training (SDT) package and investigating its effectiveness on psychological symptoms (depression, anxiety and stress) and psychological cohesion of students: Three-Month Follow-Up. *Journal of Applied Psychological Research*, (In Press / Accepted Manuscript).

doi: 10.22059/japr.2025.369278.644809



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.369278.644809>

© The Author(s).



تدوین بسته آموزش خودتعیین‌گری و بررسی اثربخشی آن بر نشانگان روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان: پیگیری سه ماهه

فرخ رو جلیلی^{*۱}

۱. نویسنده مسئول، استادیار گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵، تهران، ایران. رایانامه: farokhro.jalili@cfu.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۱۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۰۴

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۰۵/۱۲

کلیدواژه‌ها:

فونت و سایز کلیدواژه‌ها: آموزش

خودتعیین‌گری، انسجام روانی، دانشجویان،

نشانگان روان‌شناختی

پژوهش حاضر باهدف تدوین بسته آموزش خودتعیین‌گری و تعیین اثربخشی آن بر نشانگان روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان انجام گرفت. طرح پژوهش، ترکیبی از نوع طرح‌های اکتشافی که در بخش کیفی پژوهش از نوع تحلیل مضمون و در بخش کمی از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پیگیری (سه‌ماهه) با گروه کنترل بود. جامعه بخش کیفی، شامل متون علمی مربوط به نظریه خودتعیین‌گری و شیوه نمونه‌گیری نظری بود و پس از کدگذاری مضامین، بسته موردنظر تدوین و اعتبار آن تأیید شد. در بخش کمی جامعه پژوهش شامل دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان بیرجند شامل پردیس‌های امام سجاد (ع) و شهید باهنر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. نمونه شامل ۴۰ نفر از دانشجویان (۲۰ دختر و ۲۰ پسر) بود که به‌صورت داوطلبانه ثبت‌نام و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایدهی شدند. گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هر هفته یک جلسه در طول سه ماه، تحت آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری قرار گرفتند اما گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. مقیاس نشانگان روان‌شناختی (DASS-21) و پرسشنامه انسجام روانی (PCQ) ابزار پژوهش بودند. از نرم‌افزار NVIVO-۱۰ جهت تحلیل داده‌های کمی و SPSS-۲۶ جهت تحلیل داده‌های کمی (تحلیل کوواریانس با اندازه‌گیری مکرر) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد آموزش بسته خودتعیین‌گری بر کاهش افسردگی ($F=83/92$) اضطراب ($F=149/81$) و استرس ($F=72/24$) و افزایش انسجام روانی ($F=223/50$) دانشجویان اثربخش بود و این اثربخشی در دوره پیگیری نیز ادامه داشت ($P<0/001$). طبق نتایج، به‌کارگیری آموزش خودتعیین‌گری به عنوان یک مداخله انگیزشی در بهبود سلامت روان دانشجویان ضروری است.

استناد: جلیلی، ف. (۱۴۰۴). تدوین بسته آموزش خودتعیین‌گری و بررسی اثربخشی آن بر نشانگان روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان: پیگیری سه ماهه. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، (پذیرش شده). doi: 10.22059/japr.2025.369278.644809

ناشر: انتشارات دانشگاه

© نویسندگان.

تهران



DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.369278.644809>

۱. مقدمه

دانشجویان با ورود به محیط دانشگاه، به علل مختلفی مانند عدم آشنایی با زندگی دانشجویی، جدایی و دوری از خانواده، عدم علاقه به رشته قبولی، سازش‌نایافتگی با سایر افراد در محیط زندگی و خوابگاهی و نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی و آینده‌شغلی نامعلوم، با فشارهای روانی بسیاری دست‌وپنجه نرم می‌کنند که در این میان، انسجام روانی^۱ به آنان کمک می‌کند تا با انواع فشارها و آشفتگی‌های روانی کنار آمده و سلامت روان خود را حفظ کنند (سیداحمدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ مسلمی و همکاران، ۱۳۹۷؛ نوروزی و همکاران، ۱۴۰۲). به عبارتی دیگر، یکی از عوامل مؤثر در فشارهای روانی، احساس انسجام روانی است که به‌عنوان توانایی شخص در مدیریت عوامل تنش‌زای روانی تعریف می‌شود و موجب می‌شود که فرد حد بالایی از تنش و فشار روانی را تحمل کند (دلپینو کاسادو و همکاران، ۲۰۱۹). انسجام روانی سازه‌ای شخصیتی با سه مؤلفه درک‌پذیری، توانایی مدیریت و معناداری است (ایمانی و همکاران، ۱۴۰۱). درک‌پذیری به توانایی فرد در فهم این مطلب اشاره دارد که موقعیت قرارگرفته در آن، درک‌شدنی یا پیش‌بینی‌پذیر است (عزیزمحمدی و همکاران، ۱۳۹۸). مؤلفه توانایی مدیریت، به درک فرد از توانایی‌هایش برای مقابله با موقعیت‌های دشوار و اضطراب‌آور می‌پردازد و درنهایت، احساس معناداری، توانایی یافتن معنا در زندگی روزمره و مشکلات پیش‌رو است (حسینی و عبدخدایی، ۱۳۹۵). بر همین اساس، فرد با حس انسجام بالا به لحاظ شناختی و عاطفی، قابلیت مدیریت و سازمان‌دهی مشکلات و توانایی انتخاب منابع و راهبردهای مقابله‌ای مناسب برای مواجهه با محرک‌های بیرونی و درونی و موقعیت‌های تنیدگی‌زای زندگی را دارد (گبرینی و همکاران، ۲۰۱۹). به عقیده کونازسکی و همکاران^۴ (۲۰۲۱)، افرادی که انسجام روانی آن‌ها بالاست، می‌توانند دنیای اطراف را به‌درستی ارزیابی کنند و می‌دانند که چالش‌هایی که با آن‌ها روبرو می‌شوند ارزش کار و تلاش را دارد. آن‌ها به یک عامل استرس‌زا پاسخ می‌دهند و معتقدند که منابعی که در اختیاردارند، ارزشمند هستند و به آن‌ها اجازه می‌دهد بر مشکلات غلبه کنند. هم‌چنین هوکوالدر و ساید^۵ (۲۰۱۸) معتقد است دانشجویانی که از انسجام روانی بالاتری برخوردارند، نسبت به سایر دانشجویان با فشارهای روانی کمتری در طول روز مواجه هستند. اخیراً پژوهش‌ها حاکی از نقش مثبت برخورداری از انسجام روانی در کاهش استرس و فرسودگی (ماسانوتی و همکاران، ۲۰۲۰)، افزایش بهزیستی روان‌شناختی (داداسینسکی و همکاران، ۲۰۲۲) و بهبود کیفیت زندگی در دوران تنش‌زای کووید-۱۹ (دیمکا و همکاران، ۲۰۲۲)، دارد.

در مقابل، از عوامل مؤثر بر افت سلامت روان دانشجویان، می‌توان به نشانگان روان‌شناختی^۹ اشاره کرد. نشانگان روان‌شناختی به‌ندرت به‌عنوان مفهومی مجزا تعریف‌شده است و اصطلاحی است مترادف با افسردگی^{۱۰}، استرس^{۱۱} و اضطراب^{۱۲} (شاهزپور و میری، ۱۴۰۱). نشانگان روان‌شناختی تا حد زیادی به‌عنوان حالتی از درد و رنج عاطفی تعریف‌شده که متشکل از علائم افسردگی، استرس و اضطراب است که در بسیاری از موارد با علائم جسمی همراه است (میروفسکی و راس^{۱۳}، ۲۰۱۷). افسردگی به مجموعه‌ای از نشانه‌ها اطلاق می‌شود که موجب تغییر در خلق، تفکر و فعالیت فرد می‌شود و سبب می‌شود تا احساس غمگینی و از دست دادن علاقه که باعث کاهش عملکرد فردی و اجتماعی توأم با تغییر در الگوی خواب، تغذیه، سطوح انرژی و انگیزش می‌شود نیز در فرد به وجود آید (بولاند و همکاران، ۱۴۰۲). افسردگی یکی از مهم‌ترین اختلالات عصب‌روان‌پزشکی است که امکان ابتلا به آن در طول عمر در حدود ۱۷ درصد است و تقریباً ۱۰ درصد از انسان‌ها در سراسر دنیا نیازمند درمان جدی آن هستند (هیرچ و همکاران، ۱۴).

1. psychological coherence
2. Del-Pino-Casado et al.
3. Gebrinè et al.
4. Konaszewski et al.
5. Hochwälder & Saied
6. Masanotti et al.
7. Dadaczynski et al.
8. Dymecka et al.
9. psychological symptoms
10. depression
11. stress
12. anxiety
13. Mirowsky & Ross
14. Hirsch et al.

۲۰۱۸). همچنین استرس احساس غرق شدن یا ناتوانی در کنار آمدن با فشار روانی یا عاطفی است که دارای علائم شناختی، هیجانی و جسمانی است (کرام و همکاران، ۲۰۲۰). استرس یکی از مشکلات شایع قرن حاضر است که علت ۳۰ درصد از بیماری‌ها بوده و سالیانه هزینه‌های بالایی را بر نظام بهداشتی درمانی و خانواده و فرد تحمیل می‌کند (حیدری فارسانی و همکاران، ۱۴۰۱). وقتی که عامل استرس‌زا، زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهد، حالت هیجانی و تفکر فیزیولوژیکی ما از سطح بهنجار و متعادل خود خارج شده، فعالیت شناختی، آسیب‌پذیر می‌گردد و مشکلات رفتاری به صورت احساس اضطراب و افسردگی فراخوانده می‌شود (عالی محمدی و همکاران، ۱۴۰۱). در نهایت، در مورد اضطراب باید این گونه اظهار داشت که یکی از اصلی‌ترین عوامل اختلالات روانی کودکان، نوجوانان و همچنین دانشجویان به شمار می‌رود (ژنگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ بهاوی و همکاران، ۲۰۱۸) و معمولاً به عنوان واکنش به یک موقعیت استرس‌زا یا خطرناک نسبت داده می‌شود که می‌تواند تأثیرات مخرب و ناتوان‌کننده‌ای بر فعالیت‌ها و عملکرد روزانه داشته باشد (وهر و همکاران، ۲۰۲۳). با این شرایط، شناسایی و بررسی راهکارهایی که سبب بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان شده و موجبات کاهش نشانگان روان‌شناختی را در آنان سبب می‌شوند ضروری و مهم به نظر می‌رسد که یکی از این راهکارها خودتعیین‌گری^۵ است (نوروزی و همکاران، ۱۴۰۰).

