



## The effectiveness of resiliency training on cognitive impairment, self-control and motivation to progress - case study: male students of the first secondary school

**Alireza Merati, Ph.D**

Assistant Professor, Psychology and Educational Sciences, University of Payame Noor, Tehran. Iran

**Masoud Mirzaei, M.A. student**

Educational Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran

**Zahra Solgi, Ph.D**

Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

### Abstract

This research was conducted with the aim of the effectiveness of resilience training on cognitive impairment, self-control, and the motivation to progress in male students of the first secondary school. It was a semi-experimental research with a pre-test and post-test design with two experimental and control groups. The statistical population consisted of all the male students studying in the first secondary level of Ravansar city in 2021-2022 in the number of 870 people, 30 male students were assigned in two equal groups of 15 people with regular random sampling. For the people of the experimental group, 8 weekly sessions of the resilience training program (in the form of 1-hour weekly sessions) were implemented, but the people of the control group did not receive this program. Data collection was done with Gillanders et al.'s cognitive impairment questionnaire (2014), Tangeni et al.'s (2004) self-control questionnaire, and Hermans' achievement motivation questionnaire (1970). Data analysis was done with descriptive statistics methods, statistical assumptions test and covariance analysis (multivariate and univariate) with SPSS version 26 statistical software. The results showed that in the post-test stage, there is a statistically significant difference between the average score of cognitive impairment and self-control of the subjects of the two experimental and control groups ( $p < 0.05$ ). Also, the results showed that in the post-test stage, the achievement motivation score improved in the experimental group. It is suggested that counselors and school administrators use the resilience training program in order to improve mental performance and also increase the motivation of students to progress.

**Key words:** resilience, motivation to progress, self-control, cognitive impairment

## اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر انگیزه پیشرفت، گسلس شناختی و خودکنترلی - مورد مطالعه: دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول

✳️علیرضا مرآتی

استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

مسعود میرزائی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

زهرا سلگی

دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

### چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر گسلس شناختی، خودکنترلی و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول انجام گرفت. پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری را تمامی دانش‌آموزان پسر مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول شهرستان روانسر در سال ۱۴۰۳-۴۰۱ به تعداد ۸۷۰ نفر تشکیل داد، با روش نمونه‌گیری تصادفی منظم تعداد ۳۰ دانش‌آموز پسر در دو گروه مساوی ۱۵ نفری گمارش شدند. برای افراد گروه آزمایش ۸ جلسه هفتگی برنامه آموزش تاب‌آوری (Hosseini & Salimi Bajestani, 2013) (به صورت جلسات هفتگی ۱ ساعته) اجرا شد اما افراد گروه کنترل این برنامه را دریافت نکرد. گردآوری داده‌ها با پرسشنامه گسلس شناختی (Gillanders et al, 2014)، پرسشنامه خودکنترلی (Tangeni et al, 2004) و پرسشنامه انگیزه پیشرفت (Hermans, 1970)، انجام شد. تحلیل داده‌ها با روش‌های آمار توصیفی، آزمون پیش فرض‌های آماری و تحلیل کوواریانس (چندمتغیره و تک متغیره) با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. نتایج نشان داد که در مرحله پس‌آزمون بین میانگین نمره گسلس شناختی و خودکنترلی آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0.05$ ). همچنین، نتایج نشان داد که در مرحله پس‌آزمون در افراد گروه آزمایش نمره انگیزه پیشرفت بهبود یافته است. پیشنهاد می‌شود مشاوران و معلمان مدارس به منظور ارتقای عملکرد روانی و نیز افزایش انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان از برنامه آموزش تاب‌آوری بیشتر استفاده کنند.

**واژگان کلیدی:** تاب‌آوری، انگیزه پیشرفت، خودکنترلی،

گسلس شناختی، دانش‌آموزان متوسطه دوره اول

## مقدمه

یکی از عوامل که همواره در جهت شدت تأثیرات خود در پیشرفت تحصیلی افراد مورد توجه بیشتر پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت بوده و به عنوان یک عامل مستقل مورد بررسی علمی قرار گرفته، انگیزش فراگیران است (Nezami, Naghsh, & Hejazi, 2019). انگیزش به رفتارهایی گفته می‌شود که برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی مهمند. یادگیرندگان به شکل طبیعی برانگیخته می‌شوند تا چگونگی و چرایی دنیای پیرامون خودشان را یاد بگیرند. اگر چه افزایش تجربه‌های منفی در مدرسه باعث می‌شود تا برخی فراگیران دست از تلاش و سخت کوشی بردارند، به این دلیل که تصور می‌کنند تلاش آن‌ها در وضعیت تحصیلی‌شان تفاوت‌هایی ایجاد نخواهد کرد (Jamshidi, & Razavi, 2018)، وقتی در یک سیستم آموزشی مشکلاتی مثل افت و یا ترک تحصیلی پیش می‌آید، از انگیزش یادگیرندگان به عنوان یک عامل بسیار مهم یاد می‌شود (Basa, Erari, & Setiani, 2022).

در دنیای امروز یکی از تدبیرها برای بهینه‌سازی آموزش کشورها، پرداختن به عوامل و مسائل مؤثر بر رشد و انگیزه پیشرفت (achievement motivation) فراگیران می‌باشد (Fong, 2022; Hsieh, & Yu, 2022). انگیزه پیشرفت یکی از عوامل روان‌شناختی مهم برای پیشرفت در عرصه تحصیلی بوده و سرمایه‌گذاری عاطفی، شناختی و رفتاری برای پیشرفت در تعلیم و تربیت بدون انگیزش پیشرفت غیرممکن می‌باشد. انگیزه پیشرفت، اشتیاق یا میل کسب موفقیت و شرکت در فعالیت‌هایی است که موفقیت در آن‌ها به کوشش و توانایی شخصی وابسته می‌باشد و همچنین، گرایش به تلاش برای انتخاب فعالیت‌هایی است که هدفش رسیدن به موفقیت و یا دوری از شکست است (Krou, Fong, & Hoff, 2021).

پژوهش‌های انجام شده در رابطه با انگیزش پیشرفت نشان می‌دهد که افراد دارای انگیزه بالا در انجام بسیاری از فعالیت‌ها از جمله یادگیری بر افرادی که از انگیزه پایین‌تری برخوردار هستند، جلوتر قرار می‌گیرند (Krou, Fong, & Parker & Roumell, 2020; Yunus, Setyosari, Utaya, &

Kuswandi, 2021). در همین راستا بررسی موارد مورد مطالعه نشان‌دهنده آن است که انگیزش پیشرفت با بسیاری از متغیرها نظیر کمال‌گرایی (Torkeman, & Moradi, 2020)، رضایت از زندگی و عزت نفس (Afzali, 2021)، سواد اطلاعاتی و خودنظم‌دهی خودراهبری (Akbari, 2021)، خودپنداره تحصیلی و عاطفه آموزشگاهی، عملکردهای شغلی و مهارت‌های شناختی (Desmet, & Pereira, 2022)، رشد و پیشرفت کاری (Tanjung, & Musa, 2022)، فراگیری زبان (Sapan, & Mede, 2022) و مهارت‌های حل مسئله (Ran, 2022) ارتباط دارد. از سوی دیگر نگاهی به مطالعات اخیر نشان می‌دهد که بین سازه‌های برآمده از نظریه زمینه‌گرایی کارکردی (functional contextualism) و شش فرآیند اصلی مطرح شده در آن، با وضعیت تحصیلی و آموزشی در مقاطع مختلف دوران مدرسه و دانشگاه، ارتباط قابل توجهی در مطالعات توصیفی و در مطالعات مداخلاتی توسط محققان مختلف به نمایش درآمده است (Natasia, Wiranti, & Parastika, 2022; Duan, kong, Guan, Chen, Luo, & et al, 2022).

