

## دو فصلنامه علمی تخصصی پژوهش در آموزش ابتدایی

سال دوم، شماره ۴، پاییز و زمستان ۱۳۹۹. صفحات: ۲۲-۳۱

# اثربخشی آموزش خودکنترلی گروهی بر مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی

معصومه عزیزی \*

۱ عضو هیئت علمی دانشگاه زابل، گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، زابل، ایران (نویسنده مسئول).

Email: Mazizi@uoz.ac.ir

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۳ مردادماه ۱۳۹۹

پذیرش: ۲۶ دی ماه ۱۳۹۹

### واژگان کلیدی:

خودکنترلی، آموزش گروهی، خودتنظیمی، تاب‌آوری، دوره ابتدایی.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش خودکنترلی گروهی، بر افزایش مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان پایه ششم دوره ابتدایی، انجام گرفت. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با یک گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس ابتدایی شهر زابل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بود. دانش‌آموزان پایه ششم یکی از دبستان‌های دخترانه به عنوان گروه آزمایش (۳۰ نفر) و از مدرسه دیگری نیز پایه ششم به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد (۲۹ نفر). جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های تاب‌آوری دیویدسون و کونر (۲۰۰۳) و یادگیری خودتنظیمی میلر و براون (۱۹۹۹) استفاده گردید. بین دو گروه آزمایش و کنترل در مولفه‌های خودتنظیمی، تفاوت معناداری وجود داشت ( $p < 0.05$ ). بین دو گروه آزمایش و کنترل در تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود داشت ( $p < 0.01$ ). با توجه به یافته‌های حاصل می‌توان گفت که آموزش گروهی خودکنترلی می‌تواند مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان دوره ابتدایی را افزایش داده و تاب‌آوری آنان را به سطح مطلوبی برساند.

## Journal of Research in Elementary Education

Volume ۲, Issue ۴, Fall and Winter ۲۰۲۰-۲۰۲۱, Pages: ۲۲-۳۱

# Effectiveness of Group Self-Control Instruction on Self-Regulatory Learning Skills and Resilience in sixth-grade Elementary Students

Masoumeh Azizi

<sup>1</sup>PhD of Psychology, Faculty Member in Department of Information Science, Zabol University, Zabol, Iran (Corresponding Author)

### ARTICLE INFORMATION

Received: ۱۳ August ۲۰۲۰

Accepted: ۱۵ January ۲۰۲۱

### Keywords:

Elementary School, Group Training, Resilience, Self-Control, Self-Regulation

### ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of group self-control training on self-regulatory learning skills and resilience in sixth-grade elementary school students. The research method was quasi-experimental with pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all female students in the sixth-grade of primary schools in Zabol in the academic year ۲۰۱۹-۲۰۲۰. Sixth-grade students in one of the girls' primary schools were considered as the experimental group (۳۰ subjects) and students from another school in the sixth grade were considered as the control group (۲۹ subjects). We used resilience questionnaires of Davidson and Connor (۲۰۰۳) and self-regulatory learning questionnaires of Miller and Brown (۱۹۹۹) to collect data. Finally, the data were analyzed using mean, standard deviation, univariate, multivariate analysis of covariance and SPSS software. There was a significant difference between the experimental and control groups in self-regulatory components ( $p < 0.05$ ). Moreover, there was a significant difference in resilience between the experimental and control groups ( $p < 0.01$ ). According to the findings, group self-control training can increase the self-regulatory skills of elementary school students and bring their resilience to a desirable level.

## مقدمه

در بین مقاطع تحصیلی، دوره ابتدایی به دو دلیل اهمیت فراوانی دارد؛ اول آنکه دانش‌آموزان ابتدایی ویژگی‌های خاص جسمانی و فکری دارند و دیگر اینکه بسیاری از آموزش‌های ابتدایی زیربنای آموزش در دوره‌های تحصیلی بالاتر است (Hodges, Joosten, Bourke-Taylor, Cordier, ۲۰۲۰). روان‌شناسان تربیتی بر این باورند که بهره‌گیری به موقع از مداخلات روان‌شناختی، در این دوران، باعث بهبود عملکرد تحصیلی و در نتیجه، ارتقای کیفیت نظام آموزشی خواهد شد (Kamakina, ۲۰۱۶). مداخله‌های آموزشی نظیر خودکنترلی به‌ویژه، به صورت گروهی، تاثیر شایانی بر افزایش مهارت‌های یادگیری فراگیران در دوره‌های پایین تحصیلی دارد (Lei, Chiu, Quan, Zhou, ۲۰۲۰).

خودکنترلی<sup>۱</sup> به کنترل سطوح برانگیختگی فرد، جهت به حداکثر رساندن عملکرد در شرایط دشوار و جلوگیری از واکنش‌های مخرب نظیر خشم و تعجیل در مقابل تحریک اطلاق می‌گردد (Clinton, Conway, Sturges, Hewett, ۲۰۲۰)؛ لذا بهره‌گیری از آموزش شیوه‌های خودکنترلی رفتاری، می‌تواند با کاهش رخداد رفتارهای مخل، موجبات افزایش و بهبود عملکرد آموزشگاهی را فراهم سازد. اصطلاح آموزش خودکنترلی به اجرای روش‌های خودنظارتی<sup>۲</sup>، خودارزیابی<sup>۳</sup> و خودتقویتی<sup>۴</sup> مربوط می‌شود (Yang, Zhao, Chen, Zu, Zhao, ۲۰۱۷). در واقع آموزش خودکنترلی جهت رسیدن دانش‌آموزان به منبع کنترل درونی است و سه مرحله کلی را شامل می‌شود: مرحله اول شامل اداره رفتار دانش‌آموز در کلاس از طریق معلم که وی با استفاده از روش‌های مختلف، منجر به تغییر رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان می‌شود. در مرحله دوم به دانش‌آموز آموزش داده می‌شود که بر رفتار خود نظارت کرده و با رفتار مناسب، مثل انجام دادن تکلیف، به تقویت رفتارهای مثبت خود پردازد. مرحله آخر، شامل شیوه‌های حل مسئله و خودارزیابی به دانش‌آموزان است (Katz and Et al, ۲۰۱۹).

