

اثربخشی معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی بر تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان

نعمت‌اله قاسمی^۱، محمد قمری^۲، جعفر پویامنش^۳، قربان فتحی‌اقدم^۴

تاریخ دریافت ۱۳۹۸/۰۱/۲۲ تاریخ پذیرش ۱۳۹۸/۰۵/۰۴

چکیده

پیش‌زمینه و هدف: روشن شدن جایگاه روان‌شناختی و تربیتی دو مؤلفه اساسی یعنی انگیزش پیشرفت و تاب‌آوری، اهمیت استفاده از رویکردهای معنادرمانی و فراشناخت در تقویت این دو مؤلفه اساسی را آشکار ساخته و یکی از مسائل موردنیاز بشر امروزی و یک خدمت جدید علمی برای گسترش حوزه روان‌درمانی و آموزش به‌شمار می‌رود. بنابراین، هدف پژوهش حاضر عبارت از «تعیین اثربخشی معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی بر تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده» می‌باشد.

مواد و روش کار: پژوهش حاضر کاربردی و از نوع روش تحقیق نیمه تجربی می‌باشد. جامعه آماری شامل دانشجویان گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده با حجم ۱۲۰ نفر می‌باشد. نمونه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۶۰ نفر تعیین شد. نمونه به دو گروه آزمایش، هر گروه ۲۰ نفر و کنترل به تعداد ۲۰ نفر تقسیم شده و از پرسشنامه‌های تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت استفاده شد. سپس گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت آموزش معنادرمانی و ۱۰ جلسه فراشناخت قرار گرفتند. برای انجام تحلیل آماری از آنالیز کوواریانس یک‌راهه با نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد ۶۸ درصد تغییرات در میزان تاب‌آوری و ۷۸ درصد تغییرات در میزان انگیزه پیشرفت دانشجویان در اثر آموزش معنادرمانی گروهی بوده است. همچنین ۶۶ درصد تغییرات در میزان تاب‌آوری و ۷۷ درصد تغییرات در میزان انگیزه پیشرفت دانشجویان از طریق رابطه با فراشناخت بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج آماری، کلیه فرضیات تحقیق تأیید و این نتیجه کلی پژوهش حاصل گردید که معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: معنادرمانی گروهی، فراشناخت درمانی، تاب‌آوری، انگیزه پیشرفت، دانشجویان

مجله پزشکی ارومیه، دوره سی‌ام، شماره ششم، ص ۴۴۲-۴۲۸، شهریور ۱۳۹۸

آدرس مکاتبه: ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، تلفن: ۹۸۹۱۴۴۴۰۶۸۹۲

Email: ghasemi30002000@yahoo.com

مقدمه

پیشرفت و بالندگی فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی جوامع در گرو داشتن انسان‌های کارآمد؛ بانگیزه و دارای مهارت‌های زیستن در عصر کنونی است. بنابراین تربیت نیروی انسانی سالم و مجهز ساختن آن‌ها به توانمندی‌های روان‌شناختی یک ضرورت اساسی برای همه کشورها و جوامع به‌شمار می‌رود.

از سوی دیگر روان‌شناسان پیوسته در پی شناسایی راه‌های ارتقاء کیفیت زندگی فردی و اجتماعی و تأمین سلامت روانی افراد هستند. توسعه ظرفیت روان‌شناختی که این امکان را به شخص

شرایط جهان فعلی برای زیستن تغییر کرده و زندگی را برای بشر مشکل‌تر ساخته است. صاحب‌نظران با ذکر ویژگی‌های جهان فعلی از جمله افزایش جمعیت، تعدد و تنوع نیازها، جدایی بشر از طبیعت و هم‌نو عان، افزایش آسیب‌های فردی و اجتماعی و خانوادگی، پیچیده‌تر شدن شرایط زندگی، افزایش اطلاعات و ... آن را متفاوت‌تر از جهان سنتی می‌دانند (۱)، و از طرفی نیروی انسانی سالم و کارآمد ارزنده‌ترین سرمایه هر کشور محسوب می‌شود و

^۱ گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران

^۲ گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران

^۳ گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران

^۴ گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران (نویسنده مسئول)

می‌دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل مثبت و مؤثر متبلور سازد و به دنبال آن تقویت مهارت‌های سازگاری، می‌تواند ضمن افزایش توان مقابله با مشکلات روزمره، بر بهزیستی روانی افراد نیز تأثیر مثبت بگذارد (۲). صاحب‌نظران روانشناسی مدام به دنبال روش‌هایی هستند تا شرایط زیستی بهتری را برای بشر مخصوصاً در حوزه روانی- اجتماعی را هموارتر سازند و نیروهای انسانی سالم و کارآمدتری تربیت کنند تا بتوانند در این جهان متفاوت از جهان سنتی با استفاده از مهارت‌های جدید آرامش بیشتری را تجربه کرده و از حداکثر قابلیت‌های خویش بهره‌مند شوند (۳). در این میان بهره‌گیری از مفاهیم جدید که اخیراً در حوزه روانشناسی مورد توجه قرار گرفته‌اند، از جمله عوامل تأثیرگذار در ارتقا سلامت روانی به شمار می‌روند.

مفهوم معنادارمانی^۱ که از رویکرد هستی‌گرایانه به همت ویکتور فرانکل سرچشمه گرفته است، با طرح آموزه‌هایی مانند آزادی اراده، اختیار و مسئولیت انسان و آزادی فرد در نحوه زندگی بین تولد و مرگ، اضطراب را بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی عنوان کرده و معتقد است بهزیستی روان شناختی زمانی ایجاد خواهد شد که از انسان معنایی برای زیستن داشته باشد (۴). خاستگاه لغوی معنادارمانی یا Logo Therapy به واژه یونانی لوگوس باز می‌گردد. از نظر ویکتور فرانکل^۲ معنادارمانی عبارت است از: «درمان از رهگذر معنا یا شفاف‌بخشی از رهگذر معنا» (۵). معنادارمانی روشی است که در آن مراجع در جهت رهنمایی می‌شود که معنای زندگی خود را بیابد؛ زیرا اساسی‌ترین نیروی محرکه هر فرد را در زندگی تلاش برای یافتن معنا می‌داند و به عبارت دیگر، در این روش درمانی، فرد روان‌نژند هدایت می‌گردد تا معنا و منظور زندگی خویش را دریابد و از آنجایی که جستجوی معنا وظیفه‌ای مبارزه‌جویانه است، تنش درونی فرد در این راه افزایش می‌یابد و این سطح از تنش نه تنها در جریان درمان اختلال ایجاد نمی‌کند، بلکه برای رهایی فرد از احساس دل‌تنگی، بی‌دردی و غلبه بر «خلأ وجودی» لازم است و همین تکاپوی حاصل از تنش معناجویی، یأس انسان را روان‌نژند را به احساس موفقیت و امید مبدل می‌سازد (۳). همچنین آموزش و درمان فراشناختی^۳ یک رویکرد فعالانه به پیشرفت و آموزش و یادگیری است که به‌عنوان فرصتی برای مجهز کردن مراجعان و فراگیران به دانش و مهارت‌های لازم برای رسیدن به استقلال آموزشی، کسب انگیزه پیشرفت و دستیابی به مفاهیم خودآموزی و خودکنترلی است (۶). از فراشناخت تعاریف گوناگونی ارائه شده

است. مانند: آگاهی شخص از فرآیندها و راهبردهای شناختی (۷). تفکر درباره تفکر (۸)، دانش و کنترلی که در مورد تفکر و فعالیت‌های یادگیری اعمال می‌شود. فراشناخت کلیدی است برای توانایی شناختی، که به فرد اجازه می‌دهد تا افکارش را کنترل و بازسازی کند و نقش اساسی در یادگیری ایفا کند (۹). لذا استفاده از فراشناخت به فرد کمک می‌کند در مواجهه با مشکلات بر مبنای پردازش اطلاعات، با تمرکز زدایی از مشکل و تبعات آن به سوی توجه به خود، روند فکری بهتری را طی نماید که خود منجر به رفتار مطلوب‌تر وی و پیشگیری از آسیب‌های بعدی می‌گردد. به عبارتی تغییر روند تفکر فرد کمک می‌کند تا نسبت به منابع سودمند موجود هو شیوار با شد و آگاهی از منابع سودمند، احتمالاً خوشبینی را در فرد فرا می‌خواند و برای پرش به وضعیت تعادل (تاب‌آوری) به یاری او می‌آید (۱۰).