خودتعیین‌گری به عنوان مجموعه‌ای از رفتارها و مهارت‌ها تعریف می‌شود که از محیط‌های خانه و مدرسه ناشی می‌شود (زارع و همکاران، ۱۴۰۰) و افراد را قادر می‌سازد تا در زندگی به طور مستقل و خودمختار تصمیماتی را اتخاذ کرده و بتوانند در حل مشکلات زندگی خود، اقدام کنند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۰). به عقیده ریان و دسی^۶ (۲۰۲۰) که پایه‌گذاران نظریه خودتعیین‌گری بودند، برخلاف رویکردهای رفتارگرایانه، که سعی در شکل دادن و کنترل انگیزه از بیرون دارند، خودتعیین‌گری تأکید خود را بر تمایلات انگیزشی ذاتی افراد برای یادگیری و رشد و نحوه حمایت از آن‌ها قرار داده است. نظریه خودتعیین‌گری، روی آوردی مرتبط با انگیزه و عملکرد اجتماعی افراد است که نقش نیازهای اساسی روان‌شناختی را به عنوان سرمایه‌های انگیزشی ذاتی نمایان می‌سازد و معتقد است حمایت کردن از این نیازها، منجر به تسهیل عملکرد فردی و سازش یافتگی اجتماعی افراد می‌شود (اندردکیس و همکاران، ۲۰۱۹). رفتار خودتعیین‌گر اشاره به اعمال ارادی دارد که فرد را قادر می‌سازد به عنوان عاملی اولیه و مهم در زندگی خود عمل کند تا بتواند کیفیت زندگی خود را حفظ کرده و ارتقا دهد (شیرزادی و همکاران، ۱۴۰۰). یکی از نظریات مهم حیطه انگیزش خودتعیین‌گری است و بیان می‌دارد، همه افراد دارای سه نیاز روان‌شناختی شامل خودمختاری^۷ (احساس خودمختاری و تأیید خود)، شایستگی^۸ (احساس شایستگی و اثربخشی) و ارتباط^۹ (علاقه به برقراری ارتباط، دوست داشتن، تعامل) هستند که باید آن‌ها را بهترین شکل ارضا نمایند (چی، ۲۰۲۲). این نظریه کلان انگیزشی، مسائل اساسی از قبیل رشد فردی، خود نظم دهی، نیازهای روانی، اهداف و آرمان‌های زندگی، نشاط و انرژی، ارتباط بین فرهنگ و انگیزش و تأثیر محیط اجتماعی بر انگیزش را بررسی کرده و در مسائل گوناگونی از جمله آموزش و تحصیل کاربرد بسیاری دارد (نوروزی و همکاران، ۱۴۰۰). در پژوهش‌های انجام شده، رابطه میان خودتعیین‌گری و شکفتگی و درگیری تحصیلی نوجوانان (صمصامی و همکاران، ۱۴۰۱)، شفقت به خود و کاهش ناگویی هیجانی نوجوانان (شاه سیاه و همکاران، ۱۳۹۹) و بهزیستی روان‌شناختی (یانگ و همکاران، ۲۰۲۲) تأیید شده است.

با توجه به توضیحات فوق، اهمیت سلامت روان و انسجام روانی دانشجویان در محیط دانشگاهی که تحت تأثیر عوامل بسیاری است، امری مهم و ضروری به نظر می‌رسد و انجام مداخلات باهدف بهبود انسجام روانی و همچنین کاهش نشانگان روان‌شناختی

1. Crum et al.
2. Zheng et al.
3. Bahhawi et al.
4. Weber et al.
5. self-determination
6. Zhang
7. Ryan & Deci
8. Andreadakis et al.
9. competence
10. autonomy
11. relatedness
12. Chiu
13. Yang et al.

یعنی افسردگی، استرس و اضطراب نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. همچنین، از سوی دیگر، به نظر می‌رسد آموزش خودتعیین‌گری و مهارت‌های آن ممکن است یک روش درمان باشد که می‌تواند کارکردهای روان‌شناختی و اجتماعی روزانه یادگیرندگان و علی‌الخصوص دانشجویان را بهبود بخشد (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۹۸). مجموعه این توضیحات و همچنین خلأ پژوهشی موجود در زمینه مورد بحث و نیز عدم وجود بسته مبتنی بر رشد خودتعیین‌گری در دانشجویان، پژوهش حاضر باهدف تدوین بسته آموزش خودتعیین‌گری مبتنی بر نظریه دسی و ریان و تعیین اثربخشی آن بر نشانگان روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان انجام شد. به این منظور پژوهش حاضر در پی پاسخدهی به این است که آیا آموزش بسته خودتعیین‌گری بر نشانگان روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان اثربخشی دارد؟

۲. روش

۲-۱. جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

این پژوهش بر مبنای جست‌وجوی داده‌ها، دارای ماهیت ترکیبی بود به‌طوری‌که در پژوهش حاضر به‌طور هم‌زمان از دو رویکرد پژوهش کیفی و کمی استفاده شد. همچنین مطالعه حاضر با رویکرد طرح اکتشافی انجام شد که بر اساس این طرح، ابتدا جنبه کیفی و سپس جنبه کمی آن انجام و درنهایت تفسیر نتایج کیفی و کمی هم‌زمان انجام شد. در بخش کیفی پژوهش، از روش تحلیل مضمون استفاده شد. درواقع جامعه پژوهش، متون علمی (مقاله‌های انگلیسی و مقاله‌ها و کتب فارسی) مربوط به نظریه خودتعیین‌گری و شیوه نمونه‌گیری نظری بود. در پژوهش حاضر از کلیه اسناد، به شیوه نمونه‌گیری نظری تا سطح اشباع از متون علمی جامعه انتخاب صورت گرفت. نمونه‌گیری نظری نوعی نمونه‌گیری متوالی است که از انواع نمونه‌گیری هدفمند بشمار می‌رود و تدریجی است. نمونه‌گیری را تا حد اشباع ادامه یافت یعنی تا زمانی که دیگر بررسی متون جدید، هیچ داده‌ای متفاوت از داده‌های قبل، به دست نداد لازم به ذکر است که تعداد منابع معتبر مورد استفاده و یا به عبارتی نمونه این بخش، ۶۵ مقاله و کتاب انگلیسی و فارسی بود. مراحل این بخش از پژوهش عبارت بودند از جمع‌آوری داده‌ها، استخراج مؤلفه‌های اصلی نظریه خودتعیین‌گری بر اساس روش تحلیل مضمون قیاسی به‌صورت ماتریس ساختار نیافته، مطالعه متون به‌منظور بررسی، اصلاح و اضافه نمودن بر مقولات موجود در ماتریس ساختار نیافته، تحلیل نتایج به‌صورت شبکه مضامین شامل ارتباط مضامین فراگیر، سازمان دهنده و پایه، اعتبار یابی تحلیل مضمون با استفاده از ضریب هولستی، مذاکره با همکاران، اعتباریاب خارجی و گروه متخصص، تدوین پیش‌نویس اولیه جلسات آموزشی (بر اساس مقوله‌های مأخوذ از نظریه خودتعیین‌گری)، اعتباریابی بسته آموزشی با استفاده از نظر متخصصان و اجرای آزمایشی و درنهایت تدوین طرح نهایی جلسات آموزشی.

لازم به ذکر است، پس از تدوین بسته نظر اساتید و متخصصین (۸ نفر متخصص در زمینه روانشناسی تربیتی و برنامه‌ریزی درسی) پیرامون رابطه جلسات آموزشی و مؤلفه‌ها، کفایت تعداد جلسات و غیره جهت تدوین گزارش نهایی مورد استفاده قرار گرفت و از طریق محاسبه ضریب توافقی کریپندورف^۱ اعتبار یابی محتوی انجام شد که مقدار آن بیشتر از ۰/۶۷ بود؛ بنابراین اعتبار لازم جهت انجام مداخله تأیید شد. درواقع جهت تعیین روایی بسته، برای هر مضمون، شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) لاوشه محاسبه شد. این شاخص از نظرات کارشناسان متخصص در زمینه محتوای مورد نظر استفاده می‌شود و با توضیح اهداف بسته آموزشی برای آن‌ها و ارائه تعاریف عملیاتی مربوط به مضامین، از آن‌ها درخواست شد تا هریک از سؤالات را بر اساس طیف سه بخشی لیکرت «گویه ضروری است»، «گویه مفید است ولی ضروری نیست» و «گویه ضرورتی ندارد» طبقه‌بندی کنند. ۱۰ نفر از متخصصین روانشناسی و علوم تربیتی پرسشنامه مذکور را تکمیل نمودند. بر اساس تعداد متخصصینی که سؤالات را مورد ارزیابی قرار داده‌اند، حداقل مقدار نسبت روایی محتوایی^۲ (CVR) قابل قبول ۰/۶۲ باید باشد که در پژوهش حاضر این مقدار ۰/۶۷ محاسبه شد و روایی بسته تأیید شد.

1. Krippendorff's alpha (α)

2. Content Validity Ratio

برای سنجش پایایی این بسته، علاوه بر این که مضامین فراگیر، سازمان دهنده و پایه، با مطالعه مبانی نظری، پیشینه پژوهش، اهداف تحقیق و منبع، انتخاب و تأیید شدند، پیشنهادات و رهنمودهای گروهی از اساتید نیز لحاظ شد. در این پژوهش، نخست، ماتریس ساختار نیافته براساس مضامین اصلی نظریه خودتعیین گری تدوین و بر اساس آن صرفاً مقولات اولیه را برای مراجعه به متن در اختیار محقق قرار گرفت، سپس در فرایند تحقیق و با توجه به داده های هر متن خاص نسبت به بررسی مقولات اولیه، اصلاح آن ها و همچنین اضافه کردن مقولات جدید اقدام شد بدین صورت که کدگذاری با مطالعه سطر به سطر کتب و مقاله های مربوط به نظریه خودتعیین گری به صورت دستی انجام شد و بعد از اتمام کدگذاری دستی، کدگذاری رایانه ای با نرم افزار NVIVO صورت گرفت. برای پایایی مناسب در مطالعه کیفی، توافق در همسانی رمز گذاری باید حداقل ۸۰ درصد باشد. ضریب هولستی بدست آمده ۰/۹۴۲ بود که نشان دهنده پایایی قابل قبول و توافق در همسانی رمزگذاری بود.

