

## اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم

### ابتدایی شهر مشهد در دوران همه‌گیری ویروس کرونا

حسین کارشکی<sup>۱</sup>، میترا شهرآئینی<sup>۲</sup>، مریم بردبار<sup>۳</sup>

۱. دانشیار روان‌شناسی تربیتی، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول).
۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
۳. استادیار روان‌شناسی تربیتی، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره سیزدهم، بهار ۱۴۰۱، صفحات ۱۸۷-۱۹۹

#### چکیده

در حال حاضر دانش آموزان دوره ابتدایی با شرایط غیرمعمول ناشی از شیوع بیماری کووید-۱۹ در جامعه مواجه هستند. یکی از اصلی‌ترین آسیب‌های روانی ناشی از کرونا استرس و اضطراب است. تاب‌آوری ازجمله متغیرهایی است که افراد در زمان مواجهه با فشار روانی از آن استفاده می‌کنند. پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر تاب‌آوری تحصیلی دانش آموزان صورت گرفت. روش این پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام پذیرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر پایه ششم در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ شهر مشهد است. نمونه شامل ۳۰ نفر که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردیدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. در این تحقیق از پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون و پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی سامونلز استفاده شد. به‌منظور اجرای پژوهش، گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت آموزش نظریه انتخاب قرار گرفتند و گروه گواه در لیست انتظار باقی ماند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. از نتایج به‌دست‌آمده می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش نظریه انتخاب می‌تواند تاب‌آوری عمومی و تاب‌آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی را افزایش دهد. یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش نظریه انتخاب با تأکید مسئولیت‌پذیری و منبع کنترل درونی، می‌تواند به‌عنوان یک روش کارآمد جهت افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** نظریه انتخاب، تاب‌آوری عمومی، تاب‌آوری تحصیلی.

## مقدمه

تاکنون جهان با بیماری‌های واگیردار زیادی سروکار داشته است. در ماه دسامبر ۲۰۱۹ ویروس کرونا<sup>۱</sup> در شهر ووهان چین شناسایی شد که انتقال این ویروس به اکثر کشورهای دنیا نگرانی‌های زیادی را موجب شد. اکنون ویروس کرونا در سراسر جهان موجی از وحشت به راه انداخته است (سقزی، یزدانی اسفیدواجانی و گل محمدیان، ۱۳۹۹). ویروس‌های کرونا گروهی از ویروس‌ها هستند که توانایی بیمار کردن حیوانات و انسان‌ها را دارند. شمار زیادی از ویروس‌های کرونا که تاکنون شناخته شده‌اند، موجب ابتلا به طیفی از عفونت‌های دستگاه تنفسی در انسان‌ها می‌شوند که از سرماخوردگی تا ابتلا به بیماری‌های شدیدتری مثل سندروم تنفسی خاورمیانه و سندروم تنفسی حاد سارس<sup>۲</sup> متغیر هستند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۹). کرونا ویروس یا ویروس کرونای سندرم حاد تنفسی همان‌طور که نامیده می‌شود عامل ابتلا به بیماری کووید-۱۹<sup>۳</sup> است (سینگال<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). این بیماری مسری علاوه بر میزان بالای مرگ‌ومیر ناشی از عفونت ویروسی، باعث فاجعه روانی در سراسر جهان شده است. به باور پژوهشگران این بیماری پیامدهای روان‌شناختی، عاطفی، اجتماعی و رابطه‌ای مهمی دارد (اسمیرینی، لوانکو و اسمیرینی<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰؛ کومار و سومانی<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). روند شیوع بیماری عفونی، به علت غیرقابل پیش‌بینی بودن توانایی بالایی در ایجاد استرس روانی دارد و در اکثر مواقع باعث ایجاد مشکلات روحی و روانی می‌شود (فراحتی، ۱۳۹۹).

شیوع ناگهانی این بیماری سازمان‌های بهداشتی درمانی جهان را با چالش‌های گوناگونی مواجه کرد و همچنین بقیه حوزه‌ها من جمله حوزه تعلیم و تربیت را تحت تأثیر داد. با آغاز پاندمی کووید-۱۹ در تمام دنیا، شیوه‌نامه‌های بهداشتی بر رعایت فاصله اجتماعی و قرنطینه تأکید کردند. به همین سبب در بسیاری از کشورها از جمله در کشور ما، برای کنترل همه‌گیری ویروس کرونا آموزش‌های حضوری در دانشگاه‌ها و مدارس تعطیل شد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استرس روان‌شناختی حاصل از بیماری همه‌گیر کرونا و قرنطینه پیامدهای نامطلوبی در سطوح فردی، بین فردی و آموزشی برای کودکان و نوجوانانی که در سنین تحصیل هستند، ایجاد می‌کند. تحمیل آموزش آنلاین به کودکان و نوجوانان در ایام قرنطینه (به‌عنوان راهکاری برای مهار بیماری کرونا) مشکلاتی را در حوزه آموزشی برای آنان به وجود می‌آورد که ضعف انگیزه، مشکلاتی در مدیریت زمان، ترس از ارزشیابی پایانی، افزایش بار شناختی و ضعف در بازده‌های آموزشی از این جمله‌اند. (ابوالمعالی الحسینی، ۱۳۹۹) با توجه به اینکه در حال حاضر دانش‌آموزان دوره ابتدایی به‌عنوان قشر بزرگی از جامعه پیوسته در معرض استرس و فشار روانی ناشی از گسترش ویروس کرونا و آموزش‌های مجازی هستند، تاب‌آوری<sup>۷</sup> به دلیل اینکه به‌عنوان ظرفیتی برای مقابله با استرس اطلاق می‌شود، می‌تواند تأثیر زیادی بر بهبود وضعیت روانی دانش‌آموزان داشته باشد. تاب‌آوری که نقطه مقابل آسیب‌پذیری است، یکی از زیرمجموعه‌های روانشناسی مثبت‌نگر<sup>۸</sup> در

<sup>1</sup> Coronavirus

<sup>2</sup> Sars

<sup>3</sup> Covid-19

<sup>4</sup> Singhal

<sup>5</sup> Smirni, Lavanco, & Smirn

<sup>6</sup> Kumar & Somani

<sup>7</sup> Resilience

<sup>8</sup> Positive Psychology

ایجاد سلامت روان است و طی سال‌های اخیر جایگاه به خصوصی را در حوزه‌های گوناگون روانشناسی به خود اختصاص داده است. افراد تاب آور بهتر می‌توانند در مواجهه با شرایط نامطلوب، واکنش انطباقی از خود نشان دهند (کشتکاران، ۱۳۸۸).