بنابراین بهره‌گیری از رویکرد معنادارمانی و فراشناختی برای انگیزه‌مند کردن انسان‌ها یکی از حیثه‌های ارزشمند دانش امروزی است؛ چراکه با استفاده از این دو رویکرد می‌توان محرک اصلی اعمال و رفتار انسان را تقویت نمود و اینجاست که انسان‌ها می‌توانند تمایل خویش را برای انجام وظیفه‌ای یا نشان دادن شایستگی بطور کامل نشان دهند.

از سوی دیگر در دنیای فعلی یکی از بایدهای زیستن، مسئله تاب‌آوری^۴ است که از آن به‌عنوان سلاحی مطمئن در برابر سختی‌ها و خطرات زندگی یاد می‌شود. در این تحقیق موضوع تقویت تاب‌آوری بعنوان ظرفیت برای حل چالش‌های اجتماعی، مالی یا روانی و رسیدن به تعادل مجدد یک موضوع محوری و یک مهارت زندگی قلمداد می‌شود. تاب‌آوری عاملی است که به افراد در روبرویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی کمک می‌کند (۱۱)، افسردگی را کاهش می‌دهد (۱۲)، توانایی سازگاری با درد و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد (۱۳). افزون بر این، محققان بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (۱۴). با توجه به تأکید متخصصان بر آم‌وختنی بودن مهارت تاب‌آوری، می‌توان با آموزش این مهارت‌ها به دانشجویان، سطح سلامت روانی و هیجانی آنان را افزایش داد و از این‌رو احساس رضایت از زندگی را در آن‌ها بالا برد، به عبارت دیگر آموزش مهارت‌هایی همانند مهارت‌های ارتباطی، مقابله، جرأت‌دهی و ابزار خود می‌تواند تاب‌آوری و به دنبال آن سطح سلامت دانشجویان را افزایش دهد (۱۵). در نهایت طرفداران نظریه‌های انگیزشی معتقدند

1. meaning Therapeutic

2. Victor Frankel

3. Metacognitive therapy

4. Resilient

آنالاشمی (۲۰۱۰) در پژوهشی به این نتیجه نائل آمد که افراد تاب آور در توضیح رفتارها و انجام تکالیف پیشرو بیشتر از فراشناخت کمک می‌جویند و از تفکر فراشناختی در هنگام تصمیم‌گیری بهتر بهره می‌برند (۲۰).

توکلی و پور ابراهیم (۱۳۹۷) پژوهشی را تحت عنوان «اثربخشی معنادرمانی گروهی بر باورهای وسواسی و تاب‌آوری زنان» انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد معنادرمانی بر کاهش باورهای و وسواسی و افزایش تاب‌آوری با ایجاد معنا در زندگی مؤثر است و می‌توان این روش را برای درمان وسواس فکری در زنان توصیه کرد (۲۱).

امانی، یوسفی و احمدی (۱۳۹۳) پژوهشی را تحت عنوان «اثربخشی معنا درمانی به شیوه گروهی بر تاب‌آوری و احساس تنهایی دانشجویان دختر دارای نشانگان ضربه عشق» انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد معنا درمانی به شیوه گروهی می‌تواند به‌عنوان درمان مؤثری در کاهش احساس تنهایی و نشانگان ضربه عشق دانشجویان به کار برده شود. این درمان در افزایش تاب‌آوری نیز سودمند است (۲۲).

باولی، فرامرزی، منشایی و خالدیان (۲۰۱۳) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی معنا درمانی گروهی بر تاب‌آوری مادران دارای فرزندان با ناتوانی ذهنی پرداختند. آنان دریافتند که بین گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود داشته و جلسات معنا درمانی منجر به افزایش تاب‌آوری مادران دارای فرزندان ناتوانی یادگیری شده است (۲۳).

یهو، چونگ و چونگ (۲۰۱۰) پژوهشی را تحت عنوان «نقش معنادرمانی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان» انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد معنا درمانی به شیوه گروهی می‌تواند نقش مؤثری بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد (۲۴).

در یک نگاه اجمالی، آموزش فراشناختی یک رویکرد فعالانه به پیشرفت و آموزش و یادگیری است که به‌عنوان فرصتی برای مجهز کردن مراجعان و فراگیران به دانش و مهارت‌های لازم برای رسیدن به استقلال آموزشی، کسب انگیزه پیشرفت و دستیابی به مفاهیم خودآموزی و خودکنترلی است. بهره‌گیری از رویکرد معنادرمانی و فراشناختی برای انگیزه‌مند کردن انسان‌ها یکی از حیطه‌های پرطرفدار دانش امروزی است؛ چراکه با استفاده از این دو رویکرد می‌توان محرک اصلی اعمال و رفتار انسان را تقویت نمود و اینجاست که انسان‌ها می‌توانند تمایل خویش را برای انجام وظیفه‌ای یا نشان دادن شایستگی بطور کامل نشان دهند. اکنون با روشن شدن جایگاه روان‌شناختی و تربیتی دو مهارت اساسی یعنی

همه رفتارهای انسان، به استثنای بازتاب‌های نخاعی، معمولاً ریشه انگیزشی دارند، بنابراین ایجاد و تقویت انگیزش پیشرفت^۵ علاوه بر بهبود مهارت‌های شناختی و یادگیری، می‌تواند در ارتقای سلامت روانی افراد تأثیرگذار باشد. مسئله انگیزش نقطه محوری تربیت است و مطالعات واینر^۶ (۱۹۷۰)، نشان داده است که افراد دارای انگیزش بالا نسبت به دیگران حتی هنگامی که در انجام تکالیف ناموفق هستند، پایداری بیشتری نشان می‌دهند. برخلاف تصور عمومی، انگیزش پیشرفت لزوماً چیزی همانند تکاپو برای موفقیت‌های قابل مشاهده مانند کسب نمره‌های بالا در آزمون نیست، بلکه انگیزش پیشرفت، دربرگیرنده الگویی از تدبیراندیشی، اعمال و احساس‌هایی است که با تلاش برای دستیابی به نوعی برتری، سازگاری با استانداردهای برتر درونی مرتبط می‌باشد (۱). بطور کلی از تعاریف مختلف می‌توان نتیجه گرفت که، انگیزش پیشرفت میل به غلبه بر موانع اعمال قدرت، انجام دادن امور به بهترین وجه، چیره شدن، دست‌ورزی کردن یا سازمان دادن به اشیاء، انسان‌ها یا تصورات و کوشش شخصی برای دستیابی به اهدافی است که در محیط اجتماعی قرار دارند (۱۶).

در ادامه به معرفی مهم‌ترین پژوهش‌های انجام گرفته در رابطه با موضوع پژوهش حاضر پرداخته می‌گردد:

کریمی بختیار و هاشمی (۱۳۹۲) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر خلاقیت، انگیزه پیشرفت و خود پنداره تحصیلی» انجام دادند. این پژوهش به روش آزمایشی و پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی بر خلاقیت انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی مؤثر است. همچنین با آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی می‌توان خلاقیت انگیزه پیشرفت و خودپنداره تحصیلی را بهبود بخشید (۱۷).

سلیمی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیق خود با عنوان «مرور تحلیلی بر درمان فراشناختی استرس پس از سانحه (PTSD)» به این نتیجه رسیدند که درمان فراشناختی در عین کوتاه مدت بودن و ساده‌تر بودن، نسبت به درمان‌های مواجهه‌سازی کم‌تر ماهیت آزار دهنده داشته و این رویکرد بر تاب‌آوری درک و درمان اختلال‌هایی مانند اختلال اضطراب فراگیر، استرس پس از سانحه و اختلال وسواس فکری عملی بسیار مؤثر بوده است (۱۸).

آلسی (۲۰۱۲) دریافت آگاهی فراشناختی می‌تواند پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی کند (۱۹).

