

بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانشجویان

مهناز اخوان تفتی^۱، محبوبه السادات کدخدایی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۰۲/۱۲

تاریخ پذیرش: ۹۵/۰۷/۱۳

چکیده

مقدمه: دانشجویان علوم پزشکی به دلیل ماهیت رشته تحصیلی‌شان بیش از دانشجویان دیگر با محیط آموزشی ارتباط دارند و نیاز دارند که از این محیط استفاده بهینه داشته باشند. دو متغیر مهمی که موجب می‌شود آنها استفاده بهتری از محیط و امکانات دانشگاهی داشته باشند، خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی است. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانشجویان سال اول علوم پزشکی انجام شده است.

روش‌ها: روش پژوهش از نوع تجربی، پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام شد. نمونه آماری آن ۲۴ نفر از دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی رشته‌های دانشکده تغذیه و علوم غذایی بودند که به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش، به مدت ۱۰ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه را دریافت کردند در حالی که برای آزمودنی‌های گروه گواه چنین برنامه‌ای ارائه نشد. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران و انگیزش تحصیلی والرند بود که در دو نوبت به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای شرکت‌کنندگان هر دو گروه اجرا شد. به منظور تحلیل داده‌های پژوهش از نرم افزار SPSS و روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه بر خودکارآمدی ($F=22/43, P<0/001$) و انگیزش تحصیلی ($F=30/21, P<0/001$) تأثیر معنی‌دار داشته است؛ به طوری که پس از مداخله آزمایشی، میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در هر دو متغیر به طور معنی‌داری بیشتر بود. مجذور سهمی انا اندازه این اثر را برای خودکارآمدی $0/53$ و برای انگیزش تحصیلی $0/61$ نشان داد.

نتیجه‌گیری: بر اساس این نتایج، آموزش راهبردها و مهارت‌های موفقیت در دانشگاه که هدف آن استفاده مطلوب از محیط آموزشی است، موجب بهبود خودکارآمدی و انگیزش دانشجویان شده و زمینه را برای پیشرفت تحصیلی بهتر آنها فراهم می‌آورد.

کلید واژه‌ها: موفقیت، خودکارآمدی، انگیزش، دانشجویان، پزشکی

مقدمه

تحصیلی و افسردگی را در طول دوران تحصیل خود تجربه می‌کنند (۲،۱)، بیشتر احساس می‌شود و لازم است با برنامه‌ریزی آموزشی که یکی از اولویت‌های مهم پژوهش در آموزش علوم پزشکی شناخته شده است (۳)، زمینه گسترش ارتباط آن‌ها با محیط آموزشی - حرفه‌ای و در نتیجه بهبود وضعیت تحصیلی را فراهم آورد.

از سوی دیگر آنچه موجب می‌شود برخی از دانشجویان بیش از دیگران توانایی برقراری و حفظ رابطه اثربخش با محیط تحصیلی را داشته باشند و از آن برای بهبود آگاهی و مهارت خود بهره‌برند، تفاوت‌های فردی است که به نظر می‌رسد بخشی از آن ناشی از میزان خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی باشد که تعیین‌کننده کارکرد دانشجویان در دوران تحصیلات

دوران تحصیلات دانشگاهی و محیط دانشگاه بهترین فرصت برای افزایش آگاهی و تجهیز شدن به مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت تحصیلی و حرفه‌ای است و فرد می‌تواند با استفاده بهینه از این دوران، با اطمینان بیشتری وارد جامعه شود. اگر چه تمامی دانشجویان نیاز دارند که با محیط آموزشی خود رابطه مطلوب برقرار کرده و از دوران تحصیل خود بهره‌لزم را ببرند اما این نیاز برای دانشجویان علوم پزشکی که به دلیل ماهیت رشته تحصیلی‌شان با محیط آموزشی ارتباط بیشتری و بعضاً به دلیل دشوار دانستن تعامل با جو آموزشی دانشگاه بیش از دانشجویان دیگر فرسودگی

نویسنده مسئول: مهناز اخوان تفتی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران makhavan@alzahra.ac.ir
محبوبه السادات کدخدایی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

شناختی - اجتماعی، مهارت‌های زندگی، مدیریت زمان، راهبردهای شناختی و فراشناختی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر خودکارآمدی دانشجویان دارد (۲۱-۱۶).

