

## Research Paper

## The effectiveness of cognitive-behavioral training on academic resilience and mental health of secondary school girls

AhmadReza OwjiNejad<sup>1</sup>, RuhBakhsh Ghasemi<sup>2</sup>, MohammadJavad Farokhi<sup>3\*</sup>

1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Marvdasht branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

2. M.A in Curriculum Planning, Marvdasht branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

3. M.A in Educational Research, Marvdasht branch, Islamic Azad University, Morvdasht, Iran.

Received: 21/06/1401

Accepted: 12/09/1401

PP:33-43

Use your device to scan and read the article online

DOI:

### Keywords:

Cognitive behavioral education, academic resilience, mental health, students

### Abstract

**Introduction:** The purpose of this study was to study the effectiveness of cognitive behavioral education on academic resilience and mental health of secondary school female students in district two of Shiraz city.

**research methodology:** The design of the experimental research was pre-test, post-test with a control group. The statistical population of the present study will include all female students of the second secondary school in district two of Shiraz city. The sample size was selected using the stage cluster random sampling method, in such a way that one school was selected from among the high schools of that district and two classes were randomly determined from that school and randomly selected and divided into two experimental groups (30 people) and Control (30 people) were replaced. These people were assessed through the distribution of Samuels' Academic Resilience Questionnaire and Goldberg and Hiller's General Health Assessment Questionnaire. For data analysis, descriptive statistical indices (mean, standard deviation) and inferential statistics indices such as analysis of covariance were used to examine research variables and hypotheses.

**Findings:** There is a significant difference between the academic resilience of the experimental and control groups in the post-test stage, and there is also a significant difference between the mental health of the experimental and control groups in the post-test stage.

**Conclusion:** The results showed that cognitive behavioral training has a significant positive effect on academic resilience. The results of covariance analysis show that cognitive behavioral training is effective on students' mental health.

**Citation:** Ojinejad, A., Ghasemi, R and Farrokhi, M..(2022) . The effectiveness of cognitive-behavioral training on academic resilience and mental health of secondary school girls. Journal of Transcendent Education, Vol 2, No 3, Autumn, 2022, Pp 33-43

**Corresponding author:** Mohammad Javad Farrokhi

**Address:** Fars, Shiraz, Palestine St., West Hedayat St., Alley 5, No. 17

**Email:** Javad.farokhi81@gmail.com

## مقاله پژوهشی

## اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه

## دوم

احمد رضا اوجی نژاد<sup>1</sup>، روح بخش قاسمی<sup>2</sup>، محمد جواد فرخی<sup>3\*</sup>

1. استادیار گروه علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.
2. دانشجوی دوره کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.
3. دانشجوی دوره کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

## چکیده

**مقدمه و هدف:** هدف از پژوهش حاضر مطالعه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم ناحیه دو شهر شیراز بود.

**روش شناسی پژوهش:** طرح پژوهش تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم ناحیه دو شهر شیراز خواهد بود. حجم نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله انتخاب شد، به این نحو که از میان دبیرستان‌های آن ناحیه یک مدرسه انتخاب و از آن مدرسه به طور تصادفی دو کلاس تعیین و به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (30 نفر) و کنترل (30 نفر) جایگزین شدند. این افراد از طریق توزیع پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی سامولز و پرسشنامه سنجش سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر مورد سنجش قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها جهت بررسی متغیرها و فرضیه‌های پژوهش از شاخص‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و شاخص‌های آمار استنباطی نظیر آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

**یافته‌ها:** بین تاب‌آوری تحصیلی گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و همچنین بین سلامت روان گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد. **بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی تاثیر مثبت معنادار دارد. نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس گویای آن است که آموزش شناختی رفتاری بر سلامت روان دانش‌آموزان موثر است.

تاریخ دریافت: 1401/06/21

تاریخ پذیرش: 1401/09/12

شماره صفحات: 43-33

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

DOI:

واژه‌های کلیدی: آموزش شناختی رفتاری، تاب‌آوری تحصیلی، سلامت روان، دانش‌آموزان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

**استناد:** اوجی نژاد، احمد رضا. قاسمی، روح بخش و فرخی، محمد جواد. (1401). اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم. فصلنامه علمی آموزش و پرورش متعالی، دوره دوم شماره 3، شماره صفحات 43-33

\* نویسنده مسئول: محمد جواد فرخی

نشانی: فارس، شیراز، خیابان فلسطین، خیابان هدایت غربی، کوچه 5، پلاک 17

پست الکترونیکی: Javad.farokhi81@gmail.com

## مقدمه

توجه به دانش‌آموزان به لحاظ آموزشی و تربیتی، منجر به شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی می‌شوند، از بین دانش‌آموزان تعداد کمی می‌توانند استعدادهای خود را شکوفا نموده و بر مشکلات زندگی و شرایط چالش برانگیز تحصیلی غلبه نمایند و به اصطلاح تاب‌آوری تحصیلی خوبی از خود نشان دهند (Sabouri Khosrowshahi, 2010).

تاب‌آوری تحصیلی اشاره به سطوح بالای انگیزش پیشرفت و عملکرد، علی‌رغم حوادث و شرایط استرس‌زایی دارد که دانش‌آموزان در مدرسه با آن مواجه‌اند (close & Solberg, 2007).