از دیدگاه نظریه زمینه‌گرایی مشکلات تحصیلی نوعی رفتار ناسازگار است که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی (psychological inflexibility) را انعکاس می‌دهد. طبق این نظریه هیچ احساس، فکر، یا خاطره‌ای ذاتاً آسیب‌زا، مشکل‌ساز یا ناکارآمد نیست. بلکه وابسته به زمینه است. در مواردی که اجتناب تجربه‌ای و همجواری شناختی را شامل می‌شود، خاطرات، افکار، و احساسات ما نقش زهرآگین و آسیب‌زننده دارند اما محیطی که پذیرش (acceptance) و گسلش (defusion) را شامل می‌شود، همان خاطرات، افکار و احساسات کارکرد متفاوتی دارند (Hunter-Yohnson, 2022)، این تجربه‌های درونی شاید دردناک باشند اما آسیب‌زننده نیستند (Parker, & Roessger, 2020). در حقیقت مدل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فرایندهای گسترده و هدفمند درباره رفتار انسان و تغییرات رفتاری را با هم یکپارچه می‌کند تا فهم ما را از مشکلات رفتاری و تحصیلی افزایش دهد (Akeman, Kirlic, Clausen, Cosgrove, &



### Knowledge & Research in Applied Psychology

فرد 2024 Spring (Continous No. 95) Vol-25, No. 1

خواهد بود. از سوی 150 نفر 63٪ از گزارشات علمی موجود کنترل ضعیف هیجان‌ناخوش‌سایند در افرادی که از خودکنترلی پایینی برخوردارند، موجب عدم سازگاری و انطباق ضعیف‌تر آنان خواهد شد (Nasirzade, Razai, & Mohamadifar, 2018). افراد با خودکنترلی پایین، هیجان‌ناخوش‌شان را به شدت و به صورت عمیق تجربه می‌کنند، نسبت به افراد دیگر به صورت شدیدتری واکنش نشان می‌دهند و این حالت خلقی خود را به مدت بیشتری نگه می‌دارند؛ زیرا این افراد به علت اجتناب تجربه‌ای از سبک‌های مواجهه و کنارآمدن می‌توانند دچار ناسازگاری‌های رفتاری شوند (Hart, & Howard, 2016). همچنین خودکنترلی موجب کاهش گسلس شناختی، تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها، افسردگی یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود (Ezatababi, & GHasemi, 2020).

خودکنترلی (Self-control) یک بخش ضروری برای برخورداری از رفاه اجتماعی در دانش‌آموزان محسوب می‌شود که فرصت تصمیم‌گیری‌های صحیح، سرخوردگی‌ها را فراهم می‌سازد. این مهارت فکری از اتخاذ تصمیم‌ها و اقدامات نامناسب در رویارویی با موقعیت‌های متفاوت جلوگیری می‌کند و این توانایی به‌ویژه در باره دانش‌آموزان دارای انگیزه پیشرفت پایین اهمیت بسزایی دارد (Hafezi, 2021). مطابق گزارش‌های علمی موجود کنترل پایین بر هیجان‌های ناخوش‌سایند در افرادی که خودکنترلی پایینی دارند، موجب عدم سازگاری و انطباق ضعیف‌تر آن‌ها می‌شود. افراد با خودکنترلی پایین، هیجان‌ناخوش‌شان را به شدت و به صورت عمیق تجربه کرده و نسبت به افراد دیگر به شکل شدیدتری واکنش نشان می‌دهند (Zhang, & Yang, 2022). Mayer, & Salvay, (1997) خودکنترلی را تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان‌ها معرفی کرده‌اند و براین باورند که قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن افسردگی، اضطراب‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود (Ezatababi, & GHasemi, 2020).

دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی (McDermott et al, 2020). این مدل شپین فرآیند را با هم سال بیست و پنجم، شماره ۱، بهار ۱۴۰۳، (پیاپی ۹۵) یکپارچه کرده و از طیفی از انعطاف‌پذیر تا انعطاف‌ناپذیر قرار می‌دهد. از جمله این فرآیندها می‌توان به گسلس شناختی در برابر آمیختگی شناختی اشاره کرد (Parker, & Roumell, 2020). در رویکرد پذیرش و تعهد فراگیران دارای عملکرد نامناسب از نظر تحصیلی با افکارشان درباره یک تکلیف آمیخته می‌شوند و تمایل طبیعی به اجتناب از ناراحتی پیدا می‌کنند و نتیجه آن افزایش اهمال‌کاری تحصیلی و توسعه مشکلات تحصیلی می‌باشد (Keikha, & Farnam, 2020).

انسان به عنوان یک موجود متفکر و دارای قوه تعقل همواره از افکار و ذهنیت خود در راستای اهداف زندگی استفاده کرده است (Nasirzade, Razai, & Mohamadifar, 2018). گاهی خلل یا آسیب و تنش در این ارتباط سبب دوری و عدم تحقق شرایط ایده‌آل می‌شود. یکی از این حالت‌ها فاصله بین فرد و افکار اوست که تحت عنوان گسلس شناختی مطرح می‌شود. گسلس شناختی (cognitive defusion) یعنی این که بپذیریم افکار انسان جدا از خود انسان می‌باشد (Keikha, & Farnam, 2020). گسلس شناختی یک رویکرد جایگزین است که به احساسات و افکار مشکل‌آفرین اجازه می‌دهد شکل بگیرند بدون آن‌که عملکرد فعلی فرد را دچار مشکل سازند. تکنیک‌های گسلس طراحی شده‌اند تا معنای افکار ما را از بین برده و عدم توانایی زبان برای رسیدن به عمق کامل تجربه‌های زندگی ما را با دقت کامل نشان دهند (Darehzereshkipoor, Fallah, & Saedimanesh, 2020). در دوران نوجوانی و جوانی با توجه به شرایط روحی و روانی افراد و آغاز دوره بحران در همه ابعاد، هیجان‌خواهی، هویت، چشم‌انداز آینده و همچنین تشدید حالت‌های جنسی، تفکر دانش‌آموزان همواره می‌تواند با به حاشیه رفتن از مسیر اصلی و متمرکز مورد نظر سیستم‌های آموزشی و خانواده‌ها آسیب‌های جدی را به آینده و حتی امنیت آنان وارد نماید. مدیریت و آموزش گسلس شناختی قادر خواهد بود حداقل بخشی از این چالش‌ها را کنترل کرده و از بروز بحران جلوگیری نماید