همان‌گونه که محرز است، فقدان خودکنترلی، تلاش‌های فردی را کاهش داده و توانایی افراد را جهت تحقق اهدافشان مختل می‌سازد؛ چرا که بخشی از عدم خودکنترلی به دلیل توجه نداشتن به هدف‌گذاری و برنامه‌های تحصیلی است. یکی از اهداف برنامه آموزش خودکنترلی، متمایل ساختن افراد به انجام وظایفشان بدون وجود یک عامل خارجی است که آنان را قادر به برنامه‌ریزی و تنظیم اهداف یادگیری خواهد نمود (Yang and Et al, ۲۰۱۷). لذا، مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی<sup>۵</sup> یکی از اهداف عالی در آموزش خودکنترلی است. خودتنظیمی به معنای توانایی کنترل، تغییر و انطباق هیجانات و امیال است (Jansen, Leeuwen, Janssen, Jak, Kester, ۲۰۱۹). کودکانی که از این مهارت‌ها برخوردار هستند؛ رفتارهای خود را مورد بازبینی و قضاوت قرار داده (Sun, Wang, ۲۰۲۰) و با بهره‌مندی از توانایی خودتنظیمی، قادر به برنامه‌ریزی بوده و با آموزش خودکنترلی، جهت دستیابی به پیامدهای مطلوب می‌توانند هدف‌های بلندمدت را جایگزین اهداف کوتاه‌مدت نمایند (Bai, Shen, Mei, ۲۰۲۰).

از سوی دیگر، دانش‌آموزان در راستای دستیابی به هدف برنامه‌ریزی شده، همواره با شرایط پیش‌بینی نشده‌ای مواجه شده که منجر به کاهش انگیزه در آنان می‌گردد. در چنین شرایطی است که تاب‌آوری با تعدیل و اصلاح اثرات ناگوار و افزایش ظرفیت افراد باعث می‌شود تا آنان علی‌رغم قرارگرفتن در معرض مشکلات، به تنظیم اهداف پیشرفت خود پردازند (Backmann, Weiss, Schippers, Hoegl, ۲۰۱۹). در واقع، تاب‌آوری، توانایی سازگاری با شرایط محیطی و مهار کردن وقایع

۱ Self-Control

۲ Self-monitoring

۳ Self-evaluation

۴ Self-reinforcement

۵ Self-regulated learning

پیش‌بینی نشده است که صرف نظر از خطرات تهدیدکننده، در همه افراد عاملی بالقوه برای تغییر می باشد (King, ۲۰۱۹). در همین راستا، آموزش خودکنترلی، باعث نظارت صحیح بر هیجان‌ها شده و تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی و تاب‌آوری افراد می‌گردد (Candeias, GrácioOriol, Miranda, Oyanedel, Torres, ۲۰۱۷).

در مطالعات مختلف، اثربخشی آموزش خودکنترلی بر فرایند تصمیم‌گیری (Schneider, Gillebaart, Mattes, ۲۰۱۹)، کاهش اهمال‌کاری تحصیلی (Wijaya, Tori, ۲۰۱۸)، تنظیم هیجان‌ها (Taghdisi and Et al, ۲۰۱۵)، افسردگی (Mahboobi and Et al, ۲۰۱۷; Yang and Et al, ۲۰۱۵)، سازگاری اجتماعی (Salehi, ۲۰۱۶)، باورهای خودکارآمدی (Ghalami, ۲۰۱۷)، کاهش فرسودگی تحصیلی (Balazadeh, ۲۰۱۸)، سازگاری تحصیلی (Ghalami, ۲۰۱۷)، راهبردهای مسئله‌گشایی (Shir-Mohammadi, ۲۰۱۷)، پرخاشگری (Denson, Capper, Oaten, Friese, Schofield, ۲۰۱۱) و کاهش سهل‌انگاری (Simyariyan and Et al, ۲۰۱۷) مورد تایید قرار گرفته و مبانی نظری حاکی از این امر است که خودکنترلی به طور وسیعی بر کیفیت تحصیلی اثرگذار است.