در ساختار آموزشی، مفهوم تاب‌آوری به‌عنوان بالا بردن درصد موفقیت در مدرسه باوجود تجربه‌های سخت و ناملایمات تعریف می‌شود. دانش‌آموزان تاب آور از لحاظ تحصیلی، کسانی هستند که باوجود موقعیت و شرایط استرس‌آفرین که آن‌ها را درخطر عملکرد ضعیف تحصیلی و درنهایت ترک تحصیل قرار می‌دهد، درجات بالایی از انگیزه پیشرفت را حفظ می‌کنند. (مارتین و مارش، ۲۰۰۶). پژوهش خادمی و کدخدایی (۱۳۹۴)، نشان داد میان تاب‌آوری تحصیلی و سرسختی روان‌شناختی فرد رابطه وجود دارد. ازاین‌رو برای افزایش تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان لازم است سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن‌که تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی است، مورد هدف قرار گیرد. همچنین پژوهش محمودی، حسن زاده، فصیحی و اقبال (۱۳۹۱) نشان داد روش دل بستن امن و شناسایی هیجان‌ها با تاب‌آوری دانشجویان ارتباط دارد. پژوهش نریمانی، طالبی جویباری و ابوالقاسمی (۱۳۹۲) با عنوان مقایسه روش اسناد و تاب‌آوری در بین دانش‌آموزان تحت آسیب و سالم نشان داد همبستگی مثبتی بین سبک اسناد و تاب‌آوری وجود دارد و مؤلفه‌های سبک اسناد توان پیش‌بینی تاب‌آوری را دارد. یکی از مؤلفه‌های سبک اسناد، مرکز کنترل است. اصطلاح مرکز کنترل<sup>۱</sup> برای نخستین بار در سال ۱۹۵۴ میلادی توسط جولین راتر<sup>۲</sup> مطرح شد. هر چه فرد سهم شرایط محیطی را بیشتر و سهم انتخاب‌ها و تصمیم‌های خود را کمتر ببیند، مرکز کنترل وی بیشتر به سمت بیرون تمایل دارد و به شکل مشابه هر چه فرد سهم تصمیم‌ها و انتخاب‌های خودش را در نتایج و دستاوردها بیشتر و بزرگ‌تر ببیند، مرکز کنترل وی بیشتر به سمت درون تمایل دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که با جابه‌جایی منبع کنترل کردن افراد از علل بیرونی و غیرقابل کنترل به علل درونی و قابل کنترل می‌توان به گسترش مفهوم خود، خودکارآمدی، کاهش حس خودکم‌بینی و جواب‌های تقابلی اثرگذار دست یافت. به همین دلیل در سال‌های گذشته توجه به منبع‌های استرس و روش‌های تقابلی با آن در جرگه‌های گوناگون بسیار مورد توجه بوده است. یکی از نظریاتی که به مفهوم کنترل پرداخته است، نظریه انتخاب ویلیام گلاسر است.

نظریه انتخاب<sup>۳</sup> در سال ۱۹۹۸ توسط ویلیام گلاسر<sup>۴</sup> پی‌ریزی شد. این تئوری در حقیقت قالبی برای واقعیت‌درمانی است و شرح می‌دهد افراد چگونه و چرا رفتار می‌کنند. در نظریه انتخاب باور براین است همه آن چیزی که انجام می‌دهیم رفتار است و همه رفتارهای ما یک انتخاب است. گذشته در رفتار کنونی ما تأثیر شگرفی دارد اما تعیین‌کننده آن نیست؛ آنچه رفتار کنونی ما را تعیین می‌کند، مقدار مسئولیت‌پذیری، قبول داشتن و احترام به واقعیت حاضر و روشی که برای برآوردن نیازهایمان انتخاب می‌کنیم، هستند. به عقیده گلاسر مشکلات روانی از این عقیده ناشی می‌شود که فرد فکر می‌کند توسط نیروهای بیرونی کنترل می‌شود؛ بنابراین روانشناسی، کنترل از بیرون را دلیلی تخریب‌کننده می‌داند و روانشناسی کنترل از درون مبتنی بر روابط انسانی را جان‌نشین آن می‌کند (خلیلی، برزگر کهنمویی، صاحبی و فراهانی، ۱۳۹۵). افراد طبق نظریه انتخاب می‌توانند تعیین کنند چه خواسته‌هایی دارند و برای

<sup>1</sup> Locus of Control

<sup>2</sup> Julian Rotter

<sup>3</sup> Choice theory

<sup>4</sup> Glasser

رسیدن به آن‌ها چه باید انجام دهند. در واقع این روش درمانی افراد را مسئول بار می‌آورد و به آن‌ها می‌فهماند که می‌توانند وضعیت بهتری انتخاب کنند (رجب‌زاده، مکوند حسینی، طالبیان شریف و قنبری هاشم آبادی، ۱۳۹۴).