اشاره دارد که فرد علی‌رغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر آفرین فادر است تا توانایی فردی و اجتماعی خود را حفظ کرده و یا بهبود بخشد و بر چالش پیش رو غلبه کند (Bryan, Nicholson, & Zakrison, 2022). در این خصوص معتقد بود که عوامل تاب‌آور سبب می‌شوند تا فرد در شرایط دشوار از ظرفیت‌های خود در دستیابی به رشد و موفقیت در زندگی استفاده کند. آموزش تاب‌آوری بر ابعاد رشد تحصیلی دانش‌آموزان و بهبود متغیرهای مرتبط با آن نیز از جنبه‌های متنوع قابل بررسی و واکاوی است. از لحاظ بنیادی، مبانی آموزش تاب‌آوری، نقش آن در کاهش مشکلات روانی و تحصیلی و افزایش ارتقاء بهداشت روانی را روشن خواهد ساخت (Jamshidi, & Razavi, 2018). از لحاظ کاربردی نیز انتظار می‌رود با آشکار ساختن تأثیر آموزش تاب‌آوری بر افزایش انگیزش پیشرفت و خودکنترلی و بهبود عملکردهای شناختی اطلاعات مفیدی را در اختیار دست‌اندرکاران آموزش، روان‌شناسان، مشاوران و دیگر متخصصان تعلیم و تربیت قرار دهد. همچنین می‌توان بیان کرد که تاب‌آوری قادر است بر گسلش شناختی موثر بوده و در فرایندهای شناختی این متغیر تغییراتی را ایجاد نماید. بنابراین با توجه به اهمیت نقش دانش‌آموزان و نقش تأثیرگذار تاب‌آوری و عدم پژوهش مداخله‌ای در زمینه ارتباط یا تأثیر مداخله آموزش مبتنی بر تاب‌آوری بر متغیرهای مذکور در جامعه هدف و وجود خلاء پژوهشی در این زمینه، انجام تحقیقاتی در این راستا می‌تواند استفاده‌های کاربردی و ترویجی آموزش-درمانی مفیدی برای نهادها و سازمان‌های مربوطه در پی داشته باشد و در سایه چنین مطالعاتی جامعه‌ای رو به پیشرفت را انتظار داشت.

با اذعان به مطالب ذکر شده و به دلیل نبود مطالعاتی که به مطالعه گسلش شناختی و خودکنترلی در دانش‌آموزان پرداخته باشد و همچنین، به دلیل این که میزان تأثیر آموزش تاب‌آوری با وجود مطالعات متعددی که حاکی از اثرات مثبت روان‌شناسی مثبت‌گرا بر سازه‌های روانی و رفتاری در دانش‌آموزان بوده است، در بین دانش‌آموزان ایرانی مبهم بوده و در این زمینه مطالعات چندانی مشاهده نشد لذا فرضیه

خودکنترلی می‌تواند به صورت تأثیرگذاری توانایی‌های دانش‌آموزان را در مهار گسلش شناختی و انگیزه پیشرفت و رفتار تحت تأثیر قرار دهد. چنین دانش‌آموزانی قادر هستند حتی زمان خود را به شکل مطلوبی مدیریت کنند، تکالیف خود را به موقع انجام دهند و توانایی‌های بهتری را برای جلوگیری از اثر منفی فعالیت‌های فراغتی و تداخل عاطفی بر یادگیری آموزشی خود نشان دهند (Ran, 2020). این توانایی‌ها دانش‌آموزان را مجاب می‌کند تا به لحاظ روان‌شناختی استعدادهای خودشان را حیطه‌های تحصیلی سرمایه‌گذاری کنند، به همین دلیل آنها بیشتر به یادگیری علاقه‌مند شده و انگیزش بالاتری خواهند داشت. دانش‌آموزانی که از منظر خودکنترلی ضعیف‌اند، دائماً با احساس بی‌علاقگی و ناامیدی، نسبت به تکالیف‌های خود دست به گریبان‌اند در حالی که افراد با مهارت بالا در این مورد با سرعت بیشتری می‌توانند سختی‌ها را پشت سر گرفته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه کرده و مسیر درست اندیشه را طی کنند (Zhen, Ding, Hong, & Iu, 2020). پس می‌توان گفت خودکنترلی قادر است مسیر رسیدن به اهداف را راحت‌تر کند. اشخاص دارای خودکنترلی پایین درگیری تحصیلی کمتری داشته و تمایل کمی به مشارکت در تکالیف و فعالیت‌هایی نشان می‌دهند که نتایج دور و بلندمدت دارند (Afzali, Soltangholi, & Rahimi, 2021).

با تمام تعاریف و توصیف‌های صورت گرفته شاید بتوان گفت که تقویت و آموزش برخی متغیرها می‌تواند معیاری برای بهبود ابعاد شخصیتی و هویتی در افراد قرار گیرد. تاب‌آوری از جمله این متغیرهاست که در پژوهش‌های بسیاری به نقش آن در بهبود عملکردهای رفتاری تأکید شده (Wang, Chen, & Dai, 2021). بنا بر تعاریف، تاب‌آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل معنوی، زیستی و روانی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز و نوعی ترمیم خود می‌باشد که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است. تاب‌آوری در حقیقت انطباق‌پذیری و رشد مثبت و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در افراد است (Lebares, 2021). در واقع تاب‌آوری به این مسأله



Questionnaire): این پرسشنامه خودگزارشی توسط

Gillanders, Bolderston, Bond, Dempster, Flaxman, )

(et al, 2014) تدوین شده و دارای ۷ پرسش است که برای

سنجش گسلش شناختی ساخته شده است. نمره گذاری

سئوالات این ابزار در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (گزینه هرگز

با نمره ۱ تا همیشه با نمره ۷) انجام می‌گیرد. دامنه نمرات از

۷ تا ۴۹ بوده و نمرات بالا نشان دهنده میزان بالاتری از این

متغیر می‌باشد. این پرسشنامه برای سنجش همجوشی و

گسلش شناختی طراحی و ارائه شده. پایایی آزمون-بازآزمون

این پرسشنامه توسط سازندگان آن، ۰/۸۶ و همسانی درونی

آن ۰/۹۱ محاسبه شده است. همچنین، ضریب همبستگی این

پرسشنامه توسط سازندگان آن با پرسشنامه تعهد و پذیرش

و پرسشنامه ذهن آگاهی (Southampton, 2008) به ترتیب

۰/۷۲- و ۰/۷۰- گزارش شده است که حاکی از روایی

افتراقی این ابزار می‌باشد. (Momeni, 2014) پایایی درونی

این پرسشنامه را در جمعیت ایرانی برابر ۰/۸۷ گزارش کرده

است. در مطالعه (Zare, 2015) ضریب آلفای کرونباخ

گسلش شناختی ۰/۸۵ محاسبه شده است (Yarahmadi,

Naderi, Akbari, & Yagoubi, 2019). همچنین، پایایی این

پرسشنامه توسط میرزائی و همکاران (Mirzaee, et al,

2021) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ محاسبه

شده است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ این ابزار

برابر با ۰/۷۲ محاسبه شد. دو نمونه از سوالات پرسشنامه

عارتند از: (دایما موقعیت‌هایی که برایم مهم نیستند تحلیل

می‌کنم و بهتر است درباره یک موضوع اندیشه‌های متضاد

داشته باشیم، دو نمونه از سوالات این پرسشنامه می‌باشد).

ب- پرسشنامه خودکنترلی (Self-Control Scale)

Questionnaire): این پرسشنامه خودگزارشی توسط

Tangeni, GHanbarpour Ganjori, Sarparast, Eslami )

(Konarsari, Hasanpour, & et al, 2004) تهیه شده و دارای

۱۳ سؤال می‌باشد. که با هدف سنجش میزان کنترل افراد بر

خودشان طراحی شده است. نمره گذاری سوالات در طیف

لیکرت ۵ درجه‌ای (گزینه هرگز با نمره ۱ تا همیشه با نمره

10.30486/jsrp.2023.1965133.3551

دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی  
اصلی مطالعه حاضر این است که آموزش تاب‌آوری بر  
سال بیست و پنجم، شماره ۳، بهار ۱۴۰۳، (پیاپی ۹۵)  
گسلش شناختی، خودکنترلی و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان  
پسر دوره متوسطه اول شهرستان روانسر اثربخشی دارد.