در واقع، با آموزش فنون خودکنترلی، می‌توان به کودکان آموخت تا با افزایش ظرفیت درونی خود، رفتار خویش را ارزیابی نموده و اهداف بلندمدت تحصیلی برای خود تنظیم نمایند (Li and Et al, ۲۰۲۰). با توجه به اینکه گرایش به خودکنترلی در دانش‌آموزان دوره ابتدایی، نسبت به سایر دوره‌های تحصیلی، کمتر است؛ لذا نیاز به مداخلات به موقع خودکنترلی، برای این گروه آموزشی، ضرورتی مضاعف دارد (Candeias and Et al, ۲۰۱۷). مروری بر پژوهش‌های انجام شده نیز حاکی از این است که اکثر مطالعات انجام شده در حوزه آموزش خودکنترلی، بر روی گروه دانش‌آموزان دبیرستانی، دانشجویان و گروه‌های بیماران خاص بوده و تاثیر آموزش گروهی خودکنترلی در دوره ابتدایی مورد بررسی قرار نگرفته است. نتایج مطالعه حاضر می‌تواند مورد استفاده سازمان‌های آموزشی اعم از مدارس و سایر مؤسسات آموزشی، معلمان و والدین قرار گیرد. لذا با عنایت به مبانی نظری و تاثیر خودکنترلی در افزایش عملکرد فردی، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش خودکنترلی گروهی، بر یادگیری خودتنظیمی، و تاب‌آوری در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی انجام شد و این سوال اصلی مطرح گردید که آیا آموزش خودکنترلی منجر به افزایش مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی و تاب‌آوری دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل می‌گردد؟

## روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از حیث هدف، کاربردی و از نظر روش، شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و یک گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس ابتدایی دولتی شهر زابل در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بود. دانش‌آموزان پایه ششم یکی از دبستان‌های دخترانه شهر زابل، به عنوان گروه آزمایش (۳۰ نفر) و (۲۹ نفر) از مدرسه دیگری نیز پایه ششم به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد.

در این پژوهش به منظور جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز از ابزارهای زیر استفاده شد: ۱- پرسش‌نامه تاب‌آوری (CD-RISC): این پرسش‌نامه را Conner, Davidson (۲۰۰۳) طراحی کرده و با ۲۵ سوال، تاب‌آوری را در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد. این مقیاس اگرچه جنبه‌های مختلف تاب‌آوری را می‌سنجد، ولی دارای یک نمره کل است. حداقل نمره آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره صد است. نمرات بیشتر از ۷۵، نشان‌دهنده تاب‌آوری بالا و نمرات کمتر از ۷۵، نشان‌دهنده تاب‌آوری پایین است. این مقیاس را در ایران Mohammadi (۲۰۰۵) هنجاریابی کرده است. جهت تعیین روایی،

همبستگی هرگویه با نمره کل مقیاس مورد تایید قرار گرفت و پایایی مقیاس تاب‌آوری از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش گردید. ۲. پرسش‌نامه خودتنظیمی (SRQ): این مقیاس را میلر و براون (۱۹۹۹) جهت سنجش مهارت‌های خودتنظیمی تدوین و با ۶۳ گویه و ۷ خرده مقیاس (سنجش، اجرا، برنامه‌ریزی، بررسی، راه‌اندازی، ارزیابی و پذیرش) در درجه بندی لیکرت از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) تنظیم کردند. برخی سوالات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالای ۲۳۹ بیانگر خودتنظیمی بالا، نمره بین ۲۴۱ تا ۲۳۸ نشان از خودتنظیمی متوسط و نمره کمتر از ۲۱۳ حاکی از خودتنظیمی پایین است. این پرسش‌نامه در دوره ابتدایی کاربرد داشته و پژوهشگران آن را تایید کرده‌اند. روایی مقیاس مذکور تایید گردیده و آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است (Rabbani, ۲۰۱۹).

جهت انجام پژوهش، قبل از اجرای مداخله آموزش مهارت‌های خودکنترلی برای گروه آزمایش، از هر دو گروه (آزمایش و کنترل) پرسش‌نامه‌های خودتنظیمی و تاب‌آوری به عنوان پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس ۱۱ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای مداخله آموزش مهارت‌های خودکنترلی، برای گروه آزمایش، در طی ۵ هفته متوالی صورت گرفت. در مطالعه حاضر، جهت آموزش خودکنترلی به دانش‌آموزان گروه آزمایش، از بسته آموزشی مهارت‌های خودکنترلی استفاده شد و محقق نقش آموزش‌دهنده را داشت. با مشاوره از متخصص روان‌شناس، بهره‌گیری از کتاب آموزش خودکنترلی رفتار به دانش‌آموزان (Katz and Et al, ۲۰۱۹) و همچنین ارتقای بسته آموزش خودکنترلی (Mahboobi and Et al, ۲۰۱۵) در نهایت بسته آموزش خودکنترلی به دانش‌آموزان در ۱۱ جلسه به شرح زیر تدوین گردید. لازم به ذکر است که در جلسات به‌ویژه از روش‌های بازی، قصه‌گویی، ایفای نقش و الگوسازی بهره گرفته می‌شد. جلسات به‌طور خلاصه شامل؛ جلسه اول: معارفه، اجرای پیش‌آزمون، معرفی انواع هیجان، ارائه تکلیف یادداشت هیجانات خود در طول هفته و تعیین غالب‌ترین هیجان در خود. جلسه دوم: تعریف خودکنترلی، بیان رابطه خودکنترلی و سلامت، بیان فواید مهم خودکنترلی، درخواست از دانش‌آموزان، برای بیان مواردی که در آن کنترل نشدن هیجانات باعث پیامدهای نامطلوبی شده است. جلسه سوم: تعریف هوش هیجانی، ارائه تکلیف مدیریت هوش هیجانی، تخمین میزان هوش هیجانی در خود. جلسه چهارم: تعریف آگاهی هیجانی و پذیرش و ابراز سازگاران آن‌ها، ارائه تکنیک تمرین حالات هیجانی با استفاده از تصاویر و بازی نقش، ارائه تکلیف جدول شیوه‌های ابراز هیجان و احساس. جلسه پنجم: تعریف و علائم خشم، شناسایی موقعیت‌های خشم برانگیز و شیوه‌های ابراز خشم. جلسه ششم: ارائه تکنیک‌های کنترل خشم، تمرین تصحیح افکار منفی، استفاده از گفتار درونی برای کنترل خشم. جلسه هفتم: ارائه رویکردهای رفتاری برای خودکنترلی، بررسی نقش نظم در فعالیت‌های روزمره اجتماعی و فردی، ارائه تکلیف مدیریت زمان، بررسی اهداف کوتاه مدت و بلندمدت و جایگاه آن در برنامه هفتگی، طرح‌ریزی برای پرهیز از بحران‌های غیرضروری. جلسه هشتم: بررسی استرس‌ها، ارائه راهبردهای مقابله با استرس. جلسه نهم: تنظیم بعد جسمانی هیجان، ارائه تکلیف تن آرامی، تنفس عمیق و حالات چهره‌ای و ژست بدنی مناسب با وضعیت هیجانی مطلوب برای کنترل هیجانات. جلسه دهم: تنظیم بعد شناختی هیجان و تأثیر آن بر سیستم پردازش اطلاعات و در نتیجه بر سلامت روانی. جلسه یازدهم: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و اجرای پس‌آزمون. لازم به ذکر است که یکی از دانش‌آموزان گروه آزمایش نتوانست در پس‌آزمون شرکت کند و تعداد گروه آزمایش نیز به ۲۹ نفر کاهش یافت. پس از اتمام آموزش برای گروه آزمایش، بلافاصله هر دو گروه (آزمایش و کنترل) پرسش‌نامه‌های خودتنظیمی و تاب‌آوری را تکمیل نمودند. به جهت رعایت اصول اخلاقی پژوهش و ورود صحیح داده‌ها به نرم افزار، به دانش‌آموزان توضیح داده شد که هیچ اطلاعاتی از نام آنها نیاز نیست و فقط یک اسم مستعار بالای پرسش‌نامه‌ها بنویسند. فرضیات پژوهش با شاخص‌های آمار

توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، آزمون‌های تحلیل کوواریانس تک متغیره و تحلیل کوواریانس چند متغیره با نرم افزار SPSS.۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌های پژوهش

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌های گروه کنترل و آزمایش در مهارت‌های خودتنظیمی و تاب آوری

پس آزمون		پیش آزمون		متغیر	گروه
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۱۲/۶۰	۸۶/۴۳	۱۲/۹۸	۷۵/۱۸	تاب آوری	آزمایش
۴/۶۵	۳۶/۲۵	۴/۹۱	۳۴/۵۳	سنجش	
۵/۸۷	۳۸/۰۸	۶/۰۱	۳۵/۳۶	اجرا	
۴/۴۷	۳۹/۴۱	۶/۳۳	۳۵/۴۵	برنامه‌ریزی	
۳/۷۵	۳۷/۹۱	۵/۳۷	۳۵/۹۵	بررسی	
۴/۹۴	۳۹/۴۱	۵/۸۶	۳۵/۶۱	راه اندازی	
۶/۰۳	۴۲/۵۸	۶/۴۸	۴۰/۳۶	ارزیابی	
۵/۶۴	۴۱/۵۰	۶/۰۹	۳۵/۷۰	پذیرش	
۲۸/۰۹	۲۷۵/۱۴	۲۷/۵۸	۲۵۲/۹۶	نمره کل خودتنظیمی	
۱۲/۵۴	۷۸/۰۱	۱۱/۶۳	۷۶/۶۵	تاب آوری	کنترل
۴/۷۶	۳۴/۸۷	۳/۶۲	۳۳/۷۶	سنجش	
۵/۴۳	۳۵/۴۳	۵/۰۵	۳۶/۳۶	اجرا	
۵/۸۶	۳۵/۷۶	۶/۸۳	۳۵/۲۵	برنامه‌ریزی	
۵/۴۳	۳۵/۸۳	۴/۸۴	۳۶/۷۶	بررسی	
۴/۷۴	۳۳/۹۳	۶/۹۴	۳۴/۴۳	راه اندازی	
۶/۷۸	۴۰/۸۴	۴/۸۲	۳۹/۲۸	ارزیابی	
۳/۰۳	۳۴/۷۴	۵/۶۷	۳۵/۰۳	پذیرش	
۲۴/۰۷	۲۵۱/۴۰	۲۶/۷۴	۲۵۰/۸۷	نمره کل خودتنظیمی	
۱۲/۵۴	۷۸/۰۱	۱۱/۶۳	۷۶/۶۵	تاب آوری	

جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی نمرات دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل را در متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول مذکور، برای گروه آزمایش، میانگین و انحراف معیار نمره تاب‌آوری در مرحله پیش‌آزمون  $75,18 \pm 12,98$  و پس‌آزمون  $86,43 \pm 12,60$  است. همچنین، میانگین و انحراف معیار نمره کل خودتنظیمی برای این گروه، در مرحله پیش‌آزمون  $252,96 \pm 27,58$  و پس‌آزمون  $257,14 \pm 28,09$  است. برای گروه کنترل نیز اطلاعات جدول مذکور نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمره تاب‌آوری در مرحله پیش‌آزمون  $76,65 \pm 11,63$  و پس‌آزمون  $78,01 \pm 12,54$  می‌باشد. میانگین و انحراف معیار نمره کل خودتنظیمی در مرحله پیش‌آزمون  $250,87 \pm 26,74$  و پس‌آزمون  $251,40 \pm 24,07$  می‌باشد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت مقایسه دو گروه در مولفه‌های خودتنظیمی