سپس گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت آموزش معنادرمانی (شامل: ۱- معرفی اعضای گروه و درمانگر به یکدیگر، بیان هدف کلی و هدف‌ها و انتظاراتی که درمانگر و اعضا از یکدیگر دارند: ۲- ارائه شرحی در مورد نظریه معنادرمانی و مفاهیم اساسی آن، بیان فشرده‌ای از شرح حال فرانکل (بنیانگذار معنادرمانی)؛ ۳- گفتگوی گروهی در مورد انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری و حق انتخاب در شرایط سخت توسط خود فرد و آزادی او در نحوه تفکر و رفتار خود در برابر این شرایط: ۴- گفتگوی گروهی در مورد وجود یک خلاء درونی در هر فرد و چگونگی پر شدن این خلاء به وسیله یافتن معنا در زندگی و بحث در مورد ارزش‌های اصیل زندگی و تعهد به آن‌ها به‌عنوان اصل مهم در معناجویی: ۵- بحث در مورد چگونگی توجه به فرایند کاری که هر فرد انجام می‌دهد و نمود پیدا کردن معنا در لحظه به لحظه انجام آن: ۶- بحث کلی در زمینه انعطاف‌پذیری معنا در هر زمان از زندگی، مرور کلی مطالب گفته شده در جلسات گذشته، جمع‌بندی مطالب گفته شده در گروه با همکاری اعضا، دریافت نظرات و بازخورد آن‌ها در مورد جلسات: ۷- گفتگوی گروهی در مورد اینار، گذشتگی از خود به خاطر دیگران و درباره دیگران، اندیشیدن به‌عنوان مهم‌ترین تجربه فراتر از کار و خود فرد برای رسیدن به معنا؛ ۸- گفتگوی گروهی در مورد چگونگی تغییر نقطه توجه فرد به سوی تجربیات مثبت در زندگی شخصی و زندگی کاری خود و بحث در مورد استفاده از تجسم خالق در فرایند کار برای تغییر دادن کانون توجه به خود، راهی برای دستیابی معنا) و فراشناخت (شامل: ۱- تدوین فرمول‌بندی موردی، معرفی مدل و آماده‌سازی، اجرای آزمایشی فرونشانی فکر، چالش با باورهای مربوط به کنترل ناپذیری، تمرین ذهن آگاهی گسلیده، معرفی تکنیک به تأخیر انداختن نگرانی: ۲- ادامه آماده‌سازی، اجرای تکنیک اسناد مجدد کلامی و رفتاری در مورد باورهای کنترل ناپذیری: ۳- ادامه چالش با باورهای کنترل ناپذیری با ارائه شواهد مخالف، اجرای آزمایش از دست دادن کنترل در جلسه، بررسی و متوقف کردن کنترل غیرانطباقی و رفتارهای اجتنابی؛ ۴- ادامه چالش با باورهای مربوط به کنترل ناپذیری در صورت لزوم، چالش با باورهای مربوط به خطر، تلاش برای از دست دادن کنترل و صدمه زدن به خود از طریق آزمایش نگرانی: ۵- ادامه چالش با باورهای مربوط به خطر ناک بودن نگرانی، اجرای آزمایش چالش با باورهای مربوط به خطر در جلسه درمان: ۶- ادامه چالش با باورهای مربوط به خطر، تأکید بر معکوس کردن هرگونه راهبردهای غیرانطباقی باقی مانده: ۷- کار بر روی برنامه درمان (پیشگیری از عود)، تقویت برنامه‌های جایگزین و توضیح روش آن با مثال، برنامه‌ریزی برای جلسات تقویتی، شروع کار بر روی برنامه جدید: ۸- ادامه چالش با باورهای مثبت، اجرای راهبرد

انگیزش پیشرفت و تاب‌آوری، اهمیت استفاده از رویکردهای معنادرمانی و فراشناخت در تقویت این دو مهارت اساسی یکی از مسائل مورد نیاز بشر امروزی و یک خدمت جدید علمی برای گسترش حوزه روان‌درمانی و آموزش بشمار می‌رود و البته این حوزه از مشاوره و روان‌درمانی هنوز نیازمند تحقیقات گسترده می‌باشد. بنابراین، این تحقیق به بررسی این سؤال می‌پردازد: «آیا معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمان گروهی بر تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده مؤثر است؟»

مواد و روش کار

پژوهش حاضر از حیث هدف کاربردی می‌باشد، زیرا نتایج حاصل از این تحقیق می‌تواند برای تدریس بهتر و افزایش یادگیری در میان دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. تحقیق حاضر از حیث روش تحقیق نیمه تجربی می‌باشد، زیرا محقق در صدد بررسی تأثیر معنادرمانی گروهی و فراشناخت بر تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان می‌باشد، برای این منظور نمونه آماری در دو گروه تقسیم‌بندی می‌شوند و محقق با کنترل عوامل مختلف سعی در بررسی تأثیر استفاده از معنادرمانی و فراشناخت بر روی تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دارد، لذا این تحقیق را می‌توان جز تحقیقات نیمه تجربی در نظر گرفت، زیرا همواره عوامل خارج از کنترلی نیز وجود خواهند داشت. جامعه آماری شامل تمام دانشجویان گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده به تعداد ۱۲۰ می‌باشند. نمونه آماری با استفاده از روش نمونه در دسترس تعیین شد، که دانشجویان ورودی ۹۵ رشته علوم تربیتی می‌باشد. که تعداد این دانشجویان ۴۰ نفر است که در دو گروه قرار دارند، لذا نمونه به‌صورت نمونه در دسترس تعیین شد. لذا برای انجام تحقیق یک گروه تحت به‌عنوان گواه و گروه دیگر تحت آموزش معنادرمانی و فراشناخت می‌باشند و مطابق روش تشریح شده فوق مورد تعلیم و آزمایش قرار گرفتند. نمونه تحقیق به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شده و ابتدا از آن‌ها خواسته می‌شود که پرسشنامه‌های تاب‌آوری (کانر- دیویدسون، ۲۰۰۳). (CD-RISK). که شامل ۲۵ سؤال بسته پاسخ بوده و بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً غلط، تا حدودی غلط، نظری ندارم، تا حدودی درست و کاملاً درست) می‌باشد و انگیزه پیشرفت هوبرت هرمنس (۱۹۷۰) که سوالات پرسشنامه به صورت جملات ناتمام بیان شده است و به دنبال هر جمله چند گزینه داده شده، برای گردآوری اطلاعات استفاده شد. جهت یکسان‌سازی ارزش سوالات برای هر ۲۹ سؤال پرسشنامه ۴ گزینه نوشته شد. به این گزینه‌ها به‌حسب اینکه شدت انگیزه پیشرفت از زیاد به کم یا کم به زیاد باشد نمره داده می‌شود.

کووار یانس یک‌راهه (ANCOVA) برای تحلیل هم‌تغییر مورد آزمون قرار می‌گیرند.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون: در این قسمت به بررسی توصیفی آزمودنی‌ها پرداخته می‌شود، بدین جهت شاخص‌های آمار توصیفی میانگین (M) و انحراف استاندارد (SD) برای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دانشجویان گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده در گروه کنترل و گروه آزمایش محاسبه می‌شود. میانگین و انحراف استاندارد برای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دانشجویان گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده در گروه کنترل (بدون آموزش) و گروه آزمایش در جدول (۱) آمده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود و مقایسه میانگین (آموزش معنادرمانی و فراشناخت) نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش نشان می‌دهد که میانگین نمرات بر تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل می‌باشد.

عدم تناسب در جلسه درمان؛ ۹- کار بر روی معکوس کردن علائم باقی مانده، اجرای راهبرد عدم تناسب در جلسه درمان، ادامه چالش با باورهای مثبت، شروع کار بر روی برنامه جدید؛ ۱۰- چالش با باورهای مثبت درباره نگرانی در صورت رسیدن میزان اعتقاد بیمار به باورهای منفی به صفر) قرار گرفتند. پس‌از آن هر دو گروه به صورت پس‌آزمون پرسشنامه‌های تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت را تکمیل کردند. برای انجام تحلیل آماری از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شد. به‌منظور بررسی تأثیر معنادرمانی گروهی و فراشناخت بر تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده از گروه کنترل (بدون آموزش) و گروه آزمایش (معنادرمانی گروهی و فراشناخت) پیش‌آزمون و پس‌آزمون به عمل به بررسی توصیفی میانگین (SD) و انحراف استاندارد (M) آمد و با استفاده از شاخص‌های میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش پرداخته می‌شود، در قسمت آمار استنباطی ابتدا آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت برازندگی توزیع نرمال نمرات پس‌آزمون و پیش‌آزمون در گروه‌های کنترل و آزمایش انجام شد و سپس فرضیه‌های تحقیق با استفاده آنالیز

جدول (۱): میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و آزمون

تفاوت میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون	انحراف معیار (SD)		میانگین (M)		گروه	معنادرمانی انگیزه پیشرفت
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون		
۱/۵۶	۰/۵۲۳	۰/۲۳۱	۳/۵۸	۲/۰۲	کنترل	فراشناخت
۱/۱۵	۰/۵۸۰	۱/۱۶	۳/۶۲	۲/۴۷	آزمایش	
۱/۲۶	۱/۱۱	۰/۸۹۰	۳/۵۲	۲/۲۶	کنترل	معنادرمانی تاب‌آوری
۱/۴۲	۱/۰۱	۰/۸۹۰	۳/۶۰	۲/۱۸	آزمایش	
تفاوت میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون	انحراف معیار (SD)		میانگین (M)		گروه	معنادرمانی انگیزه پیشرفت
پس‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون		
۱/۰۶	۰/۶۳۳	۰/۵۸۳	۳/۸۳	۲/۷۷	کنترل	فراشناخت
۱/۴۴	۰/۴۰۲	۰/۳۹۷	۳/۴۸	۲/۰۴	آزمایش	
۱/۴۶	۰/۸۷	۱/۱۶	۳/۷۸	۲/۳۲	کنترل	معنادرمانی تاب‌آوری
۰/۵۱	۱/۱۲	۱/۲۲	۳/۰۸	۲/۵۴	آزمایش	

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف:

می‌شود در گروه کنترل و آموزش برای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف - اسمیرنوف از سطح خطای ۵ درصد بزرگ‌تر می‌باشد. یعنی اینکه توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل و آزمایش با اطمینان ۹۵ درصد نرمال می‌باشد.