طبق پژوهش‌های صورت گرفته این عقیده که فرد می‌تواند بر پیرامون کنترل داشته باشد، با تاب‌آوری بالاتر ارتباط دارد. به نظر می‌رسد آموزش مفاهیم نظریه انتخاب، تاب‌آوری را از طریق آموزش منطبق با واقعیت فکر کردن درباره مسائلی که فرد با آن روبه‌رو می‌شود، افزایش می‌دهد. بر اساس این نظریه تمامی رفتارهایی که از افراد سر می‌زند، تحت کنترل خود آن‌هاست. به عبارتی شرایط بیرونی تأثیری بر رفتارهایی که ما انجام می‌دهیم ندارد بلکه در هر شرایطی این خودمان هستیم که انتخاب می‌کنیم چه رفتاری داشته باشیم. نظریه انتخاب به افراد می‌آموزد که مسئولیت رفتارهای خود را بر عهده بگیرند و نگرش واقع‌بینانه‌تری نسبت به جهان اطراف خود داشته باشند. به این ترتیب آموزش نظریه انتخاب به دانش‌آموزان موجب تغییر منبع کنترل آن‌ها از بیرونی به درونی خواهد شد و این موضوع باعث بالا رفتن توان تاب‌آوری آن‌ها برای مقابله با استرس‌ها و مشکلات محیط بیرونی می‌شود.

با توجه به پیامدهای بحران کرونا در زندگی دانش‌آموزان که آنان را با مشکلات زیادی مواجه ساخته است و همچنین با توجه به این مسئله که در ایران تحقیقات اندکی درباره بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان در شرایط بحران کرونا صورت گرفته است، این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر افزایش تاب‌آوری عمومی و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی در دوران همه‌گیری ویروس کرونا اجرا شد.

### روش پژوهش

روش تحقیق شبه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل<sup>۱</sup> بود. ابتدا پیش‌آزمون روی دانش‌آموزان اجرا گردید، سپس دانش‌آموزان به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت آموزش نظریه انتخاب قرار گرفتند. ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از پایان برنامه آموزشی از هر ۲ گروه، پس‌آزمون گرفته شد. جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. جهت برآورد حجم نمونه پژوهش از توان آماری کوهن استفاده شد. در روش کوهن ابتدا شاخص‌های واریانس جامعه، اندازه اثر و توان آماری برآورد و در نهایت حجم نمونه با استفاده از فرمول نمونه‌گیری کوهن محاسبه شد. در این پژوهش اندازه اثر ۰/۱۵ در نظر گرفته شد. توان آزمون نیز مقداری بین ۸۰ تا ۹۰ درصد انتخاب شد. با توجه به حجم جامعه که ۴۲۰۰۰ نفر بود و در سطح اطمینان ۰/۰۵ حجم نمونه ۳۰ نفر محاسبه گردید. با توجه به شیوع بیماری کرونا و تعطیلی مدارس در فصل تابستان، دانش‌آموزان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از طریق شبکه مجازی شاد پرسشنامه‌های تاب‌آوری عمومی کانر و دیویدسون و پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی سامونلز در چند گروه کلاسی پایه ششم در مدارس مختلف قرار داده شد. در مجموع تعداد ۱۱۵ پرسشنامه برگشت داده شد که از این تعداد ۱۰۰ پرسشنامه قابلیت تجزیه و تحلیل داشت؛ بنابراین نمره تاب‌آوری تعداد ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مورد محاسبه قرار گرفت. سپس ۱۰۰ نفر باقی‌مانده از نظر ملاک‌های ورود و خروج بررسی شدند. بدین

<sup>1</sup> Pretest-post test control group design

ترتیب ۷۰ نفر حذف شدند و ۳۰ نفری که ملاک‌های ورود به تحقیق را داشتند به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای گروه آزمایشی برنامه آموزشی نظریه انتخاب به مدت ۸ جلسه برگزار شد و گروه کنترل تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت.

### ابزار پژوهش

پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی سامونلز: مقیاس تاب‌آوری تحصیلی (ARI) به‌وسیله سامونلز در سال ۲۰۰۴ ارائه شد و در دو تحقیق مناسب بودن آن تأیید شد. بعد با توسعه مقیاس تاب‌آوری تحصیلی، پژوهش در سال ۲۰۰۹ چاپ شد. نسخه اصلی این مقیاس ۴۰ سؤال دارد. در ایران، این مقیاس به‌وسیله سلطانی نژاد، آسیایی، ادهمی و توانایی یوسفیان (۱۳۹۳) رواسازی شد. در فرم ایرانی شمار پرسش‌های این مقیاس به ۲۹ سؤال تقلیل یافته است. در پژوهش آن‌ها برای این مقیاس سه عامل با عنوان‌های مهارت‌های ارتباطی، مسئله محور/ مثبت نگر و جهت‌گیری آینده تأیید شدند و ضریب‌های آلفای کرونباخ در خرده مقیاس‌های آن در بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۷ حاصل شد که نشان می‌دهد پایایی سه عامل در پژوهش حاضر در سطح قابل قبولی است. برای تعیین روایی عاملی از تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که نشان داد سه عامل مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده و مسئله محور/ مثبت نگری ۳۰/۵۸ درصد واریانس را تبیین می‌کنند.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) این پرسشنامه ۲۵ سؤال دارد و هدف آن اندازه‌گیری میزان تاب‌آوری در افراد گوناگون است. پرسشنامه دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به‌غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. طیف پاسخگویی از نوع لیکرت است که امتیاز مربوط به هر گزینه به‌صورت کاملاً غلط تا کاملاً صحیح از ۴-۰ ارائه گردیده است. برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازهای همه سؤال‌ها باهم جمع می‌شود. این امتیاز دامنه‌ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، نشان‌دهنده میزان تاب‌آوری بیشتر فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ است. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشان‌دهنده اشخاص واجد تاب‌آوری خواهد بود و هرچه این مقدار بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب‌آوری شخص نیز بالاتر خواهد بود و برعکس. در پژوهش حق رنجبر، کاکاوند، برجعلی و برماس (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه به دست آمد؛ بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است. در این پژوهش برای تعیین پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون مقدماتی ۳۰ پرسشنامه در میان جامعه آماری پخش گردید و سپس به کمک نرم‌افزار spss نسخه ۱۸ مقدار آلفای کرونباخ برای هریک از بخش‌های پرسشنامه محاسبه گردید. پرسشنامه از قابلیت اعتماد یا پایایی بالایی برخوردار است، زیرا مقدار آلفای کرونباخ کلیه قسمت‌های پرسشنامه بیش از ۰/۷۰ به‌دست آمده است. محمدی (۱۳۸۴) این پرسشنامه را برای استفاده در ایران تطبیق داده است. او این پرسشنامه را بر روی ۲۴۸ نفر اجرا کرد و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی پرسشنامه را ۰/۸۴ و روایی پرسشنامه را به روش همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله ضریب‌ها بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ محاسبه کرد.