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	مقدار F	مقدار معناداری	مجذور اتای سهمی
لامبدای ویکلز	۲/۴۵	۷	۶/۶۹	۰/۰۱۲	۰/۹۸
اثر بیلابی تریس	۱/۸۹	۷	۶/۶۹	۰/۰۱۲	۰/۹۸
تی هتلینگ	۲/۰۲	۷	۶/۶۹	۰/۰۱۲	۰/۹۸
ریشه روی	۲/۰۲	۷	۶/۶۹	۰/۰۱۲	۰/۹۸

فرضیه اول بیان می‌کرد نمرات مولفه‌های خودتنظیمی در دانش‌آموزانی که آموزش خودکنترلی گروهی دریافت می‌کنند به طور معناداری بیشتر از نمرات گروه کنترل است. به منظور آزمون این فرضیه، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. بررسی پیش فرض نرمال بودن داده‌ها با آزمون کالموگروف اسمیرنوف، حاکی از این بود که مولفه‌های خودتنظیمی برای هر دو گروه نرمال بوده ( $p < 0/05$ ) و استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری ندارد. بنابراین، در این تحلیل، گروه (گروه آزمایش و گروه کنترل) به عنوان عامل بین آزمودنی‌ها در مولفه‌های خودتنظیمی (سنجش، اجرا، برنامه‌ریزی، بررسی، راه‌اندازی، ارزیابی، پذیرش) در مرحله پیش‌آزمون به عنوان متغیرهای کنترل و در مرحله پس‌آزمون به عنوان متغیرهای وابسته وارد مدل شدند. نتایج این تحلیل در جداول ۲ و ۳ ارائه شده است. قبل از ارائه آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانس - کوواریانس برای هر دو متغیر وابسته (خودتنظیمی و تاب‌آوری) از لحاظ آماری معنادار نبود ( $p > 0/05$ ) و این به معنای برقراری مفروضه همگنی ماتریس‌های کوواریانس می‌باشد. بنابراین از آزمون لامبدای ویکلز برای بررسی معناداری اثرهای چندمتغیری استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول ۲ نشان می‌دهد با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر جدیدی که از ترکیب خطی نمرات پس‌آزمون مولفه‌های خودتنظیمی به عنوان متغیرهای وابسته حاصل شده، تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=6/69, p < 0/05$ , لامبدای ویکلز).

جدول ۳. نتایج آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها جهت مقایسه مقایسه دو گروه در مولفه‌های خودتنظیمی

شاخص آماری	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار معناداری	مجذور اتای سهمی
سنجش	۹/۴۲	۹/۴۲	۲/۱۱	۰/۰۷۲	۰/۲۴
اجرا	۲۶/۹۵	۲۶/۹۵	۱۱/۶۵	۰/۰۱	۰/۶۶
برنامه‌ریزی	۲۷/۸۳	۲۷/۸۳	۱۵/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۷۲
بررسی	۱۲/۵۴	۱۲/۵۴	۴/۷۸	۰/۰۵۹	۰/۲۹
راه‌اندازی	۲۹/۶۴	۲۹/۶۴	۱۷/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۹
ارزیابی	۱۹/۷۵	۱۹/۷۵	۹/۰۶	۰/۰۱	۰/۵۲
پذیرش	۳۱/۴۳	۳۱/۴۳	۱۸/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۸۸

منظور مقایسه دو گروه از جهت هر یک از مولفه‌های خودتنظیمی، نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد که بین آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون پذیرش، راه‌اندازی، برنامه‌ریزی ( $p < 0/001$ )، اجرا و ارزیابی ( $p < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. در حالی که تفاوت معناداری در مولفه‌های بررسی و سنجش ( $p > 0/05$ )

مشاهده نمی‌شود. بر اساس اطلاعات مندرج در جدول ۱ آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون در هر ۵ مولفه پذیرش، راه‌اندازی، برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی نمرات بیشتری کسب نموده‌اند.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری مربوط به نمرات تاب‌آوری

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح معناداری	مجدور اتای سهمی
پیش‌آزمون	۴۲۳۴/۸۴	۴۲۳۴/۸۴	۳۷۹/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۹۸
گروه	۶۴۳/۸۶	۶۴۳/۸۶	۶۴/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۸۲
خطا	۳۲۶/۹۷	۱۲/۷۵			
کل	۵۲۵۰/۶۷				

