

تدوین و اثربخشی برنامه آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هشیاری و انتخاب بر جوانان

فاطمه سعیدیان^۱، فریبرز باقری^۲، محمدرضا نیلی احمدآبادی^۳، حسین سلیمی بجمستانی^۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۵/۳۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۳/۰۲

چکیده

دوره جوانی بعنوان یک دوره پراهمیت در زندگی انسان و زمان تصمیم‌گیری‌های اساسی است و این تصمیمات عموماً تأثیر بزرگی بر تمام زندگی فرد می‌گذارد. در این پژوهش، هدف تدوین آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هشیاری و انتخاب و سپس بررسی اثربخشی این برنامه بر افزایش خودمدیریتی جوانان شهر تهران است و فرض بر این است که آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هشیاری و انتخاب بر افزایش خودمدیریتی جامعه هدف تأثیر دارد. پژوهش مورد استفاده در این پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون^۵ پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه جوانان بین ۲۰-۳۰ شهر تهران است و نمونه شامل ۳۲ نفر از جوانان تهرانی بصورت نمونه‌گیری در دسترس در مناطق ۱، ۵، ۱۲ و ۱۷ است. ابزار مورد استفاده، پرسشنامه‌ای است که توسط پژوهشگر ساخته شده است. به منظور تحلیل داده‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است. داده‌های پژوهش نشان داد که آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هشیاری و انتخاب، بر افزایش خودمدیریتی جوانان تأثیر معناداری دارد. مقدار اتا محاسبه شده نشان می‌دهد که ۷۰ درصد از تغییرات نمره خودمدیریتی، مربوط به

۱. دانشجوی دوره دکتری رشته روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

saidian26@gmail.com

۲. دانشیار گروه روانشناسی بالینی و عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده

مسئول) f.bagheri@sbiau.ac.ir

۳. دانشیار گروه تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبائی. nili1339@gmail.com

۴. دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی. h.salimi.b@gmail.com

عامل آموزش می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت که این برنامه می‌تواند در افزایش خودمدیریتی جامعه هدف مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: برنامه آموزشی، خودمدیریتی، هشیاری، انتخاب

مقدمه

دوران جوانی^۱ مدخل زندگی بزرگسالی است و چالش‌های خاص خودش را دارد. این دوران را باید بعنوان یک دوره پراهمیت در زندگی انسان به حساب آورد، زیرا زمان تصمیم‌گیری‌های اساسی است و این تصمیمات، عموماً تأثیر بزرگی بر تمام زندگی فرد می‌گذارد (لطف‌آبادی، ۱۳۹۴). این دوره از زندگی، زمانی است که فرد عملاً باید سبک زندگی خود را مشخص کند و به نقشه‌هایی که قبلاً در ذهن خود تدارک دیده است، جامه عمل بپوشاند (احدی و جمهری، ۱۳۹۱). بطور کلی، ویژگیهای رشدی سنین بیست تا سی سالگی را می‌توان در پنج مقوله انسجام و تثبیت هویت، رشد اجتماعی و فرهنگی، استحکام اندیشه‌ها و جهان بینی، انتخاب شغل و همسرگزینی و تشکیل خانواده بررسی کرد (لطف‌آبادی، ۱۳۹۴). اما زندگی در جوامع امروزی به شدت تحت تأثیر موج تغییرات سریع فناوریها و تغییرات اجتماعی قرار دارد. ما در زمانی زندگی می‌کنیم که تصمیم‌گیری و تعهد در مورد نقش‌های بزرگسالی از سوی جوانان، با تعارض و تردید بیشتری نسبت به گذشته همراه است. از نظر ارنست (۲۰۰۴ و ۲۰۰۶) جوانان امروزی در مقایسه با نسل گذشته، شاخص‌های پذیرفته شده بزرگسالی، مثل ازدواج، شغل و استقلال مالی کامل را قبل از متعهد ساختن بلند مدت خود، به‌کندی و با تردید برآورده می‌سازند. در واقع انتقال به نقش‌های بزرگسالی به قدری طولانی شده است که مرحله انتقال جدید رشد را بوجود آورده که از اواخر نوجوانی تا ۲۰ الی ۳۰ سالگی ادامه دارد و پدیدار شدن بزرگسالی^۲ نامیده می‌شود. در طول این سالها، اغلب افراد، نوجوانی را پشت سر گذاشته‌اند، ولی هنوز

1. Youth period
2. Emerging adulthood

از پذیرفتن مسئولیتهای بزرگسالی فاصله دارند. در عوض، آنها گزینه‌ها را دقیق‌تر از دوران نوجوانی خود بررسی می‌کنند (به نقل از برک، ۲۰۰۷؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۴).