فرضیه‌های زیر برای تعیین این اثر بخشی ارائه گردید:

۱. آموزش تاب‌آوری بر انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان پسر

دوره متوسطه اول شهرستان روانسر تاثیر دارد.

۲. آموزش تاب‌آوری بر گسلش شناختی دانش‌آموزان پسر

دوره متوسطه اول شهرستان روانسر تاثیر دارد.

۳. آموزش تاب‌آوری بر خودکنترلی دانش‌آموزان پسر

دوره متوسطه اول شهرستان روانسر تاثیر دارد.

## روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش

نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه

آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی

دانش‌آموزان پسر مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول

شهرستان روانسر در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به تعداد ۸۷۰ تشکیل

داد. بنا بر پیشنهاد (Delavar, 2019) در مطالعات آزمایشی و

نیمه‌آزمایشی حداقل حجم نمونه در هر زیر گروه ۱۵ نفر

مناسب می‌باشد. بنابراین، نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر (در هر

گروه ۱۵ نفر) با روش نمونه‌گیری در دسترس تعیین شد.

معیارهای ورود به پژوهش شامل جنسیت (مذکر)، تمایل و

رضایت فرد برای مشارکت، تحصیل در مدارس دولتی

شهرستان روانسر و در مقطع متوسطه اول، تکمیل کامل

سئوالات ابزارهای پژوهش، کسب نمره بُرش در متغیرهای

وابسته پژوهش و توانایی شرکت در تمامی جلسات برنامه

مداخله‌ای تعیین شده بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز

شامل ابتلاء فرد به یکی از بیماری‌های مزمن طبی-

روان‌پزشکی (نظیر افسردگی، دو قطبی، فوبیا، وسواس و...)

و یا مصرف داروهای خاص (آرامبخش، روان‌گردان و...)

عدم تمایل و رضایت آگاهانه، غیبت بیش از یک جلسه از

شرکت در جلسات مداخله، دریافت هر نوع برنامه

مشاوره‌ای/روان‌شناختی طی ۳ ماه اخیر، تکمیل ناقص

ابزارهای پژوهش و متار که والدین بود. برای گردآوری

ابزار ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۴ گزارش کرده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۹ برآورد شده است (Poloei, 2021). ضریب اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط (Akbari, 2017) با روش آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۰ محاسبه شده. در این مطالعه ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۷۸ محاسبه شد. دو نمونه از سوالات پرسشنامه عارتند از: (افراد دیگر فکر می‌کنند که من فردی... و توقعی که از خودم موقع کار کردن دارم...، این دو نمونه سوال بدین صورت است که به صورت جای خالی نوشته می‌شود و پاسخ دهنده باید جای خالی را با یکی از چهار گزینه تکمیل نماید).

#### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که آزمودنی‌ها پس از انتخاب با روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. در ابتدا پیش‌آزمون برگزار و هر دو گروه مورد سنجش قرار گرفت. آموزش‌ها در ۸ جلسه هفتگی و در جلسات یک ساعته به گروه آزمایش ارائه شد و در این مدت گروه گواه هیچ آموزش‌شی دریافت نکردند. پس از پایان آموزش مجدداً هر دو گروه مورد سنجش قرار گرفت و داده‌ها جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار)، و آمار استنباطی (آزمون کوواریانس تک متغیری و چندمتغیری) استفاده شد. قبل از انجام تحلیل آماری ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک ارزیابی شد. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. جدول شماره یک، محتوای جلسات را نشان می‌دهد که در ۸ جلسه موارد ذکر شده مورد تدریس قرار گرفت.

۵) با دامنه نمرات کمترین نمره ۱۳ و بیشترین نمره ۶۵ انجام می‌گیرد. سازندگان ابزار روایی آن را با ارزیابی همبستگی آن با پرسشنامه‌های پیشرفت تحصیلی (Hermans, 1970) و مهارت‌های بین فردی (Fetro, 2000) مطلوب گزارش کرده‌اند. همچنین، آن‌ها پایایی این پرسشنامه را بر روی دو نمونه آماری با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ محاسبه کرده‌اند (Tanjung, & Musa, 2022). در پژوهش (Farhadi, & Tabatabaeh, 2020) ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای این پرسشنامه ۰/۷۹ به دست آمد که عدد مطلوبی برای آن است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۷۱ محاسبه شد. دو نمونه از سوالات پرسشنامه عارتند از: (من آدم تنبلی هستم، حرف‌های نابجا می‌زنم، دو نمونه از سوالات این پرسشنامه می‌باشد).

پ- پرسشنامه انگیزه پیشرفت (Achievement Motivation Questionnaire): این پرسشنامه توسط (Hermanz, 1970) طراحی شده و دارای ۲۹ سؤال است و هدف آن سنجش میزان انگیزه پیشرفت افراد می‌باشد. سوالات پرسشنامه به صورت جملات ناتمام بیان شده و به دنبال هر جمله چند گزینه داده شده. جهت یکسان‌سازی ارزش سوالات برای هر ۲۹ سؤال پرسشنامه چهار گزینه نوشته شده است. این گزینه‌ها به حسب اینکه شدت انگیزه پیشرفت از زیاد به کم یا کم به زیاد باشد، به آن‌ها نمره داده می‌شود. در سوالات شماره (۱، ۴، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۷، ۲۸ و ۲۹) به گزینه الف، نمره ۱ و به گزینه دال، نمره ۴ تعلق می‌گیرد اما در دیگر سوالات این فرآیند نمره‌گذاری معکوس است. اگر نمره کل بالاتر از میانگین باشد، نشان‌دهنده انگیزه پیشرفت بالا و نمرات پایین‌تر از میانگین نشانه انگیزه پیشرفت پایین در افراد است. سازنده

#### جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش تاب‌آوری (Hosseini GHomi, & Salimi Bajestani, 2012)

جلسه	محتوای جلسه
۱	ارائه رهنمودهایی برای مشارکت اعضا و تشریح چگونگی انجام کار، برقراری ارتباط، معارفه و توضیح خطوط کلی جلسات برای اعضا و پیش‌آزمون

۲	آشنایی با چارچوب کلی بحث، تعریف تاب آوری، معرفی خصوصیات افراد تاب آور، بررسی روش های مؤثر بر رشد تاب آوری و اثرات آن بر زندگی فردی، اجتماعی و تحصیلی اعضا
۳	بررسی روش های ثابت قدمی و راهکارهای شناخت موقعیت های ناخوشایند در زندگی در دوران نوجوانی و بحث پیرامون خودکنترلی و راه های بهبود آن
۴	آشنایی با مفهوم استرس و راه های مدیریت و مقابله با آن، شناخت استعدادها و علایق و تأکید بر آن‌ها و تمایل به استفاده از آن‌ها
۵	بحث پیرامون مفهوم گسلش شناختی، سیستم حمایتی، مسئولیت پذیری فردی و پذیرش خود و توانایی های خود، بازسازی شناختی و ایجاد الگوی تفکر سازنده
۶	برقراری و حفظ ارتباط با دیگران و بحث پیرامون روش های برقراری ارتباط سازنده، تأکید بر اهمیت روابط مثبت با خود و دیگران و نگرش نسبت به آن، آشنایی با تفاوت های فردی در مواجهه با تکالیف چالش انگیز و نقش افکار و خودگویی
۷	ادامه راه های ایجاد تاب آوری، هدفمندی و امید داشتن نسبت به آینده، عمل گرایی و آشنایی با سبک های تفکر و تأکید بر نقش تفکر خوش بینانه در تاب آوری و بحث پیرامون انگیزش و راه های تقویت آن و شکل گیری آن
۸	بحث پیرامون خودآگاهی، عزت نفس، پرورش عزت نفس تحصیلی، خودمراقبتی، چارچوب دادن به استرس ها و نحوه مدیریت و ابزار هیجانات و احساسات و جمع بندی و اجرای پس‌آزمون

#### یافته‌ها

سنی ۱۵ الی ۱۶ سال و در افراد گروه آزمایش ۵۴ درصد (۸ نفر) در این دامنه سنی قرار داشته‌اند. در دو گروه بیش از ۵۰ درصد والدین دارای تحصیلات غیردانشگاهی و شغل آزاد بودند.