روش اجرا و تحلیل: ابتدا مقیاس‌های تاب‌آوری و تاب‌آوری تحصیلی روی دانش‌آموزان اجرا گردید، سپس دانش‌آموزانی که در این مقیاس‌ها نمره موردنیاز (نمره پایین تاب‌آوری و تاب‌آوری تحصیلی) را کسب کردند، شناسایی شدند و به دو گروه آزمایش و کنترل به‌طور تصادفی تقسیم شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در هر هفته به‌صورت مجازی در شبکه اجتماعی شاد آموزش دیدند. خلاصه مباحث مطرح‌شده در جلسات آموزشی در جدول (۱) مطرح‌شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. در این تحلیل نمره‌های پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کمکی برای کنترل اثرات بر روی نمرات پس‌آزمون در نظر گرفته‌شده است. همه تحلیل‌های انجام‌شده در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS 16 صورت گرفته است.

جدول ۱. خلاصه ساختار و محتوای جلسات آموزش نظریه انتخاب

جلسه اول	برقراری ارتباط اولیه و آشنایی اعضا با یکدیگر مدرس در این جلسه تلاش می‌کند تا با ایجاد رابطه عاطفی و صمیمی با اعضا و ایجاد محیط مشاوره‌ای گرم و پذیرا، زمینه را برای مشارکت و حضور فعال دانش‌آموزان در جلسات را فراهم کند.
جلسه دوم	مبانی نظری تئوری انتخاب برای دانش‌آموزان شرح داده می‌شود و با چرایی و چگونگی بروز رفتار آشنا شوند. آشنایی دانش‌آموزان با پنج نیاز اساسی تئوری انتخاب با ذکر مثال (بقا، عشق و تعلق خاطر، قدرت، آزادی، تفریح)
جلسه سوم	در این جلسه مدرس با به چالش کشیدن دانش‌آموزان و با تمرکز به رفتار فعلی آنان، پرسش‌هایی را متبخرانه و به روش‌های مختلف مطرح می‌کند تا دانش‌آموزان در مورد رفتارهای خود داوری کنند و رفتارهایی که باعث درماندگی‌شان می‌شود، یا تغییراتی که برای پیشرفت و موفقیتشان لازم است را مشخص نمایند.
جلسه چهارم	بیان رفتار کلی و مؤلفه‌های آن شامل: عمل، تفکر، احساس و فیزیولوژی و آموزش این موضوع که ما معمولاً فقط بر دو مؤلفه فکر و عمل به‌صورت مستقیم تسلط داریم و احساس و فیزیولوژی از دایره کنترل مستقیم ما خارج هستند. در بیان رفتار کلی از مثال ماشین استفاده می‌شود. تأکید بر انتخاب‌های اعضا در تمام موارد زندگی و مسئولیتی که انسان با هر انتخاب به دوش می‌کشد. از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا به یک نمونه از برنامه‌ریزی که در زمینه درسی، ورزشی و ... داشته‌اند اشاره کنند و دلایل موفقیت یا شکست خود در آن برنامه را بیان کنند.
جلسه پنجم	طرح چند سؤال برای به چالش کشیدن مسئولیت‌پذیری اعضا از جمله: رفتارهایی که انجام می‌دهید چه کسی برایتان انتخاب می‌کند؟ بیان انتخاب‌های اعضا برای سایر اعضا و بیان عواقب مثبت و منفی رفتار انتخابی از سوی خود فرد و کمک دیگر افراد گروه در ارائه بازخوردهای مناسب جهت پذیرش مسئولیت فرد برای رفتاری که انتخاب کرده است.
جلسه ششم	معرفی رفتارهایی که موجب ارتباط سازنده و سالم بین فردی می‌شود. هفت عادت مثبت و سازنده شامل گوش سپردن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش و گفت‌وگو بر سر اختلافات برای دانش‌آموزان تبیین می‌شود. هفت عادت منفی و مخرب شامل انتقاد یا عیب‌جویی، سرزنش، شکایت و گلایه، نق زدن و غرغر کردن، تنبیه، تهدید، دادن حق حساب یا باج برای تحت کنترل درآوردن دیگری برای دانش‌آموزان تبیین می‌شود.
جلسه هفتم	بالا بردن آگاهی دانش‌آموزان در زمینه کنترل درونی و بیرونی و اثرات هر کدام مدرس کنترل بیرونی و درونی را تعریف کرده، پیرامون آن‌ها توضیح می‌دهد.
جلسه هشتم	تعریف هویت توفیق و هویت شکست برای دانش‌آموزان ایجاد هویت توفیق در اعضا و بیان قابلیت تعمیم دهی تجربیات مثبت به مسائل و موارد مشابه در زندگی تأکید بر شروع مجدد و ترسیم اهداف کلی و شروع با گام‌های کوچک در مواردی که اعضا با شکست در پیشبرد اهداف مواجه شده بودند. (نپذیرفتن عذر و بهانه) اجرای پس‌آزمون