تاب‌آوری تحصیلی یکی از ابعاد تاب‌آوری در محیط آموزشی است. دانش‌آموزانی که دارای تاب‌آوری تحصیلی هستند به رغم دشواری‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی موفقیت بالایی در تحصیل دارند. با افزایش سطح تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموز می‌تواند شرایط استرس‌زا در تحصیل را تعدیل نموده و باعث خوشنودی و عملکرد تحصیلی مطلوب در فرد می‌شود (wood & bhatnagar, 2015).

از سوی دیگر باید به این نکته اشاره کرد که توسعه و پیشرفت در سطح جامعه نیاز به فراگیری هست که به لحاظ جسمی، روحی و روانی سالم باشند. زیرا ارتقاء سلامت و تامین سلامت افراد آنها یکی از ارکان توسعه در هر جامعه‌ای می‌باشد. ارتقاء سلامت فرآیند توانمندسازی مردم به منظور افزایش کنترل بر سلامت و بهبود آن است و دامنه وسیعی از مداخلات اجتماعی و محیطی را دربرمی‌گیرد. یکی از بهترین راه‌هایی که از طریق آن افراد می‌توانند سلامت خود را حفظ و کنترل کنند و به عنوان عامل اصلی در جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت به کار می‌رود، رفتارهای ارتقا‌دهنده سلامت است. سلامت روانی، همراه با سلامت جسمی و اجتماعی، از تاثیرگذارترین عواملی است که عملکرد افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

امروزه راهکارها و برنامه‌های آموزشی متعددی جهت ارتقای تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان وجود دارد. یکی از این راهکارهای مدنظر، آموزش شیوه شناختی رفتاری است. درمان شناختی رفتاری، رویکردی است که خود از تلفیق دو رویکرد رفتاری که عمدتاً در بستر شرطی‌سازی پاولوفی و نوپاولفی فرابالید و رویکرد شناختی چه در چارچوب روانشناسی شناختی و دانش شناخت پایه به وجود آمد. می‌توان گفت که در درمان شناختی رفتاری، نکات قوت رویکردهای رفتاری و شناختی یعنی عینی‌گرایی و ارزیابی و سنجش از یک سو و دخالت دادن نقش حافظه در بازسازی و تفسیر اطلاعات از سوی دیگر گرد آمده‌اند و به صورت یک پیکره دانش یکپارچه در آمده‌اند.

با توجه به آنچه گفته شد هدف این پژوهش اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم ناحیه دو شهر شیراز بوده است.

دانش‌آموزان مهمترین رکن از هر نهاد آموزشی محسوب می‌شوند، که دولت و به طور خاص وزارت آموزش و پرورش برای هدایت این قشر برنامه ریزی‌های دقیق و منسجمی را ارائه و اجرا می‌کنند. اما آنچه که باعث شده دانش‌آموزان در سالهای گذشته علیرغم بهبود شرایط آموزشی و پژوهشی، تمایلی به موفقیت‌های علمی بیشتر و بزرگتر نشان ندهند، پایین بودن میزان پشتکار آنها در کسب موفقیت و همچنین کناره‌گیری از موقعیت‌های تحصیلی دشوار یا نسبتاً دشوار است (ghasemi, 2021).

برخی نظریه پردازان این نوع کناره‌گیری و نداشتن پشتکار برای غلبه بر موانع موفقیت را ناشی از پایین بودن متغیری به نام تاب‌آوری می‌دانند (Anasuri & Anthony, 2018). تاب‌آوری به عنوان فرایند، ظرفیت یا نتیجه سازگاری موفقیت‌آمیز علیرغم چالش‌ها یا شرایط تهدیدآمیز تعریف گردیده است. وضعیتی که برای شخص استرس‌زا باشد ممکن است برای دیگری استرس‌زا محسوب نشود. توانایی مقابله بستگی به میزان استرس، تجربه و در آخر میزان پشتیبانی و کمکی که فرد از محیط خود دریافت می‌کند، دارد (ادواردز، کتلینگ و پری، 2016). در زمینه تحصیلی نیز تاب‌آوری اشاره به سطوح بالای انگیزش پیشرفت و عملکرد، علیرغم حوادث و شرایط استرس‌زایی دارد که دانش‌آموزان در مدرسه با آن مواجه هستند (Olugbenga & azeez & Akindele-oscar, 2019).

در دیدگاه روانشناسان مثبت‌نگر و کل‌نگر، سلامت روانی در برگزیده توانایی فرد برای لذت بردن از زندگی، ایجاد تعادل بین فعالیت‌های زندگی و کوشش برای رسیدن به بهبود پذیری روانی است. اصل مهم سلامت کلی انسان، علاوه بر سلامت جسمی، داشتن سلامت روان است (Shuja Tehrani, 2006). سلامت روان به معنای اجرای موفقیت‌آمیز عملکرد روانی است که منجر به فعالیت‌های سازنده، برقراری ارتباط با سایر افراد جامعه و توانایی تطبیق با تغییرات یادگیری و اعتماد به نفس می‌شود (Jahnsen, 2010). علیرغم این اهمیت و همچنین با توجه به میزان شیوع بالای بیماری‌های روانی، مطالعه در زمینه سلامت روان در سازمان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی و کارکنان این سازمان‌ها، از جمله در سازمان آموزش و پرورش و به ویژه در میان معلمان به عنوان قشر پویای اجتماع کمتر انجام پذیرفته است.