اطلاعات جمعیت شناختی دو گروه افراد نمونه شامل سن (به سال)، تحصیلات والدین و شغل پدر ارائه شده است. با توجه به نتایج، در گروه کنترل ۶۰ درصد (۹ نفر) در دامنه

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته پژوهش به تفکیک گروه و مراحل سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش آزمون انحراف معیار $\pm$ میانگین	پس آزمون انحراف معیار $\pm$ میانگین
گسلش شناختی	آزمایش	۱۵ نفر	$18/26 \pm 3/31$	$15/96 \pm 1/22$
	کنترل	۱۵ نفر	$17/65 \pm 2/79$	$17/88 \pm 2/86$
خودکنترلی	آزمایش	۱۵ نفر	$31/50 \pm 4/73$	$35/49 \pm 5/66$
	کنترل	۱۵ نفر	$32/16 \pm 5/29$	$31/85 \pm 4/94$
انگیزه پیشرفت	آزمایش	۱۵ نفر	$48/23 \pm 5/91$	$56/62 \pm 4/68$
	کنترل	۱۵ نفر	$47/54 \pm 3/77$	$47/13 \pm 3/56$

توجهی را نسبت به دوره پیش‌آزمون نشان نمی‌دهد. همچنین مفروضه‌های پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفت که در آزمون کلموکروف اسمیرنوف انگیزه پیشرفت (۰/۷۸۲)، گسلش شناختی (۰/۷۱۲) و خودکنترلی (۰/۵۴۴) بدست آمد. در آزمون لوین انگیزه پیشرفت (۱/۴۸۳)، گسلش

اطلاعات توصیفی دو گروه در جدول ۳ ارائه شده است. همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود میانگین نمره گسلش شناختی، خودکنترلی و انگیزه پیشرفت افراد گروه آزمایش در دوره پس‌آزمون بهبود نشان می‌دهد اما نمرات این متغیرها در افراد گروه کنترل در پس‌آزمون تغییر قابل

شناختی (۱/۶۵۶) و خودکنترلی (۰/۶۹۲) بدست آمد. در کرویت موخلی میزان W برای انگیزه پیشرفت (۰/۶۲۹)، گسلش شناختی (۰/۶۲۱) و خودکنترلی (۰/۵۹۱) و میزان  $X^2$  برای انگیزه پیشرفت (۲/۱۲۵)، گسلش شناختی (۲/۲۶۱) و خودکنترلی (۰/۱۹۷) بدست آمد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۸۷۳	۴۱/۵۳۱	۰/۰۰۰	۰/۷۶۸	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۳۷	۴۱/۵۳۱	۰/۰۰۰	۰/۷۶۸	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۱۱/۱۲۶	۴۱/۵۳۱	۰/۰۰۰	۰/۷۶۸	۱/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۱۱/۱۲۶	۴۱/۵۳۱	۰/۰۰۰	۰/۷۶۸	۱/۰۰۰

گروه مربوط به برنامه آزمایشی است. بعد از این، به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا متغیرهای وابسته (انگیزه پیشرفت-گسلش شناختی - خودکنترلی) به طور جداگانه از متغیر مستقل (آموزش تاب‌آوری) اثر پذیرفته‌اند یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شده است که نتایج آن در جدول شماره ۵ ارائه شده است.

نتایج جدول شماره ۳ بیانگر آن است که اثر لامبدای ویلکز ( $F=41/531$ ;  $P=0/000$ ) معنادار است. نتایج نشان می‌دهد که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون متغیرهای کلی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۷۶ درصد تفاوت دو

جدول ۴. اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس چندمتغیره در پس‌آزمون متغیر وابسته

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	آماره F	P-Value	ضریب تأثیر	توان آماری
انگیزه پیشرفت	۶۳۲/۵۵۴	۱	۲۱/۵۱۹	۰/۰۰۰	۰/۶۱۲	۱/۰۰۰
گسلش شناختی	۵۲۱/۲۳۱	۱	۳۳/۶۰۱	۰/۰۰۰	۰/۵۸۰	۰/۹۸۶
خودکنترلی	۳۶۵/۹۶۳	۱	۱۲/۴۷۰	۰/۰۰۰	۰/۶۳۲	۱/۰۰۰

با ضریب اتای ۶۱ درصد و بهبود گسلش شناختی با ضریب اتای ۵۸ درصد تأثیر معناداری داشته است. بنابراین فرضیه کلی پژوهش تأیید می‌شود.

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره در جدول شماره ۴، نشان می‌دهد که آموزش تاب‌آوری (با کنترل اثر پیش‌آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس‌آزمون) بر افزایش خودکنترلی با ضریب اتای ۶۳ درصد، افزایش انگیزه پیشرفت

جدول ۵. نتایج اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نمرات پس‌آزمون

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	آماره F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
انگیزه پیشرفت	۴۱۷/۲۵۸	۱	۱۹/۴۵	۰/۰۰۰	۰/۶۰۹	۱/۰۰۰
گسلش شناختی	۴۱۹/۵۴۰	۱	۱۸/۶۸	۰/۰۰۰	۰/۵۸۶	۰/۹۸۹
خودکنترلی	۱۷۸/۰۹۲	۱	۱۷/۳۶	۰/۰۰۰	۰/۶۳۰	۱/۰۰۰



همان‌طور که در جدول شماره ۵، مشاهده می‌شود استفاده از برنامه آموزش تاب‌آوری بر بهبود انگیزه پیشرفت، خودکنترلی، و گسلش شناختی در مرحله پس‌آزمون تأثیر دارد. بنابراین فرضیه‌های فرعی پژوهش تأیید می‌شوند.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر گسلش شناختی، خودکنترلی و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول انجام شد که فرضیه اصلی مورد تأیید قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که در مرحله پس‌آزمون نمره انگیزه پیشرفت در افراد گروه آزمایش برخلاف افراد گروه کنترل بهبود یافته است و فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. همسو با این یافته (Basa, Erari, & Setiani, 2022). (Desmet & Pereira, 2022) نیز در همین راستا و همسو با نتیجه مطالعه حاضر نشان دادند که برنامه آموزش مبتنی بر تاب‌آوری تحصیلی بر تعلل‌ورزی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثربخشی داشته است. (Hunter-Nezami, Naghsh, & Hejazi, 2019)، (Yohnson, 2022) و (Rich, et al, 2022)، نیز در مطالعات جداگانه‌ای به نتایجی همسو با یافته مطالعه حاضر دست یافتند.