## یافته‌ها

هدف پژوهش بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی در دوران همه‌گیری بیماری کرونا بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر مشهد بود که به شکل تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در جدول (۲) شاخص‌های توصیفی دو گروه در متغیرهای وابسته ارائه شده است. داده‌ها حاکی از آن است که میانگین آزمودنی‌های گروه کنترل و آزمایش مؤلفه‌های تاب آوری عمومی و تاب آوری تحصیلی در پیش‌آزمون با یکدیگر تفاوت قابل ملاحظه‌ای ندارند پس دو گروه در این دو آزمون با یکدیگر هم‌تا هستند. ولی تفاوت میانگین آزمودنی‌های گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون تاب آوری عمومی قابل ملاحظه است به طوری که میانگین آزمودنی‌های گروه آزمایش در پس‌آزمون به طور قابل ملاحظه از میانگین پس‌آزمون گروه کنترل بیشتر است. (جدول ۲)

جدول ۲. شاخص‌های آماری نمرات گروه‌ها در تاب آوری عمومی و تاب آوری تحصیلی به تفکیک مراحل آزمون

مقیاس	خرده مقیاس	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تاب آوری عمومی	تصور شایستگی فردی	۱۴,۱۳	۱,۵۹	۱۵,۵۳	۲,۱۹
	اعتماد به غریز فردی و تحمل عاطفه منفی	۱۲,۸۰	۱,۲۰	۱۴,۰۶	۲,۵۲
	پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۸,۷۳	۰,۹۶	۹,۸۶	۱,۷۱
	کنترل	۴,۸۶	۰,۹۱	۶	۰,۷۴
	تأثیرات معنوی	۲,۸۶	۰,۹۱	۴	۰,۷۹
	مهارت‌های ارتباطی	۲۹,۴۰	۱,۲۹	۳۱,۵۳	۱,۴۰
تاب آوری تحصیلی	جهت‌گیری آینده	۲۲,۹۳	۱,۳۸	۲۴,۴۶	۱,۲۹
	مساله محور و مثبت نگری	۱۲,۹۳	۱,۲۷	۱۴,۵۳	۱,۱۸

جهت ارزیابی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر تاب آوری عمومی و تحصیلی دانش آموزان، از روش آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری<sup>۱</sup> استفاده شد. استفاده از این تحلیل، مستلزم رعایت مفروضه‌هایی است که پیش از اجرای آزمون موردبررسی قرار گرفت.

نرمال بودن نرمال بودن توزیع با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف تأیید گردید ( $p > 0,05$ ). همچنین مفروضه همسانی واریانس‌ها در مورد متغیرهای تاب آوری عمومی و تاب آوری تحصیلی توسط آزمون لوین موردبررسی قرار گرفت و تأیید شد. یکی دیگر از مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، بررسی همسانی ماتریس کوواریانس‌های مشاهده شده متغیرهای وابسته برای گروه‌های مختلف است که بدین منظور از آزمون باکس استفاده شد. نتایج آزمون نشان داد که ماتریس کوواریانس برای متغیرهای وابسته در دو گروه همگن است. به این ترتیب تمام مفروضه‌ها تأیید شدند. برای مقایسه گروه آزمایش و گروه کنترل بر اساس نمرات

<sup>1</sup> Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA)

پس آزمون، جهت تعیین میزان اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر بهبود مؤلفه‌های تاب‌آوری عمومی ابتدا یک تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) انجام گرفت، سپس فرضیه‌های پژوهشی آزمون شدند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از مانکوا را مجاز می‌شمارند. این امر بیانگر آن است که بین افراد گروه آزمایش و گروه گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

جدول (۳) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی نمره‌های مؤلفه‌های تاب‌آوری عمومی در افراد گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

همان‌طور که مشاهده می‌گردد، سطح معناداری آماره  $F$  عضویت گروهی در تمامی زیرمؤلفه‌های تاب‌آوری عمومی - شامل تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز شخصی و تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر، ادراک کنترل و معنویت - زیر حد بحرانی  $0,05$  است، بنابراین با اطمینان  $95$  درصد می‌پذیریم که آموزش نظریه انتخاب بر افزایش تاب‌آوری عمومی تأثیر داشته و موجب ارتقا تاب‌آوری عمومی در دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شده است. (جدول ۳)

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره‌های پس‌آزمون مؤلفه‌های تاب‌آوری عمومی

منابع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
تصور از شایستگی فردی		۱۷۴۸,۰۳	۱	۱۷۴۸,۰۳	۱۲۸۳,۵۲	۰,۰۰۰۰
	اعتماد به غرایز شخصی و تحمل عاطفه منفی	۱۲۵۴,۵۳	۱	۱۲۵۴,۵۳	۱۵۳۱,۶۹	۰,۰۰۰۰
اثربخشی نظریه انتخاب	پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۶۳۴,۸۰	۱	۶۳۴,۸۰	۱۰۶۶,۴۶	۰,۰۰۰۰
	کنترل	۱۸۷,۵۰	۱	۱۸۷,۵۰	۲۶۲,۵۰	۰,۰۰۰۰
تأثیرات معنوی		۷۶,۸۰	۱	۷۶,۸۰	۱۵۵,۰۷	۰,۰۰۰۰

در ادامه جدول (۴) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) بر روی نمره‌های مؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی در افراد گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

سطح معناداری آماره  $F$  عضویت گروهی در تمامی زیرمؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی - شامل مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده و مسئله محور/ مثبت نگری - زیر حد بحرانی  $0,05$  است، بنابراین با اطمینان  $95$  درصد می‌پذیریم که آموزش نظریه انتخاب بر افزایش تاب‌آوری تحصیلی تأثیر داشته و موجب ارتقا تاب‌آوری تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شده است.