متغیر مهم دیگری که توجه‌کننده بسیاری از تفاوت‌های فردی دانشجویان در موفقیت و پیشرفت تحصیلی است، انگیزش است. اهمیت این متغیر در فرایند آموزش و یادگیری تا اندازه‌ای است که بدون آن یادگیری امکان‌پذیر نیست. انگیزش، انجام تکلیف و رسیدن به هدف را امکان‌پذیر می‌کند، سرعت انجام کار را افزایش می‌دهد و فرد را ترغیب می‌کند تا رسیدن به هدف به فعالیت خود ادامه دهد. بدون انگیزش، فعالیت‌های آموزشی بی‌اثر خواهد بود و معلمان لازم است در فرایند آموزشی خود به ایجاد و افزایش انگیزه در یادگیرندگان نیز توجه داشته باشند (۲۲). بنابراین انگیزش تحصیلی (Academic Motivation) را می‌توان نوع خاصی از انگیزش دانست که به یادگیرندگان کمک می‌کند تا با فعالیت‌هایی درگیر شوند که موجب یادگیری آن‌ها می‌شود از جمله این‌که موجب می‌شود یادگیرنده توجه بیشتری به فعالیت‌ها و تکالیف یادگیری خود داشته باشد، زمان بیشتری را صرف یادگیری کند، از راهبردهای مطالعه و یادگیری اثربخش استفاده کند و هنگام نیاز از کمک دیگران استفاده کند و در نتیجه دست‌یابی به اهداف تحصیلی خود را تسهیل نماید (۲۳). اهمیت انگیزش تحصیلی تا آنجاست که به عنوان یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی شناخته شده است (۲۴) و رابطه مثبت و معنی‌داری با عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد (۲۸-۲۵).

انگیزش تحصیلی نیز مانند خودکارآمدی متغیری اکتسابی و قابل دستکاری است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده با آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری می‌توان میزان انگیزش را در دانشجویان افزایش داد (۲۹،۳۰). علاوه بر این، بین دو متغیر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی نیز رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد (۳۱) و این نشان می‌دهد آن‌چه زمینه‌ساز و عامل ایجادکننده یا بهبود دهنده این دو متغیر است می‌تواند یکسان باشد و در واقع با ایجاد شرایط مناسب می‌توان زمینه را برای افزایش و بهبود هر دو متغیر فراهم ساخت.

در این پژوهش، راهبردهای موفقیت در دانشگاه به عنوان متغیر آزمایشی و عامل اثرگذار بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی در نظر گرفته شده است. راهبردهای موفقیت در

دانشگاهی است. پژوهش‌های انجام شده نیز نشان‌دهنده اهمیت این دو متغیر در موفقیت تحصیلی است. بر پایه این پژوهش‌ها خودکارآمدی (۷-۴) و انگیزش تحصیلی (۱۰-۸) با پیشرفت تحصیلی در دانشگاه رابطه مثبت دارند. در واقع خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی بالاتر می‌تواند دانشجویان را برای استفاده بهتر از محیط آموزشی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی ترغیب کند.

خودکارآمدی، باورهای افراد در مورد توانایی‌هایشان برای تولید سطح تعیین شده‌ای از عملکرد است. باورهای خودکارآمدی تعیین‌کننده احساس، تفکر، انگیزه و رفتار است (۱۱). از سال‌ها پیش پژوهشگران به این نکته پی بردند که باورهای یادگیرندگان در مورد توانایی تحصیلی‌شان نقش مهمی در انگیزه پیشرفت و یادگیری‌شان دارد و خودکارآمدی به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده مهم در موفقیت تحصیلی شناخته شد (۱۲). یادگیرندگان خودکارآمد می‌توانند از لحاظ تحصیلی پیشرفت کنند، تکانه‌هایشان را کنترل کنند، بر پیشرفت خود نظارت کنند و برای حل مشکلات مصمم‌تر باشند (۵).

به نظر می‌رسد خودکارآمدی با عواملی مانند هدفمندی و راهبردهای خودنظم‌بخش به عنوان یک منبع درونی بسیار مهم در ارتباط باشد (۱۳، ۱۴). خودکارآمدی زمانی افزایش می‌یابد که یادگیرندگان، فعالانه محیط درونی و بیرونی‌شان را مدیریت کنند، یک برنامه مشخص برای مطالعه و مرور داشته باشند، بر روی پیشرفت تمرکز داشته باشند، سطح تلاش مورد نیاز را تعیین کنند و منابع حمایتی را بشناسند (۱۵). اهمیت خودکارآمدی وقتی چشمگیرتر می‌شود که بدانیم علت پایین بودن سطح عملکرد افرادی که تعلل ورزی می‌کنند نداشتن دانش کافی در مورد راهبردهای سودمند نیست، بلکه علت اصلی تعلل ورزی آن‌ها این است که در مورد توانایی‌شان در استفاده از این راهبردها برای تکالیف‌شان اطمینان کافی ندارند (۵).

خوشبختانه، باورهای خودکارآمدی قابل دستکاری هستند و می‌توان شرایطی را فراهم آورد که به بهبود خودکارآمدی یادگیرندگان کمک کند. در واقع با یافتن منابع تأثیرگذار می‌توان زمینه افزایش خودکارآمدی و در نتیجه افزایش موفقیت یادگیرندگان را فراهم آورد. یکی از این منابع مهم بافت آموزشی است (۱۲). پژوهش‌هایی که با هدف بهبود خودکارآمدی دانشجویان انجام شده است نشان می‌دهند آموزش راهبردهای سودمند در این زمینه مانند آموزش‌های

غذایی از طریق نمونه‌گیری در دسترس ۲۴ نفر انتخاب و به صورت تصادفی (به روش قرعه‌کشی) در دو گروه ۱۲ نفری آزمایش و گواه جای گرفتند.