در بخش کمی، روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری سه ماهه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان بیرجند شامل پردیس های امام سجاد (ع) و شهید باهنر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۲۱۶۰ نفر بود. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر از دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بود که به صورت داوطلبانه به پژوهشگر مراجعه نموده و ثبت نام کردند و به صورت تصادفی، با کمک جدول اعداد تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایدهی شدند. معیار ورود به مطالعه شامل دانشجو معلم بودن، نداشتن مشکلات رفتاری و برخورداری از سلامت جسمی و روانی بود که از طریق مصاحبه ساختاریافته با سرپرست خوابگاه و دانشجو احراز گردید. همچنین معیار خروج از مطالعه نیز ابتلا به بیماری مزمن و غیبت مکرر (بیش از سه جلسه) در جلسات آموزش خودتعیین گری بود. پس از کسب مجوز از مدیریت پردیس های استان خراسان جنوبی دانشگاه فرهنگیان، با توجه به روش پژوهش ابتدا فراخوان شرکت در کارگاه آموزشی در پردیس های پسران و دختران نصب و ۴۰ نفر داوطلب شرکت در کارگاه از هر پردیس ثبت نام و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایدهی شدند و در جلسه اول پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. پیش آزمون شامل پرسشنامه انسجام روانی و مقیاس نشانگان روان شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) اجرا و در طول یک ترم تحصیلی و در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای در هر هفته یک جلسه در طول سه ماه، کارگاه آموزشی خودتعیین گری برای گروه های آزمایش به طور جداگانه در پردیس دختران و پسران برگزار شد و در پایان پرسشنامه های قبلی اجرا (پس آزمون) و بعد از سه ماه به منظور پیگیری، مجدداً پرسشنامه ها اجرا شد. اجرای پرسشنامه ها با شیوه بدون نام و استفاده از کد صورت گرفت. این اقدامات به منظور اطمینان بخشی به شرکت کنندگان برای محرمانه بودن نتایج و پیشگیری از خطاهای ناشی از مطلوبیت اجتماعی انجام شد.

۲-۲. ابزارهای پژوهش

۲-۲-۱. **مقیاس نشانگان روان شناختی (DASS-21):** این پرسشنامه توسط [لاویبوند و لاویبوند^۲ \(۱۹۹۵\)](#) تهیه و تدوین شده است. این مقیاس دارای ۲۱ پرسش بوده و هر ۷ پرسش مربوط به هر یک از خرده مقیاس های افسردگی، اضطراب و استرس است و از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شوند. خرده مقیاس افسردگی شامل عباراتی است که خلق ناشاد، فقدان اعتماد به نفس، ناامیدی، بی ارزش بودن زندگی، فقدان علاقه برای درگیری در امور، عدم لذت بردن از زندگی و فقدان انرژی و قدرت را می سنجد ([ساکان و همکاران^۳](#)، ۲۰۲۰). خرده مقیاس اضطراب دارای عباراتی است که می گوشت تا بیش انگیزختگی فیزیولوژیک، ترس ها و اضطراب موقعیتی را مورد ارزیابی قرار دهند و خرده مقیاس استرس عباراتی چون دشواری در دستیابی به آرامش، تنش عصبی، تحریک پذیری و بی قراری را در برمی گیرد. [لاویبوند و لاویبوند \(۱۹۹۵\)](#)، در راستای اعتبار و تعیین پایایی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۹ محاسبه کردند که نشان داد از پایایی مناسبی برخوردار است. برای نخستین بار، [صاحبی و همکاران \(۱۳۸۴\)](#) در ایران، روایی عاملی اکتشافی را مورد بررسی قرار داده و ساختار سه عاملی را به تأیید رساندند. روایی ملاکی نیز در ارتباط با مقیاس افسردگی بک، اضطراب زانگ و استرس ادراک شده به تأیید رسید. آنان ضرایب آلفای کرونباخ را از ۰/۷۷ تا ۰/۸۹ گزارش کردند. در پژوهش [تنهای رشوانلو و](#)

1. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

2. Lovibond & Lovibond

3. Šakan et al.

همکاران (۱۴۰۰)، ضرایب آلفای کرونباخ در خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس در مطالعه حاضر به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۹ و ۰/۸۷ به دست آمد که حاکی از پایایی مناسب این ابزار است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای ابزار مذکور میزان ۰/۸۴ برآورد شد که حکایت از پایایی مناسب این ابزار دارد.

۲-۲-۲. پرسشنامه انسجام روانی^۱ (PCQ): این پرسشنامه توسط **فلنسبرگ-مدسن و همکاران^۲ (۲۰۰۶)** بر اساس نسخه اولیه **آنتونووسکی^۳ (۱۹۹۳)**، تجدیدنظر شده و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه یک آزمون ۳۵ سؤالی که به صورت ۳ یا ۵ گزینه‌ای طراحی شده است. گزینه‌های سؤالات ۱ تا ۲۴ به صورت مقیاس سه‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند به این صورت که به گزینه بله=۳، نمی‌دانم=۲ و خیر=۱ نمره تعلق می‌گیرد و سؤالات ۲۵ تا ۳۵ که به صورت ۵ درجه‌ای طراحی شده‌اند، به شرح زیر نمره داده می‌شود: به این صورت که شرکت‌کننده‌ای که به هریک از دو گزینه اول پاسخ دهد (بسیار راضی و راضی)، نمره ۳ بالاترین امتیاز و به گزینه گاهی راضی و گاهی ناراضی نمره ۲ و به هر یک از دو گزینه آخر (ناراضی و بسیار ناراضی) پاسخ دهد، نمره یک که پایین‌ترین امتیاز است را دریافت می‌کند. این پرسشنامه متشکل از سه زیر مقیاس فهم‌پذیری^۴ (توانایی درک)، توانایی مدیریت^۵ و معناداری^۶ است. دامنه نمرات این پرسشنامه نیز بین ۳۵ تا ۱۰۵ در نوسان می‌باشد. در مطالعه اولیه **آنتونووسکی (۱۹۹۳)**، روایی این ابزار تأیید شد و ضریب آلفای کرونباخ جهت تأیید پایایی آن مقدار ۰/۹۱ برآورد گردید. تحلیل عاملی مطالعه **علی‌پور و همکاران (۱۳۹۱)** نشان داد که این مقیاس تنها یک عامل دارد که ۷۶/۵ واریانس را تبیین می‌کند و همه گویه‌ها در این یک عامل بارگزاری می‌شوند و ضریب آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۹۰ به دست آمد. هم‌چنین در پژوهش **رمضانی و همکاران (۱۴۰۱)**، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ میزان ۰/۸۷ به دست آمد که حکایت از پایایی مطلوب این پرسشنامه دارد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای ابزار مذکور مقدار ۰/۸۲ بدست آمد که حکایت از مطلوبیت این ابزار دارد.

۳-۲. بسته تدوین‌شده مبتنی بر آموزش خودتعیین‌گری: بسته مداخلاتی مذکور توسط پژوهشگران تدوین و اعتباریابی شد. لازم به ذکر است که محتوای جلسات آن از نظریه خودتعیین‌گری **دسی و ریان (۱۹۸۵)** اقتباس گردید. در ادامه در جدول ۱، خلاصه محتوای جلسات آموزش خودتعیین‌گری ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای بسته آموزش خودتعیین‌گری محقق ساخته

جلسات	محتوای جلسه	اهداف جلسه
اول	توضیح دقیق اهداف پژوهش، بیان قواعد کارگاه، معرفی سرفصل جلسات، اجرای پیش‌آزمون.	آشنایی آزمون شوندگان با شرایط مداخله و محتوای جلسات
دوم	آموزش مهارت‌های انتخاب، تصمیم‌گیری شامل تعاریف و آموزش مراحل و مؤلفه‌های تصمیم‌گیری و مراحل آن.	یادگیری مهارت‌های انتخاب و تصمیم‌گیری صحیح
سوم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف و آموزش مهارت حل مسئله شامل تعریف، مراحل حل مسئله.	تسلط آزمون شوندگان بر مهارت‌های حل مسئله و تعیین صحت انجام تکالیف و فعالیت‌های محوله.
چهارم	آموزش مهارت هدف‌گزینی شامل تعریف و توضیح ویژگی‌های هدف، انواع هدف برحسب زمان، عوامل تأثیرگذار بر تعیین هدف و تعهد به آن، جهت‌گیری هدف پیشرفت.	تسلط بر انتخاب انواع هدف‌ها، یادگیری مهارت‌های تنظیم صحیحی و اصولی هدف و در نهایت شناسایی آسیب‌ها و چالش‌های دستیابی به هدف
پنجم	آموزش خودتنظیمی شامل تعریف، مدل‌ها و ابعاد خودتنظیمی، مراحل خودتنظیمی با ذکر مثال، توضیح الگوی چرخه‌ای خودتنظیمی.	یادگیری مهارت‌ها و تسلط بر مراحل خودتنظیمی

1. psychological coherence questionnaire
2. Flensburg-medsen et al.
3. Antonovsky
4. comprehensibility
5. Management ability
6. meaningful