(جدول ۴)



جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره‌های پس‌آزمون مؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی

منابع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
اثربخشی	مهارت‌های ارتباطی	۷۴۸۹,۲۰۰	۱	۷۴۸۹,۲۰۰	۴۴۱۷,۷۸۷	۰,۰۰۰۰
نظریه	جهت‌گیری آینده	۴۳۶۸,۱۳۳	۱	۴۳۶۸,۱۳۳	۳۲۷۶,۱۰۰	۰,۰۰۰۰
انتخاب	مسئله محور/ مثبت نگری	۱۳۳۳,۳۳۳	۱	۱۳۳۳,۳۳۳	۵۲۲,۳۸۸	۰,۰۰۰۰

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده نشان داد آموزش نظریه انتخاب به دانش آموزان موجب افزایش تاب‌آوری عمومی آن‌ها می‌شود. بدین معنا که مداخله باعث ایجاد تفاوت معنی‌داری میان نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل می‌شود. این یافته همسو با پژوهش‌های طباطبایی (۱۳۹۴)، زارع (۱۳۹۸)، شریعتی پور، برآبادی و حیدرنیا (۱۳۹۸)، سلطانی، متین فر، بشار و ختائی (۱۳۹۹) و لیوتار<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) است و پژوهش ناهمسویی یافت نشد.

نظریه انتخاب به افراد کمک می‌کند تا بر انتخاب‌ها و رفتارهای خودشان کنترل و تسلط داشته باشند. این نظریه، بر نظریه کنترل پاورز مبتنی است و فرض آن این است که افراد، مسئول زندگی، احساسات، اعمال و رفتارشان هستند. نظریه انتخاب معتقد است عامل تمام رفتارهایی که از انسان سر می‌زند خود فرد است و تنها خود فرد است که می‌تواند رفتارش را کنترل کند. در واقع عوامل بیرونی و محیطی زمینه‌ساز بروز رفتار هستند ولی در نهایت خود فرد است که انتخاب می‌کند در هر موقعیت چه رفتاری داشته باشد. آموزش نظریه انتخاب به افراد کمک می‌کند تا خود را همان‌گونه که هستند قبول کنند و برای انجام رفتارهای بهتر به‌صورت واقع‌بینانه برنامه‌ریزی کنند. همچنین این برنامه آموزشی تأکید زیادی بر هدف‌گذاری و پذیرش مسئولیت دارد. در طی جلسات آموزشی بر تقویت منبع کنترل درونی دانش آموزان تأکید شد. بدین معنا که دانش آموزان بتوانند موفقیت‌ها و شکست‌هایشان را به خودشان نسبت دهند و زمانی که به این نتیجه رسیدند که رفتارشان به آن‌ها در ارضای نیازهایشان کمکی نمی‌کند، رفتار دیگری را انتخاب کنند و مسئولیت پیامد انتخاب خود را بپذیرند. داشتن منبع کنترل درونی به‌طور مثبتی با مدیریت استرس و تاب‌آوری مرتبط است. در آموزش نظریه انتخاب روبه‌رو شدن با واقعیت، پذیرش مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، تمرکز بر اینجا و اکنون و کنترل درونی مورد تأکید است. آموزش نظریه انتخاب با ایجاد تغییر در سبک اسنادی دانش آموزان موجب می‌شود تا آن‌ها رویدادهای زندگی را قابل‌کنترل ببینند و در نتیجه در مقابل رویدادهای استرس‌زای زندگی از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری استفاده کنند؛ که این امر با کاهش هیجانات منفی، موجب افزایش تاب‌آوری آن‌ها می‌شود. زمانی که دانش‌آموز متوجه می‌شود در هر شرایطی تنها خود اوست که مسئولیت انتخاب‌ها و رفتارش را بر عهده دارد، می‌تواند به شیوه‌ی مؤثرتری با رویدادهای استرس‌آور زندگی مقابله کند که پیامد آن افزایش تاب‌آوری شناختی اوست. همچنین داشتن منبع کنترل درونی با افزایش احساس امید و هدفمندی، منجر به کاهش عاطفه منفی در دانش‌آموزان می‌شود. نظریه انتخاب موجب بالا بردن توان حل مسئله در افراد می‌شود. این رویکرد به افراد می‌آموزد که در هنگام مواجهه‌شدن با مشکلات و سختی‌ها نباید فرار کرد و مسائل و مشکلات را به‌گردن دیگران انداخت، بلکه باید مسئولیت

<sup>۱</sup> Luthar

مشکلات پیش آمده را قبول کرد و در جهت حل مسائل و مشکلات اقدامات مفید و مؤثری انجام داد. تمرکز بر حل مسئله به جای گریز از آن موجب افزایش تاب آوری در افراد می شود. همچنین این رویکرد در تلاش است تا شخص توانایی‌ها و نیازهای خود را شناخته و برآورد درستی از آن داشته باشد. در همین جهت نظریه انتخاب به شخص آموزش می دهد که برای برآوردن نیازهای شخصی و بر پایه واقعیت، هدف گذاری نماید. طراحی و اجرای برنامه ریزی آگاهانه برای وصول به اهداف کوتاه مدت و بلندمدت باعث می شود تا راهبردهای خودتنظیمی شکل بگیرند. مجهز شدن فرد به راهبردهای خودتنظیمی موجب افزایش توان فرد برای مقابله با شرایط ناگوار محیطی و سازگاری با عوامل تنش زا می شود.