معیارهای ورود به مطالعه این بود که شرکت‌کنندگان دانشجوی سال اول باشند و تمایل به شرکت در جلسات آموزشی داشته باشند. معیارهای خروج از مطالعه، عدم امکان حضور مستمر در جلسات آموزشی و یا عدم تمایل آنان به ادامه حضور در جلسات آموزشی بود. علاوه بر این به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در پژوهش هماهنگی‌های لازم با مسئولان آموزش دانشگاه و نیز دانشجویان انجام شد و ساعت برگزاری جلسات آموزشی با توافق دانشجویان شرکت‌کننده تعیین شد تا با برنامه‌های تحصیلی و فردی آن‌ها تداخلی نداشته باشد. ویژگی‌های دموگرافیک نمونه نیز به این صورت بود که میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و گواه $18/5 \pm 1/525$ سال بود و در هر گروه ۸ نفر دانشجوی دختر و ۴ نفر دانشجوی پسر جای گرفتند.

متغیر مستقل این پژوهش (راهبردهای موفقیت در دانشگاه) به صورت یک دوره آموزشی ۱۰ جلسه‌ای (هر جلسه ۷۰ دقیقه) اجرا شد. جلسات آموزشی دو روز در هفته و به مدت یک ماه و نیم به طول انجامید. محور اصلی محتوای جلسات آموزشی، مهارت‌های مورد نیاز دانشجو برای ایجاد رابطه با محیط دانشگاه و افزایش موفقیت تحصیلی بود. روش آموزشی مورد استفاده در این جلسات ترکیبی از روش سخنرانی، پرسش و پاسخ و حل مسأله بود. در هر جلسه متناسب با موضوع مورد نظر نخست اطلاعاتی ارائه شد سپس دانشجویان به طرح مسائل خود در زمینه موضوع می‌پرداختند و با مشارکت یکدیگر راهکارهای حل مسائل ارائه و بررسی می‌شد. محتوای این جلسات در جدول شماره یک خلاصه شده است.

به منظور جمع‌آوری داده‌های این پژوهش از دو پرسشنامه استفاده شد. هر دو پرسشنامه، یک بار به صورت پیش‌آزمون (پیش از شروع جلسات آموزشی) و یک بار به صورت پس‌آزمون (۲۰ روز پس از پایان جلسات آموزشی) برای هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد.

۱- پرسشنامه خودکارآمدی عمومی: این پرسشنامه توسط شرر و مادوکس در سال ۱۹۸۲ ساخته شد و دارای ۱۷ ماده است. این پرسشنامه عقاید فردی، توانایی فرد برای غلبه بر موقعیت‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌گویی به این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. نمره‌گذاری مقیاس به این صورت است که

دانشگاه، راهکارهایی شناختی، رفتاری و اجتماعی هستند که به دانشجویان کمک می‌کنند با شناسایی محیط فیزیکی و اجتماعی دانشگاه و با استفاده از مهارت‌های سودمند، از دوران دانشجویی خود استفاده بهینه و مطلوب داشته باشند و زمینه موفقیت تحصیلی و حرفه‌ای خود را فراهم آورند (۳۲). مشکلی که بسیاری از دانشجویان و حتی فارغ‌التحصیلان دانشگاه با آن مواجه هستند نداشتن مهارت‌هایی است که لازمه موفقیت درون دانشگاه و بیرون از دانشگاه، به ویژه در بازار کار است. از این رو ضرورتی آشکار است که آموزش دانشگاهی متنوع‌تر شود و برخی مهارت‌های مورد نیاز دانشجویان را در برنامه آموزشی خود قرار دهد؛ این ضرورت به ویژه برای کشورهای که از سویی با جمعیت جوان دانشگاهی و از سویی دیگر با مشکلات اقتصادی و حرفه‌ای مواجه هستند بیشتر احساس می‌شود (۳۳) زیرا که یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم موفقیت حرفه‌ای و اجتماعی دانشجویان، آشنایی با مهارت‌های رفتاری و شناختی - اجتماعی است (۳۴). از این رو دانشگاه‌های امروزی بیش از پیش، به نوآوری آموزشی روی آورده و آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت تحصیلی و غیر تحصیلی را در برنامه‌های آموزشی خود گنجانده‌اند. آنچه در این برنامه‌ریزی بیشتر مورد توجه است ایجاد انعطاف و تنوع بیشتر در برنامه‌های آموزشی برای پاسخگویی به نیازهای همه جانبه دانشجویان است (۳۵). در واقع با ایجاد چنین تنوعی علاوه بر پرداختن به ابعاد غیرشناختی رشد و یادگیری می‌توان با بهبود بخشیدن به توانایی و انگیزه دانشجویان، زمینه را برای پیشرفت بهتر آن‌ها در زمینه رشد شناختی نیز فراهم نمود. بر اساس چنین پیشینه‌ای، این پژوهش با هدف بررسی میزان اثربخشی آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانشجویان انجام شد.