جهت سنجش نرمال بودن (طبیعی بودن) توزیع آماری نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش از آزمون آمار استنباطی کولموگروف-اسمیرنوف (k-s test) استفاده می‌شود که نتایج در جدول (۲) آمده است، همان‌طور که مشاهده

جدول (۲): میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و آزمون

معنادرمانی	گروه	آماره کالموگروف اسمیرنوف		سطح معنی‌داری (sig)	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
انگیزه پیشرفت	کنترل	۰/۱۸۱	۰/۱۶۳	۰/۱۲۳	۰/۱۳۵
	آزمایش	۰/۱۲۱	۰/۱۸۳	۰/۲۰۰	۰/۱۹۸
فراشناخت	کنترل	۰/۲۴۱	۰/۱۶۱	۰/۰۵۷	۰/۲۰۰
	آزمایش	۰/۵۶۱	۰/۱۱۷	۰/۰۶۲	۰/۱۳۴
معنادرمانی	گروه	میانگین (M)		انحراف معیار (SD)	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
تاب‌آوری	کنترل	۰/۲۴۱	۰/۱۴۱	۰/۰۹۴	۰/۲۱۶
	آزمایش	۰/۳۳۳	۰/۲۱۱	۰/۳۲۱	۰/۰۵۹
فراشناخت	کنترل	۰/۲۵۱	۰/۱۲۹	۰/۰۶۹	۰/۲۱۶
	آزمایش	۰/۴۲۱	۰/۳۲۱	۰/۰۵۴	۰/۲۴۲

آزمون فرضیات تحقیق:

فرضیه اول: معنادرمانی گروهی بر تاب‌آوری در میان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد واحد نقدة مؤثر است.

قبل از آزمون فرضیه تحقیق، ابتدا مفروضه‌های آنالیز کوواریانس بررسی گردید که نتایج آن‌ها در ادامه آورده شده است.

الف) نرمال بودن توزیع آماری متغیرهای پیش و پس‌آزمون تاب‌آوری. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در جدول (۲) نشان داد

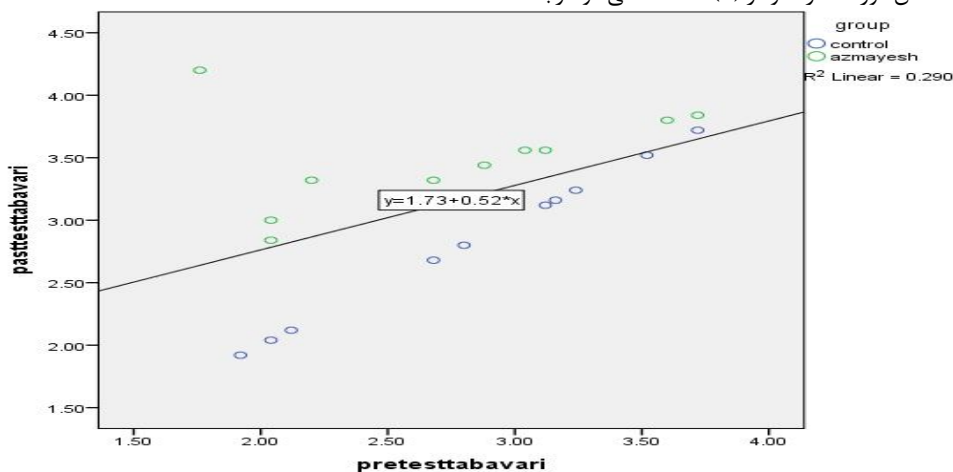
که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری در گروه کنترل و گروه آزمایش توزیع نرمال داشتند. (ب) همسانی واریانس‌ها: آزمون لون (Leven test) جهت بررسی مفروضه همسانی واریانس نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری انجام شد که نتایج آزمون لون در جدول (۳) آمده است، همان‌طور که مشاهده می‌شود همسانی واریانس نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری تأیید می‌شود ($P > 0/05$).

جدول (۳): آزمون لون برای برابری واریانس نمرات پس‌آزمون

متغیر	۱df	۲df	F	سطح معنی‌داری Sig
نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری	۱	۱۸	۱/۰۸۹	۰/۳۲۷

ج) خطی بودن رابطه متغیر هم تغییر (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون). جهت بررسی مفروضه خطی بودن رابطه متغیر وابسته (پس‌آزمون) و متغیر هم تغییر (پیش‌آزمون) نمودار پراکنش رسم شده است، همان‌طور که در نمودار (۱) مشاهده می‌شود رابطه

متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری خطی می‌باشد، بنابراین مفروضه خطی بودن رابطه متغیر وابسته و متغیر هم تغییر برقرار می‌باشد.

**نمودار (۱): نمودار پراکنش رابطه متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری**

بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد ($P\text{-value} > 0/05$). بنابراین فرضیه همگنی شیب خط رگرسیونی (رابطه بین متغیر هم تغییر و متغیر وابسته) پذیرفته می‌شود.

ج) همگنی شیب‌های رگرسیونی. در جدول (۴) نتایج آزمون همگنی شیب خط رگرسیونی به‌عنوان پیش فرض تحلیل کوواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج، سطح معنی‌داری اثر تعاملی بین پیش‌آزمون تاب‌آوری و آموزش معنی‌داری گروهی

جدول (۴): آزمون همگنی شیب‌های رگرسیونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه‌آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری
اثر تعاملی پیش‌آزمون و آموزش معنادرمانی	۱/۲۲۶	۲	۳/۳۹۲	۱۵/۳۱	۰/۳۲۰

آمده است، همان‌طور که نتایج آنالیز کوواریانس نشان می‌دهد برای نوع آموزش سطح معنی‌داری آزمون از سطح خطای ۵ درصد کوچک‌تر می‌باشد ($P < 0/05$) به عبارتی میانگین نمرات پس‌آزمون دانشجویان در دو گروه کنترل و گروه آزمایش در سطح خطای ۵ درصد تفاوت معنی‌داری دارند یعنی اینکه اثر اصلی نوع آموزش در تاب‌آوری دانشجویان در سطح خطای ۵ درصد معنی‌دار است. مجذور اتا (اندازه اثر) برای آموزش معنی‌داری گروهی به این معنی است که ۶۸ درصد تغییرات در میزان تاب‌آوری دانشجویان در اثر آموزش معنی‌داری گروهی بوده است.