نظر به اینکه تاب‌آوری تحصیلی ضعیف و سلامت روان پایین بدون مداخله درمان‌گرانه سیری مزمن و بدون بهبود است؛ بنابراین، لزوم ارزیابی عینی و مداخلات درمانی موثر، به جا و ضروری می‌نماید. در این راستا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش شناختی رفتاری در کاهش علائم و درمان اختلال اضطراب اجتماعی و خودپنداره ضعیف موثر می‌باشد (Atari Fard & Shayiri & Rasolzadeh, 2015). رویکرد شناختی رفتاری به دلیل کوتاه مدت بودن، عینیت، فنون مداری، توجه به قالب‌های مناسب هر بیمار (مفهوم‌پردازی مورد) برخوردار از پشتوانه پژوهشی غنی و محکم، توان تلفیق یافته‌ها و فنون مختلف روانشناختی مثل علوم شناختی، رفتاری و عصب روانشناختی طی سالیان اخیر با اقبال فراوان در میان درمانگران و درمان‌جویان روبرو شده است.

می‌توان گفت که در آموزش شناختی رفتاری، نکات قوت رویکردهای رفتاری و شناختی یعنی عینی‌گرایی و ارزیابی و سنجش از یک سو و دخالت دادن نقش حافظه در بازسازی و تفسیر اطلاعات از سوی دیگر گرد آمده‌اند و به صورت یک پیکره دانش یکپارچه در آمده‌اند. در همین راستا، مسئله اصلی پژوهش حاضر نیز اینگونه استنتاج می‌شود که آیا آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم ناحیه دو شهر شیراز موثر خواهد بود؟

تاب‌آوری یکی از مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت است و پژوهشگران در تعریف آن به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار، مقاومت در برابر استرس و رشد پس ضربه‌ای اشاره کرده‌اند. تاب‌آوری روانی به عنوان یک توانایی فردی در جهت سازگاری با استرس و سختی که این استرس و سختی می‌تواند در قالب خانواده یا مشکلات ارتباطی، مشکلات سلامتی، شغلی و مالی باشد، تعریف شده است. اصطلاح تاب‌آوری در موارد گوناگون به عنوان ظرفیت انطباق‌پذیری موفق با یک تغییر محیطی قلمداد شده است و اخیراً به عنوان یک فرآیند پویا مستلزم تعامل بین جریان‌ات (عوامل) خطرناک و محافظتی و ویژگی‌های درونی و بیرونی فرد، که برای تغییر دادن تاثیرات وقایع تلخ زندگی عمل می‌کند مفهوم سازی شده است (Basharat & Salehi & Shahmohammadi & Nadali and Mozaal, 2008).

سلامت از منظر سازمان، جهانی بهداشت دارای ابعاد مختلفی بوده و تنها محدود به بعد جسمانی نمی‌گردد. این سازمان سلامت را به صورت برخوردارگی کامل از بهزیستی جسمانی، روانی و اجتماعی می‌باشد. سلامت از نیازهای اساسی انسان است که در توسعه پایدار نقش حیاتی دارد. سلامت روانی عبارت است از قابلیت موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب. شخصی که بتواند با محیط خود و اطرافیان به طور کلی، اجتماع سازگار شود از نظر بهداشت روانی بهنجار است. سلامتی، حق اساسی هر انسان و یک هدف اجتماعی است و تمام دولت‌ها و سازمان‌ها موظف به تامین سلامت افراد می‌باشد. سلامت روان مفهوم بسیار وسیعی دارد اما به طور کلی می‌توان گفت که هر انسانی که بتواند با مسایل عمیق خود کنار بیاید با خود و دیگران سازش یابد و در برابر تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر درونی خود، ناتوان شود به خود را به وسیله جامعه، مطرود نسازد دارای سلامت روانی است (Rajabzadeh & najar asl & shahbazi moghadam & poorakbaran, 2016).

رویکرد شناختی رفتاری تلفیقی از دو رویکرد رفتار درمانی و شناخت درمانی است. در حقیقت، در این رویکرد نکات قوت رویکرد رفتار درمانی و رویکرد شناخت درمانی یعنی عینی‌گرایی ارزیابی و سنجش از یک سو و دخالت دادن نقش حافظه در بازسازی و تفسیر اطلاعات از سوی دیگر گرد آمده‌اند. آموزش شناختی رفتاری رویکردی است فعال، جهت بخش، محدود از لحاظ زمانی و سازمان یافته. این رویکرد بر این منطق نظری زیربنایی استوار است که عاطفه و رفتار فرد، معمولاً بر حسب ساخت‌های جهان از نظر او تعیین می‌شود.

عسکری (2019) پژوهشی با عنوان "تاثیر آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر اضطراب، پیشرفت تحصیلی و عملکرد کنکور دانش‌آموزان دختر و پسر داوطلب کنکور دبیرستان‌های ملایر" انجام دادند. برای جمع‌آوری اطلاعات از آزمون اضطراب امتحان ساراسون برای سنجش اضطراب امتحان آزمودنیها، استفاده شد. معدل دانش‌آموزان و نمره تراز کنکور آنها به عنوان پیشرفت تحصیلی و عملکرد کنکور محسوب شدند. در گروه‌های آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعت آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری به صورت گروهی اجرا شد، ولی گروه‌های کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. تحلیل داده‌ها با تحلیل واریانس چند متغیره عاملی نشان داد که: آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر پیشرفت تحصیلی، عملکرد کنکور و اضطراب امتحان دانش‌آموزان داوطلب در کنکور تأثیر دارد. آموزش مدیریت استرس مبتنی بر شیوه شناختی رفتاری اضطراب امتحان دانش‌آموز دختر و پسر را کاهش داد؛ پیشرفت تحصیلی و عملکرد کنکور دانش‌آموزان دختر و پسر را افزایش داد، امت بین دختر و پسر تفاوت معنی‌دار مشاهده نشد.