ششم	آموزش مکان کنترل شامل تعریف منبع کنترل و ابعاد آن، ارتباط اسناد و انتظارات، کاربرد نظریه اسناد در کلاس درس.	شناخت علل صحیح موفقیت یا شکست و هم-چنین مقابله با اسندهای نادرست و ناسازگار
هفتم	آموزش مهارت ارتباط و همدلی شامل استفاده از دستورات و تعالیم اسلامی در جهت بهبود حس همدلی، عوامل تأثیرگذار بر روابط بین فردی، تعریف همدلی، راههای تقویت ارتباط و همدلی.	یادگیری مهارت های ارتباطی و بین فردی موثر در تقویت همدلی و انسجام اجتماعی
هشتم	آموزش خودکارآمدی شامل تعریف و عوامل مؤثر بر آن، ارتباط خودکارآمدی با شایستگی و موفقیت تحصیلی، چگونگی تربیت دانش آموز خودکارآمد بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا.	آگاهی از اهمیت خودکارآمدی در موفقیت تحصیلی و احساس شایستگی و تقویت آن در آزمون شوندگان
نهم	آموزش خودشکوفایی شامل تعریف، ویژگی های افراد خودشکوفای از نظر راجرز و چگونگی رسیدن به خودشکوفایی.	تلاش در جهت خودشکوفایی و بهبود انگیزش درونی
دهم	آموزش درونی سازی شامل تعریف درونی سازی، تعریف و انواع انگیزش، توضیح پیوستار خودمختاری، عوامل مؤثر بر درونی سازی، بررسی نحوه استدلال دانشجویان با سطوح مختلف درونی سازی.	یادگیری نحوه صحیح درونی سازی و بهبود انگیزش و جنب و جوش درونی جهت انجام کارها
یازدهم	کاربرد نظریه انگیزش در آموزش شامل ویژگی های معلم حامی خودمختاری، نقش تکالیف و نحوه مواجهه با آن، بازخوردها، پاداش ها، فرصت های آموزشی و علاقمندی در خودتعیین گری دانشجویان.	مقابله با شرایط استرس زای تحصیلی و بهبود انسجام روانی در محیط دانشگاهی به کمک مهارت های خودتعیین گری
دوازدهم	ارائه خلاصه ای از کل مباحث مطرح شده در طول دوره آموزشی، اجرای پس آزمون.	یادآوری مجدد و تثبیت مهارت های خودتعیین گری

۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در بخش کیفی، کدگذاری رایانه ای با نرم افزار NVIVO-۱۰ صورت گرفت. در بخش کمی، داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شد. در بخش توصیفی از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و در بخش تحلیلی برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون های آماری تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. در ادامه ابزار پژوهش معرفی می شوند.

۳. یافته ها

۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

به لحاظ اطلاعات جمعیت شناختی پژوهش، نیمی از دانشجویان دختر (۵۰ درصد) و نیمی دیگر پسر (۵۰ درصد) بودند و توزیع فراوانی جنس در دانشجویان دو گروه کنترل و آزمایش مورد مطالعه یکسان بود ($p=1/00$). هم چنین بیشترین فراوانی (۵۶/۳ درصد) مربوط به دانشجویان دارای سن ۲۲ سال و کمترین فراوانی (۶/۳ درصد) مربوط به دانشجویان دارای سن ۲۳ سال بود؛ به طور کلی میانگین سن افراد شرکت کننده ۲۱/۶۷ سال بود.

۳-۲. شاخص های توصیفی

یافته های توصیفی پژوهش حاضر در جدول ۲ ارائه شده اند.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات نشانگان روان شناختی و انسجام روانی سه مرحله اندازه گیری به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	افسردگی	۱۷/۱۰	۱/۳۷	۸/۸۰	۱/۷۶
	اضطراب	۱۷	۲/۰۵	۷/۸۰	۲/۰۴
	استرس	۱۷/۳۰	۱/۰۳	۹/۸۵	۲/۴۳
	انسجام روانی	۶۷/۵۰	۸/۵۵	۸۶/۲۰	۲/۷۴
کنترل	افسردگی	۱۶/۱۵	۱/۳۹	۱۵/۶۰	۲/۳۴
	اضطراب	۱۵/۸۵	۲/۳۶	۱۵/۶۵	۲/۲۱
	استرس	۱۶/۷۰	۱/۲۶	۱۶/۰۵	۱/۳۹

انسجام روانی	۶۷/۶۰	۸/۰۶	۶۸/۵۰	۷/۶۳	۶۸/۳۷	۷/۹۵
--------------	-------	------	-------	------	-------	------

۳-۳. آزمون‌های نرمال (بررسی مفروضه‌ها)

برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده‌های توزیع آزمون کالموگروف-اسمیرنف استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۳. بررسی مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	آزمون کالموگروف-اسمیرنف برای نرمال بودن	
	آماره	سطح معنی‌داری
افسردگی	۱/۲۲	۰/۱۰
اضطراب	۱/۲۶	۰/۰۸
استرس	۱/۲۳	۰/۰۸
انسجام روانی	۱/۰۸	۰/۱۸

آن گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار آماره کالموگروف-اسمیرنف برای تمامی متغیرها غیر معنی‌دار بود که این حاکی از برقراری مفروضه نرمال بودن متغیرها است. در ادامه و در جدول شماره ۳، آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات نشانگان روان‌شناختی و انسجام روانی به تفکیک برای گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد، میانگین نمرات گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تفاوت زیادی را نشان نمی‌دهد؛ اما انسجام روانی در گروه آزمایش در پس‌آزمون افزایش بیشتری نسبت به پیش‌آزمون مشاهده می‌شود. همچنین نشانگان روان‌شناختی در پس‌آزمون کاهش بیشتری دارد. همچنین همان‌طور که مشاهده می‌شود، افت میانگین نمرات افسردگی، اضطراب و استرس و رشد میانگین نمرات انسجام روانی در دوره پیگیری نیز ادامه داشت؛ درحالی‌که در گروه کنترل تفاوتی مشاهده نشد.

۳-۴. آزمون فرضیه‌ها

در جدول ۴، نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل جهت تعیین اثربخشی آموزش خودتعیین‌گری بر نشانگان روان‌شناختی ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	متغیر	نوع ۳ مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
آموزش	افسردگی	۲۸۴/۲۰	۱	۲۸۴/۲۰	۸۳/۹۲	۰/۰۰۱
	اضطراب	۵۳۹/۱۷	۱	۵۳۹/۱۷	۱۴۹/۸۱	۰/۰۰۱
	استرس	۲۵۵/۴۳	۱	۲۵۵/۴۳	۷۲/۲۴	۰/۰۰۱

در جدول ۴، نتایج ANCOVA شامل مجموع مجذورات (SS)، میانگین مجذورات (MS)، مقدار F درجات آزادی (df)، سطح معنی‌داری (p) و مجذور اتای سهمی D2 جهت تعیین اثر آموزش خودتعیین‌گری بر انسجام روانی ارائه شده است.

جدول ۵. خلاصه ANCOVA برای تعیین اثربخشی آموزش خودتعیین‌گری بر انسجام روانی

منابع تغییرات	SS	df	MS	F	p	D ²
انسجام روانی پیش‌آزمون	۵۱۵/۵۰	۱	۵۱۵/۵۰	۲۵/۹۶	۰/۰۰۰	۰/۴۱
اثر اصلی (آموزش)	۳۱۰۲/۲	۱	۳۱۰۲/۲	۲۲۳/۵۰	۰/۰۰۰	۰/۸۷
خطای باقی‌مانده	۷۳۴/۷۰	۳۷	۱۹/۸۵			

طبق جدول ۵، نتایج ANCOVA نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های انسجام روانی پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش اثر اصلی آموزش خودتعیین‌گری بر انسجام روانی در پس‌آزمون معنی‌دار بود؛ به عبارت دیگر جدول نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده‌شده بین

میانگین های نمرات انسجام روانی شرکت کنندگان گروه آزمایش-کنترل برحسب عضویت گروهی در مرحله پس آزمون با ۹۵ درصد اطمینان معنی دار بود ($P < 0.05$). در جدول ۶ نتایج میانگین های تعدیل شده در پس آزمون و پیگیری نشانگان روان شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی ارائه می شود.

جدول ۶. میانگین های تعدیل شده نشانگان روان شناختی و انسجام روانی

مؤلفه	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
افسردگی	آزمایش	۸/۹۸	۰/۴۵
	کنترل	۱۵/۴۱	۰/۴۵
	پیگیری	۹/۰۸	۰/۴۵
اضطراب	آزمایش	۷/۳۰	۰/۴۷
	کنترل	۱۶/۱۵	۰/۴۷
	پیگیری	۷/۳۹	۰/۴۷
استرس	آزمایش	۹/۹۰	۰/۴۶
	کنترل	۱۵/۹۹	۰/۴۶
	پیگیری	۹/۹۳	۰/۴۶
انسجام روانی	آزمایش	۸۵/۹۸	۰/۹۹
	کنترل	۶۸/۶۹	۰/۹۹
	پیگیری	۸۵/۶۱	۰/۹۹

جدول ۶ نشان می دهد که برای همه ی مؤلفه های نشانگان روان شناختی، میانگین گروه آزمایش از گروه کنترل کمتر است؛ بنابراین در سطح معناداری ۰/۰۵ آموزش خودتعیین گری بر نشانگان روان شناختی دانشجویان مؤثر بود. میانگین های تعدیل شده نشان می دهد که میانگین نمره ی انسجام روانی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش بیشتری دارد؛ بنابراین در سطح معناداری ۰/۰۵ آموزش خودتعیین گری بر انسجام روانی دانشجویان مؤثر بود. علاوه بر این، این نتایج در گروه پیگیری نیز ادامه داشت که حاکی از اثربخشی آموزش خودتعیین گری بر نشانگان روان شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بود.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمرات در مرحله پیگیری متغیرهای وابسته در دانشجویان دو گروه کنترل و آزمایش

متغیرها	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	P
انسجام روانی	۳۱۰۲/۲	۱	۳۱۰۲/۲	۱۲۶/۵۰	<۰/۰۰۱
افسردگی	۲۶۹/۳۳	۱	۲۶۹/۳۳	۸۰/۴۵	<۰/۰۰۱
اضطراب	۵۳۸/۱۴	۱	۵۳۸/۱۴	۱۴۸/۶۰	<۰/۰۰۱
استرس	۲۳۳/۴۱	۱	۲۳۳/۴۱	۶۹/۳۶	<۰/۰۰۱

در نهایت، در جدول ۷، نتایج تحلیل کوواریانس در مرحله پیگیری نشان داده شده است. در خصوص تأثیر آموزش خودتعیین گری بر هریک از متغیرهای تحقیق داده های جدول فوق نشان می دهد، بین میانگین نمره متغیرهای افسردگی، اضطراب و استرس و همچنین انسجام روانی، در مرحله پیگیری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد زیرا سطح معنی داری برای همه آن ها از ۰/۰۵ کمتر است. به عبارت دیگر آموزش خود تعیین گری بر کاهش افسردگی، استرس و اضطراب و افزایش انسجام روانی دانشجویان گروه آزمایش در مرحله پیگیری تأثیر معنی داری دارد.