از آنجایی که مفروضه‌ها برقرار بودند بنابراین می‌توان از آنالیز کوواریانس (ANCOVA) یک طرفه استفاده کرد، برای آزمون فرضیه اول تحقیق نمرات پیش‌آزمون دانشجویان در گروه کنترل (بدون آموزش) و گروه آزمایش (آموزش معنادرمانی گروهی) به‌عنوان متغیر هم تغییر برای کنترل تفاوت‌های از قبل موجود بین دو گروه در نظر گرفته می‌شود، به عبارتی اثر پیش‌آزمون حذف می‌شود. بدین منظور جهت بررسی آموزش معنادرمانی گروهی در تاب‌آوری دانشجویان از آنالیز کوواریانس یک‌راهه استفاده شده است، نتایج آزمون آنالیز کوواریانس یک‌راهه برای معنی‌داری تأثیر آموزش معنادرمانی گروهی در تاب‌آوری دانشجویان در جدول (۵)

جدول (۵): نتایج آزمون آنالیز کوواریانس برای مقایسه تأثیر معنادرمانی گروهی و تاب‌آوری

منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه‌آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۰۳/۶۳۱	۱	۱۰۳/۶۳۱	۳۵/۸۲	۰/۰۰۰	۶۱/۰	۰/۹۹
معنی‌داری گروهی	۱۰۳/۲۹۷	۱	۱۰۳/۲۹۷	۲۵/۷۵	۰/۰۰۰	۶۸/۰	۱
خطا	۵۶/۴۱۲	۱۷	۲۸/۱				
کل	۲۰۶/۹۲۸	۱۹					

داد که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون انگیزه پیشرفت در گروه کنترل و گروه آزمایش توزیع نرمال داشتند. (ب) همسانی واریانس‌ها: آزمون لون (Leven test) جهت بررسی مفروضه همسانی واریانس نمرات پس‌آزمون انگیزه پیشرفت انجام شد که نتایج آزمون لون در جدول (۶) آمده است، همان‌طور که مشاهده می‌شود همسانی واریانس نمرات پس‌آزمون انگیزه پیشرفت تأیید می‌شود ($P > 0/05$).

فرضیه دوم: معنادرمانی گروهی بر انگیزه پیشرفت در میان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد واحد نقده مؤثر است.

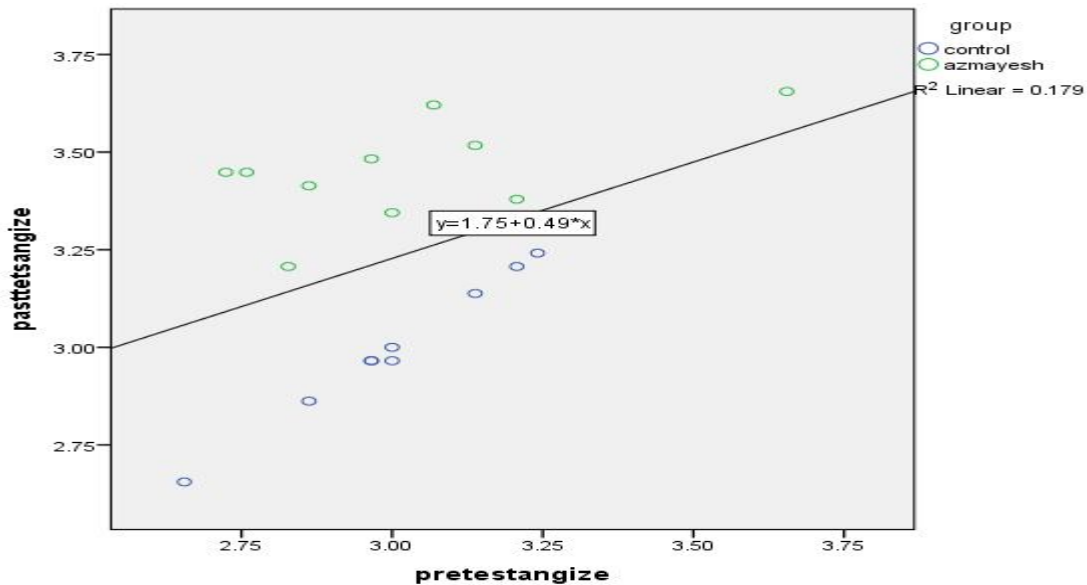
قبل از آزمون فرضیه تحقیق ابتدا مفروضه‌های آنالیز کوواریانس بررسی گردید که نتایج آن‌ها در ادامه آورده شده است. الف) نرمال بودن توزیع آماری متغیرهای پیش و پس‌آزمون انگیزه پیشرفت. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در جدول (۲) نشان

جدول (۶): آزمون لون برای برابری واریانس نمرات پس آزمون

متغیر	۱df	۲df	F	سطح معنی داری Sig
نمرات پس آزمون انگیزه پیشرفت	۱	۱۸	۲/۰۵۸	۰/۵۲۹

رابطه متغیر پیش آزمون و پس آزمون انگیزه پیشرفت خطی می باشد؛ بنابراین مفروضه خطی بودن رابطه متغیر وابسته و متغیر هم تغییر برقرار می باشد.

ج) خطی بودن رابطه متغیر هم تغییر (پیش آزمون) و متغیر وابسته (پس آزمون). جهت بررسی مفروضه خطی بودن رابطه متغیر وابسته (پس آزمون) و متغیر هم تغییر (پیش آزمون) نمودار پراکنش رسم شده است، همان طور که در نمودار (۴-۱) مشاهده می شود

**نمودار (۲):** نمودار پراکنش رابطه متغیر پیش آزمون و پس آزمون انگیزه پیشرفت

گروهی بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد ($P > 0/05$). بنابراین فرضیه همگنی شیب رگرسیون (رابطه بین متغیر هم تغییر و متغیر وابسته) پذیرفته می شود.

ج) همگنی شیب های رگرسیون. در جدول (۷) نتایج آزمون همگنی شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل کوواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج، سطح معنی داری اثر تعاملی بین پیش آزمون انگیزه پیشرفت و آموزش معنی داری

جدول (۷): آزمون همگنی شیب های رگرسیون

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری
اثر تعاملی پیش آزمون و آموزش معنادرمانی	۱/۴۵۸	۲	۳/۸۴۵	۱۸/۸۱	۰/۴۴۲

می شود. بدین منظور جهت بررسی آموزش معنادرمانی گروهی در انگیزه پیشرفت دانشجویان از آنالیز کوواریانس یک راه استفاده شده است، نتایج آزمون آنالیز کوواریانس یک راه برای معنی داری تأثیر آموزش معنادرمانی گروهی در انگیزه پیشرفت دانشجویان در جدول (۸) آمده است، همان طور که نتایج آنالیز کوواریانس نشان می دهد برای نوع آموزش سطح معنی داری آزمون از سطح خطای

از آنجایی که مفروضه ها برقرار بودند بنابراین می توان از آنالیز کوواریانس (ANCOVA) یک طرفه استفاده کرد، برای آزمون فرضیه اول تحقیق نمرات پیش آزمون دانشجویان در گروه کنترل (بدون آموزش) و گروه آزمایش (آموزش معنادرمانی گروهی) به عنوان متغیر هم تغییر برای کنترل تفاوت های از قبل موجود بین دو گروه در نظر گرفته می شود به عبارتی اثر پیش آزمون حذف

معنی‌دار است. مجذور اتا (اندازه اثر) برای آموزش معنادرمانی گروهی به این معنی است که ۷۸ درصد تغییرات در میزان انگیزه پیشرفت دانشجویان در اثر آموزش معنادرمانی گروهی بوده است.

۵ درصد کوچکتر می‌باشد ($P < 0/05$) به عبارتی میانگین نمرات پس‌آزمون دانشجویان در دو گروه کنترل و گروه آزمایش در سطح خطای ۵ درصد تفاوت معنی‌داری دارند یعنی اینکه اثر اصلی نوع آموزش در انگیزه پیشرفت دانشجویان در سطح خطای ۵ درصد

جدول (۸): نتایج آزمون آنالیز کوواریانس برای مقایسه تأثیر معنادرمانی گروهی و انگیزه پیشرفت

منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه‌آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۲۱۳/۹۸	۱	۲۱۳/۹۸	۲۶/۷۰	۰۰۰/۰	۰/۹۹	
معنی‌داری گروهی	۱۴۵/۱۲۳	۱	۱۴۵/۱۲۳	۵۸/۴۲	۰۰۰/۰	۷۸/۰	۱
خطا	۶۱/۱۵۹	۱۷	۵۸/۱				
کل	۵۱۸/۱۲۳	۱۹					

که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری در گروه کنترل و گروه آزمایش توزیع نرمال داشتند. (ب) همسانی واریانس‌ها: آزمون لون (Leven test) جهت بررسی مفروضه همسانی واریانس نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری انجام شد که نتایج آزمون لون در جدول (۴) آمده است، همان‌طور که مشاهده می‌شود همسانی واریانس نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری تأیید می‌شود ($P > 0/05$).