به منظور آزمون فرضیه دوم پژوهش، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. بررسی پیش فرض نرمال بودن داده‌ها با آزمون کالموگروف اسمیرنف، حاکی از این بود که نمرات تاب‌آوری برای هر دو گروه نرمال بوده ( $p < 0/05$ ) و استفاده از آزمون پارامتریک مانعی ندارد. فرضیه دوم بیان می‌کند نمرات تاب‌آوری در دانش‌آموزانی که آموزش خودکنترلی گروهی دریافت می‌کنند به طور معناداری بیشتر از نمرات گروه کنترل است. در این تحلیل، گروه (گروه آزمایش و گروه کنترل) به عنوان عامل بین آزمودنی، نمرات تاب‌آوری در پیش‌آزمون به عنوان متغیر کنترل و نمرات تاب‌آوری در پس‌آزمون به عنوان متغیر وابسته وارد مدل شدند. نتایج این تحلیل در جدول ۴ ارائه شده است. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری در جدول مذکور نشان می‌دهد که اثر نمرات پیش‌آزمون معنادار است ( $F=379,03$ ،  $p < 0/001$ ،  $\eta^2=0/98$ )؛ بدین معنا که بین نمرات پیش‌آزمون تاب‌آوری و نمرات پس‌آزمون این متغیر رابطه معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، اثر گروه بر نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری نیز معنادار می‌باشد ( $\eta^2=0/82$ ،  $F=64/67$ ،  $p < 0/001$ ). با توجه به جدول ۱ نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری برای آزمودنی‌های گروه آزمایش (۸۶/۴۳) به طور معناداری بیشتر از نمرات آزمودنی‌های گروه کنترل (۷۸/۰۱) می‌باشد. این نتایج حاکی از تایید فرضیه دوم است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش خودکنترلی گروهی بر یادگیری خودتنظیمی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی انجام شد و این فرضیه اصلی مطرح گردید که آموزش خودکنترلی منجر به افزایش مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی و تاب‌آوری دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل می‌گردد. فرضیه اول بیان می‌کند نمرات مولفه‌های خودتنظیمی در دانش‌آموزانی که آموزش خودکنترلی گروهی دریافت می‌کنند به طور معناداری بیشتر از نمرات گروه کنترل است. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل در ترکیب خطی نمرات پس‌آزمون مولفه‌های خودتنظیمی، تفاوت معناداری وجود داشته و به طور معناداری نمرات گروه آزمایش در مولفه‌های پذیرش، راه‌اندازی، برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی نسبت به گروه کنترل بیشتر بوده است.

همسو با یافته حاضر، نتایج مطالعه (Taghdisi and Et al, ۲۰۱۵) حاکی از اثربخشی آموزش خودکنترلی بر تنظیم هیجانات بوده و پژوهش (Golshani-Jourshari and Et al, ۲۰۱۷) نیز اثربخشی آموزش کنترل خشم بر خودتنظیمی هیجانی دانش‌آموزان را

تایید کرده است. همچنین، بخشی از نتایج مطالعه (Shir-Mohammadi, ۲۰۱۷) حاکی از اثربخشی آموزش خودکنترلی بر راهبردهای مسئله‌گشایی بوده است.

در آموزش خودکنترلی از شیوه‌های متعددی استفاده می‌شود. شیوه‌های آموزشی حل مسئله و آموزش خودتعلیمی از روش‌های مناسب در این مداخله است. آموزش حل مسئله، شامل آموزش راهبردهای منظم به دانش‌آموزان برای حل مسئله است؛ در آموزش خودتعلیمی نیز به دانش‌آموزان یاد داده می‌شود تا در مواجهه با مشکلات از طریق بیان مسئله، آن را برای خودشان حل کنند. دانش‌آموزان در این روش می‌آموزند که قبل از انجام هر کاری، تفکر کنند و با تشخیص به موقع مشکلات و در نظر گرفتن راه حل‌های متفاوت و همچنین پیش‌بینی موانع در جهت دست یافتن به اهداف مورد نظر تلاش کنند (DeWall, ۲۰۱۴). Mirovsky, Ross (۲۰۰۳) نیز معتقدند نگاه این افراد به شکست به عنوان تجربه‌ای است که می‌تواند در آینده به آن‌ها کمک کند تا بهتر اهدافشان را بررسی و ارزیابی کنند.

آموزش خودکنترلی باعث می‌شود تا افراد به این امر واقف باشند که خودشان، مسئول موفقیت‌ها و شکست‌هایشان هستند؛ این افراد با پذیرش واقعیت‌ها، شکست اهدافشان را به عوامل بیرونی نسبت نمی‌دهند، بلکه با تجدید نظر در اهداف تعیین شده خود و بررسی اهداف از حیث قابلیت دسترسی با ارزیابی راه‌های مختلف موفقیت، به تنظیم مجدد اهداف تحصیلی خود می‌پردازند (Li and Et al, ۲۰۲۰). چنین افرادی در تنظیم هدف‌هایشان، کار مشارکتی و گروهی را ترجیح داده و تعاملات اجتماعی خود را نیز تقویت می‌کنند (Jeno, Raaheim, Kristensen, Kristensen, Hole, Haugland, Maeland, ۲۰۱۷).