بنابراین جوانان ما در زمانی زندگی می‌کنند که علیرغم برخورداری از تمام امکانات، تصمیم‌گیری در مورد نقشهای بزرگسالی از سوی آنان، با پیچیدگی، تعارض و تردید بیشتری صورت می‌گیرد. این مهم نیازمند برخورداری از رشد و بلوغ شخصی است که بتوان با داشتن خودآگاهی و مدیریت هشیارانه، احساس تسلط و کنترل در زندگی کرده و بتوان تصمیمات مهم زندگی خود را که لازمه این سنین است را گرفت و حس کرد که می‌توان با چالش‌های زندگی در جوامع امروزی مقابله کرد. واژه خودمدیریتی بر رشد و بلوغ شخصی دلالت دارد (نک و مانز، ۲۰۱۳). در رویکرد جدید مدیریت، دید نوینی نسبت به رهبری و مدیریت ارائه می‌شود که در آن، هر فرد توانایی تصمیم‌گیری در مورد وظایف و کارهای خود را دارد و مسئولیت کارهای خویش را، خود قبول می‌کند (فلچر و کاوفا، ۲۰۰۳). واژه‌های خودمدیریتی^۳، خودکنترلی^۴، خودنظم‌دهی^۵ و خودرهبری^۶ اغلب بطور مترادف مورد استفاده قرار می‌گیرد. هسته مشترک این مفاهیم، تئوری سیستمی سیرنیتیک است (باومیستر و وهس^۷، ۲۰۰۴). خودمدیریتی یک استراتژی است که فرد بتواند توالی رفتار خود را حفظ کند یا یک رفتار مثبت و یا مهارت را افزایش دهد و یا یک رفتار نامناسب را کاهش دهد. در صورت موفقیت در یادگیری خودمدیریتی، افراد ضرورت تغییر در رفتار یا سبک زندگی را احساس خواهند کرد

1. Neck C P & Manz C C
2. Fletcher J K & Kaufer K
3. Self-management
. Self-control
5. Self-regulation
6. Self-direction
7. Baumeister R & Vohs K D

(کرام و همکاران^۱، ۲۰۱۲). خودمدیریتی مؤثر و مفید، دارای توانایی برای کنترل شرایط و پاسخهای روانی، رفتاری و شناختی لازم برای بهبود کیفیت زندگی است. بنابراین خودمدیریتی، براساس فرآیند خودتنظیمی بنا شده است (نینگ و همکاران^۲، ۲۰۱۰). مک گوان^۳ (۲۰۰۵) معتقد است که تسلط بر خود و مدیریت بر خویشتن، کلید موفقیت و به عنوان پایه و شالوده اساسی رویکرد توانمندسازی است.

از نظر مانز و سیمز (۲۰۰۲؛ به نقل از صفری، ۱۳۹۴)، تئوریهای خودمدیریتی شامل سه استراتژی اصلی رفتاری، استراتژیهای پاداش طبیعی و تفکر سازنده می‌باشند. راهبردهای رفتاری، بر افزایش خودآگاهی و مدیریت رفتارهای اصلی (وگاه ناخوشایند) تأکید دارد (مانز و نیک^۴، ۲۰۰۴). این راهبردها شامل خودبازبینی، خودهدف‌گذاری، خودراهنمایی، خودپاداش‌دهی و خودتنبیهی است (مورفی و انشر^۵، ۲۰۰۱). پاداش طبیعی به تجربیات مثبت در ارتباط با انجام یک کار و فرآیند رسیدن به آن مربوط می‌شود. انجام موفقیت‌آمیز یک کار، به خودی خود، انگیزاننده است و نوعی پاداش محسوب می‌شود (لین و همکاران^۶، ۲۰۰۶). راهبردهای تفکر سازنده به الگوهای فکری مربوط می‌شود که به طور ذاتی سازنده هستند و برای کمک به تکوین الگوها و عاداتهای سازنده، طراحی می‌شوند که می‌توانند بر عملکرد افراد، اثر مثبت داشته باشند (فارل^۷، ۲۰۰۷). به طور کلی، الگوی فکری سازنده بر ایجاد و تغییر الگوی اندیشه به شیوه مطلوب تمرکز می‌کند و می‌توان چهار راهبرد