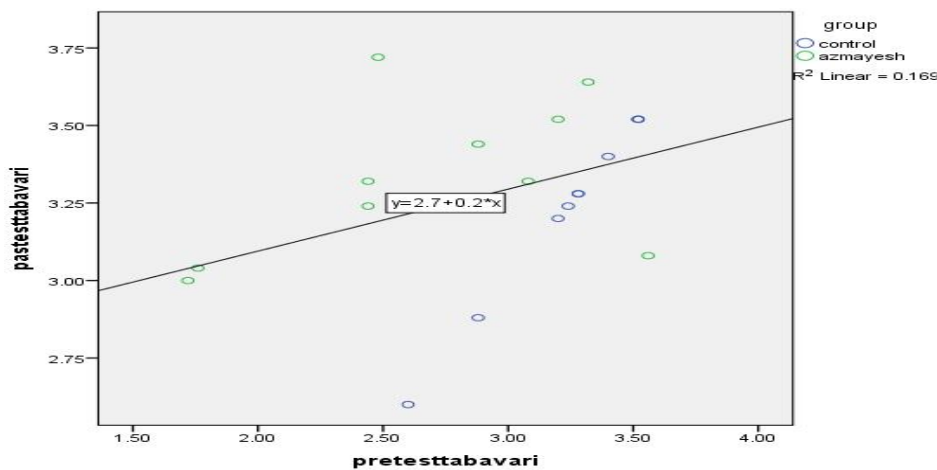
فرضیه سوم: فراشناخت بر تاب‌آوری در میان دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نرده مؤثر است. قبل از آزمون فرضیه تحقیق ابتدا مفروضه‌های آنالیز کوواریانس بررسی گردید که نتایج آن‌ها در ادامه آورده شده است. الف) نرمال بودن توزیع آماری متغیرهای پیش و پس‌آزمون تاب‌آوری. آزمون کولموگروف - سمرینوف در جدول (۲) نشان داد

جدول (۹): آزمون لون برای برابری واریانس نمرات پس‌آزمون

متغیر	۱df	۲df	F	سطح معنی‌داری Sig
نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری	۱	۱۸	۳/۲۴	۰/۶۴۲

رابطه متغیرپیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری خطی می‌باشد بنابراین مفروضه خطی بودن رابطه متغیر وابسته و متغیر هم تغییر برقرار می‌باشد.

ج) خطی بودن رابطه متغیر هم تغییر (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون). جهت بررسی مفروضه خطی بودن رابطه متغیر وابسته (پس‌آزمون) و متغیر هم تغییر (پیش‌آزمون) نمودار پراکنش رسم شده است، همان‌طور که در نمودار (۳-۴) مشاهده می‌شود



نمودار (۳): نمودار پراکنش رابطه متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری

تعاملی بین پیش‌آزمون تاب‌آوری و فراشناخت بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد ($P>0/05$). بنابراین فرضیه همگنی شیب رگرسیون (رابطه بین متغیر هم تغییر و متغیر وابسته) پذیرفته می‌شود.

ج) همگنی شیب‌های رگرسیون. در جدول (۱۰) نتایج آزمون همگنی شیب خط رگرسیونی به‌عنوان پیش‌فرض تحلیل کوواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج، سطح معنی‌داری اثر

جدول (۱۰): آزمون همگنی شیب‌های رگرسیون

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری
اثر تعاملی پیش‌آزمون و فراشناخت	۰/۴۴۷	۲	۱/۲۵۳	۱۵/۸۷	۰/۲۳۰

طور که نتایج آنالیز کوواریانس نشان می‌دهد برای فراشناخت سطح معنی‌داری آزمون از سطح خطای ۵ درصد کوچکتر می‌باشد ($P<0/05$) به عبارتی میانگین نمرات پس‌آزمون دانشجویان در دو گروه کنترل و گروه آزمایش در سطح خطای ۵ درصد تفاوت معنی‌داری دارند یعنی اینکه اثر اصلی فراشناخت در تاب‌آوری دانشجویان در سطح خطای ۵ درصد معنی‌دار است. مجذور اتا (اندازه اثر) برای فراشناخت به این معنی است که ۶۶ درصد تغییرات در میزان تاب‌آوری دانشجویان در اثر فراشناخت بوده است.

از آنجایی که مفروضه‌ها برقرار بودند بنابراین می‌توان از آنالیز کوواریانس (ANCOVA) یک طرفه استفاده کرد، برای آزمون فرضیه اول تحقیق نمرات پیش‌آزمون دانشجویان در گروه کنترل (بدون آموزش) و گروه آزمایش (فراشناخت) به‌عنوان متغیر هم تغییر برای کنترل تفاوت‌های از قبل موجود بین دو گروه در نظر گرفته می‌شود به عبارتی اثر پیش‌آزمون حذف می‌شود. بدین منظور جهت بررسی فراشناخت در تاب‌آوری دانشجویان از آنالیز کوواریانس یک‌راهه استفاده شده است، نتایج آزمون آنالیز کوواریانس یک‌راهه برای معنی‌داری تأثیر آموزش معنادار مانی گروهی در تاب‌آوری دانشجویان در جدول (۱۱) آمده است، همان

جدول (۱۱): نتایج آزمون آنالیز کوواریانس برای مقایسه تأثیر معنادرمانی گروهی و تاب‌آوری

منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۳۲۱/۶۷	۱	۳۲۱/۶۷	۱۸/۹۹	۰۰۰/۰	۵۴/۰	۰/۹۸
فراشناخت	۲۰۲/۵۵۱	۱	۲۰۲/۵۵۱	۳۲/۱۴	۰۰۰/۰	۶۶/۰	۱
خطا	۵۶۴۱۲	۱۷	۳۳۱۸				
کل	۲۰۶۹۲۸	۱۹					

که نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون انگیزه پیشرفت در گروه کنترل و گروه آزمایش توزیع نرمال داشتند. (ب) همسانی واریانسها: آزمون لون (Leven test) جهت بررسی مفروضه همسانی واریانس نمرات پس‌آزمون انگیزه پیشرفت انجام شد که نتایج آزمون لون در جدول (۱۲) آمده است، همان‌طور که مشاهده می‌شود همسانی واریانس نمرات پس‌آزمون انگیزه پیشرفت تأیید می‌شود ($P>0/05$).

فرضیه چهارم: فراشناخت بر انگیزه پیشرفت در میان دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نرده مؤثر است.

قبل از آزمون فرضیه تحقیق ابتدا مفروضه‌های آنالیز کوواریانس بررسی گردید که نتایج آن‌ها در ادامه آورده شده است. الف) نرمال بودن توزیع آماری متغیرهای پیش و پس‌آزمون انگیزه پیشرفت. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در جدول (۲) نشان داد

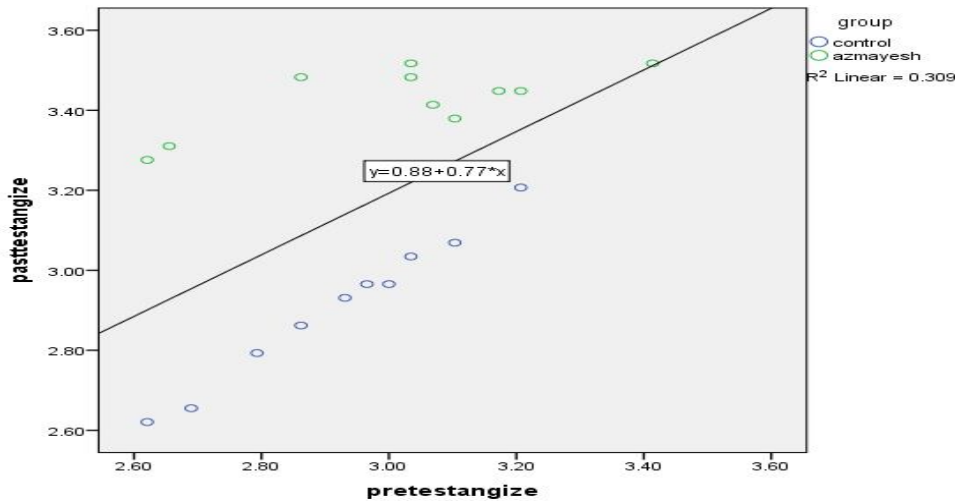
جدول (۱۲): آزمون لون برای برابری واریانس نمرات پس‌آزمون

متغیر	df	F	Sig معنی‌داری
-------	----	---	---------------

نمرات پس‌آزمون انگیزه پیشرفت	۱	۱۸	۱۰/۹۹	۰/۴۴۲
------------------------------	---	----	-------	-------

متغیرپیش‌آزمون و پس‌آزمون انگیزه پیشرفت خطی می‌باشد بنابراین مفروضه خطی بودن رابطه متغیر وابسته و متغیر هم تغییر برقرار می‌باشد.