روش‌ها

پژوهش حاضر، از نوع پژوهش‌های تجربی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه) است که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش، تمامی دانشجویان سال اول کارشناسی دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بودند. دلیل انتخاب این دانشکده استقبال و همکاری مسئولان آموزش و مدیران گروه‌های آموزشی مربوطه در برگزاری جلسات آموزشی بود. از بین دانشجویان مورد نظر در رشته‌های تحصیلی تغذیه جامعه، تغذیه بالینی، علوم و صنایع

خیلی کم، کمی، متوسط، زیاد، خیلی زیاد، کاملاً) می‌سنجد. تمامی گویه‌ها در پاسخ به یک سؤال کلیدی تنظیم شده‌اند: چرا به دانشگاه می‌روید؟ (۳۰). نمرات بین ۲۸ تا ۷۰ نشان‌دهنده انگیزش تحصیلی ضعیف، نمرات بین ۷۰ تا ۱۱۲ متوسط و نمرات بالای ۱۱۲ بسیار خوب در نظر گرفته می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این پرسشنامه از روایی بالایی برخوردار است (۳۸، ۲۷). ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و بی‌انگیزگی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۷ و ۰/۷۵ گزارش شده است (۳۰). در پژوهش حاضر ضریب به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۸۲ و ۰/۷۴ به دست آمد. داده‌های حاصل از این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS و به روش تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) تحلیل شد. دلیل استفاده از تحلیل کوواریانس آن بود که با استفاده از این تحلیل، اثر متغیرهای ناخواسته (از جمله پیش‌آزمون) تعدیل می‌شود و سپس اثر متغیر آزمایش (مداخله‌گر) روی متغیر وابسته بررسی می‌شود.

به هر گویه از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. گویه‌های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از کم به زیاد و بقیه گویه‌ها به صورت معکوس یعنی از زیاد به کم نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند از این مقیاس به دست آورد ۸۵ (خودکارآمدی بالا) و حداقل نمره ۱۷ (خودکارآمدی پایین) است. ضریب پایایی این پرسشنامه نیز ۰/۸۶ گزارش شده است (۳۶). این مقیاس در ایران ترجمه و اعتباریابی شده که روایی آن مناسب تشخیص داده شده و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۹ گزارش شده است (۳۷). این ضریب در پژوهش حاضر ۰/۷۲ به دست آمد.

۲- پرسشنامه انگیزش تحصیلی (Academic Motivation Scale): این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط والرند و همکاران در کانادا برای اندازه‌گیری انگیزش تحصیلی با ۲۸ گویه طراحی و رواسازی شد. این مقیاس میزان موافقت دانشجویان را با گویه‌های مربوط به سه خرده مقیاس انگیزش درونی (۱۲ ماده)، انگیزش بیرونی (۱۲ ماده) و بی‌انگیزگی (۴ ماده) با یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (اصلاً،

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه

جلسه	موضوع	توضیحات
۱	نشست مقدماتی	معارفه و آشنایی با دانشجویان، توضیح در مورد محیط دانشگاه و تفاوت آن با دبیرستان، ضرورت آشنایی با مهارت‌های موفقیت در دانشگاه، لزوم تعهد نسبت به موفقیت در دانشگاه
۲	برقراری رابطه با محیط دانشگاه	بررسی و کشف محیط جدید، آشنایی با امکانات موجود و نحوه استفاده از آن‌ها، آشنایی با مسیر پیش رو و واحدهای درسی ترم‌های آینده
۳	برقراری رابطه با دیگران	آشنایی با افراد جدید (دانشجویان، استادان، کارمندان)، ایجاد و حفظ رابطه اثربخش با آن‌ها، روابط کلیدی مثبت، درک تفاوت‌های فردی و تنوع فرهنگی موجود در بین دانشجویان
۴	مدیریت زمان	مسئولیت‌پذیری برای زندگی و آینده خود، تعیین ارزش‌ها و اهداف، برنامه‌ریزی ترمی، هفتگی و روزانه
۵	ایجاد تنوع در سبک یادگیری	مهارت‌های یادگیری و مطالعه، آشنایی با سبک‌های یادگیری
۶	موفقیت در آزمون‌ها	آشنایی با انواع آزمون‌ها، راهبردهای موفقیت در آزمون، مواجهه با اضطراب آزمون
۷	مدیریت خود	تعیین و نوشتن اهداف، برنامه‌ریزی شخصی
۸	بهداشت جسمی و روانی	داشتن سبک زندگی سالم، مراقبت از سلامت جسمی و روانی
۹	مدیریت مالی	داشتن یک منبع درآمد، تعادل بین درآمد و هزینه‌ها
۱۰	بررسی حرفه‌ای	آشنایی با دوره‌های حرفه‌ای مربوط به رشته تحصیلی، کسب تجربه کاری مثبت در دوران دانشجویی، تعیین اهداف حرفه‌ای

یافته‌ها

نفر گروه نمونه، ۱۱ نفر بومی و ۱۳ نفر غیر بومی بودند. در ادامه، آمار توصیفی مربوط به داده‌ها ارائه شده است (جدول ۲). سپس با بررسی پیش‌فرض‌های مربوط به تحلیل کوواریانس چند متغیری، آمار استنباطی به منظور پاسخ به پرسش‌های پژوهش انجام شده که نتایج آن در جداول شماره سه و چهار نمایش داده شده است.