-
1. Cramm J M et al
 2. Ning J Z et al
 3. McGowan P
 4. Manz C C & Neck C P
 5. Murphy S E & Ensher E A
 6. Lane K et al
 7. Farrel C A

خاص برای تغییر الگوی اندیشه بکار برد: خودتحلیلی^۱، بهبود نظام باورها^۲، تصویر سازی ذهنی از عملکرد مثبت^۳ و خودگویی^۴ مثبت به منظور هموارسازی عملکرد (پروسیا و همکاران^۵، ۱۹۹۸).

بنا بر آنچه گفته شد، فرد دارای مهارت خودمدیریتی به رشد و بلوغی دست می‌یابد که می‌تواند در رویارویی با مسائل و چالشهای زندگی، با آگاهی تصمیم بگیرد و براساس آن عمل کند و مسئولیت کارهای خویش را بپذیرد و در نتیجه در زندگی احساس کنترل و کارآمدی کند. این مهم نیازمند داشتن انتخابی آگاهانه است و می‌توان گفت که در دل واژه خودمدیریتی، مؤلفه‌های هشپاری^۶ یا آگاهی و انتخاب^۷ نهفته است. اما هشپاری بعنوان شاخص برای انسان بودن تعیین شده است (موسلار^۸، ۲۰۰۸). هشپاری آگاهی از رویدادهای بیرونی و احساسات درونی یعنی آگاهی فرد از خود و افکاری که درباره تجارب خود دارد، است (سانتراک^۹، ۲۰۰۳؛ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۸). هشپاری شامل وارسی و کنترل خود و محیط است تا فعالیتهای رفتاری و شناختی معینی را آغاز کنیم یا به آنها پایان دهیم (کیل استروم، ۱۹۸۴؛ به نقل از اتکینسون و همکاران^{۱۰}؛ ترجمه براهنی و دیگران، ۱۳۹۴). بنابراین هشپاری علاوه بر آگاهی از محرکهای درونی و بیرونی، شامل کنترل آن محرکها است. یکی از مظاهر هشپاری، اندیشیدن درباره خود یا خودآگاهی است. قابلیت فردی محصول توانایی در دو مهارت مهم خودآگاهی و خودمدیریتی است. خودمدیریتی وابسته به خودآگاهی است و دومین عامل اصلی در قابلیت فردی است

-
1. Self-Analysis
 2. Improvement of belief systems
 3. Mental imagery of positive performance
 4. Self-talk
 5. Prussia G E et al
 6. Conciuousness
 7. Choice
 8. Muesseler J

(برادبری و گریوز، ۲۰۰۵؛ ترجمه گنجی، ۱۳۹۲). خودآگاهی یکی از مهارت‌های زندگی است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد (فتی و همکاران، ۲۰۱۲؛ به نقل از سلیمانی، ۱۳۹۳). بر اساس تعریف قربانی و همکاران^۱ (۲۰۰۳)، خودآگاهی عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالات روانشناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال در مورد خود و توجه به رویدادهای گذشته که نتیجه آن، ایجاد دید وسیع‌تر جهت هدایت رفتار و تشکیل طرحواره‌های فردی پیچیده‌تر و کاملتر است. آلپورت بیان می‌کند در هر صورت، افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل می‌کنند و از نیروهایی که آنها را هدایت می‌کنند، کاملاً آگاهند (به نقل از شولتز، ۱۹۸۳؛ ترجمه خوشدل، ۱۳۹۳). از دیدگاه فلاسفه وجودی بخصوص هایدگر (۱۹۶۲) و سارتر (۱۹۶۶) و نیز روانشناسی انسان‌گرایانه مازلو (۱۹۶۸) و راجرز (۱۹۶۱)، "خود" انسان بطور گسترده نسبت به مقاصد، طرح‌ها و اهدافش آگاهی دارد (لیدر، ۲۰۰۴؛ ترجمه اسماعیلی، ۱۳۸۹).