ج) خطی بودن رابطه متغیر هم تغییر (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون). جهت بررسی مفروضه خطی بودن رابطه متغیر وابسته (پس‌آزمون) و متغیر هم تغییر (پیش‌آزمون) نمودار پراکنش رسم شده است، همان‌طور که در نمودار (۴) مشاهده می‌شود رابطه



نمودار (۴): نمودار پراکنش رابطه متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون انگیزه پیشرفت

تعاملی بین پیش‌آزمون انگیزه پیشرفت و فراشناخت بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد ($P > 0/05$). بنابراین فرضیه همگنی شیب رگرسیون (رابطه بین متغیر هم تغییر و متغیر وابسته) پذیرفته می‌شود.

ج) همگنی شیب‌های رگرسیون. در جدول (۱۳) نتایج آزمون همگنی شیب خط رگرسیونی به‌عنوان پیش فرض تحلیل کوواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج، سطح معنی‌داری اثر

جدول (۱۳): آزمون همگنی شیب‌های رگرسیون

منبع تغییرات	مجموع‌مربعات	درجه‌آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری
اثر تعاملی پیش‌آزمون و فراشناخت	۱/۴۵۸	۲	۳/۸۴۵	۱۸/۸۱	۰/۴۴۲

پیشرفت دانشجویان در جدول (۱۴) آمده است، همان‌طور که نتایج آنالیز کوواریانس نشان می‌دهد برای نوع آموزش سطح معنی‌داری آزمون از سطح خطای ۵ درصد کوچک‌تر می‌باشد ($P < 0/05$) به عبارتی میانگین نمرات پس‌آزمون دانشجویان در دو گروه کنترل و گروه آزمایش در سطح خطای ۵ درصد تفاوت معنی‌داری دارند یعنی اینکه اثر اصلی فراشناخت در انگیزه پیشرفت دانشجویان در سطح خطای ۵ درصد معنی‌دار است. مجذور اتا (اندازه اثر) برای فراشناخت به این معنی است که ۷۷

از آنجایی که مفروضه‌ها برقرار بودند بنابراین می‌توان از آنالیز کوواریانس (ANCOVA) یک طرفه استفاده کرد، برای آزمون فرضیه اول تحقیق نمرات پیش‌آزمون دانشجویان در گروه کنترل (بدون آموزش) و گروه آزمایش (فراشناخت) به‌عنوان متغیر هم تغییر برای کنترل تفاوت‌های از قبل موجود بین دو گروه در نظر گرفته می‌شود؛ به عبارتی اثر پیش‌آزمون حذف می‌شود. بدین منظور جهت بررسی فراشناخت در انگیزه پیشرفت دانشجویان از آنالیز کوواریانس یک‌راهه استفاده شده است، نتایج آزمون آنالیز کوواریانس یک‌راهه برای معنی‌داری تأثیر فراشناخت در انگیزه

درصد تغییرات در میزان انگیزه پیشرفت دانشجویان در اثر فراشناخت بوده است.

جدول (۱۴): نتایج آزمون آنالیز کوواریانس برای مقایسه تأثیر معنادرمانی گروهی و انگیزه پیشرفت

منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش آزمون	۳۲۱/۶۷	۱	۳۲۱/۶۷	۶۷/۱۲۱	۰۰۰/۰	۳۴۴/۰	۰/۹۹
فراشناخت	۲۰۲/۵۵۱	۱	۲۰۲/۵۵۱	۱۹۰/۳۴۳	۰۰۰/۰	۷۷۴/۰	۱
خطا	۶۱/۱۵۹	۱۷	۷۲/۱				
کل	۵۱۸/۱۷۳	۱۹					

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: معنادرمانی گروهی بر تاب آوری دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده مؤثر است.

اثر بخشی معنادرمانی گروهی بر تاب آوری دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده در جدول (۵) نشان داده شده است که بر اساس آن ۶۸ درصد تغییرات در میزان تاب آوری دانشجویان در اثر آموزش معنادرمانی گروهی بوده است که نتایج حاصل از این تحقیق با نتایج پژوهش های توکلی و پور ابراهیم (۱۳۹۷)، امانی، یوسفی و احمدی (۱۳۹۳)، باولی، فرامرزی، منشایی و خالدیان (۲۰۱۳) هم خوانی دارد. به استنباط پژوهشگر، معنا درمانی باعث می شود که فرد در مواجهه با سختی ها و چالش های زندگی درصدد یافتن معنایی هستی بخش بوده و با این رنج ها به شکل مطلوبی مقابله نماید. در صورتی که فرد بتواند به شکلی موفقیت آمیز برای رویدادهای تلخ و مایوس کننده زندگی معنایی بیابد، قادر به تحمل ناملازمات زندگی خواهد بود. بنابراین روشن است که معنا درمانی می تواند نگرش فرد در قبال سختی ها و مشکلات را تحت تأثیر قرار داده و قدرت تحمل و تاب آوری آنان را بیفزاید.

فرضیه دوم: معنادرمانی گروهی بر انگیزه پیشرفت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده مؤثر است.

نتایج آزمون آنالیز کوواریانس یک راهه برای معنی داری تأثیر آموزش معنادرمانی گروهی در انگیزه پیشرفت دانشجویان دختر در جدول (۶) آمده است. اندازه اثر برای آموزش معنادرمانی گروهی به این معنی است که ۷۸ درصد تغییرات در میزان انگیزه پیشرفت دانشجویان در اثر آموزش معنادرمانی گروهی بوده است که نتایج حاصل از این تحقیق با نتایج تحقیق امانی، یوسفی و احمدی (۱۳۹۳)، یهـــــــــــــــــو، چونگ و چونگ (۲۰۱۰) هم خوانی دارد. به استنباط پژوهشگر دانشجویانی که افزایش آگاهی وجودی و پرسش از مراجع در باره معنا و هدف زندگی خود اهمیت می دهند در

عملکرد حل مسئله بهتر عمل می کنند. زیرا به این و ســـــــــــــــــیله می توانند منابع درونی و بیرونی لازم برای رسیدن به هدف های یادگیری شان را کنترل کنند. بنابراین معنادرمانی باعث می شود فراگیرندگان با آمادگی و اعتماد به نفس بیشتری حاضر شوند و نتایج تحصیلی بهتری کسب کنند. این دانشجویان در انجام تکالیف تحصیلی، قدرت و انعطاف پذیری ذهنی بیشتری از خود نشان می دهند و انگیزه شان برای ادامه تحصیل بیشتر است و در مسائل تحصیلی بیشتر درگیر می شوند.

فرضیه سوم: فراشناخت بر تاب آوری دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده مؤثر است.

نتایج آنالیز در سطح خطای ۵ درصد با آزمون آنالیز کوواریانس یک راهه برای معنی داری تأثیر آموزش فراشناخت درمانی گروهی بر تاب آوری دانشجویان در جدول (۷) آمده است. همان طور که نتایج آنالیز کوواریانس نشان می دهد مجذور اتا (اندازه اثر) برای فراشناخت به این معنی است که ۶۶ درصد تغییرات در میزان تاب آوری دانشجویان در اثر فراشناخت بوده است که نتایج حاصل از این تحقیق با نتایج پژوهش های سلیمی و همکاران (۱۳۹۳)، آنالاشمی (۲۰۱۰) هم خوانی دارد. به استنباط پژوهشگر، تسلط افراد بر آگاهی در مورد نظام شناختی خود و به عبارتی شنا سایی کارکرد شناخت و اجزای آن از طریق برقراری ارتباط بین هدف ها، تجربه ها و دانش فراشناختی باعث گردیده است فرد یا افراد اطلاعات و شناخت کامل در مورد خود داشته باشند و به عبارتی شناخت بیشتر در مورد نحوه یادگیری و مسائل مربوطه بر میزان تاب آوری دانشجویان مؤثر خواهد بود. بر این اساس دانشجویان تصویری غنی و سازنده از خود شکل می دهند و با پرورش اعتماد به نفس، حس استقلال، خود کارآمدی در محیط باز و منطقی برای کسب تجارب نو به افزایش تاب آوری خود کمک می نمایند.

هستند، در زمینه تحصیل از وقت و انرژی خود به‌درستی استفاده می‌کنند. احتمالاً از آنجا که این دانش‌آموزان احساس کنترل و خودتنظیمی دارند، انگیزه دستیابی به موفقیت در آن‌ها بیشتر است.