۴. بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، تدوین بسته آموزش خودتعیین گری و بررسی اثربخشی آن بر نشانگان روان شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان همراه با پیگیری سه ماهه بود. مجموعاً نتایج پژوهش حکایت از اثربخشی آموزش بسته مبتنی بر خود تعیین گری بر نشانگان روان شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان دارد.

هم‌چنین در ادامه مشخص شد، این اثربخشی در دوره پیگیری سه ماهه نیز تداوم داشت. در ادامه هر یک از یافته‌های پژوهش به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند.

نخستین یافته پژوهش حاکی از اثربخشی بسته تدوین‌شده مبتنی بر خودتعیین‌گری بر نشانگان روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) دانشجویان دارد. یافته‌های پژوهش نشان داد، میانگین نمرات نشانگان روان‌شناختی در گروه آزمایش از گروه کنترل کمتر است و بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش خودتعیین‌گری سبب کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان شده است و این اثربخشی در دوره پیگیری سه‌ماهه نیز تداوم داشت. این یافته پژوهش با نتایج تحقیقات [مور و همکاران^۱](#) (۲۰۲۱)، [ساکان و همکاران](#) (۲۰۲۰)، [کیلر و همکاران^۲](#) (۲۰۲۱) و [فراند و مارتیننت^۳](#) (۲۰۲۱) در خصوص کاهش افسردگی، با پژوهش‌های [نجفی خرم‌آباد و همکاران](#) (۱۴۰۱) و [جاکولا و همکاران^۴](#) (۲۰۱۹) در خصوص کاهش اضطراب و هم‌چنین با یافته‌های پژوهشی [کاسترومیا و همکاران^۵](#) (۲۰۲۲) در مورد کاهش استرس، همسویی دارد. این یافته مبین آن است که طبق تعریف، خودتعیین‌گری به معنای منبع کنترل درونی داشتن است، به عبارتی دانشجو یا دانش‌آموز، رویدادها را تحت تسلط و تحت تعیین خود می‌داند. به‌عنوان مثال دانشجویی که هدفش کسب موفقیت در تکالیف درسی، امتحان یا کسب نمره خوب است، اگر این قصد و هدف را تحت کنترل و اراده خود بداند و آن را به میزان تلاش و پشتکار و استعداد خود نسبت دهد و نیز برای دستیابی به آن، این منابع کنترل درونی را فعال کند، زمینه دستیابی و موفقیت خود را افزایش داده و احتمال شکست یا دست نیافتن در فعالیت را نیز پایین قلمداد می‌کند، متعاقب این فرآیند اضطراب وی نیز کاهش می‌یابد ([عشق‌آبادی و همکاران](#)، ۱۴۰۰). هم‌چنین به عقیده [نوروزی و همکاران](#) (۱۴۰۰)، در فرآیند آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری افراد با استفاده از تکنیک‌های انتخاب هدف، برنامه‌ریزی و اقدام بر اساس اهداف تعیین‌شده، راه‌حلی را برای رویارویی با مشکلات خویش، سازگار شدن و برخورد مناسب با موقعیت‌های مختلف محیطشان خلق می‌کنند. به بیانی دیگر، در صورتی که افراد مسائل و مشکلات را به درستی شناسایی و تحلیل کرده و بر اساس آن بتوانند هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کنند، نیمی از فرآیند مسیر آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری را طی نموده و این امر می‌تواند منجر به افزایش توان مقابله با فشارهای روانی شده و زمینه کاهش افسردگی، استرس و هم‌چنین اضطراب را در دانشجویان فراهم کند. [واترشت و همکاران^۶](#) (۲۰۲۳) نیز معتقدند خودتعیین‌گری سبب بهبود قدرت تنظیم هیجان‌ها در افراد شده و سبب می‌شود تا آنان پس از قرارگیری در شرایط استرس‌زا و سرشار از فشار روانی، بتوانند با برخورداری از انگیزه درونی و اشتیاق بالا برای ادامه روند زندگی در محیط‌های گوناگون، سلامت روان خود را حفظ نموده و نسبت به سایر افراد، با استرس و اضطراب کمتری مواجه شوند. [نجفی خرم‌آباد و همکاران](#) (۱۴۰۱) در پژوهش خود از زاویه‌ای متفاوت به نقش خودتعیین‌گری به‌عنوان عاملی جهت کاهش گرایش به استرس، اضطراب و افسردگی نگاه کرده‌اند و چنین بیان داشته‌اند که شخص خودتعیین‌گر قادر می‌شود در زندگی خود به‌طور مستقل تصمیم‌گیری کرده و مسائل خود را حل کند. نتیجه این فعالیت تحول فردی و احساس خودمختاری فرد در انجام کار و تعیین رفتار است. در نتیجه این ویژگی‌های فرد خودمختار، موجب بالا رفتن امید در آن فرد می‌شود. از سویی توصیف افراد امیدوار و خودتعیین‌گر به هم وابسته است، زیرا امیدواری شامل تنظیم واقع‌بینانه اهداف و سپس تصمیم‌گیری برای رسیدن به این اهداف، درک مهارت‌های درونی و مدیریت فشارهای روانی می‌شود ([جعفری و عندلیبیان](#)، ۱۳۹۷). بنابراین، دانشجویانی که خودتعیین‌گر هستند انگیزه بیشتری نسبت به پیشرفت، انجام فعالیت‌های خود و تصمیم‌گیری برای حل مشکلات خود دارند؛ لذا این امید و انگیزه به‌عنوان ساز و کار مقابله‌ای سبب کاهش فشارهای روانی از جمله استرس و اضطراب شده و موجبات کاهش گرایش به افسردگی را در افراد فراهم می‌آورد.

دومین یافته پژوهش نشان داد که آموزش خودتعیین‌گری برافزایش انسجام روانی دانشجویان اثربخش بود. درواقع میانگین نمرات انسجام روانی در گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر بود و این اثربخشی در دوره پیگیری سه‌ماهه نیز پابرجا بود؛ بنابراین

1. Moore et al.
2. Keeler et al.
3. Ferrand & Martinent
4. Jaakkola et al.
5. Kostromina et al.
6. Waterschoot et al.

می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش خودتعیین گری سبب بهبود انسجام روانی در دانشجویان شده است. این یافته پژوهش نیز با نتایج پژوهش‌های [چی \(۲۰۲۲\)](#)، [نتومانیس و همکاران^۱ \(۲۰۲۱\)](#) و [وندن-برک و همکاران^۲ \(۲۰۱۶\)](#) همسویی دارد. در تبیین این یافته پژوهش نیز می‌توان گفت دانشجویانی که مهارت‌های خود تعیین گری نظیر هدف‌گزینی، خودکارآمدی و خودتنظیمی بهتر را بیاموزند، نسبت به سایرین، به شایستگی‌ها و صلاحیت‌های خود اطمینان دارند و هنگام انجام فعالیت‌های خود از استقلال و خودمختاری برخوردار هستند و برای رسیدن به موفقیت‌های خود بر طبق نظریه خودتعیین گری انگیزش درونی دارند، احساسات منفی ازجمله استرس و اضطراب تحصیلی را کمتر تجربه می‌کنند و رضایت تحصیلی بیشتری نسبت به تحصیل و رشته تحصیلی خود دارند و از این طریق در شرایط گوناگون استرس‌زا، انسجام روانی خود را حفظ می‌کنند ([صادقی و برزگر بفروری، ۱۳۹۸](#)). پژوهش [توسلی و همکاران \(۱۴۰۱\)](#) نشان داد انگیزش درونی ناشی از به‌کارگیری مهارت‌های خودتعیین گری، می‌تواند میزان تحمل افراد را در برابر سختی‌ها افزایش دهد. به عبارت دیگر در فرایند کسب مهارت‌های خودتعیین گری، ارزشمند دانستن خود شامل پذیرش خود (به معنای تحسین نقاط قوتی است که از کیفیت منحصربه‌فردی برخوردار است و اغلب به‌عنوان نقطه‌ضعف فرد در نظر گرفته شده است)، شناخت حقوق و مسئولیت‌ها و مراقبت هیجانی، ذهنی و جسمانی از خود فراگرفته می‌شود که فرایند صبر و تحمل افراد در برابر مشکلات را افزایش داده و آن‌ها را برای غلبه بر چالش‌ها و تغییرات زندگی یاری می‌دهد. افکار مثبت و سخت رویی هر دو مؤلفه‌های خودتعیین گری هستند و با سلامت و مقاومت در برابر استرس ارتباط دارند، خودتعیین گری می‌تواند تأثیر ضربه‌گیری در برابر استرس داشته باشد و سبب بهبود انسجام روانی افراد شود ([وهمیر و همکاران^۳، ۲۰۱۱](#)). از سویی دیگر خودتعیین گری امکان تفسیر مجدد رویدادهای گواه‌ناپذیر را فراهم می‌سازد و در نتیجه، رویدادها کم استرس‌تر و گواه‌پذیرتر به نظر می‌رسند و نیز نسبت دادن رویدادهای منفی به عوامل خارج از گواه فرد منجر به ایجاد سبک خوش‌بینانه‌ای می‌شود. در حقیقت رفتارهای خودنظم‌ده که در مهارت‌های خودتعیین گری آموخته می‌شود مثل (خود نظارتی، خودآموزی، خودارزیابی و خود تقویتی)، هدف‌گذاری و رفتارهای اکتسابی، رفتارهای حل مسئله و راهبردهای یادگیری مشاهده‌ای هستند، افراد را در مقابله با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و چالش‌انگیز توانمند می‌کنند که حاصل این فعل‌وانفعالات بهبود انسجام و سلامت روانی است ([توسلی و همکاران، ۱۴۰۱](#)).