همچنین نتایج این پژوهش همسو با پژوهش های گلاسر (۱۹۹۷)، هیتون<sup>۱</sup> (۲۰۱۱)، ماسون<sup>۲</sup> (۲۰۲۱)، صفاری بیدهندی، اسدزاده، فرخی و درتاج (۱۴۰۰) نشان داد که آموزش نظریه انتخاب بر افزایش تاب آوری تحصیلی تأثیر داشته و موجب ارتقا تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شده است. در تبیین این یافته پژوهشی می توان گفت که آموزش نظریه انتخاب به افراد می آموزد مسئولیت رفتارهای خود در زمینه های مختلف خانوادگی، فردی و اجتماعی بپذیرند. مسئولیت پذیری در نهایت به عمل منجر می شود. هنگامی که دانش آموزان می پذیرند که در قبال عملکرد تحصیلی خود مسئول اند و رفتارهای تحصیلی آنها موجب عملکرد تحصیلی آنها می شود؛ آنگاه می توانند نگرش ها و تفکرات خود را تغییر داده و یکسری اعمال اصلاحی انجام دهند. به عنوان مثال می توانند رفتارهای تحصیلی خود را تغییر داده و با بهبود رفتار، نگرش و هیجانات تحصیلی، به تاب آوری تحصیلی بالاتری دست پیدا کنند. علاوه بر این، آموزش نظریه انتخاب با تقویت منبع کنترل درونی در افراد به آنها می آموزد که خوشبختی و موفقیت تحصیلی آنها در آینده نه در گروه شرایط ناخوشایند بیرونی بلکه در دستان خود آنهاست و آنها می توانند آینده تحصیلی خود را همان طور که دوست دارند رقم بزنند.

در حال حاضر به دلیل تعطیلی مدارس و مراکز آموزشی به دنبال شیوع ویروس کرونا، بسیاری از دانش آموزان دچار افت عملکرد تحصیلی شده اند و این امر را به شرایط بیرونی و محروم شدن از آموزش حضوری نسبت می دهند. آموزش نظریه انتخاب به دانش آموزان می آموزد که وضعیت تحصیلی حال حاضر آنها به دلیل اعمال و رفتار دیگران و یا شرایط نامساعد محیطی نیست، بلکه خود آنها هستند که می توانند با انتخاب رفتارهای تحصیلی مناسب، زمینه ساز موفقیت تحصیلی خود شوند. افزایش کنترل درونی باعث افزایش حس مسئولیت پذیری و در نتیجه زمینه ساز بهبود خودکارآمدی تحصیلی و ارتقا تاب آوری تحصیلی می شود. بدین شکل که دانش آموزان با درک کنترل درونی، شرایط تحصیلی نامساعد خود را نتیجه روندی می دانند که خود انتخاب کرده اند؛ نه این که توسط اطرافیان و محیط به آنان تحمیل شده باشد. تلاش دانش آموزان برای بهبود شرایط و رفتارهای تحصیلی خود در نهایت موجب می شود که آنها تاب آوری تحصیلی بالاتری را تجربه کنند.

<sup>۱</sup> Hinton

<sup>۲</sup> Mason

به‌طور کلی، از آن جا که استرس نقش مهمی در به خطر انداختن سلامت جسمی و روانی افراد دارد، کسب مهارت‌های مقابله با استرس می‌تواند از تأثیر فشارهای روانی بر افراد بکاهد. تاب‌آوری به‌عنوان یکی از مهارت‌های مقابله‌ای با استرس می‌تواند باعث افزایش انعطاف‌پذیری و سازگاری افراد در برابر شرایط سخت شود. یافته‌های پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهد که منبع کنترل اشخاص به‌عنوان یک خصیصه شخصیتی، نقش تأثیرگذاری در نوع رویکرد مقابله‌ای اشخاص در برابر موقعیت‌های استرس‌زا دارد. بدین معنا که تقویت احساس کنترل درونی در افراد می‌تواند موجب افزایش تاب‌آوری آنان در برابر سختی‌ها و مشکلات شود. در واقع منبع کنترل درونی پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای سازگاری در مقابل استرس است. یکی از مداخلاتی که می‌توان برای ایجاد ادراک کنترل درونی در افراد اجرا کرد، آموزش نظریه انتخاب به آن‌هاست. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که آشنایی دانش‌آموزان با مؤلفه‌های نظریه انتخاب از جمله روبه‌رو شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، قضاوت اخلاقی درباره صحیح و یا غلط بودن رفتار بر پایه پیامدهای آن، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی، دستیابی به هویت توفیق، شناخت نیازهای اساسی و نحوه برآوردن آن‌ها، فراهم کردن حمایت عاطفی و... منجر به ارتقای تاب‌آوری عمومی و تحصیلی دانش‌آموزان در برابر استرس‌های محیطی می‌شود و وضعیت روان‌شناختی و سازگاری آن‌ها را بهبود می‌بخشد. همان‌طور که نتایج آماری نشان می‌دهد، آموزش نظریه انتخاب در سطح اطمینان ۹۵ درصد تاب‌آوری عمومی و تحصیلی دانش‌آموزان دختر مورد پژوهش را افزایش داده است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم استفاده از پسران و پایه‌های تحصیلی دیگر، نداشتن دوره پیگیری و محدودیت‌های ابزار پرسشنامه اشاره کرد. با به‌کارگیری این پژوهش بر روی جوامع آماری دیگر و پایش بیشتر متغیرهای تأثیرگذار بر نتایج تحقیق می‌توان به نتایج قابل استنادتری دست یافت. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی بر اساس اصول نظریه انتخاب در مراکز آموزش و پرورش ایجاد شود تا معلمان و مشاوران آموزش ببینند. همچنین مفاهیم نظریه انتخاب در قالب بروشور و جزوه در اختیار مربیان، معلمان، والدین، مراقبان کودک و مشاوران قرار گیرد. نهاد آموزش و پرورش و دیگر مؤسسات آموزشی می‌توانند از نتایج این تحقیق در جهت بهبود سطح آموزشی و پرورشی دانش‌آموزان و همچنین ارتقا تاب‌آوری آن‌ها در برابر استرس‌های محیط تحصیلی استفاده نمایند. همین‌طور پیشنهاد می‌شود در بافت مدرسه مؤلفه‌های نظریه انتخاب به دانش‌آموزان آموزش داده شود تا بتوانند با استرس‌های ناشی از مشکلات تحصیلی که باعث افت تحصیلی می‌شود، مقابله کنند.