تاب‌آوری به عنوان اطمینان فرد از توانایی‌هایش برای مقابله با فشار روانی، احترام به خود، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است. افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت، پس از رویارویی با عوامل فشارزا به حالت طبیعی باز می‌گردند. افراد تاب‌آور بدون این که سلامت روانی‌شان کاهش یابد و دچار بیماری شوند رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند، همچنین، به نظر می‌رسد در برخی موارد با وجود تجارب سخت‌شان پیشرفت نیز کرده و کامیاب‌اند. به نظر می‌رسد تاب‌آوری انعطاف‌پذیری فرد را افزایش می‌دهد. این ویژگی باعث افزایش سازگاری فرد با شرایط مختلف می‌گردد. افراد با تاب‌آوری بالا در مقابل رویداد های

استرس‌زا با خوش‌بینی، ابراز وجود و اعتماد به نفس بیشتری برخورد می‌کنند. در نتیجه این رویدادها را قابل کنترل می‌کنند. می‌توان گفت رفتار فرد بیش از اینکه به شرایط عینی وابسته باشد به روش‌های تعبیر و تفسیر او از موقعیت وابسته است. در واقع مؤلفه‌هایی که در برنامه‌های تاب‌آوری وجود دارد سعی در تعبیر و تفسیر افکار دانش‌آموز نسبت به خود و موقعیت تحصیلی دارد. بنابراین با تغییر در نوع تفکر فراگیر نسبت به توانایی‌های خود و میزان کارآمدی آن می‌تواند بر انگیزش پیشرفت مؤثر واقع گردد. آموزش تاب‌آوری در دانش‌آموزان باعث می‌شود تا انگیزش پیشرفت بهبود یافته و در اثر همین انگیزه روابط بین فردی و دلبستگی آنها به محیط آموزشی و معلمان بیشتر شود. همچنین می‌توان به پذیرش انتظارات کاری، آگاهی از این انتظارات و داشتن نظم و برنامه برای برآورده کردن آنها اشاره کرد. متغیرهای انگیزه پیشرفت، گسلش شناختی و خودکنترلی از متغیرهای مرتبط با تاب‌آوری محسوب شده و ارتباط تنگاتنگی با آموزش و محیط آموزشی و فضای ذهنی دانش‌آموزان در زمینه‌های پیشرفت فردی دارند. از طرفی امروزه یادگیرندگان در سازمان‌های آموزشی نظیر مدرسه، تمایلات بیشتری به مشارکت در فرایندها و تصمیم‌گیری‌ها دارند. آنها به جهت همین مشارکت حس رضایت‌مندی و تعهد بیشتری داشته و حاضرند که فعالیت‌های داوطلبانه‌ای از خود بروز دهند. افرادی که سرمایه‌گذاری زیادی در امر آموزش خود و کودکان‌شان انجام می‌دهند، آموزش و یادگیری را به عنوان بخش مهمی از زندگی و آینده خود مورد بررسی قرار می‌دهند.

بر اساس شواهد موجود ادراک شایستگی و کنترل که از ابعاد برنامه تاب‌آوری نیز می‌باشند، از عناصر اساسی و کلیدی در ایجاد رفتار برانگیخته و فعالیت‌های مرتبط با انجام تکالیف در بین دانش‌آموزان می‌باشد. امروزه نظریات انگیزشی بیشتر بر نحوه تفکر افراد درباره توانایی خود و توانایی‌های یادگیری خویش متمرکز است تا رفتارهای آنان. علاوه بر این، نظریه‌های معاصر انگیزه‌های یادگیری را ظرفیت طبیعی می‌دانند که در تمامی افراد به طور بالقوه وجود دارد و اگر آنها به صورت مثبت فکر کنند و در

دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالا در استفاده از مهارت‌های مقابله با استرس بهتر عمل کرده و تاب‌آوری آن‌ها بیشتر است. در حقیقت تاب‌آوری به عنوان ویژگی است که با آن افراد می‌توانند خود را با محرک‌های بیرونی تطبیق داده و با افزایش قدرت تحمل خود زندگی سازگارانه‌ای را پیش گیرند. می‌توان گفت دانش‌آموزان با شرکت در برنامه‌های تاب‌آوری با مهارت‌های مقابله‌ای بیشتر آشنا می‌شوند. همین موضوع به افزایش ادراک کنترل و نیز کاهش اجتناب شناختی و بهبود انعطاف‌پذیری روانی کمک می‌کند. همچنین افراد با شرکت در برنامه تاب‌آوری قادرند عواطف خود را هم از نظر مثبت بودن و هم از نظر منفی بودن، بهتر و دقیق‌تر مورد توجه و شناخت و در نهایت پذیرش قرار دهند و پذیرفتن مثبت تغییر در مسیر زندگی می‌تواند بر گسلش شناختی آن‌ها مؤثر باشد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که در مرحله پس‌آزمون نمره خودکنترلی در افراد گروه آزمایش برخلاف افراد گروه کنترل بهبود یافته است و فرضیه مورد تایید قرار گرفت. این یافته با پژوهش‌های (Fong, 2022; Hsieh, & Yu, 2022) و (Tei, & Fujino, 2021) همسو می‌باشد. خودکنترلی توانایی کنترل حالت‌های تکانشی توسط منع خواسته‌های کوتاه مدت است. فردی دارای خودکنترلی است که بتواند انگیزه‌ها و هیجان‌های آنی خود را مدیریت کند. خودکنترلی فرآیندی است که با ارائه راهبردهای مقابله‌ای فعال به فرد کمک می‌کند تا به طور آگاهانه رفتارهای نامناسب خود را کنترل کند. خودکنترلی روشی است که در آن فرد نقش اول را در جهت دادن و کنترل رفتار به منظور پیامدها و تغییرات رفتاری مشخص و از پیش طراحی شده ایفا می‌کند. دقت در تعاریف خودکنترلی روشن می‌کند که نارسایی در خودکنترلی با مفهوم تکانش‌گری رابطه داشته و نشان‌گر ناتوانی در تفکر در مورد پیامد رفتار است. افراد وقتی در برنامه تاب‌آوری شرکت می‌کنند خودکنترلی را به کار می‌گیرند که بخواهند به هدف بلندمدتی دست یابند. در بسیاری از موقعیت‌های بغرنج و دوگانه که فرد باید دست به انتخاب بزند، باید از خودکنترلی استفاده کند. احتمالاً یکی از راه‌های بهبود خودکنترلی افزایش تلاش ذهنی و بهبود مهارت مقابله در

محیط حمایت‌گرایانه حضور داشته باشند، بسط و گسترش می‌یابند. در مطالعه حاضر در برنامه تاب‌آوری نه تنها بر روی بهبود مهارت حل مساله و ادراک کنترل فراگیران کار شد بلکه با افزایش مهارت کارآمدی و نیز پذیرش مثبت وضعیت موجود و تغییراتی که در زندگی پیش می‌آید بر انگیزش درونی دانش‌آموزان افزوده شد.

نتایج نشان داد که در مرحله پس‌آزمون نمره گسلش شناختی در افراد گروه آزمایش برخلاف افراد گروه کنترل بهبود یافته و فرضیه پژوهش مورد تایید قرار گرفت. مروری بر پژوهش‌های مرتبط با تأثیر برنامه آموزش تاب‌آوری بر گسلش شناختی و به طور کلی تأثیر برنامه‌های درمانی بر گسلش شناختی جمعیت‌های مختلف کمبود پژوهش وجود دارد. نتایج بدست آمده با پژوهش‌های (Jamshidi, & Celik, Akan, (Akeman, et al, 2020), (Razavi, 2018 (Afshari, 2022), (Calik, Bayraktar, & Bayram, 2018 همسو است.