مجموعاً نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش بسته مبتنی بر خودتعیین گری بر نشانگان روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) و انسجام روانی دانشجویان است. هم‌چنین همان‌طور که پیش‌تر نیز بیان شد، این اثربخشی در دوره پیگیری نیز تداوم داشت. نقطه قوت این پژوهش، بدیع بودن عنوان پژوهش و هم‌چنین در نظر گرفتن گروه پیگیری در بازه قابل قبول سه‌ماهه بود. هم‌چنین این پژوهش همانند هر پژوهش دیگری با محدودیت‌هایی همراه بود که ازجمله این محدودیت‌ها می‌توان به تمرکز بر روی نیازهای بنیادین در تدوین بسته، تدوین بسته به شیوه نظریه محور و قیاسی و مبتنی بر نظریه دسی و ریان و انجام تحقیق در نمونه داوطلب اشاره کرد. از محدودیت‌های اجرایی و مربوط به طرح پژوهش می‌توان به این عامل اشاره نمود که یافته‌های پژوهش بر حسب جمعیت دانشجویان کارشناسی بدست آمده است و بنابراین در تعمیم آن به دانشجویان با سنین و مقاطع بالاتر، باید جانب احتیاط را رعایت نمود. هم‌چنین استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی، یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش بود. با این وجود، نتایج پژوهش، دارای تلویحات کاربردی روانی- تربیتی بسیاری برای پژوهشگران، روان‌شناسان و مشاوران است. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، به تدوین بسته خودتعیین گری بر اساس تعداد بیشتری از نظریات حوزه انگیزش و خودتعیین گری استفاده شود. دیگر پیشنهاد پژوهش حاضر عبارت است از اینکه جهت بهبود وضعیت سلامت روانی و انسجام روانی دانشجویان، کارگاه‌های مدیریت استرس و فشار روانی مبتنی بر نظریه خودتعیین گری برگزار شود و در این کارگاه‌ها از روش‌های متعدد خودتعیین گری جهت کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان بهره گرفته شود.

۵. ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش، تمامی اصول و ملاحظات اخلاقی در بخش کیفی ازجمله بررسی صحیح متون جهت تحلیل مضامین و رعایت امانت در نوت برداری از متون علمی و هم‌چنین تمامی ملاحظات اخلاقی در بخش کمی شامل داوطلبانه بودن آزمودنی‌ها، محرمانه

1. Ntoumanis et al.

2. Van den Broeck et al.

3. Wehmeyer et al.

ماندن اطلاعات پرسشنامه‌ها و آزادی در خروج از شرکت در پژوهش برای آزمودنی‌ها، رعایت شد.

۶. سیاست‌گذاری و حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است و با هزینه شخصی نویسنده انجام گرفته است. بدین وسیله از تمامی افرادی که در پژوهش، نویسنده را یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

۷. تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- ایمانی، ز.، زنگنه مطلق، ف.، و عباسی، م. (۱۴۰۱). آشفتگی زناشویی و روابط ابژه در مادران کودکان مبتلا به طیف اوتیسم: نقش واسطه‌ای انسجام روانی. *مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۳(۱)، ۱۱۲-۱۲۲. <http://dx.doi.org/10.52547/jspnay.3.1.112>
- بولاند، رف. ال وردوین، م.، و روئیز، پ. (۱۴۰۲). خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک. ترجمه دکتر فرزین رضایی و همکاران، تهران: ارجمند.
- تنهای رشوانلو، ف.، ترکمنی، م.، میرشاهی، س.، حاجی بکلو، ن.، و کارشکی، ح. (۱۴۰۰). اعتباریابی و پایایی سنجی نسخه فارسی پرسشنامه نشخوار فکری مشترک. *روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۱)، ۷۹-۸۷. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.20312.1874>
- توسلی، ا.، شریفی، ط.، و احمدی، ر. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری بر پریشانی اخلاقی و تاب‌آوری مراقبین اصلی بیماران روانی مزمن. *فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی*، ۸(۳)، ۷۶-۸۹. <http://sjnmp.muk.ac.ir/article-1-517-fa.html>
- جعفری، ع.، و عندلیبیان، ا. (۱۳۹۷). نقش بازی‌های رایانه‌ای در افت تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه شهر تهران. *فناوری آموزش*، ۱۲(۲)، ۱۲۱-۱۳۰. <https://doi.org/10.22061/jte.2018.3041.1774>
- حسینی، م.، و عبدخدایی، م. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی-رفتاری فوردایس بر میزان احساس انسجام روانی بیماران دیابتی نوع دو. *مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*، ۴(۴)، ۱-۱۰. sid.ir/paper/264413/fa
- حیدری فارسانی، ن.، مقیمیان، م.، حیدری، ا.، کوراوند، ژ.، حیدری، ف.، ریسی، ه.، و مقدسی، ج. (۱۴۰۱). بررسی همبستگی استرس شغلی با کیفیت زندگی پرستاران شاغل در بخش‌های کرونا و عمومی در طول پاندمی کرونا. *توسعه پرستاری در سلامت*، ۱۳(۳)، ۲۴-۱۴. <http://ndhj.lums.ac.ir/article-1-366-fa.html>
- رضضانی، م.، قربانی نژاد، م.، برجی خان قشلاقی، ب.، و نعیم آبادی، ز. (۱۴۰۱). بررسی نقش سبک‌های دلبستگی، نشخوارفکری و انسجام روانی در پیش‌بینی نگرش صمیمانه و کیفیت زندگی پرستاران. *مدیریت پرستاری*، ۱۱(۴)، ۶۹-۸۰. <http://ijnv.ir/article-1-998-fa.html>
- زارع، ر.، تکلوی، س.، و غفاری، ع. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش فلسفه به کودکان بر خودتعیین‌گری و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان ابتدایی. *رویش روانشناسی*، ۱۰(۱۲)، ۳۷-۴۸. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.12.21.3>
- سیداحمدی، م.، کیوانلو، ف.، صمدی، ح.، و اکبری، ه. (۱۴۰۰). مقایسه سلامت روان دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار: مطالعه بازنگری نظام مند و فراتحلیل. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۹(۳)، ۵۶۲-۵۵۱. <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.19.3.551>
- شاهزاده پور، ع.، و میری، م. (۱۴۰۱). اثربخشی روان‌درمانی انگیزشی بر نشانگان روان‌شناختی و انسجام روانی مادران دانش‌آموزان دارای اختلال‌های یادگیری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران.
- شاه سیاه، ن.، رضاپور میرصالح، ی.، و صافی، م. (۱۳۹۹). الگوی ساختاری روابط ذهن آگاهی، خودتعیین‌گری، شفقت به خود و ناگویی هیجانی در دانش‌آموزان دختر دارای سابقه خودزنی. *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۵(۶۰)، ۱۴۹-۱۶۹. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.27173852.1399.15.60.12.6>
- شیرزادی، م.، بدایق، آ.، میرزایی، ح.، و بابادی عکاشه، ن. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش توانش‌های خودتعیین‌گری بر هنجارگریزی تحصیلی و درگیری تحصیلی. *علوم روانشناختی*، ۳۰(۹۹)، ۳۹۱-۴۰۴. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1400.20.99.6.7>
- صاحبی، ع.، اصغری، م.، و سالاری، ر. (۱۳۸۴). اعتباریابی مقیاس افسردگی اضطراب تنیدگی (DASS-21) برای جمعیت ایرانی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱(۴)، ۳۶-۵۴. https://jip.stb.iau.ir/article_512443.html
- صادقی، م.، و برزگر بفرویی، م. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای هیجانات تحصیلی در رابطه‌ی نیازهای بنیادی روانشناختی و رضایت تحصیلی دانشجویان. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۱۱(۲)، ۳۲-۴۳. <http://dx.doi.org/10.29252/rme.11.2.32>
- صمصامی، ا.، ذوقی، ل.، و شریعت باقری، م. (۱۴۰۱). ارائه مدل ساختاری کمک‌طلبی بر اساس خودتعیین‌گری و شکستگی با نقش میانجی درگیری تحصیلی دانش‌آموزان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۹(۴۷)، ۸۴-۶۸. <https://doi.org/10.22111/jeps.2022.6746>

- عالی محمدی، ا.، کردی بروجن، ل.، اسکندری، پ.، مهری قرابی، ن.، موزرمی لپری، پ.، و صادقی کیا، ف. (۱۴۰۱). اثربخشی رویکرد روایت‌درمانی بر مدیریت استرس مادران دارای کودکان معلول جسمی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۵(۶)، ۲۵۷۴-۲۵۸۴. <https://doi.org/10.22038/MJMS.2022.63888.3748>
- عزیزمحمدی، س.، راکبی، ن.، جمشیدی، ز.، و زمردی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی معنادارمانی بر انسجام روانی و کیفیت زندگی در مادران دانش‌آموزان اوتیسم. *مطالعات ناتوانی*، ۹، ۳۷-۳۷. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.23222840.1398.9.0.112.4>
- عشق آبادی، س.، رضایی، ع.، و طالع پسند، س. (۱۴۰۰). روابط ساختاری سرمایه‌های روانشناختی و خودتعیین‌گری با اضطراب امتحان: نقش واسطه‌ای درگیری تحصیلی و سخت‌رویی. *روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۳)، ۳۳-۴۸. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21611.1988>
- علی‌پور، ا.، و شریف، ن. (۱۳۹۱). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه حس انسجام در دانشجویان. *مجله علمی-پژوهشی پژوهنده*، ۱۷(۱)، ۵۰-۵۶. <http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-1276-fa.html>
- مسلمی، ز.، قمی، م.، و محمدی، س. (۱۳۹۷). رابطه بین خلاقیت با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. *مجله توسعه آموزش جندی شاپور/هواز*، ۹(۴)، ۲۲۹-۲۴۲. https://edj.ajums.ac.ir/article_82071.html
- منصورنژاد، ز.، ملک‌پور، م.، قمرانی، ا.، و یارمحمدیان، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری بر نیازهای روانشناختی بنیادی دانش‌آموزان با مشکلات رفتاری برونی‌سازی‌شده. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۲۶(۱)، ۱-۱۶. <https://doi.org/10.22055/psy.2019.25336.2043>
- نجفی خرم‌آباد، ح.، جابروند، ح.، و مرعشیان، ف. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش نظریه خودتعیین‌گری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کیفیت خواب و امید تحصیلی در دانش‌آموزان با اختلال بازی اینترنتی با و بدون همبودی اختلال نارسایی توجه/فزون-کنشی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۱۹(۱)، ۶۷-۸۳. <http://dx.doi.org/10.52547/jcmh.9.1.6>
- نجفی خرم‌آباد، ح.، جابروند، ح.، و مرعشیان، ف. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش نظریه خودتعیین‌گری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب و قلدری سایبری در دانش‌آموزان با اختلال بازی اینترنتی. *علوم اعصاب شفای خاتم*، ۱۰(۲)، ۱۰-۲۱. <http://dx.doi.org/10.61186/shefa.10.2.10>
- نوروزی، س.، بشردوست، س.، و مجتبیایی، م. (۱۴۰۲). ارائه الگوی ساختاری پیش‌بینی آشفته‌گی روانی بر اساس چشم انداز زمان با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان دختر و پسر. *مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۴(۱)، ۱۱۳-۱۲۸. <http://dx.doi.org/10.52547/jspnay.4.1.113>
- نوروزی، ق.، میرزایی، ح.، و شیرزادی، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش توانش‌های خودتعیین‌گری بر بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری مادران کودکان با اختلال سندروم داون. *علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۵)، ۱۵۶۸-۱۵۵۳. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.105.1553>