شرکت‌کنندگان در این پژوهش (نمونه) شامل دو گروه ۱۲ نفری از دانشجویان سال اول دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بودند؛ که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. در هر گروه ۸ دانشجوی دختر و ۴ پسر با میانگین سنی 18.5 ± 1.525 سال شرکت کردند. تعداد دانشجویان بومی و غیر بومی تقریباً برابر بود؛ به طوری که از مجموع ۲۴

جدول ۲: شاخص های توصیفی خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی بر اساس عضویت گروهی و مرحله ارزیابی

گروه	مرحله آزمون	تعداد	خودکارآمدی		انگیزش تحصیلی	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش آزمون	۱۲	۴۰/۶۶	۶/۰۸	۱۰۰/۵۲	۹/۷
	پس آزمون	۱۲	۴۵	۴/۶۳	۱۱۳/۸۳	۱۳/۴۹
کنترل	پیش آزمون	۱۲	۴۰/۱۶	۴/۱۷	۱۰۱/۹۱	۱۱/۴۰
	پس آزمون	۱۲	۴۲	۴/۰۶	۱۰۵/۴۱	۱۰/۶۳

در جدول شماره دو داده‌های مربوط به آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) گروه آزمایش و گواه در خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است. بر اساس این یافته‌ها، میانگین خودکارآمدی آزمودنی‌های گروه آزمایش از ۴۰/۶۶ در مرحله پیش آزمون به ۴۵ در مرحله پس آزمون رسیده است؛ در حالی که در گروه گواه این میزان از ۴۰/۱۶ در مرحله پیش آزمون به ۴۲ در مرحله پس آزمون رسیده است. در مورد انگیزش تحصیلی نیز میانگین آزمودنی‌های گروه آزمایش از ۱۰۰/۵۲ در مرحله

پیش آزمون به ۱۱۳/۸۳ در مرحله پس آزمون رسیده است و این میزان برای آزمودنی‌های گروه گواه از ۱۰۱/۹۱ در مرحله پیش آزمون به ۱۰۵/۴۱ در مرحله پس آزمون رسیده است. پیش فرض همگنی واریانس‌ها در بین نمرات دو گروه در پیش آزمون با استفاده از آزمون لوین بررسی شد. نتایج این تحلیل نشان داد که تفاوت معنی‌داری در واریانس دو گروه در متغیرهای خودکارآمدی ($F=1/97, P > 0/05$) و انگیزش تحصیلی ($F=0/15, P > 0/05$) مشاهده نمی‌شود و بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است.

جدول ۳: کوواریانس چند متغیره جهت بررسی تاثیر مداخله بر متغیرهای خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
خودکارآمدی	پیش آزمون	۳۵۳/۹۸	۱	۳۵۳/۹۸	۱۱۳/۲۱	۰/۰۰۰	۰/۸۵	۱
	عضویت گروهی	۷۰/۱۴	۱	۷۰/۱۴	۲۲/۴۳	۰/۰۰۰	۰/۵۳	۰/۹۹۴
	خطا	۱۷/۲۸	۷	۲/۴۶				
انگیزش تحصیلی	پیش آزمون	۲۱۹/۱۷	۱	۲۱۹/۱۷	۴۱/۹۳	۰/۰۰۰	۰/۶۷	۱
	عضویت گروهی	۱۵۷/۶۴	۱	۱۵۷/۶۴	۳۰/۲۱	۰/۰۰۰	۰/۶۰	۰/۹۹۹
	خطا	۷۲/۶۲	۷	۱۰/۳۷				

بر اساس یافته‌های جدول شماره سه، نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد تفاوت بین دو گروه در دو متغیر خودکارآمدی ($F=22/43, P < 0/001$) و انگیزش تحصیلی ($F=30/21, P < 0/001$) معنی‌دار است؛ به بیان دیگر آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه، خودکارآمدی و انگیزش

تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی را افزایش داده و موجب تفاوت معنی‌دار دو گروه آزمایش و گواه در این دو متغیر شده است. مجذور سهمی اتا اندازه این اثر را برای خودکارآمدی ۰/۵۳ و برای انگیزش تحصیلی ۰/۶۱ نشان داده است.

جدول ۴: میانگین‌های تعدیل شده دو گروه در خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی

گروه	خودکارآمدی		انگیزش تحصیلی	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۴۴/۵۷۱	۰/۷۰۵	۱۱۲/۷۰	۲/۰۹
کنترل	۴۱/۴۰	۰/۷۰۵	۱۰۷/۴۳	۲/۰۹

همانطور که جدول شماره چهار نشان می‌دهد در متغیرهای خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی، میانگین‌های تعدیل شده گروه آزمایش به طور معنی‌داری بیشتر از گروه گواه بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

دو متغیر مهمی که بر کارکرد تحصیلی دانشجویان تأثیرگذار است و با پیشرفت تحصیلی در دانشگاه رابطه مثبت دارد خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی است. از آنجایی که این دو

دست‌کاری و ارتقاء داد. شماعی‌زاده (۱۸) در پژوهشی خودکارآمدی دانشجویان را با استفاده از مشاوره‌های شناختی- حرفه‌ای بهبود بخشید. در تاج، لسانی و رستمی نسب (۲۰) به این نتیجه رسیدند که آموزش مدیریت زمان به عنوان یکی از مهارت‌های اثربخش می‌تواند خودکارآمدی دانشجویان را بهبود دهد. مطالعات حسینی و همکاران (۲۱) نیز بیانگر بهبود خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانشجویان پرستاری پس از آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی می‌شود.

همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه بر انگیزش تحصیلی دانشجویان سال اول علوم پزشکی نیز تأثیر مثبت و معنی‌دار دارد. این بخش از یافته‌های پژوهش نیز با نتایج مطالعات Godwin و برزگر بفرولی همخوانی دارد (۲۹-۳۰). Godwin (۲۹) به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود انگیزش تحصیلی می‌شود. نتایج مطالعه برزگر بفرولی (۳۰) نیز نشان داد که راهبردهای فراشناختی و جهت‌گیری هدف پیش‌بینی‌کننده مهمی برای انگیزش تحصیلی دانشجویان است.

بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش، لازم است با طراحی و برنامه‌ریزی درست آموزش دانشگاهی، به ویژه برای دانشجویان سال اول، زمینه را برای بهبود خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی در آن‌ها فراهم نمود. لذا پیشنهاد می‌گردد که در کنار دوره‌های آموزشی بسیار فشرده و کوتاه مدتی که معمولاً دانشگاه‌ها برای دانشجویان تازه وارد به منظور آشنایی با دانشگاه و قوانین آن برگزار می‌کنند، کارگاه آشنایی با راهبردهای موفقیت در دانشگاه و یا مهارت‌های زندگی دانشگاهی را نیز برای آن‌ها برگزار نمایند و یا حتی شاید بهتر باشد که این آموزش به عنوان یک واحد درسی در نیمسال اول ورود به دانشگاه در برنامه درسی دانشجویان قرار گیرد تا آن‌ها پیش از پرداختن به درس‌های تخصصی و در ابتدای مسیر تحصیلات دانشگاهی به مهارت‌های لازم در این زمینه مجهز شوند تا بتوانند با آگاهی بیشتر از فرصت‌های پیش رو استفاده نمایند. از مهم‌ترین محدودیت این پژوهش می‌توان به استفاده از طرح آزمایشی و گزینش شرکت‌کنندگان و نیز برگزاری جلسات در یک دانشکده و با حضور دانشجویان یک رشته تحصیلی اشاره نمود.

قدردانی

بدین‌وسیله پژوهشگران از مدیر گروه، مسئولان آموزشی و دانشجویان سال اول کارشناسی (ورودی ۹۵-۹۴) دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان که در اجرای این مطالعه ما را یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌نمایند.

متغیر اکتسابی و قابل دست‌کاری هستند، می‌توان با آموزش برخی راهبردهای تحصیلی زمینه بهبود آن‌ها را فراهم آورد. هدف اصلی این پژوهش بررسی میزان تأثیر آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانشجویان بود.

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای موفقیت در دانشگاه بر خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانشجویان سال اول علوم پزشکی تأثیر مثبت و معنی‌دار دارد. راهبردهای موفقیت در دانشگاه، آمیزه‌ای از مهارت‌های تحصیلی- حرفه‌ای برقراری رابطه با محیط فیزیکی و اجتماعی دانشگاه، مدیریت زمان، مهارت‌های مطالعه و موفقیت در آزمون، مدیریت خود، بهداشت جسمی و روانی، مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای) است که هم در محیط دانشگاه و دوران تحصیلات دانشگاهی و هم پس از آن می‌تواند سودمند واقع شود. برقراری رابطه با محیط دانشگاه، استفاده مطلوب از امکانات دانشگاهی یا مطالعه و موفقیت در انواع آزمون‌ها، مهارتی است که دانشجویان در دوران تحصیلات دانشگاهی خود به آن نیاز دارند در حالی که یادگیری یک حرفه و مدیریت مالی هم در دوران تحصیلات دانشگاهی و هم در زندگی پس از دانشگاه را هدف قرار می‌دهد (۳۲). به نظر می‌رسد آموزش ترکیبی از این مهارت‌های شناختی - رفتاری که هم نیازهای فعلی و هم نیازهای آتی را مد نظر قرار می‌دهد و بهتر می‌تواند موجب جلب توجه دانشجویان در یادگیری و استفاده از آن شود.

در تبیین این نتایج می‌توان به این نکته اشاره نمود که خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی تا حد زیادی اکتسابی هستند و می‌توان با آموزش آن‌ها و راهبردهای مؤثر، زمینه بهبود این دو متغیر را فراهم نمود. راهبردهای مؤثر در این زمینه موجب کسب انواع مهارت‌های شناختی - رفتاری مورد نیاز برای دانشجویان می‌شود که از طریق آن می‌توانند با محیط فیزیکی و اجتماعی دانشگاه رابطه مطلوب برقرار کنند، مسائل و مشکلات مسیر تحصیلی را به عنوان چالشی قابل حل در نظر بگیرند و با نگرشی مثبت با آن‌ها مواجه شوند و در نتیجه از فرصت تحصیلات دانشگاهی بهترین بهره را داشته باشند. این به‌نوبه خود می‌تواند انگیزش تحصیلی دانشجویان را بهبود داده و موجب احساس کارآمدی در آنان شود.