بعلاوه، تعامل آموزش مدیریت استرس و جنسیت تأثیر معنی داری بر پیشرفت تحصیلی، عملکرد کنکور و اضطراب امتحان دانش‌آموزان داوطلب در کنکور نداشت.

احمدی تبار و همکاران (2018) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری (CBT) بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی انجام دادند. روش پژوهش تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و انجام پیگیری بود. تعداد 40 نفر در این پژوهش شرکت کردند و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده تحلیل داده‌ها نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و گواه در افزایش تاب‌آوری و کیفیت زندگی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و نیز پیگیری وجود دارد. بر این اساس برنامه آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری در هر دو متغیر مؤثر است. نتایج این پژوهش می‌تواند به درک نقش مهمی که آموزش خانواده در بهبود تاب‌آوری و کیفیت زندگی ایفا نمایند، کمک کند.

شیران خراسانی (2016) در پژوهشی با عنوان "گروه آموزشی شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب در دانش‌آموزان دختر به این نتایج دست یافتند که گروه آموزشی شناختی- رفتاری کوتاه مدت به طور معنی داری در کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان با حذف اثر پیش‌آزمون مؤثر بوده است. گروه آموزشی شناختی- رفتاری کوتاه مدت می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مؤثر و مفید باشد و کارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهد.

ناظر و همکاران (2016) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مدیریت استرس به سبک شناختی رفتاری بر سلامت روان و همچنین تأثیر آموزش بر میزان استرس والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی انجام دادند. روش بررسی در این مطالعه شبه تجربی، والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی دو مرکز در شهر رفسنجان، پرسشنامه 66 ماده‌ای هری با مضمون سنجش فشار روانی در موقعیت‌های مختلف زندگی و مقیاس ۲۸ ماده‌ای سلامت عمومی گلدبرگ را تکمیل نمودند. از میان افرادی که نمره بالاتر از حد طبیعی داشتند، 60 زوج به شیوه تصادفی ساده انتخاب و سپس دوباره به طور تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم شدند. گروه آزمایش، دوره آموزشی مدیریت استرس را در 6 جلسه 45 دقیقه‌ای طی ۳ هفته ۲ جلسه‌ای دریافت کردند. یافته‌ها نشان داد که میانگین نمره میزان استرس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش تفاوت معنادار داشت. اما این نمره در پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری نداشت. همچنین تفاوت میانگین نمره سلامت روان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش معنادار بود اما این نمره در پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری نداشت. در زمینه ابعاد مختلف سلامت عمومی، تفاوت میانگین نمره علائم جسمانی و علائم افسردگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش، معنادار بود. اما تفاوت میانگین نمره علائم اضطراب و عملکرد اجتماعی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنادار نبود. نتیجه‌گیری آموزش مدیریت استرس به سبک شناختی رفتاری توانست شاخص سلامت روان والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی را افزایش و علائم جسمانی و افسردگی مادران را کاهش دهد و خواب و کارکرد اجتماعی آنها را بهبود بخشد.

حسینی زاده و همکاران (2016) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر هیجان بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر اهواز انجام دادند. روش تحقیق بکار رفته آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری متشکل از تمامی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اهواز بود که تعداد ۳۰ نفر به عنوان گروه نمونه و به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه کانر و دیویدسون بود که نتایج حاصل از آن توسط روش تحلیل کوواریانس یک راهه مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که شاخص F تحلیل واریانس متغیر تاب‌آوری در سطح معنی دار می‌باشند؛ این نتیجه بدین معنی است که آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ میانگین‌های نمرات متغیر تاب‌آوری تفاوت معنی داری باهم دارند؛ به علاوه شاخص مجذور آتا نشان داد که 47 درصد از افزایش تاب‌آوری دختران گروه آزمایش، به دلیل تأثیر متغیر مستقل بوده است. نتیجه‌گیری: با ارایه آموزش‌های مبتنی بر رفتار درمانی شناختی و هیجانی می‌توان میزان تاب‌آوری نوجوانان دختر را افزایش داد.

هاشمی و همکاران (2016) پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری و طرحواره درمانی در بهبود شادکامی و سلامت روان دانشجویان پرستاری مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد انجام دادند. روش بررسی این پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش همه دانشجویان دختر پرستاری مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال ۱۳۹۳ بودند. از میان آنان 45 دانشجوی دختر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در سه گروه (هر گروه ۱۵ دانشجو) شامل گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS



نسخه ۱۹ به روش‌های تحلیل چند متغیری و کوواریانس تک متغیری تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد میانگین پس‌آزمون شادکامی گروه شناختی رفتاری ( $3/78 \pm 1/19$ )، گروه طرحواره درمانی ( $3/67 \pm 1/12$ ) و گروه کنترل ( $1/96 \pm 0/65$ ) و میانگین پس‌آزمون سلامت روانی گروه شناختی رفتاری ( $3/23 \pm 0/91$ )، گروه طرحواره درمانی ( $3/12 \pm 0/87$ ) و گروه کنترل ( $1/68 \pm 0/70$ ) بود. همچنین گروه‌های آزمایش یعنی درمان شناختی رفتاری و طرحواره درمانی با گروه کنترل تفاوت معناداری داشتند. به عبارت دیگر گروه‌های آزمایش برخلاف گروه کنترل باعث افزایش معنادار شادکامی و سلامت روانی شده بود. نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد هر دو روش درمان شناختی رفتاری و طرحواره درمانی توانستند شادکامی و سلامت روانی دانشجویان پرستاری را افزایش دهند. بنابراین درمانگران می‌توانند برای بهبود شادکامی و سلامت روانی دانشجویان از این روش‌ها استفاده کنند.