گسلش شناختی را می‌توان فرآیند تضعیف تدریجی کارکردهای تنظیم رفتاری و تأثیرات لفظی رویدادهای درونی دانست. براساس درمان‌های موج سوم، آسیب روانی از درگیری با تجارب درونی مثل محتوای افکار (همجوشی شناختی) که به تلاش برای کنترل یا تغییر شکل آن منجر می‌شود (اجتناب تجربی) شکل گرفته و این تلاش‌های اجتنابی، اغلب اثرات متناقضی دارند به شکلی که هم موضوعات مورد اجتناب (مثل افکار، احساسات یا حواس) را افزایش می‌دهد و هم با کیفیت زندگی تداخل می‌کنند. تاب‌آوری عبارت است از تسلیم نشدن در برابر موقعیت‌هایی پرتنش و پرفشار و تلاش برای استفاده از شرایط موجود برای پیشرفت. زمانی که فرد با مشکلات زندگی روبرو می‌شود و یا اشته‌باهی از او سر می‌زند این میزان انعطاف‌پذیری اوست که قدرت واکنشش را به مشکلات نشان می‌دهد. وقتی فرد در برنامه تاب‌آوری شرکت می‌کند امکان رشد و گسترش مهارت انعطاف‌پذیری شناختی او افزایش می‌یابد. انعطاف‌پذیری شناختی اعمال و افکار فرد را در بازخورد به دیگران و محیط اطراف متعادل کرده و بر قدرت سازگاری و در نهایت بهزیستی فرد می‌افزاید. افراد

## منابع

- Akbari, T. (2021). Investigating the role of information literacy and self-directed learning in predicting students' academic motivation. *Journal of school psychologh and institutions*, 9(4), 74-85. [Persian].
- Akbari, M. T., (2017). Prediction of academic burnout based on self-efficacy, academic resilience and coping style in male students of first secondary school in Sarpol Zahab city. Master's thesis, field of educational psychology, Payam Noor University, Javanroud. [Persian]
- Afzali, A., Sultangholi, F., & Rahimi, Q. (2021). Predicting academic conflict based on problem solving styles, self-control and emotional expression in students. *Cognitive strategies in learning*, 9(17), 107-121. [Persian]
- Afshari, A. (2022). the effectiveness of role-playing training on academic self-efficacy, social adjustment and academic motivation in elementary school students. *Journal of Learning Disabilities*, 11(3), 15-29. [Persian]
- Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., & Aupperle, R. L. (2020). A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depression and anxiety*, 37(3), 202-213.
- Basa, B., Erari, A., & Setiani, M. Y. (2022). the effect of training, career development, empowerment and work discipline on job satisfaction at class I airport operator unit of mopah merauke. *budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 5(1), 1832-1845.
- Bryan, A. F., Nicholson, K., & Zakrisson, T. L. (2022). resilience training for the trauma surgeon. in difficult decisions in trauma surgery (pp. 349-365). Springer, Cham.
- Çelik, I., Aka, S. T., Çalik, F., Bayraktar, G., & Bayram, M. (2018). The investigation on physical education teacher candidate's resilience, tenacity and motivation levels. *Journal of Education and e-Learning Research*, 5(3), 174-178.
- فرد شرکت کننده است. همچنین، می‌توان تبیین نمود که روش و برنامه تاب‌آوری و آموزش آن در واقع براساس اصول برگرفته از رویکرد شناختی-رفتاری می‌باشد. براین اساس زمانی که فرد از طریق تمرین‌های ذهن آگاهانه، آگاهی بیشتری از طرف خود و وقایع پیرامون کسب می‌کند احساس کنترل بیشتری حس کرده و به تبع آن بهتر می‌تواند افکار، اعمال و هیجانات خودش را کنترل و اداره نماید. براساس نظر پژوهشگران می‌توان اظهار داشت که این برنامه توان آنرا دارد تا اثرات مثبتی بر باور خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای فراگیران داشته باشد. بنابراین دور از انتظار نخواهد بود اگر گفته شود و نتیجه گرفته شود که برنامه تاب‌آوری بر خودکنترلی مؤثر بوده است. می‌توان گفت تأکید رویکرد شناختی-رفتاری و به تبع آن تاب‌آوری بر این است که در هر ارتباط و مسأله‌ای فرد می‌تواند خود را تغییر دهد. از آنجایی که برنامه آموزش تاب‌آوری به نوعی بر کنترل و مقاومت درونی تأکید دارد و کنترل درونی نیز مؤلفه‌ای اصلی در خودکنترلی تلقی می‌شود می‌توان نتیجه‌گیری کرد که برنامه تاب‌آوری در افزایش خودکنترلی نیز مؤثر باشد.
- در این پژوهش با توجه به محدودیت زمانی امکان انجام مرحله پیگیری وجود نداشت. عدم توانایی تعمیم یافته‌ها به سایر مقاطع تحصیلی است. همچنین تنها ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه بود که جنبه خودگزارش‌دهی دارد و خالی از ایراد و سوگیری نیست بنابراین برای کاهش مشکلات ناشی از عدم انجام دوره پیگیری و به منظور ارزیابی میزان پایداری اثربخش بودن آموزش مهارت‌های زندگی پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی آزمون‌های پیگیری با فواصل زمانی مختلف انجام شود. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در همه مقاطع دیگر صورت گیرد. تأثیر آموزش تاب‌آوری بر سایر ابعاد و متغیرهای رفتاری همچون سرسختی روان‌شناختی، تفکر انتقادی، اشتیاق تحصیلی و سایر متغیرهای مرتبط مورد ارزیابی قرار گیرد. همچنین محتوای آموزش‌های کلاسی و روش‌های تدریس به نحوی تدوین شود که مهارت‌های تاب‌آورانه را بتوان به صورت عملی در کلاس آموزش داد.