قابلیت ایجاد خودآگاهی ما را از سایر جانوران متمایز می‌کند و به ما این امکان را می‌دهد که آزادانه دست به انتخاب بزنیم. هرچه میزان آگاهی ما بیشتر باشد، امکان آزادی برای ما بیشتر خواهد بود. حتی اگر ما در معرض نیروهای تعیین‌کننده شرایط اجتماعی و فرهنگی باشیم و محدودیتهایی نیز به واسطه نوع وراثت خود داشته باشیم، باز همچنان قدرت انتخاب کردن بر پایه آگاهی از این عوامل محدودکننده را خواهیم داشت (کوری، ۱۹۹۵؛ ترجمه دانشوریان، ۱۳۸۵). پرز معتقد است که انسان از طریق آگاهی، قادر به انتخاب است و بنابراین مسئول رفتار خود است (به نقل از شیلینگ؛ ترجمه آرین، ۱۳۹۱). انتخاب، اختیار قصدمند یک

گزینه از میان گزینه‌ها برای رسیدن به هدف است (چان^۱، ۲۰۰۸). انتخاب در نتیجه پردازش اطلاعات است که لازمه آن، آگاهی از پیامد گزینه‌های خاص است. پس از نظر تجربی، افزایش انتخاب مستلزم آن است که فرد از گزینه‌های جدید، از جمله ایجاد هشیارانه گزینه‌های جدید برای زندگی آگاه شود (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۰۷؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۵). از نظر راجرز، افراد با کنش کامل بدون قید و بندها و ممانعت‌ها در تصمیم‌گیری آزادند. این وضعیت به آنها احساس قدرت می‌دهد و درک می‌کنند که آینده‌شان به خودشان بستگی دارد (شولتز و شولتز، ۱۹۹۸؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۲). ستیر (۲۰۰۴؛ ترجمه بیرشک، ۱۳۸۳) اظهار می‌دارد که آینده‌نیازمند انسانی با مسئولیت بیشتر است که توانایی انتخاب داشته باشد. کسی که بتواند بر اساس احتیاج خود و نه بر اساس طرح ریزی که شخص دیگری برای وی انجام داده است، مسئولیتی را انتخاب کند و برای آن، برنامه ریزی کند. همانگونه که گفته شد، خودمدیریتی مبتنی بر رشد و بلوغ است تا فرد بتواند براساس آگاهی، دست به انتخاب بزند و بتواند مسائل و چالش‌های زندگی را مدیریت کند و در نتیجه این مدیریت، احساس کفایت و کارآمدی کند. این مهم، بویژه در مراحل سرنوشت‌ساز زندگی همانند جوانی، که زمان تصمیم‌گیریهای اساسی تأثیرگذار بر زندگی که همراه انسجام و تثبیت هویت و رشد اجتماعی، تثبیت اندیشه‌ها و نگرشها، انتخاب شغل و تشکیل خانواده صورت می‌گیرد، پررنگ‌تر جلوه می‌نماید. بنابراین جوان می‌بایست مجهز به مهارت‌های خودمدیریتی به عنوان یک عامل تسهیل‌گر باشد تا بتواند، تغییرات و چالش‌های این دوران را به طور مطلوب پشت سر گذاشته و بتواند به تدریج با جانشین کردن کنترل‌های درونی به جای کنترل‌های بیرونی، روی افکار، احساسات و رفتار خود، کنترل اعمال نماید و در نهایت، به برقراری تعادلی جدید دست یابد و بدان وسیله با آگاهی، سبک

1. Chan D K

زندگی خود را انتخاب کند، هدف‌گذاری کند، به اهداف خود جامه عمل بپوشاند و خود را با چالش‌های این دوران هماهنگ و سازگار نماید.