لواسانی و همکاران (2014) در پژوهشی با عنوان "اثر برنامه آموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری فوردایس بر میزان خودکارآمدی و استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان شهر تهران به این نتایج دست یافتند که آموزش برنامه شادکامی فوردایس ضمن افزایش احساس شادکامی دانش‌آموزان بر افزایش خودکارآمدی عمومی و کاهش استرس مربوط به فعالیتهای تحصیلی تأثیر معنی‌داری دارد.

عاشوری و همکاران (2012) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش شناختی رفتاری بر بهبود سلامت روان دانش‌آموزان با اختلال یادگیری انجام دادند. پژوهش آنها نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. شرکت‌کنندگان این پژوهش 40 دانش‌آموز دارای اختلال یادگیری پایه ششم دبستان بودند که آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس از میان دانش‌آموزان شهرستان‌های تهران انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس هوشی و کسلر کودکان و پرسش‌نامه سلامت عمومی استفاده شد. داده‌ها با روش کوواریانس چند متغیری تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش: نتایج نشان داد که میانگین نمرات سلامت روان و خرده‌مقیاس‌های آن (علائم جسمانی، اضطراب، نقص در عملکرد اجتماعی و افسردگی) در گروه آزمایش به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بود. به عبارت دیگر سلامت روان گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل بود.

محمدی (2009) در پژوهشی با عنوان "بررسی اثر بخشی آموزش راهبردهای شناختی-رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه" به این نتایج دست یافتند که آموزش راهبردهای شناختی-رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان موثر است.

فوا و همکاران (2019) بر روی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر هراس اجتماعی کار کردند و گزارش دادند که گروهی که با آموزش شناختی رفتاری CBT درمان شده‌اند نسبت به درمان‌های دیگر بهبود بیشتری از خود نشان دادند و در درازمدت هم این بهبودی خیلی بیشتر از دیگر مداخلات ادامه داشته است.

فریت کلارک و همکاران (2019) پژوهشی با عنوان استفاده از فنون رفتاری شناختی برای بهبود پیشرفت تحصیلی در دانشجویان انجام دادند. نتایج نشان داد که تفاوت‌های قابل توجه قبل از مداخله در همه افراد دانشگاهی و خودکارآمدی تعمیم یافته در مقایسه با گروه کنترل پیدا شد. نتایج همچنین نشان داد که ترکیبی از مداخلات با اندازه اثر بزرگ و بزرگ در بهبود نتایج تحصیلی موثرتر از مداخلات منفرد است. آموزش مهارت‌های رفتاری شناختی می‌تواند به دانش‌جویان در دستیابی به نمرات بالاتر تحصیلی و مداخله ذهن‌آگاهی کمک کند.

یاماموتو و همکاران (2017) پژوهشی با عنوان آموزش به شیوه شناختی-رفتاری با تاب‌آوری دانش‌آموزان دبستان ژاپنی انجام دادند. شرکت‌کنندگان دانش‌آموزان کلاس چهارم در مدارس ابتدایی در کلان‌شهر توکیو بودند که به گروه مداخله (۷۸ نفر) یا کنترل (47 نفر) تقسیم شدند. به گروه مداخله هشت مشاوره برنامه توسط مشاور مهمان تدریس شد که مباحث مربوط به تاب‌آوری و روابط تفکر، احساس و رفتار را در بر می‌گرفت. گروه مداخله پیشرفتهای چشمگیری را در تاب‌آوری نشان داد، در حالی که گروه کنترل اینطور نبود.

گرینبرگ و همکاران (2011) آموزش شناختی رفتاری در سلامت روان و هراس اجتماعی در نوجوانان در تحقیق خود به این نتیجه می‌رسند که برخی از افراد دارای هراس اجتماعی نگرانی بیش از پیش از ظاهر خود دارند که باعث اشتغال ذهنی فرد برای چند ساعت در روز، و درگیر شدن در اعمالی نظیر چک کردن، آرایش کردن بیش از حد، پوست، تغییر لباس، برنزه کردن برای کاهش ناراحتی در مدت زمان ۳ تا ۸ ساعت تحقیقات نشان داده که درمان سی بی تی یک درمان موثر برای هراس اجتماعی می‌باشد و درمانی امیدوارکننده می‌باشد که باعث بهبود خلق و خو، عزت نفس و کیفیت زندگی می‌گردد.

فلیس و رگرس (2011) در تحقیق خود با عنوان آموزش شناختی رفتاری برای جوانان دارای هراس اجتماعی؛ وضعیت فعلی و جهت آینده که بیان کرد که هراس اجتماعی در نوجوانان شروع می‌شود و به نظر می‌رسد معمولاً در جوانان است. درمان شناختی رفتاری متناسب با ویژگی‌های منحصر به فرد در درمان هراس اجتماعی آموزش شناختی رفتاری است و یک درمان امیدوارکننده در این مسئله است.

با مروری به پژوهش‌های داخلی و خارجی که به لحاظ موضوعی با پژوهش حاضر قرابت داشتند؛ می‌توان گفت که اکثر پژوهش‌ها تاثیر آموزش شناختی رفتاری در تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان را مورد تایید قرار دادند. اذاً، پژوهش حاضر جهت پر کردن خلاء موجود در تحقیقات انجام شده صورت می‌پذیرد. انجام این پژوهش می‌تواند به غنای موجود در پژوهش‌های انجام شده کمک نماید.