یافته‌های این پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های مختلف بر خودکارآمدی دانشجویان با نتایج دیگر مطالعات مشابه همسو است (۲۱-۱۶). نتایج مطالعات جهانیان (۱۹)، رضایت و دهقان نیری (۱۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، خودکارآمدی دانشجویان رشته مامایی را بهبود می‌بخشد؛ Papinczak و همکاران (۱۷) نیز اعتقاد داشتند که خودکارآمدی دانشجویان سال اول علوم پزشکی را می‌توان

References

- 1-Sharififard F, Nourozi K, Hosseini MA, Asayesh H, Nourozi M. [Related factors with academic burnout in nursing and paramedics students of Qom University of Medical Sciences]. *Journal of Nursing Education* 2014; 3 (3): 59-68. [Persian]
- 2-Momtazan M, Mahmoodi N, Baghban M, Hoseini Ahangari SA. [Compare Rates of Depression and Mental Health Among new Students in Abadan School of Medical Sciences in two Consecutive Academic years 91-92 and 92-93]. *Journal of Educational Development of Jundishapur* 2014; 6 (4): 372-377. [Persian]
- 3-Ghodusi-Moghadam S, Taghian E. [Research Priorities in Education from the Viewpoint of Authorities and Experts of Mashhad University of Medical Sciences]. *Journal of Neyshabur University of Medical Sciences* 2015; 3 (2): 70-76. [Persian]
- 4-Meral M, Colak E, Zereyak E. The relationship between self-efficacy and academic performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2012; 46 (11): 43 – 46.
- 5-Komarraju M, Nadler D. Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences* 2013; 25 (1): 67–72.
- 6-Feldman DB, Kubota M. Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college Freeman 2015; 37 (2): 210-216.
- 7-Honicke T, Broadbent J. The Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Performance: A Systematic Review. *Educational Research Review* 2015; 17: 63-68.
- 8-Bakhtiarvand F, Ahmadian S, Delrooz K, Farahani HA. The Moderating Effect of Achievement Motivation on Relationship of Learning Approaches and Academic Achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2011; 28: 486 – 488.
- 9-Hamaideh SH, Hamdan-Mansour AM. Psychological, cognitive, and personal variables that predict college academic achievement among health sciences students. *Nurse Education Today* 2014; 34 (5): 703-708.
- 10-Khalaila R. The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today* 2015; 35: 432-438.
- 11-Bandura A. Self-efficacy, *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press; 1994.
- 12-Zimmerman BJ. Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology* 2000; 25: 82-91.
- 13-Bandura A. Self-efficacy: The exercise of self control. New York: NY. WH;1997.
- 14-Pajares F. Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research* 1996; 54 (4): 543-578.
- 15-Pintrich, PR. A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review* 2004; 16 (4): 385-407.
- 16-Rezayat F, DehghanNayeri N. Self-Efficacy After Life Skills Training: A Case-Control Study. *Nurs Midwifery Student* 2013; 2 (4): 83-88
- 17-Papinczak T, Young L, Groves M, Haynes M. Effects of a Metacognitive Intervention on Students' Approaches to Learning and Self-Efficacy in a First Year Medical Course. *Advances in Health Sciences Education* 2008; 13 (2): 213-232.
- 18-Shamaeizade M. [The Effect of Cognitive-career counseling on Self-efficacy in Students of Isfahan University]. [dissertation]. Isfahan: Isfahan University 2009. [Persian]
- 19-Jahanian R. [The effect of Life Skills on Self-efficacy in University Students]. *Journal of Applied Psychology* 2013; 7 (3): 71-83. [Persian]
- 20-Dortaj A, Lesani M, Rostaminasab A. [The effect of Time management Skills on Self-efficacy at the Kerman University]. *Journal of Research in Educational System* 2013; 7 (21): 43-56. [Persian]