لازم به گفتن است که پژوهشگر با مراجعه به پژوهش‌های داخلی و خارجی در زمینه خودمدیریتی، به پژوهش‌های مشابهی دست یافت. تعدادی زیادی از پژوهش‌های موجود در زمینه خودمدیریتی، به بررسی تأثیر برنامه خودمدیریتی بر نوعی بیماری به صورت خودمراقبتی و خودیاری پرداخته‌اند. تعدادی هم به تأثیر برنامه خودمدیریتی بر کاهش مشکلات روانشناختی ناشی از بیماریها پرداخته‌اند. از جمله محدود پژوهش‌هایی که به نوعی به اثربخشی آموزش خودمدیریتی و مؤلفه‌های آن یعنی مدیریت افکار، احساسات و رفتار بر افزایش خودمدیریتی پرداخته‌اند می‌توان از پژوهش کریمی ولدانی (۱۳۸۹) که در مطالعه خود، تأثیر برنامه خودمدیریتی را بر وضعیت خودمدیریتی بیماران مورد بررسی قرار داده است، پژوهش عرب‌زاده (۱۳۹۵) که تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر توانایی‌های خودمدیریتی سالمندان را بررسی کرده است و پژوهش وشانی و همکاران (۱۳۹۰) که به بررسی تأثیر آموزش حل مسئله بر خودمدیریتی پرداخته‌اند، نام برد. بنا بر مطالب فوق و همچنین از آنجایی که بررسی پیرامون آموزش‌های خودمدیریتی نشان داده‌اند که خودمدیریتی خصیصه‌ای ثابت نیست و آموزش‌پذیر است (لاتام و فراینه، ۱۹۸۹ و فراینه و لاتام، ۱۹۷۸؛ به نقل از رحیم‌نیا و اسلامی، ۱۳۹۳)، در این پژوهش سعی شده است با مراجعه به منابع خودمدیریتی و با تأکید بر مولفه‌های هشجاری و انتخاب، برنامه خودمدیریتی را تدوین نماید تا جوانان بتوانند به این تغییر‌نگرش دست یابند که عنان زندگی‌شان در دستان خود آنهاست و می‌توانند با خودآگاهی، دست به انتخاب‌های درست بزنند و تغییرات مطلوبی در سبک زندگی خود ایجاد کنند و در نهایت در زندگی خود احساس تسلط کرده و در نتیجه احساس کارآمدی و کفایت کنند. بنظر می‌رسد نتایج این پژوهش بتواند در جهت افزایش حس تسلط و کنترل بر

زندگی جوانان در مقابله با تعارضات و چالش‌های پیش رویشان هدایت‌گر باشد. از این رو، پژوهش حاضر به منظور پاسخ‌گویی به سؤال زیر طراحی شده است: آیا برنامه آموزشی تدوین شده خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هشجاری و انتخاب بر افزایش خودمدیریتی در دوره جوانی اثربخش است؟

روش پژوهش

روش مورد استفاده در این پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش، شامل کلیه جوانان شهر تهران که بین سنین ۲۰-۳۰ و نمونه آماری از روش نمونه‌گیری در دسترس و شامل کلیه جوانان مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت شهرداری شهر تهران در مناطق ۱، ۵، ۱۲ و ۱۷ است. تعداد نمونه ۳۲ نفر می‌باشد که در شهریور ماه ۱۳۹۵ به‌طور تصادفی به خانه‌های سلامت شهرداری شهر تهران مراجعه کرده‌اند و در پرسشنامه خودمدیریتی کمترین نمرات را کسب کرده‌اند. به منظور تشکیل گروه‌ها، با استفاده از روش جایگزینی تصادفی، نیمی از شرکت‌کنندگان را در گروه آزمایش که متغیر مستقل در مورد آن‌ها اعمال شد و نیم دیگر شرکت‌کنندگان را، در گروه گواه که هیچ‌گونه متغیر مستقلی در مورد آن‌ها اعمال نگردید، قرار گرفتند. به منظور بررسی روایی پرسشنامه، جهت نقد و اظهار نظر، از نظرات متخصصان و صاحب‌نظران استفاده شد و به منظور بررسی پایایی پرسشنامه، ابتدا پرسشنامه بر روی یک گروه ۵۹ نفری اجرا شد و سپس از ضریب آلفای کرونباخ که در بسته نرم افزاری SPSS موجود است، استفاده شد و ضریب اعتبار این پرسشنامه ۰/۹۴ بدست آمد. پایایی در سئوالات خرده مقیاس اول (کنترل افکار)، ۰/۹۰، در سئوالات خرده مقیاس دوم (کنترل احساسات)، ۰/۷۵ و در سئوالات خرده مقیاس سوم (انجام عمل)، ۰/۹۰ بدست آمد.