اهداف پژوهش شامل مطالعه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان و مطالعه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر سلامت روان دانش‌آموزان می‌باشد.

فرضیه‌های پژوهش: آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد. آموزش شناختی رفتاری بر سلامت روان دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد.

### روش شناسی پژوهش

طرح این پژوهش تجربی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم ناحیه دو شهر شیراز بود. حجم نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شد به این نحو که از میان دبیرستان‌های آن ناحیه یک مدرسه انتخاب و از آن مدرسه به طور تصادفی دو کلاس تعیین و به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (30 نفر) و کنترل (30 نفر) جایگزین شدند. این افراد از طریق توزیع پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی سامونلز (2004) و پرسشنامه سنجش سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (1979) مورد سنجش قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها جهت بررسی متغیرها و فرضیه‌های پژوهش از شاخص‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و شاخص‌های آمار استنباطی نظیر آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید. نتایج حاصل در ادامه مورد بحث قرار می‌گیرد.

### یافته‌ها

پیش از اجرای تحلیل کوواریانس باید شرط برابری واریانس نمرات گروه‌ها در پس‌آزمون و آزمون پیگیری و همچنین شرط همگنی شیب خط رگرسیون نمرات گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون و آزمون پیگیری بررسی شود که نتایج به دست آمده در جداول زیر قابل مشاهده است.

جدول 1. آزمون همگنی شیب خط رگرسیون نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر تاب‌آوری تحصیلی					
P	آماره آزمون	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
0/99	0/001	5/78	1	5/78	اثر متغیر مستقل
0/001	42/79	652/475	1	652/475	پیش‌آزمون تاب‌آوری تحصیلی
0/42	0/64	0/99	1	0/99	اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون تاب‌آوری تحصیلی
-----	-----	1/54	38	58/78	خطا
-----	-----	-----	41	828/47	کل تصحیح شده

همانطور که در ردیف سوم جدول 1 مشاهده می‌شود، مقدار آماره برابر با  $0/64$  گردیده که این مقدار با درجات آزادی (1،41) در سطح  $0/42$  معنادار گردیده است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که شرط برابری شیب خط رگرسیون برای تحلیل کواریانس در مورد این متغیر برقرار است.

جدول 2. آزمون همگنی شیب خط رگرسیون نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر سلامت روان					
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون	P
اثر متغیر مستقل	17/56	1	17/56	4/66	0/03
پیش‌آزمون تاب‌آوری تحصیلی	3384/57	1	3384/57	899/74	0/001
اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون تاب‌آوری تحصیلی	6/73	1	6/73	1/79	0/18
خطا	142/94	38	3/76	-----	-----
کل تصحیح شده	4554/78	41	-----	-----	-----

همانطور که در ردیف سوم جدول 2 مشاهده می‌شود، مقدار آماره برابر با  $1/79$  گردیده که این مقدار با درجات آزادی (1،41) در سطح  $0/18$  معنادار گردیده است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که شرط برابری شیب خط رگرسیون برای تحلیل کواریانس در مورد این متغیر برقرار است.

جدول 3. آزمون برابری واریانس نمرات گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون برای متغیرهای تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان			
متغیرها	مقدار آماره	درجه آزادی	P
تاب‌آوری تحصیلی	3/99	1،40	0/055
سلامت روان	3/78	1،40	0/06

همانطور که در جدول 3 مشاهده می‌شود، سطح معناداری تمامی مقادیر F بیشتر از  $0/05$  گردیده، بنابراین شرط برابری واریانس برقرار است.

جدول 4. آزمون تحلیل کواریانس جهت تعیین تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی					
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
تاب‌آوری تحصیلی در پس‌آزمون	652/02	1	652/02	425/36	0/001
اثر متغیر مستقل	73/14	1	73/14	47/71	0/001
خطا	59/78	39	1/53	-----	-----



-----	-----	-----	41	828/47	کل تصحیح شده
-------	-------	-------	----	--------	--------------

همانگونه که در ردیف دوم جدول 4 مشاهده می‌گردد، مقدار  $F$  برابر با  $47/71$  گردیده که با درجات آزادی  $(1, 41)$  در سطح  $0/001$  ( $P < 0/01$ ) معنادار می‌باشد، بنابراین نتیجه می‌گیریم که بین تاب‌آوری تحصیلی گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد، به عبارتی آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی تاثیر مثبت معنادار دارد و فرضیه پژوهش تایید می‌شود.

جدول 5. آزمون تحلیل کوواریانس جهت تعیین تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر سلامت روان					
منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
تاب‌آوری تحصیلی در پس‌آزمون	3499/74	1	3499/74	911/86	0/001
اثر متغیر مستقل	253/36	1	253/36	66/01	0/001
خطا	149/68	39	3/83	-----	-----
کل تصحیح شده	4554/78	41	-----	-----	-----