در نهایت پیشنهاد کاربردی بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر عبارت‌اند از:

- ۱- آموزش مهارت‌های زندگی به‌صورت درجه‌بندی اولویت‌ها و نیازسنجی در متون دروس و واحدهای درسی دانشگاهی گنجانده شود.
- ۲- برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های مهارت‌آموزی در خصوص تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت یکی از مهم‌ترین رسالت‌های آموزش‌وپرورش عالی می‌باشد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از زحمات کارکنان و دانشجویان ورودی ۹۵ رشته علوم تربیتی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده که در گردآوری داده‌ها همکاری نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

فرضیه چهارم: فراشناخت درمانی گروهی بر انگیزه پیشرفت دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده مؤثر است. با عنایت به برقرار بودن مفروضه‌ها، نتایج آزمون آنالیز کوواریانس یک‌راهه برای معنی‌داری تأثیر فراشناخت در انگیزه پیشرفت دانشجویان در جدول (۸) آمده است. با در نظر گرفتن خطای ۵ درصد (تفاوت معنی‌داری در دو گروه کنترل و گروه آزمایش)، مجدور اِتا (اندازه اثر) برای فراشناخت به این معنی است که ۷۷ درصد تغییرات در میزان انگیزه پیشرفت در اثر فراشناخت بوده است که نتایج حاصل از این تحقیق با نتایج تحقیق سلیمی و همکاران (۱۳۹۳) هم‌خوانی دارد. به استنباط پژوهشگر، افرادی که شناخت کاملی درباره افکار، اندیشه‌ها، توانایی حافظه، باورهای مرتبط با کارایی حافظه و همچنین قوانین و طرح‌هایی که منجر به پردازش اطلاعات مؤثر است، توانایی کنترل آن‌ها را داشته باشند، به همان اندازه که از نقاط قوت و ضعف خودآگاهی دارند و در واقع همین امر بر انگیزه پیشرفت آن‌ها مؤثر واقع می‌شود. بنابراین چنین به نظر می‌رسد که تکنیک‌های فراشناختی عاملی مهم در امر تحصیل است و دانش‌آموزانی که دارای خودتنظیمی بالاتری

References

1. Seif AA. Educational Psychology. Tehran: Aqah Publication; 2010. (Persian)
2. Steepke D. The motivation to learn. Translated by Ramadan Hassanzadeh and Narjes Amoi. Mashhad: News Research World Press; 2010. (Persian)
3. Parsa M. Psychology of Motivation and Excitement. Tehran: Sokhan Publications; 2011. (Persian)
4. Van Deurzen E, Kenward R. Dictionary of Existential Psychotherapy and Counseling. London: Sage Publications Ltd; 2005
5. Shafi Abadi A, Sanaei B. The Effectiveness of Group Therapy on Reducing Syndrome of Psychological Problems in Women with Breast Cancer. J Thought Behavior 2009; (37): 36-13. (Persian)
6. Hacker DJ, Dunlosky J, Grasser AC. Metacognition in Educational Theory and Practice. Lawrence Erlbaum Associates. 1998.
7. Flavell JH, Miller P. Social cognition. 5th Ed. In: Doman W, Kuhn D, Siegler R, editors. Hand book of child psychology: Cognition perception and language. New York: John Wiley and Sons; 1998.
8. Brown AL. Metacognitive development and reading. In R. Spiro, B. Bruce, & W. Brewer (Eds), Theoretical issues in reading comprehension. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum; 1980. P. 453-81.
9. Attar Khamaneh F, Seif AA. The Effect of Teaching Learning Strategies on Metacognitive Learning on Student's Students' Motivation and Achievement. J Educ Psychol Stud 2009; 6(9): 57-74. (Persian)
10. Besharat MA, Abbas Pourdopalani T. The Relationship between Metacognitive Strategies and Creativity with Resiliency in Students. J Soc Psychol 2015; 5(14): 111-24. (Persian)
11. Izadian N, Amiri M, Jahromi R, Hamidi SH. A study of relationship between suicidal ideas, depression, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students. J

- Proscenia Soc Behav Sci 2013; (5): 1515-9. (Persian).
12. White B, Driver S, Warren AM. Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. Department of kinesiology health promotion and recreation. University of north Texas. J Rehab Psychol 2014; (55): 23-32.
13. Smith BW, Tooley EM, Montague EQ, Robinson AE, Cosper CJ and Paul G. Mullins. The Role of Resilience and Purpose in Life in Habituation to Heat and Pain. J Pain 2014; 10(5): 493-500.
14. Hagh Ranjbar F, Kakavand AR, Borjali A, Barmas H. Resilience and quality of life of mothers of children with mental retardation. J Health Psychol 2011; 1(1): 177-87.
15. Samani S, Jokar B, Sahragard N. Effects of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction. J Psychiatry Clin Psychol 2017; 13(3): 290-3. (Persian)
16. Farhoush M, Ahmadi M. The Relationship between Thinking Styles and Learning Strategies with Achievement Motivation. J Transform Psychol 9(35): 297-306. (Persian)
17. Karami Bakhtiar A, Hashemi N. Effectiveness of teaching cognitive and metacognitive strategies on creativity, motivation for progress and academic self-concept. J Innov Creat Hum 2013; 2(4): 121-39. (Persian)
18. Salimi SH, Nejat AM, Rabieh M, Fathi Ashtiani A, Dabbaghi P, Deniye V. A review and analysis of metacognitive therapy of post-traumatic stress disorder: a systematic review study. J Nurse Physic Combat 2014; (25): 28-45. (Persian)
19. Alcı B, Yüksel G. An examination into self-efficacy, metacognition and academic performance of pre-service ELT students: Prediction and difference. Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi 2012;2(1):143-165.
20. Annalakshmi, N. The resilience individual-A Personality Analyses. J Indian Acad Apply Psychol 34; 2010: 110-8.
21. Tavakoli B, Pour Ibrahim T, The Effectiveness of Group Therapy on Obsessive Beliefs and Resilience of Women. J Disabil Study 2018; 8(1): 1-7. (Persian)
22. Amani, A, Yousefi, N, Ahmadi S. The Effectiveness of Group Therapy on Resilience and Loneliness of Female Students with Love Blind Syndrome. J Res Advis 2014; 13(49): 81-102. (Persian)
23. Bavali, F., Faramarzi, S., Manshaie, G., Khaledian, M. Effectiveness of Group Logo Therapy on Resiliency of the Mothers with intellectual disability Children. J World Sci 2013; 1(7): 115-23.
24. Yee Ho M, Cheung FM, Cheung SF. The role of meaning in life and optimism in promoting subjective well-being. J Personal Individ Diff 2010; 48: 658-63.

THE EFFECTIVENESS OF GROUP MEANING THERAPY AND META-COGNITIVE THERAPY ON RESILIENCE AND STUDENT ADVANCEMENT MOTIVATION

Nematollah Ghasemi¹, Gorban FathiAghdam², Jafar Pouyamanesh³, Mohammad Ghamari⁴

Received: 11 Apr, 2019; Accepted: 26 Jul, 2019

Abstract

Background & Aims: Clarifying the psychological and educational status of motivation for progress and resilience has highlighted the importance of using semantic and meta-cognitive approaches to strengthen these two basic skills. Besides, it is considered as one of the most required human needs today and a new scientific service to expand the field. Therefore, this study aimed to determine the effectiveness of group psychology and metacognition of group therapy on the persistence and motivation of the progress of female students of the Islamic Azad University of Naghadeh.

Materials & Methods: The present study is an applied and semi-experimental research method. The statistical population consisted of students of the Department of Educational Sciences of Azad University of Naghadeh with a volume of 120. The sample was determined using a representative sample of 40. The sample was divided into two experimental and control groups and resiliency and developmental motivation questionnaires were used. Then, the experimental group received 8 sessions of teaching psychometric and 10 metacognitive sessions. For statistical analysis, one-way covariance analysis was performed using SPSS software.

Results: The results showed that 68% of changes in the level of vibration and 78% of changes in the level of motivation for students' progress were due to group meaning therapy. Also, 66 percent of variations in the level of vibration and 77 percent of the variations in the motivation for student progress were due to metacognition.

Conclusion: According to the statistical results, all the assumptions of the research were confirmed and the overall result of the study indicated that group meaning therapy and metacognition of group therapy affect the resilience and motivation of the progress of female students of Islamic Azad University of Naghadeh.

Keywords: group meaning therapy, Metacognitive Therapy, Resilience, Progressive Motivation, Students

Address: Consulting Department, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

Tel: +989144406892

Email: ghasemi30002000@yahoo.com

SOURCE: URMIA MED J 2019; 30(6): 442 ISSN: 1027-3727

¹Consulting Department, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

² Consulting Department, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

³Consulting Department, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

⁴ Consulting Department, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran (Corresponding Author)