References

- Aalimohammadi, A., Kurdi Borujen, L., Eskandari, P., Mehri Qorabi, N., Mouzarmi Leperi, P., & Sadeghi Kia, F. (2023). the effectiveness of Narrative-therapy approach on stress management of mothers with physically disabled children. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 65(6), 2574-2584. <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.63888.3748> (In Persian)
- Alipour, A., Sharif, N. (2012). Validity and reliability of the Sense of Coherence (SOC) questionnaire in university students. *Pajoohande*, 17(1), 50-56. (In Persian) <http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-1276-fa.html>
- Andreadakis, E., Joussemet, M., & Mageau, G. A. (2019). How to support toddlers' autonomy: Socialization practices reported by parents. *Early Education and Development*, 30(3), 297-314. <http://dx.doi.org/10.1080/10409289.2018.1548811>
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-z)
- Azizmohammadi, S., Rakebi, N., Jamshidi, Z., & Zomorodi M. (2019). Logo-therapy on Sense of Coherence and Quality of Life of Autistic Student Mothers. *MEJDS*, 9, 37-37. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.23222840.1398.9.0.112.4> (In Persian)
- Bahhawi, T. A., Albasheer, O. B., Makeen, A. M., Arishi, A. M., Hakami, O. M., Maashi, S. M., Al-Khairat, H. K., Alganmy, O. M., Sahal, Y. A., Sharif, A. A., & Mahfouz, M. S. (2018). Depression, anxiety, and stress and their association with khat use: a cross-sectional study among Jazan University students, Saudi Arabia. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 14, 2755-2761. <https://doi.org/10.2147/ndt.s182744>
- Boland, R. F. L. Verde. Wayne, M., & Ruiz, P. (2023). Kaplan and Sadock's summary of psychiatry. Translated by Dr. Farzin Rezaei and colleagues, Tehran: Arjamand. (In Persian)

- Chiu, T. K. (2022). Applying the self-determination theory (SDT) to explain student engagement in online learning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research on Technology in Education*, 54(sup1), 14-30. <https://doi.org/10.1080/15391523.2021.1891998>
- Crum, A. J., Jamieson, J. P., & Akinola, M. (2020). Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 20(1), 120-128. <https://doi.org/10.1037%2Femo0000670>
- Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M., & Rathmann, K. (2022). University students' sense of coherence, future worries and mental health: findings from the German COVID-HL-survey. *Health Promotion International*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab070>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer.
- Del-Pino-Casado, R., Espinosa-Medina, A., Catalina López-Martínez., & Orgeta, V. (2019). Sense of coherence, burden and mental health in caregiving: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 242, 14-21. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.002>
- Dymecka, J., Gerymski, R., & Machnik-Czerwik, A. (2022). How does stress affect life satisfaction during the COVID-19 pandemic? Moderated mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. *Psychology, health & medicine*, 27(1), 280-288. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1906436>
- Eshghabadi, S., Rezaei, A. M., & talepasand, S. (2021). Structural Relationships of Psychological Capitalism and Self-Determination with Test Anxiety: The Mediating role was Academic Engagement and Hardiness. *Journal of Clinical Psychology*, 13(3), 33-48. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21611.1988> (In Persian)
- Ferrand, C., & Martinent, G. (2021). Need frustration and depressive symptoms in French older people: using a self-determination approach. *Aging & mental health*, 25(6), 1094-1100. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1758912>
- Flensburg-Madsen, T. Ventegodt, S. & Merrick, J. (2006). Why is Antonovsky's sense of coherence not correlated to physical health? Analysing Antonovsky's 29-item sense of coherence scale (SOC-29). *The Scientific World Journal*, 5, 767-776. <https://doi.org/10.1100/tsw.2005.89>
- Gebriné, K. E., Lampek, K., Sárvary, A., & Zrinyi, M. (2019). Impact of sense of coherence and work values perception on stress and self-reported health of midwives. *Midwifery*, 77, 9-15. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.06.006>
- Heydari-Farsani, N. (2022). Investigating the correlation between occupational stress and the quality of life of nurses working in the corona and general wards during the corona pandemic. *Development of nursing in health*, 13(3), 14-24. <https://ndhj.lums.ac.ir/article-1-366-fa.html> (In Persian)
- Hirsch, C. R., Krahé, C., Whyte, J., Loizou, S., Bridge, L., Norton, S., & Mathews, A. (2018). Interpretation training to target repetitive negative thinking in generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(12), 1017-1025. <https://doi.org/10.1037/ccp0000310>
- Hochwälder, J., & Saied, V. (2018). The relation between sense of coherence and daily hassles among university students. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 6(1), 329-339. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1538802>
- Hosseini, M., & Abdekhodaei, M. (2015). The effect of happiness training in Fordyce's cognitive-behavioral method on the psychological coherence of type 2 diabetic patients. *Journal of Neishabur Faculty of Medical Sciences*, 4(4), 1-10. sid.ir/paper/264413/fa (In Persian)
- Imani Z, Zanganeh Motlagh F, Abbasi M. (2022). Marital Disturbance and Object Relations in Mothers of Children with an autism spectrum disorder (ASD): The Mediating Role of Psychological Coherence. *journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(1), 50-55. <http://dx.doi.org/10.52547/jspnay.3.1.112> (In Persian)
- Jaakkola, T., Barkoukis, V., Huhtiniemi, M., Salin, K., Seppälä, S., Lahti, J., & Watt, A. (2019). Enjoyment and anxiety in Finnish physical education: achievement goals and self-determination perspectives. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1619-1629. DOI:10.7752/jpes.2019.03235
- Jafari, A., & Andalibian, A. (2018). The role of computer games in educational failure of high school students in Tehran. *Technology of Education Journal (TEJ)*, 12(2), 121-130. <https://doi.org/10.22061/jte.2018.3041.1774> (In Persian)

- Keeler, L. A., Skidmore, B., Leenstra, T., MacDonald, J. R., & Stewart, D. (2021). Treating university students' depression using physical activity with peers: Two field-based quasi-experiments grounded in the self-determination theory. *Journal of college student psychotherapy*, 35(3), 205-223. <https://doi.org/10.1080/87568225.2019.1660293>
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current psychology*, 40, 4052-4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Kostromina, S., Moskvicheva, N., Zinovyeva, E., Odintsova, M., & Zaitseva, E. (2022). Self-determination as a mechanism for personality sustainability in conditions of daily stress. *Sustainability*, 14(9), 5457. <https://doi.org/10.3390/su14095457>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Mansurnejad, Z., malekpour, M., ghamarani, A., & Yar Mohammadian, A. (2019). The Effectiveness of Self-Determination Skills Training on Basic Psychological Needs of Students with Externalized Behavioral Problems. *Psychological Achievements*, 26(1), 1-16. <https://doi.org/10.22055/psy.2019.25336.2043> (In Persian)
- Masanotti, G., Paolucci, S., Abbafati, E., Serratore, C., & Caricato, M. (2020). Sense of coherence in nurses: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 1861. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061861>
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (2017). Measurement for a human science. *J. Health Soc Behav*, 43, 70-152. <https://doi.org/10.2307/3090194>
- Moore, E., Holding, A. C., Moore, A., Levine, S. L., Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Koestner, R. (2021). The role of goal-related autonomy: A self-determination theory analysis of perfectionism, poor goal progress, and depressive symptoms. *Journal of counseling psychology*, 68(1), 88-96. <https://doi.org/10.1037/cou0000438>
- Moslemi, Z., Ghomi, M., & Mohammadi, S. D. (2019). The Relationship between Creativity with Mental Health and Academic Achievement in Students at Qom University of Medical Sciences. *Educational Development of Judishapur*, 9(4), 229-242. https://edj.ajums.ac.ir/article_82071.html?lang=en (In Persian)
- Najafi Khorramabad H, Jayervand H, Sadate marashian F. The Effectiveness of Self-Determination Theory Training and Acceptance and Commitment Therapy on Anxiety and Cyberbullying in Students with Internet Gaming Disorder. *Shefaye Khatam*, 10(2), 10-21. <http://dx.doi.org/10.61186/shefa.10.2.10> (In Persian)
- Najafi Khorramabad, H., Jayervand, H., & Sadat, Marashian, F. (2022). Comparison of the Effectiveness of Self-determination Theory Training and Acceptance and Commitment Therapy on Sleep Quality and Academic Hope in Students with Internet Gaming Disorder with and without Comorbidity of Attention Deficit / Hyperactivity Disorder. *J Child Ment Health*, 9(1), 67-83. <http://dx.doi.org/10.52547/jcmh.9.1.6> (In Persian)
- Norouzi, G., Mirzaei, H., Shirzadi, M. (2021). The efficacy of self-determination skills training on the psychological well-being and resilience of mothers of children with down syndrome. *Journal of Psychological Science*. 20(105), 1553-1568. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.105.1553> (In Persian)
- Norouzi, S., Bashardoust, S., & Mojtabaie, M. (2023). Presenting a structural model for predicting mental disturbance based on time perspective with the mediation of psychological coherence and cognitive flexibility in male and female students. *journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*. 4(1), 90-102. <http://dx.doi.org/10.52547/jspnay.4.1.113> (In Persian)
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health psychology review*, 15(2), 214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Ramezani, M., Ghorbaninezhad, M., Borji khangheshlaghi, B., & Naimabady. Z. (2023). Examining the Role of Attachment Styles, Rumination and Psychological Coherence in Predicting the Intimacy