همانگونه که در ردیف دوم جدول 5 مشاهده می‌گردد، مقدار  $F$  برابر با  $66/01$  گردیده که با درجات آزادی  $(1, 41)$  در سطح  $0/001$  ( $P < 0/01$ ) معنادار می‌باشد، بنابراین نتیجه می‌گیریم که بین سلامت روان گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد، به عبارتی آموزش شناختی رفتاری بر سلامت روان دانش‌آموزان موثر است و فرضیه پژوهش تایید می‌شود.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس گویای آن است که آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی تاثیر مثبت معنادار دارد. در تبیین نظریه مرتبط با این فرضیه می‌توان گفت که تغییر به عنوان یک امر مداوم و غیرقابل اجتناب در جریان زندگی و درمان محسوب می‌شود. در ابتدا یک انعکاس می‌تواند نیرویی برای شروع تغییر از نقطه‌ای القا کند و این تغییر به نقطه دیگر هم سرایت می‌کند. تجربه تغییر احساس کنترل و انتخاب را در زندگی برای فرد فراهم می‌آورد و مراجع را از تغییرات سطحی به تغییرات عمیق‌تری تشویق می‌کند. افرادی که در جلسات مشاوره گروهی شرکت داشتند، توانسته‌اند به جای درگیر شدن در مشکلات و تکرار راهکارهای ناسازگار، به دنبال راه‌حل‌های مفید و اثر گذارتر باشند و درصد افزایش قابلیت‌های خود تنش‌ها و انتخاب راهکارهای مناسب برای حل مشکلاتشان برآیند و سازگارتر شوند. به نظر می‌رسد مشکلات به سادگی خود را حفظ و ابقا می‌کنند و چون مراجعان مشکلات را همانطور که همواره اتفاق می‌افتند، مجسم می‌کنند، آنقدر در مشکلات غرق می‌شوند که از دیدن راه‌حل‌هایی که درست در برابر آنها قرار گرفته غافل می‌مانند، بنابراین با تغییر دیدگاه مراجعان و تمرکز بیشتر بر راه‌حل‌ها زمینه مناسبی برای ایجاد تغییرات سازنده فراهم می‌شود. باورهای خودکارآمدی نوجوانان در مورد مدیریت هیجان‌های منفی و مثبت و روابط میان فردی سبب ایجاد انتظارات مثبت در مورد آینده، حفظ خود پنداره بالا و ادراک احساس رضایت از زندگی و تجربه هیجان‌های مثبت‌تری میشود. باورهای خودکارآمدی در مدیریت موقعیت‌های زندگی سبب ایجاد انتظارات واقع‌بینانه و تفکرات مثبت در مورد خود و رویدادهای زندگی می‌شود و فقدان اعتماد و اطمینان نسبت به توانایی‌های خود باعث بروز عواطف منفی می‌شوند.

نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس گویای آن است که آموزش شناختی رفتاری بر سلامت روان دانش‌آموزان موثر است. در توجیه این یافته می‌توان بیان داشت در روش‌های شناختی رفتاری تلاش می‌شود تا دانش‌آموزان دارای اضطراب و دانش‌آموزانی را که سلامت روان کمتری برخوردارند از افکار آشفته و اضطراب‌زا آگاه سازند. به آنها به وضوح آموزش داده می‌شود تا خودگویی‌های ناسازگارانه را که در موقعیت‌های استرس‌زا طرح می‌شوند، برطرف ساخته و راه‌های نسبتاً خوشبینانه تفسیر را در خود به وجود آورند. در جریان درمان، مراجع تشویق می‌شود تا افکار ناراحت کننده خود را مورد سوال قرار دهد. همچنین در زمینه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری می‌توان گفت تکنیک‌های شناختی به مراجعان یاد می‌دهد که افکار اضطرابی خود را شناسایی کنند و آنها را به طور عینی مورد آزمون قرار دهند. درمانگر سعی می‌کند که بیمار را با اطلاعات جدیدی روبرو کند که قبلاً آنها را نادیده گرفته است. این تکنیک‌ها به مراجعان کمک می‌کنند که تفسیرها

و برداشت‌های نادرست خود از رویدادهای محیطی را تعدیل و تصحیح کنند و دیدگاه‌های جدیدی را ایجاد کنند؛ به همین جهت این نوع آموزش اضطراب، اجتناب و ناراحتی را از مراجعان دور می‌نماید و سلامت روان آنان را ارتقا می‌بخشد.

### پیشنهاد‌های کاربردی پژوهش

- با بهره‌گیری از نتایج این پژوهش دستورالعمل معینی به مدارس ابلاغ نمود تا بر اساس آن یک برنامه‌ریزی معین جهت دوره‌های روان درمانی به شیوه گروهی برای دانش‌آموزان در نظر گرفت.
- می‌توان با گنجاندن دوره‌های درمانی سلامت روان دانش‌آموزان را در مدارس بهبود و حتی ارتقا داد تا بتوانند شرایط سخت روحی را به بهترین شیوه تحمل کنند.
- در راستای نتایج حاصل از پژوهش و با توجه به اثربخش بودن آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان پیشنهاد می‌شود مشاوران حوزه‌های پرورشی، مشاوره و ... فنون این رویکرد برای حل مسائل دانش‌آموزان انتقال داده شود.
- با توجه به نتایج حاصل از پژوهش پیشنهاد شود معلمان در کنار تدریس مطالب کتاب، بخشی از وقت خود را به آموزش مفاهیمی که در ایجاد نگرش مثبت دانش‌آموزان نسبت به خود کمک می‌کند را اختصاص دهند.
- دوره آموزشی تحت عنوان کارگاه‌ها یا کلاس‌های ضمن خدمت اتخاذ گردد تا به معلمان، مربیان، مشاوران و سایر دست‌اندرکاران حوزه تعلیم و تربیت آموزش داده شود تا بتوانند به صورتی صحیح آموزش شناختی رفتاری را روی دانش‌آموزان اجرا کنند تا در نتیجه شاهد افزایش تاب‌آوری تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان باشیم.

### نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که آموزش شناختی رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی تاثیر مثبت معنادار دارد نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس گویای آن است که آموزش شناختی رفتاری بر سلامت روان دانش‌آموزان موثر است.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این پژوهش سعی بر این شد که آزمودنی‌ها پاسخ‌های خود را بدون استرس و با احساس مسئولیت‌پذیری پاسخ بدهند. به آنها گفته شد که از نوشتن نام و نام خانوادگی خودداری نمایند. همچنین به آنها اعتماد داده شد که پاسخ‌های آنها محرمانه باقی خواهد ماند.

#### حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

#### مشارکت نویسندگان

نویسندگان مقاله

#### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

### References

1. Anasuri, S & Anthony, K. (2018). Resilience Levels Among College Students: A Comparative Study from Two Southern States in the USA. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS), 23 (1), 52-73.
2. Edwards, T., Catling, J.C. & parry. E. (2016). Identifying predicators of resilience in students. Psychology Teaching Review, 22 (1), 26-34.
3. Foa, EB. (2019). Cognitive biases in generalized social phobia " Journal of Abnormal psychology, 105 (3):433-439.
4. Greenberg, J.L., Markowitz, S., Petronko, M.R., Taylor, C. E., Wilhelm, M., Wilson G.T. (2011). Cognitive-Behavioral Therapy for Adolescent Body Dysmorphic Disorder. Cognitive and Behavioral Practice, 17(3), 248-258.
5. Jahnsen, B. (2010). Introduction to psychiatry mental health nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
6. Close, W., & Solberg, S. (2007). Predicting achievement, distress and retention among lower-income Latino youth. Journal of Vocational Behavior, 72(1), 31- 42.

7. Wood, S.K., & Bhatnagar, S. (2015). Resilience to the effects of social stress: Evidence from clinical and preclinical studies on the role of coping strategies. *Neurobiology of Stress*, 1, 164–173. doi:10.1016/j.ynstr.2014.11.002.
8. Olugbenga, T. A., Azeez, R. O & Akindele-Oscar, Y. (2019). Does Resilience Moderate Academic Motivation and Academic Performance of Secondary School Students in Ogun East Senatorial District, Nigeria? *KIU Journal of Humanities*, 4(2): 97-106.
9. Phillips, K.A., Rogers, J. (2011). Cognitive-Behavioral Therapy for Youth with Body Dysmorphic Disorder: Current Status and Future Directions. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*. 20(2): 287-304.
10. Yamamoto, T., Matsumoto, Y., & Bernard, M. E. (2017). Effects of the cognitive-behavioral you can do it! Education program on the resilience of Japanese elementary school students: a preliminary investigation. *International Journal of Educational Research*, 86, 50-58.
11. Ahmadi Tabar, Seyyed Morteza; Makundi, Behnam; Sudani, Mansour. (2018). The effectiveness of cognitive behavioral family education on marital adjustment, resilience and quality of life of couples, *Women and Family Studies*, 2 (11), 23-41. in persian
12. Hosseinizadeh, Najmeh Al Sadat; Attari, Yusuf Ali. (2016). Investigating emotion-based cognitive behavioral training (ECBT) on the resilience of female high school students in Ahvaz city, the third international conference on psychology and educational sciences, law and social sciences at the beginning of the third millennium, Shiraz, in collaboration with Allameh Khoei Institute of Higher Education, University Zarghan- Research unit of scholars who organized the conference. in persian
13. Rajabzadeh, Zainab; Najar Asl, Nasreen; Shahbazi Moghadam, Gholamreza; Poor Akbaran, goddess. (2016). The relationship between internet addiction and feelings of loneliness and general health in female students, *Journal of Principles of Mental Health*, special issue of the 3rd International Conference on Psychology and Educational Sciences, page 542-546. in persian
14. Shuja Tehrani, Hamid. (2006). *Textbook of Preventive and Social Medicine General Services*. Tehran: Samat. in persian
15. Atari Fard, Mahdia; Shayiri, Mohammadreza; Rasolzadeh Tabatabai, Kazem and Rajabi, Mehtab. (2015). Comparing the effectiveness and durability of three treatment methods in social anxiety disorder. *Two scientific-research quarterly journals of clinical psychology and personality (Behavioral Science)*, 13 (2), 31-50. in persian
16. Nazer, Mohammad; Riahi, Nasreen; Mokhtari, Mohammadreza. (2016). The effect of cognitive-behavioral stress management training on stress levels and mental health of parents with mentally disabled children. *Journal of Rehabilitation*, 17 (1), 32-41. in persian
17. Hashemi, Nizam; Ghiwar Baghbani, Syed Morteza; Gholamreza, Khadevi. (2016). The effectiveness of cognitive behavioral therapy and schema therapy on the happiness and mental health of nursing students. *Clinical Journal of Nursing and Midwifery*, 5 (1), 12-22. in Persian
18. Sabouri Khosrowshahi, Habib, (2010). Education in the era of globalization; Challenges and strategies to face it. *Strategic Public Policy Studies Quarterly*, Volume 1, Number 1. 153-196. in Persian
19. Ghasemi, Rooh Bakhsh, (2021). Dissertation on the effectiveness of cognitive behavioral training on academic resilience and mental health of female secondary school students in district two of Shiraz city. In Persian
20. Basharat, Mohammad Ali; Salehi, Maryam; Shah Mohammadi, Khadija; Nadali, Hussain, and Mozaal, excuse me. (2008). Resilience and hard work relationship with sports success and mental health in athletes. *Journal: Contemporary Psychology*, Volume: 3, Number: 2. pp. 38- 49. In persian