- 21-Hoseyni T, Torabi S, Shayan N, Ismaeel poor M, Ashoori J. [Comparing the effectsof web-based teachingand cognitive and metacognitive learning strategies on nursing students 'academic achievement and self-efficacy: Islamic Azad University,Pishva Branch]. *Journal of Electronic Learning* 2015; 6 (2):1-10.[Persian]
- 22-Rehman A, Haider K. The Impact of Motivation on Learning of Secondary School Students in Karachi: An Analytical Study. *Educational Research International* 2013; 2 (2): 139-147.
- 23-Jones BD. Motivating Students to Engage in Learning: The MUSIC Model of Academic Motivation. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education* 2009; 21 (2): 272-285.
- 24-Kaufman J, Agars M, Lopez-Wagner M. The role of personality and motivation in predicting early college academic success in non-traditional students at Hispanic- serving institution. *Learn. Individ. Differ* 2008; 18 (2): 492-496.
- 25-Yousefi A, Ghasemi G, Firouznia S. [The Relationship between Academic Motivation and Academic Achievement in Medical Students of Isfahan University of Medical Sciences]. *Iranian Journal of Medical Education* 2009; 9 (1): 79-84. [Persian]
- 26-Roshan Milan S, Aghaii Monvar I, Kheradmand F, Saboory E, Mikaili P, Masudi S et al. [Study of Academic Motivation and its Relationship with Status and Academic Achievement at Urmia University of Medical Science]. *Journal of Nursing and Midwifery* 2011; 2 (5): 357-366. [Persian]
- 27-Vahedi S, Esmaelpoor K, Zamanzadeh V, Ataezade A. [The Nursing Students' Motivational Profile and its Relationship to their Academic Achievement: A person-oriented approach]. *Journal of Nursing Ofogh* 2012; 1 (1): 35-46. [Persian]
- 28-Amraie K, ElahiMotlagh S, Azizi Zalani H, Parhon H. The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.3rd World Conference on Educational Sciences 2011; 15 (3): 399-402.
- 29-Godwin J. A Study on the Impact of Life Skills on the Academic Achievement Motivation of Tribal Adolescents. *Indian Journal of Research* 2015; 4 (10): 34-36.
- 30-Barzegarbefroei K, Barzegarbefroei M, Molaie Y. [The Role of Goal Orientation and Meta cognition Strategy on Academic Motivation at Yazd University]. *Journal of Research in Academic and Virtual Learning* 2014; 2 (5): 27-42. [Persian]
- 31-Hassankhani H, Mohajjer-Aghdam A, Rahmani A, Mohammadpoor-fard N.The Relationship between Learning Motivation and Self Efficacy among Nursing Students. *Res Dev Med Educ* 2015; 4 (1): 97-101.
- 32-Santrock JW, Halonen JS. *Your Guide to College Success: Strategies for Achieving Your Goals*. 6th Ed. Boston: Wadsworth Cengage Learning; 2010.
- 33-Panth B. The role of community colleges in skills development: Lessons from the Canadian experience for developing Asia. Philippines: Asian Development Bank; 2015.
- 34-Deil-Amen R. To Teach or Not to Teach “Social” Skills: Comparing Community Colleges and Private Occupational Colleges. *Teachers College Record* 2006; 108 (3): 397-421.
- 35-Roberts P, Sedgmore L. *Future colleges – rising to the skills challenge*. Furthering Education and Skills Group. 2015.
- 36-Sherer MM, Maddux E. The self- efficacy scale: Construction and validation. *Psychology Report* 1982; 51: 663-671.
- 37-Barati S. [Investigate the Relationship between Self-efficacy, Self-care and Self esteem with Academic performance in Students]. dissertation. ShahidChamran University of Ahvaz. Faculty of Education and Psychology 1995. [Persian]
- 38-Vallerend RJ, Pelletier LG, Blais MR, Briere NM, Senecal C, Vallieres EF. The Academic Motivation Scale: Ameasure of intrinsic, extrinsic, and a motivation in education. *Journal of Educational and Psychological Measurement* 1992; 52 (4): 1003-1017.

The effect of Success Strategies Instruction on Self-efficacy and Academic Motivation of Students in university

Akhavan Tafti M^{1*}, Kadkhodaie MS²

Received: 2016/05/01

Accepted: 2016/10/04

Abstract

Introduction: Medical Sciences students because of the nature of their field of study are more involved in educational environment than other students. Self-efficacy and Academic motivation helps them to use better the academic environment. The aim of this research was to investigate the effects of training success strategies training on self-efficacy and academic motivation in First-year students of Medical Sciences.

Methods: This experimental study was designed as pre- posttest with a control group model which was conducted in Isfahan University of Medical Sciences in 2015-2016. Statistical sample was 24 freshmen students that were selected using random cluster sampling and were divided into experimental and control groups. The intervention was planned for 10 sessions (70 minutes each session). During the research phase, the experimental group received a training package about strategies for university success while the control group did not. The tools of research were Sherer's self-efficacy and Vallerend's academic motivation questionnaires that twice as pretest and post test were conducted for the participants in both groups. Data were analyzed using SPSS and MANCOVA.

Results: The results showed that success strategies training had a significant effect on self-efficacy and academic motivation of students; So that after intervention the mean score of experimental increased significantly in two variables in comparison to control group. Partial eta squared showed this effect on self-efficacy 53% ($F=22/43$, $P<0/01$) and motivation 61% ($F=30/21$, $P<0/01$).

Conclusion: Based on these results, success strategies instruction may lead to optimized use of the learning environments, increasing self-efficacy and academic motivation in students which provides the foundation for academic achievement.

Keywords: Achievement, Self-Efficacy, Motivation, Students, Medicine

Corresponding Author: Akhavan Tafti M, Educational Psychology Dept , Azahra University, Tehran, Iran makhavan@alzahra.ac.ir
Kadkhodaie MS ,PhD student of educational psychology, Azahra University, Tehran, Iran