روش نمره‌گذاری پرسشنامه خودمدیریتی بدین صورت است که برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده است که به هر گزینه آن، از ۱ تا ۵ نمره داده می‌شود. حداکثر نمره پرسشنامه ۳۳۵ و حداقل آن ۶۷ می‌باشد که نمره بیشتر، به معنی داشتن خودمدیریتی بیشتر و نمره کمتر، به معنی داشتن خودمدیریتی کمتر است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های آماری توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد و به منظور تعمیم یافته‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

برنامه آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هوشیاری و انتخاب. برنامه آموزش خودمدیریتی، با استفاده از منابع گوناگون گلاسر (۱۹۹۸؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۲)؛ مک کی و فیننگ (۲۰۰۹؛ ترجمه شهرآرای، ۱۳۹۵)؛ کوئیلیام (۲۰۰۳؛ ترجمه براتی سده و صادقی، ۱۳۹۵)؛ نی (۲۰۰۴؛ ترجمه فرجی، ۱۳۹۴)؛ سعیدیان و نیلی (۱۳۹۰)؛ پروچاسکا و نورکراس (۱۹۹۹؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۰)؛ کار (ترجمه پاشا شریفی و نجفی زند، ۱۳۹۳)؛ سارافینو^۱ (2011)؛ ال و موئی (۲۰۰۸؛ ترجمه فرید براتی سده، ۱۳۹۱)؛ لیهی و همکاران^۲ (۲۰۱۲)؛ موتابی و فتی و همکاران (۱۳۸۶)؛ ناصری (۱۳۸۶)؛ یزدانی (۱۳۹۲)؛ دهقانی فیروزآبادی (۱۳۸۷)؛ کاوه (۱۳۸۸)؛ جلیلیان (۱۳۹۱)؛ حسینی (۱۳۹۴)؛ حمیدی (۱۳۸۸)، در ۵ گام و ۱۲ جلسه تدوین و اجرا شد. لازم به گفتن است این برنامه بر اساس سه مؤلفه اصلی یعنی مدیریت افکار، مدیریت احساسات و مدیریت رفتار تنظیم شده است:

1. Sarafino E P
2. Leahy R L et al

گام اول: مقدمات ورود به برنامه خودمدیریتی

جلسه اول: ایجاد رابطه، بحث راجع به آگاهی و انتخابگری انسان، بررسی مقدماتی خودمدیریتی اهداف و محتوا: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با پژوهشگر، ایجاد جو اعتماد و رابطه حسنه، آشنایی اعضا با چارچوب و فرآیند کار گروه، بحث راجع به آگاه بودن و انتخابگر بودن انسان با توجه به شرایط، بحث راجع به توانایی انسان در کنترل و تغییر خود، بحث راجع به چگونگی تأثیر گذشته بر حال و قربانی گذشته نبودن انسان، تبیین مفهوم خودمدیریتی و تأثیرات آن، اهمیت آگاهی فرد نسبت به افکار، احساسات و رفتار خود در لحظه و نقش آن در خودمدیریتی

تکالیف: در مورد انتخابگری انسان فکر کنید و ببینید آیا درست است که گفته می‌شود انسان می‌تواند با توجه به شرایطش، انتخابگر باشد؟ وقایع مهم زندگی خود را بررسی کنید و ببینید که نقش شما در آن وقایع چگونه بوده است؟ همچنین در اطرافیان خود بررسی کنید و ببینید که افراد دارای خودمدیریتی بالا، چه ویژگی‌هایی دارند؟