فرضیه دوم بیان می‌کند که نمرات تاب‌آوری در دانش‌آموزانی که آموزش خودکنترلی گروهی دریافت می‌کنند به طور معناداری بیشتر از نمرات گروه کنترل است. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری حاکی از آن بود که نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری برای آزمودنی‌های گروه آزمایش به طور معناداری بیشتر از نمرات آزمودنی‌های گروه کنترل بوده است. این یافته با نتایج پژوهش (Khoda-Javadi, Pero, ۲۰۰۶) همسو بوده و نشان داده شده که مولفه‌های آموزش خودکنترلی بر تاب‌آوری تاثیر دارد. WangFan, Tao, Gao. (۲۰۱۷) بیان می‌دارند که میزان خودکنترلی با افزایش سن، بیشتر شده و لذا، آموزش خودکنترلی می‌تواند با بالا بردن آستانه تاب‌آوری دانش‌آموزان، آنان را برای رویارویی با مشکلات ناشی از بحران دوره بلوغ نیز آماده سازد. در واقع، با توجه به ساختار آموزش خودکنترلی می‌توان گفت که ادراک هیجانات، تنظیم اهداف، بهره‌جویی از توانمندی‌ها و راه‌های مختلف حل مسئله و خودنظارتی در موقعیت‌های مختلف تحصیلی به عنوان عامل محافظتی عمل کرده و تاب‌آوری افراد را ارتقا می‌دهد. بر این اساس، برنامه آموزش جامع خودکنترلی می‌تواند به طور قابل توجهی، ظرفیت درونی افراد را افزایش داده و با بالا بردن سطح تاب‌آوری، باعث می‌شود تا دانش‌آموزان حتی با قرار گرفتن در موقعیت‌های دشوار تحصیلی، قادر به حل مسائل گردند. آنان بیان می‌دارند که افراد در طی برنامه مداخله خودکنترلی، عواملی که سازگاری آنان با محیط اطراف را به چالش می‌کشاند، شناسایی کرده و با افزایش سطح تاب‌آوری خود در مواجهه با مسائل مختلف آموزشی، قادر خواهند شد تا بر مشکلات مختلف تحصیلی فائق آیند (Yang and Et al, ۲۰۱۷).

در مجموع، می‌توان گفت که آموزش خودکنترلی نقش مهمی در یادگیری مهارت‌های خودتنظیمی و افزایش سطح تاب‌آوری دانش‌آموزان دارد. لذا، یافته‌های پژوهش حاضر، تلویحات تجربی مهمی در خصوص بهره‌گیری از مداخله آموزشی خودکنترلی در موقعیت‌های آموزشی دوره ابتدایی دارد. بر این اساس، پیشنهاد می‌گردد با اجرای برنامه آموزش مهارت‌های خودکنترلی و یا ادغام این برنامه در فرایند آموزشی و تدریس اهتمام ورزید. به علاوه با توجه به اینکه مطالعات اثربخشی در دوره ابتدایی نسبت به سایر دوره‌های تحصیلی بسیار اندک و ناچیز است، توصیه می‌گردد با شناسایی عوامل آموزشگاهی و ارائه



برنامه‌های جامع در این خصوص به بهبود کیفی نظام آموزشی مبادرت نمود. لازم به ذکر است که کنترل متغیرهای مزاحم نظیر طبقه اقتصادی-اجتماعی و سایر متغیرهای جمعیت شناختی و عوامل فیزیکی از جمله محدودیت‌های پژوهشگر در این مطالعه بود.

## References

- Backmann , Julia., Weiss ,Matthias., Schippers , Michaéla C., Hoegl , Martin. (۲۰۱۹). Personality factors, student resiliency, and the moderating role of achievement values in study progress. *Learning and Individual Differences*, ۷۲: ۳۹-۴۸.
- Bai, Barry ., Shen ,Bin., Mei ,Hong . (۲۰۲۰). Hong Kong primary students' self-regulated writing strategy use: Influences of gender, writing proficiency, and grade level, *Studies in Educational Evaluation*, ۶۵: ۸۳-۸۹.
- Balazadeh, Zahra. (۲۰۱۸). *Evaluation of the effectiveness of self-control education on reducing academic burnout in junior high school students in Tehran*. Master Thesis. Caspian Institute of Higher Education - Mahmoudabad, Faculty of Humanities. [in Persian]
- Candeias, A. A., Grácio, M. L., Oriol, X., Miranda, R., Oyanedel, J. C., & Torres, J. (۲۰۱۷). The Role of Self-control and Grit in Domains of School Success in Students of Primary and Secondary School. *Frontiers in Psychology*, ۸(۱۷۱۶), ۱-۹.
- Clinton , Michael E., Conway , Neil., Sturges ,Jane., Hewett , Rebecca. (۲۰۲۰). Self-control during daily work activities and work-to-nonwork conflict. *Journal of Vocational Behavior*, ۱۱۸:۱۰۳-۱۴۱.
- Conner, KM., Davidson, JR. (۲۰۰۳).Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, ۱۸(۲):۷۶-۸۲.
- DehghaniNazari, Mahnaz. (۲۰۱۱). *The role of self-regulation in mediating the relationship between transformational capital and moral identity*. Master Thesis in Educational Psychology, University of Tehran. [in Persian]
- Denson ,Thomas F., Capper ,Miriam M., Oaten ,Megan., Friese , Malte., Schofield ,Timothy P. (۲۰۱۱).Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, ۴۵ (۲): ۲۵۲-۲۵۶.
- DeWall, Nathan . (۲۰۱۴). Self-control: Teaching students about their greatest inner strength. *Social and Personality Psychology Compass*, ۱: ۱۱۵-۱۲۸.
- GolshaniJourshari, Masoumeh., PrisaTajli. (۲۰۱۷). *The effectiveness of anger management training on emotional self-regulation and self-efficacy of female students with hearing impairment*, ۴th International Conference on Recent Innovations in Psychology. Tehran: Nikan University. [in Persian]
- Hodges, Amy., Joosten, Annette ., Bourke-Taylor, Helen., Cordier, Reinie. (۲۰۲۰). School participation: The shared perspectives of parents and educators of primary school students on the autism spectrum. *Research in Developmental Disabilities*, ۹۷: ۱۰-۳۵.
- Jansen ,Renée S., Leeuwen ,Anouschka., Janssen , Jeroen., Jak ,Suzanne., Kester ,Liesbeth . (۲۰۱۹). Self-regulated learning partially mediates the effect of self-regulated learning interventions on achievement in higher education: A meta-analysis. *Educational Research Review*, ۲۸:۱۰۰-۱۲۹.
- Jeno , Lucas M., Raaheim , Arild., Kristensen, Sara Madeleine ., Kristensen, ., Hole , Torstein Nielsen ., Haugland, Mildrid J. , Mæland, Silje. (۲۰۱۷). The Relative Effect of Team-Based Learning on Motivation and Learning: A Self-Determination Theory Perspective. *CBE Life SciEduc*, ۱۶ (۴): ۲۹-۵۹.
- Kamakina, Olga Y. (۲۰۱۶). Features of Psychology of Health of Primary School Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, ۲۳ (۳۱۷): ۱۹۲-۱۹۵.
- Katz, Allen M., Workman, Edward. (۲۰۱۸). *Teaching students self-control of behavior*, translated by Elahe Mohammad Ismail. Tehran: Danjeh Publications. [in Persian]
- KhodaJavadi, Rahim., Peru, Dara. (۲۰۰۸). The relationship between emotional intelligence and resilience in students of the University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences. *Addiction research*. ۲ (۸): ۶۹-۸۲. [in Persian]
- king ,M. (۲۰۱۹). an interdisciplinary perspective(pp:۱۱۹-۱۳۹) Oxford:pergamon press.
- Lei, Hao ., Chiu , Ming Ming., Quan , Junchi., Zhou , Wenye . (۲۰۲۰).Effect of self-control on aggression among students in China: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, ۱۱۶: ۱۰۵-۱۰۷.