## منابع

- ابوالمعالی الحسینی، خ. (۱۳۹۹). پیامدهای روان‌شناختی و آموزشی بیماری کرونا در دانش‌آموزان و راهکارهای مقابله با آنها. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۶(۵۵)، ۱۹۳-۱۵۷.
- حق رنجبر، ف؛ و کاکاوند، ع؛ برجعلی، ا و برماس، ح. (۱۳۹۰). تاب آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی. سلامت و روان‌شناسی، ۱(۱)، ۱۸۷-۱۷۷.
- خادمی، م و کدخدایی، م (۱۳۹۴). تأثیر خوش بینی آموخته شده بر انگیزش پیشرفت و تاب آوری تحصیلی نوجوانان دختر، پژوهش نامه روان‌شناسی مثبت، ۱(۲)، ۸۰-۶۵.

- خلیلی، ش؛ برزگر کهنمویی، س؛ صاحبی، ا؛ فراهانی، ح. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله مبتنی بر تئوری انتخاب و واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی. فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱ (۷)، ۱-۲۳.
- رجب زاده، ف؛ مکوند حسینی، ش؛ طالبیان شریف، ج؛ قنبری هاشم آبادی، ب. (۱۳۹۴). تاثیر واقعیت درمانی نوین گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب بر اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان. مجله دستاوردهای روانشناختی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱، ۱۵۲-۱۳۳.
- زارع، ف. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر تاب آوری دانش آموزان دوره ابتدایی، پنجمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- سقزی، ا؛ یزدانی اسفیدواجانی، ح؛ گل محمدیان، م. (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای فراشناخت و فراهیجان مثبت در رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با اضطراب کرونا. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۴۳، ۶۲-۳۳.
- سلطانی، ز؛ متین فر، ب؛ بشار، م و ختائی، ع. (۱۳۹۹). اثر بخشی رویکرد واقعیت درمانی گروهی بر ارتقای مسئولیت پذیری و تاب آوری در دانش آموزان مقطع متوسطه. مجله روان شناسی اجتماعی، ۵۸، ۱۱۲-۱۰۱.
- سلطانی نژاد، م؛ آسیابی، م؛ ادهمی، ب و توانایی یوسفیان، س. (۱۳۹۳). بررسی شاخص های روانسنجی پرسشنامه تاب آوری تحصیلی ARI. فصلنامه ی اندازه گیری تربیتی، ۱۵ (۵)، ۳۴-۱۷.
- شریعتی پور، س، برآبادی؛ ح و حیدرنیا؛ ا. (۱۳۹۸). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب بر سرمایه‌ی روان‌شناختی دختران نوجوان بی سرپرست. پژوهشهای مشاوره، (۷۱)۱۸، ۵۹-۳۶.
- صفاری بیده‌ندی، س؛ اسدزاده، ح؛ فرخی، ن و درتاج، ف. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب بر تاب آوری تحصیلی و نشاط ذهنی دانش آموزان دوره متوسطه. فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناخت، (۴۴) ۱۲، ۲۷-۳۹.
- طباطبایی نیا، ش (۱۳۹۴). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر تاب آوری و شادکامی دانش آموزان متوسطه شهر شیراز، پایان نامه برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- فراهتی، م. (۱۳۹۹). پیامدهای روان شناختی شیوع ویروس کرونا در جامعه. ارزیابی تاثیرات اجتماعی (ویژه نامه پیامدهای شیوع ویروس کرونا-کویید ۱۹)، ۲(۱)، ۲۲۵-۲۰۷.
- کشتکاران، ط. (۱۳۸۸). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده با تاب آوری در دانشجویان دانشگاه شیراز. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۳۹، ۵۳-۴۳.
- محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد، رساله دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.
- محمودی، ق؛ حسن زاده، ر؛ فصیحی، ر و اقبال، م. (۱۳۹۲). رابطه سبک دلبستگی و نارسایی هیجانی بر تاب آوری دانشجویان. فصلنامه نسیم تندرستی، ۲(۱)، ۶۹-۶۴.
- نریمانی، م؛ طالبی جویباری، م و ابوالقاسمی، ع. (۱۳۹۲). مقایسه سبک اسناد و تاب آوری در بین دانش آموزان آسیب دیده و عادی. فصلنامه افراد استثنایی، ۳(۱۰)، ۵۹-۴۵.
- Glasser, W. (1997). Choice theory and student success. *The Education Digest*, 63(3), 16.

- Hinton, D., Warnke, B., & Wubbolding, R. E. (2011). Choosing success in the classroom by building student relationships. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1), 90-96.
- Kumar, A., & Somani, A. (2020). Dealing with Corona virus anxiety and OCD. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102053.
- Luthar, S. S. (2008). Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities. New York: Cambridge University Press.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Mason, C. P., & Mason-Bennett, L. (2021). Supporting Student Learning and Well-Being During COVID-19 Using a Choice Theory Framework. *Journal of the Professoriate*, 12(1), 182.
- Singhal, T. (2020). A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The indian journal of pediatrics*, 87(4), 281-286.
- Smirni, P., Lavanco, G., & Smirni, D. (2020). Anxiety in Older Adolescents at the Time of COVID-19. *Journal of Clinical Medicine*, 9(10), 3064.
- World Health Organization (WHO) (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (10th Revision, 5th Ed)*. World Health Organization. Available at: <http://www.who.int/iris/handle/10665>