- Attitude and Quality of Life of Nurses. *Nursing Management Quarterly*, 11(4), 69-80. <https://ijnv.ir/article-1-998-fa.html> (In Persian)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sadeghi, M., & Barzegar Befroee, M. (2019). Mediating role of academic emotions on the relationship between basic psychological needs and academic satisfaction among students. *RME*, 11(2), 32-43. <http://dx.doi.org/10.29252/rme.11.2.32> (In Persian)
- Sahebi, A., Asghari, M. J., & Salari, R. S. (2005). Validation of Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) for an Iranian Population. *Developmental psychology*, 1(4), 36-54. https://jip.stb.iau.ir/article_512443.html?lang=en (In Persian)
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. *Frontiers in Public Health*, 8, 583181. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>
- Samsami, A., Zoghi, L., & Shariatbagheri, M. (2022). Presenting a structural model of help seeking based on self-determination and flourishing with the mediating role of students academic engagement. *Journal of Educational Psychology Studies*, 19(47), 84-68. <https://doi.org/10.22111/jeps.2022.6746> (In Persian)
- Seyedahmadi M, Samadi H, Akbari H. (2021). Comparison of Mental Health between Athlete and Non-Athlete Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *RBS*, 19(3), 551-562. (In Persian) <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.19.3.551> (In Persian)
- Shahsiah, N., Rezapour Mirsaleh, Y., & Safi, M. H. (2021). Structural Modelling of the Relationship between Mindfulness, Self-Determination, Self-Compassion and Alexithymia in Girl Students Engaged in Self-Injury. *Journal of Modern Psychological Researches*, 15(60), 149-169. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.27173852.1399.15.60.12.6> (In Persian)
- Shahzepour, A., & Miri, M. (1401). The effectiveness of motivational psychotherapy on psychological symptoms and psychological cohesion of mothers of students with learning disorders. Master's thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Birjand Branch, Birjand, Iran. (In Persian)
- Shirzadi, M., Bodaghi, A., Mirzaei, H., & Babadi akasha, N. (2021). The effectiveness of self-determination skills training on academic incivility and academic engagement. *Journal of Psychological Science*. 20(99), 391-404. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1400.20.99.6.7> (In Persian)
- Tanhaye Reshvanloo, F., Torkamani, M., Mirshahi, S., Hajibakloo, N., & Kareshki, H. (2021). Validity and Reliability Assessment of the Persian Version of the Co-Rumination Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 79-87. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.20312.1874> (In Persian)
- Tavassoli, E., Sharifi, T., & Ahmadi, R. (2023). The effectiveness of self-determination skills training on moral distress and resilience of primary caregivers of chronic neurological and psychiatric patients. *SJNMP*, 8(3), 76-89. <https://sjnmp.muk.ac.ir/article-1-517-fa.html> (In Persian)
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of management*, 42(5), 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Waterschoot, J., Morbée, S., Vermote, B., Brenning, K., Flamant, N., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2022). Emotion regulation in times of COVID-19: A person-centered approach based on self-determination theory. *Current psychology*, 42, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02623-5>
- Weber, S. R., Winkelmann, Z. K., Monsma, E. V., Arent, S. M., & Torres-McGehee, T. M. (2023). An examination of depression, anxiety, and self-esteem in collegiate student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1211-1222. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021211>
- Wehmeyer, M. L., Abery, B. H., Zhang, D., Ward, K., Willis, D., Hossain, W., & Walker, H. M. (2011). Personal self-determination and moderating variables that impact efforts to promote self-determination. *Exceptionality*, 19(1), 19-30. <https://doi.org/10.1080/09362835.2011.537225>

- Yang, Y., Cai, H., Yang, Z., Zhao, X., Li, M., Han, R., & Chen, S. X. (2022). Why does nature enhance psychological well-being? A Self-Determination account. *Journal of Environmental Psychology*, 83, 101872. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101872>
- Zare, R., Taklavi, S., & Ghaffari, A. (2022). The Effectiveness of the Children Philosophy Education on Self-determination and Responsibility of the Elementary Students. *Rooyesh*, 10 (12), 37-48. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.12.21.3> (In Persian)
- Zhang, D., Li, Y. F., & Cavazos, M. (2020). *Effective Practices for Teaching Self-Determination*. In Oxford Research Encyclopedia of Education.
- Zheng, M., Guo, X., Chen, Z., Deng, J., & Hu, M. (2023). Association between interpersonal relations and anxiety, depression symptoms, and suicidal ideation among middle school students. *Frontiers in public health*, 11, 1053341-1053353. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053341>

Developing a Self-determination training (SDT) package and investigating its effectiveness on psychological symptoms (depression, anxiety and stress) and psychological cohesion of students: Three-Month Follow-Up

Extended Abstract

Aim

Improving the mental health of students has always been one of the concerns of the country's higher education system. Upon entering the university environment, many students struggle with many psychological problems and challenges that cause them to feel levels of stress, anxiety and even depression (Seyedahmadi et al., 2021; Moslemi et al., 2019). In such a situation, interventions that can maintain the mental integrity of students so that they enjoy more mental health seem important, and one of these interventions, which is based on the development of motivation, is self-determination training (Norouzi et al., 2023). In this regard, the aim of the present study was to develop a self-determination training package and to evaluate its effectiveness on psychological symptoms (depression, anxiety and stress) and psychological cohesion of Farhangian University students along with a three-month follow-up.

Methodology

This research, based on data search, had a mixed nature, so that two qualitative and quantitative research approaches were used simultaneously in the current research. Also, the present study was carried out with an exploratory design approach, based on this design, first the qualitative aspect and then the quantitative aspect of it were done, and finally, the interpretation of the qualitative and quantitative results was done at the same time. In the qualitative part of the research, thematic analysis method was used. In fact, the research community was scientific texts (English articles and Persian books and articles) related to the theory of self-determination and theoretical sampling method. Nvivo-10 software was used for qualitative analysis. In the quantitative part, the research method was semi-experimental with a pre-test post-test design and a three-month follow-up with a control group. The statistical population of the current study included all students studying at Farhangian University of Birjand, including Imam Sajjad and Shahid Bahonar campuses in the academic year of 2022-2023. The research sample included 40 Farhangian University students (20 female & 20 male) who voluntarily registered and were randomly assigned to two experimental and control groups with the help of a random number table. Data were analyzed using SPSS-26 statistical software. In the descriptive part, descriptive statistics (prevalence, percentage, mean and standard deviation) were used, and in the analytical part, the statistical tests of covariance analysis with repeated measurements were used to check the research hypotheses. The experimental group was trained in self-determination skills in 12 sessions of 90 minutes per week for two months, but the control group didn't receive any training. Lavibond & Lavibond psychological symptoms scale (1995) and psychological coherence questionnaire Flensburg-Madsen et al. (2006) were research tools.

Findings

The results showed that self-determination training has an effect on reducing depression ($F=83.92$), anxiety ($F=149.81$) and stress ($F=72.24$) and increasing psychological cohesion ($F=223.50$) in students. Also, this effectiveness continued in the follow-up period. In other words, the mean scores of depressions, stress and anxiety decreased after the intervention and the mean scores of psychological coherences increased after the intervention based on self-determination. Regarding the effect of self-determination training on each of the research variables, the analysis of follow-up test data showed that there is a significant difference between the mean scores of depression, anxiety and stress variables as well as psychological coherence in the follow-up phase in the two experimental and control groups because the level The significance for all of them is less than 0.05. In other words, self-determination training has a significant effect on reducing depression, stress and anxiety and increasing the psychological cohesion of experimental group students in the follow-up phase.

Conclusion

At first, it should be said that the research findings are in line with the results of Moore et al. (2021), Ferrand & Martinet (2021), Jaakkola et al. (2019), Ntoumanis et al. (2021) and Van den Broeck et al. (2016). Overall, the results of the research indicate the effectiveness of closed training based on self-determination on psychological symptoms (depression, anxiety and stress) and psychological cohesion of students. Also, as stated earlier, this effectiveness continued in the follow-up period. The strength of this research was the originality of the research title and also the consideration of the follow-up group within an acceptable period of three months. Also, this research, like any other research, was associated with limitations, among these limitations, we can focus on the basic needs in package development, package development in a theory-oriented and analogical way and based on the theory of Desi and Ryan and Conducting research in the volunteer sample mentioned. Among the practical limitations related to the research plan, we can mention the fact that the findings of the research were obtained according to the population of undergraduate students, and therefore, caution should be observed in generalizing it to students with higher ages and degrees. Also, the use of self-reporting tool was another limitation of this research. Nevertheless, the results of the research have many practical psychological-educational implications for researchers, psychologists and counselors. It is suggested that in the future researches, the compilation of self-determination package based on more theories of motivation and self-determination should be used. Another suggestion of the current research is that in order to improve the state of mental health and mental cohesion of students, stress and pressure management workshops based on self-determination theory should be held. In these workshops, various methods of self-determination should be used to reduce stress, anxiety and depression of students.

Keywords: Self-determination training, depression, anxiety, Stress, psychological cohesion, Students.

Ethical considerations

In this research, all the ethical principles and considerations in the qualitative part, including the correct review of the texts to analyze the themes and respect for honesty in taking notes from scientific texts, and also all the ethical considerations in the quantitative part, including the voluntary nature of the subjects, the confidentiality of the questionnaire information. and the freedom to withdraw from participating in the research was observed for the subjects.

Appreciation and thanks and financial support

This research did not have a financial sponsor and was carried out at the author's personal expense. We hereby acknowledge and thank all the people who helped the author in the research.

Conflict of interest

There is no conflict of interest in this article.