- Mahboubi, Taher., Salimi, Hussein., Hosseini, Seyed Adnan. (۲۰۰۵). The effect of emotional self-control training on reducing verbal aggression of Payame Noor University students. *Social cognition*, ۴ (۲): ۱۲۴-۱۳۶. [in Persian]
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (۲۰۰۳). *Social institutions and social change. Education, social status, and health*. Hawthorne, NY, US: Aldine de Gruyter.
- Mohammadi, Massoud. (۲۰۰۶). *Investigating the Factors Affecting Resilience in People at Risk of Drug Abuse*, PhD Thesis, Tehran University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences. [in Persian]
- Qalami, Zahra. (۲۰۱۷). *Comparison of the effectiveness of two methods of teaching positive self-talk and self-control on academic adjustment and self-efficacy of female high school students*. Master Thesis. AllamehTabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. [in Persian]
- Rabbani, Zahra (۲۰۱۶). The relationship between happiness and social growth and self-regulated learning in elementary students. *Sociology of Education*, ۱۲: ۴۳-۵۶. [in Persian]
- Salehi, Nasrin. (۲۰۱۶). *Evaluation of the effectiveness of self-control group training on social adjustment of female high school students in Damghan*. Master Thesis. Psychology General Psychology. Islamic Azad University of Shahroud, Faculty of Humanities. [in Persian]
- Schneider, Iris K. Gillebaart,Marleen., Mattes ,André.(۲۰۱۹). Meta-analytic evidence for ambivalence resolution as a key process in effortless self-control.*Journal of Experimental Social Psychology*, ۸۵: ۱۰۳-۱۱۸.
- Shirmohammadi, Fatemeh. (۲۰۱۷). *The effectiveness of emotional self-control training on managing interpersonal conflicts and problem-solving strategies among women with marital problems*. Master Thesis. Psychology - General Psychology. Zanjan University, Faculty of Humanities. [in Persian]
- Simiarian, Kowsar., Simiarian, Qasim., EbrahimiGhavamabadi, Soghari. (۲۰۱۱). Evaluation of the effectiveness of self-control training on reducing the negligence of second grade high school girls in Tehran. *Social Psychology Research*, ۳ (۱): ۱۹-۳۵. [in Persian]
- Sun, Ting ., Wang ,Chuang . (۲۰۲۰۲). College students' writing self-efficacy and writing self-regulated learning strategies in learning English as a foreign language. *System*, ۹۰: ۱۰۲-۱۲۲.
- TaqdisiHeydarian, Mona., Amiri, Mehdi., TozandehJani, Hassan. (۲۰۱۸). The effectiveness of self-control training and communication skills on emotional regulation, perceived pain intensity and self-care behaviors in diabetic neuropathy. *Journal of Mental Health Principles*, ۲۰ (۶): ۴۳۵-۴۵۳. [in Persian]
- Wang, L., Fan, C., Tao, T., & Gao, W. (۲۰۱۷). Age and gender differences in self-control and its intergenerational transmission. *Child: Care, Health, and Development*, ۴۳(۲): ۲۷۴-۲۸۰.
- Wijaya , Hariz., Tori , Arief Rahman . (۲۰۱۸). Exploring the Role of Self-Control on Student Procrastination.*International Journal of Research in Counseling and Education*, ۱ (۲): ۶-۱۲.
- Yang, X., Zhao, J., Chen, Y., Zu, S., & Zhao, J. (۲۰۱۷). Comprehensive self-control training benefits depressed college students: A six-month randomized controlled intervention trial. *Journal of Affective Disorders*, ۲۲۶: ۲۵۱-۲۶۰.
- Yang, Xueling ., Zhao ,Jiubo., Chen ,Yu., Zu ,Simeng., Zhao, Jingbo. (۲۰۱۸). Comprehensive self-control training benefits depressed college students: A six-month randomized controlled intervention trial. *Journal of Affective Disorders*, ۲۲ (۶۱۵): ۲۵۱-۲۶۰.