- Fong, C. J. (2022). Academic motivation in a pandemic context: a conceptual review of prominent theories and an integrative model. *Educational Psychology*, 38(4), 1-19.
- Fetro, J.V. (2000). Perceived personal and social competence: development of valid and reliable measures. *Health Educator*; 42(1), 19-26
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). the development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83–101
- Hart, J., & Howard, R. M. (2016). I want her to want me: sexual misperception as a function of heterosexual men's romantic attachment style. *Personality and Individual Differences*, 92(4), 97–103
- Hunter-Johnson, Y. (2022). a leap of academic faith and resilience: nontraditional international students pursuing higher education in the united states of america. *Journal of International Students*, 12(2), 41-56.
- Hermans, R. L. (1970). Effect of gossypol on rainbow trout *salmo gairdneri* Richardson. *J. Fish Biol*, 16(2), 293–301
- Hsieh, T. L., & Yu, P. (2022). Exploring achievement motivation, student engagement, and learning outcomes for STEM college students in Taiwan through the lenses of gender differences and multiple pathways. *Research in Science & Technological Education*, 13(4), 1-16.
- Hafezi, A. (2021). Predicting self-control based on social and behavioral skills of students with special mental needs in exceptional elementary schools in Tehran. *Journal of educational and school studies*. 10(2), 61-86. [Persian]
- Hoseini ghomi, T., & salimi bajestani, H. (2013). Effectiveness of Resilience Training on Stress of Mothers Whose Children, Suffer from Cancer in Imam Khomeini Hospital of Tehran. *Quarterly journal of health psychology*, 1(4), 97-109. [Persian]
- Desmet, O. A., & Pereira, N. (2022). The achievement motivation enhancement curriculum: evaluating an affective intervention for gifted Students. *Journal of Advanced Academics*, 33(1), 129-153.
- Duan, W., Kong, Y., Bu, H., Guan, Q., Chen, Z., Luo, Q., & Zhang, J. (2022). the online strength-informed acceptance and commitment therapy among COVID-19-Affected adolescents. *Research on Social Work Practice*, 32(4), 465–474.
- Darezereshki poor, O., Fallah, M. H., & Saeedmanesh, M. (2020). Designing stories to create cognitive faults in the philosophy program for children and its effectiveness on reducing the symptoms of obsessive-compulsive disorder in children with OCD symptoms in the elementary school of Yazd cit. *Thinking and Children, Institute for Humanities and Cultural Studie*. 10(2), 25-46. [Persian]
- Delavar, A. (2019). *Research method in educational sciences and psychology*. Tehran: Rushd Publishing House. [Persian]
- Ezzatibabi, M., & Ghasemi, GH. (2020). Comparison of Self-control with bullying-victim Behavior in Students with or without Learning Disability. *Journal of Learning Disabilities*, 10(3), 92-104. [Persian]
- Farhadi, H., & Tabatabaei Zavare, GH. (2020). Evaluate the Effectiveness of Theater Therapy on Self-Control, Adaptive Social Functioning and Computer Game Addiction of Game Addicted Students. *Journal of Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 10(18), 135-186. [Persian]
- Farazja, M., Afshi, A. A., Majdian, N., & Dehghani, Y. (2021). The Effectiveness of Mindfulness Training on Planning and Cognitive Flexibility of Students with Learning Disability Quarterly. *Journal of Educational Psycholog*, 17(60), 111-135. [Persian]
- Fatahi, O., Jadidi, H., Ahmadian, H., & Moradi, O. (2021). The effectiveness of educational package of academic resilience, attachment to school, academic self-concept and academic engagement on academic adjustment. *Journal of Educational Psychology Studie*. 18(43), 63-84. [Persian]

- University of Medical Sciences. 30(2), 121-128. [Persian]
- Nezami, M., Naghsh, Z., & Hejazi, A. (2022). Multilevel analysis of the relationship between academic motivation, students' perception of school atmosphere, and teachers' sense of efficiency and job satisfaction. *Journal of Educational Innovations*, 20(1), 131-150. [Persian]
- Nasirzade, Z., Razai, A.M., & Mohamadifar, M.A. (2018). The Effectiveness of Resiliency Education to Reduce the Loneliness and Anxiety of High School Girl Students. *Journal of Clinical Psychology*, 10(2), 29-40. [Persian]
- Natasia, S. R., Wiranti, Y. T., & Parastika, A. (2022). Acceptance analysis of NUADU as e-learning platform using the technology acceptance model (TAM) approach. *Procedia Computer Science*, 197(4), 512-520.
- Parker, D. A., & Roessger, K. M. (2020). Self-directed learning and retrieval practice: building a bridge through functional contextualism. *International Journal of Lifelong Education*, 39(2), 205-218.
- Poloei, L. (2021). The effect of exploratory teaching method on the creativity and progress motivation of psychology students of Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran. *Journal of innovation and creativity in humanities*, 10(4), 199-223. [Persian]
- Parker, D. A., & Roumell, E. A. (2020). a Functional contextualist approach to mastery learning in vocational education and training. *Frontiers in Psychology*, 11(2), 16-28.
- Rich, B. A., Shiffrin, N. S., Senior, C. J., Zarger, M. M., Cummings, C. M., Collado, A., & Alvord, M. K. (2022). Improved resilience and academics following a school-based resilience intervention: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 5(2) 1-17.
- Ran, Y. (2022). The influence of smartphone addiction, personality traits, achievement motivation on problem-solving ability of university students. *Journal of Psychology and Behavior Studies*, 2(1), 05-16.
- Isazadegan, A., & Dostalizadeh, S. (2020). Comparing the Cognitive Flexibility, Cognitive Fusion, Cognitive Defusion in Male and Female Divorce Applicants. *Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty*. 5(4), 15-26. [Persian]
- Jamshidi, A., & Razavi, V. S. (2018). The effectiveness of resilience training on stress and psychological well-being of nurses in a military center in Kerman. *Ebne Sina Journal*, 19(4), 38-44. [Persian]
- Krou, M. R., Fong, C. J., & Hoff, M. A. (2021). Achievement motivation and academic dishonesty: a meta-analytic investigation. *Educational Psychology Review*, 33(2), 427-458.
- Keykha, H., Farnam, A., & Jenaabadi, H. (2020). The comparison of the effectiveness of acceptance - commitment group therapy on cognitive fusion, quality of life and anxiety in students with diabetes. *Journal of Psychological Science*, 18(83), 2193-2201. [Persian]
- Lebares, C. C., Coaston, T. N., Delucchi, K. L., Guvva, E. V., Shen, W. T., Staffaroni, A. M., & Cole, S. W. (2021). Enhanced stress resilience training in surgeons: iterative adaptation and biopsychosocial effects in 2 small randomized trials. *Annals of surgery*, 273(3), 24-42
- Lei, H., Chiu, M. M., Quan, J., & Zhou, W. (2020). Effect of self-control on aggression among students in China: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 116(3), 105-117.
- Maston Ann., S. (2018). Resilience theory and research on children and families: past, present and promise. *Journal of family theory & review*. 10(1), 12-31.
- Mirzaei Dahk, S., Ghanbarpoor Ganjar, M., Sarparas, M., Eslam-Kenarsari, H., Hassanpour, A., Fallah Mortezaejad, S. H. & Delpasand, K. (2021). Relationship between avoiding the experience, cognitive fusion and the difficulty of regulating excitement with fear of giving birth to pregnant women of primigravid. *Journal of Guilan*

- on problem-solving ability. *European Journal of Educational Research*, 10(2), 813-823.
- Yarahmadi, Y., Naderi, N., Akbari, M., & Yagoubi, A. (2019). The Effectiveness of Academic Resilience-Based Curriculum on Academic Delay and Academic Performance of Students. *Journal of Research in Teaching*, 7(1), 233-249. [Persian]
- Wang, J., Chen, Y., & Dai, B. (2021). Self-esteem predicts sensitivity to dynamic changes in emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 173, 110636.
- Zhang, N., Yang, S., & Jia, P. (2022). Cultivating resilience during the COVID-19 pandemic: a socioecological perspective. *Annual review of psychology*, 73(4), 575-598.
- Zhen, R., Li, L., Ding, Y., Hong, W., & Liu, R. D. (2020). How does mobile phone dependency impair academic engagement among Chinese left-behind children?. *Children and Youth Services Review*, 116(3), 105169.
- Sapan, M., & Mede, E. (2022). The effects of differentiated instruction (DI) on achievement, motivation, and autonomy among English learners. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 10(1), 127-144.
- Tei, S., & Fujino, J. (2021). Roles of trait resilience, flexibility, and volitional self-control in social adaptation: An fMRI study. *European Psychiatry*, 64(1), 734-735.
- Tanjung, I. B., & Musa, S. (2022). The impact of achievement motivation on organizational capabilities and firm performance in the creative industry context. *The South East Asian Journal of Management*. 16(4), 120-138.
- Torkeman, M., & Moradi, H. (2020). Predicting the motivation of female students' progress based on perfectionism and mothers' personality traits. *Journal of Rooyesh-e- Ravanshenasi*, 9(2), 67-88. [Persian]
- Yunus, M., Setyosari, P., Utaya, S., & Kuswandi, D. (2021). The influence of online project collaborative learning and achievement motivation