گام دوم: مدیریت افکار

جلسه دوم: آگاهی در مورد افکار

اهداف و محتوا: بررسی ابعاد انسان (افکار، احساسات، جسم و محیط)، افکار شامل گفتار درونی و تصورات، نقش افکار و تأثیر آن بر دیگر ابعاد انسان (در قالب مثال‌های متعدد)، آشنایی با گفتار درونی و نقش آن، بررسی پیامدهای گفتار درونی مثبت و منفی، افکار منفی و تحریفات شناختی، لزوم خودآگاهی در مورد افکار و درک درست لحظه‌ای از آنها برای مدیریت کردن افکار، نحوه نمونه‌برداری از افکار بهنگام دچار شدن به احساسات منفی و تعیین نوع تحریف شناختی آن افکار و بررسی الگوهای فکری تکرار شونده

تکالیف: در طول هفته، وقتی دچار احساسات منفی مثل نگرانی، خشم و ناراحتی می‌شوید، ببینید با خودتان چه می‌گویید و آنها را در جدولی که دارای چهار ستون موقعیت، احساس، افکار و رفتار است، یادداشت کنید. همچنین خودگویی‌های خود را که نوشته‌اید، بررسی کنید و ببینید که چه نوع الگوی فکری (تحریف شناختی) در آنها وجود دارد و تکرار می‌گردد.

جلسه سوم: مدیریت افکار

اهداف و محتوا: چگونگی تغییر گفتار درونی و به چالش کشیدن افکار منفی از طریق آوردن دلیل و نیز نحوه برقرار کردن تعادل در افکار، لزوم جایگزین کردن افکار مثبت با افکار منفی به منظور عدم بازگشت افکار منفی، تقویت "خود" با در نظر گرفتن توانمندیها و تجارب مثبت و نیز پذیرش خود از طریق تغییر نگرش درباره اشتباهات خود، بکارگیری عبارات تأکیدی (ویژگی، بررسی نقش آن و پیامدهای بکارگیری آن)، تصویرسازی با در نظر گرفتن توانمندیها و تجارب مثبت (بررسی نقش آن و پیامدهای بکارگیری آن) و نیز در قالب ساختن فیلم‌های ذهنی و غیر واقعی

تکالیف: مانند جلسه قبل، وقتی دچار احساسات منفی می‌شوید، افکار خود یادداشت کنید و ببینید چه نوع تحریف شناختی در آنها وجود دارند. سپس همه واقعیت‌های آن مسئله را بطور دقیق ببینید (نکات مثبت و منفی) و در افکار خود به برقراری تعادل پردازید. همچنین با استفاده از نقاط قوت خود عبارات تأکیدی بسازید و با در نظر گرفتن تجارب مثبت خود تصویرسازی کنید یا نوعی ساختن تصاویر از تجارب مثبت شما باشد.

گام سوم: مدیریت احساسات

جلسه چهارم: شناخت استرس

اهداف و محتوا: تبیین مفهوم استرس و تفاوت آن با اضطراب، لزوم مدیریت استرس، بررسی نشانه‌ها و پیامدهای استرس در ابعاد شناختی (عدم تمرکز، مشکل تصمیم‌گیری، تضعیف حافظه، افکار منفی و غیره)، احساسی (پریشانی، بی‌قراری و بی‌حوصلگی، احساس گناه، احساسی ناامیدی، حساسیت به انتقاد، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و غیره)، جسمی (ناتوان کردن سیستم ایمنی بدن و ابتلا به انواع بیماری‌ها، افزایش قند و چربی و فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی و غیره) و رفتاری (مشکلات خواب، سوء مصرف داروها، کاهش عملکرد روانی و غیره)، معرفی مراحل استرس (هشدار، مقاومت و فرسودگی) و عوامل فشارزای استرس (فردی و محیطی)، بررسی عوامل تشدید کننده استرس (کم‌خوابی، تغذیه نامناسب، بیماری، داروها و غیره).

تکالیف: بررسی کنید که چه عوامل فردی یا محیطی برای شما فشارزا هستند، چه عواملی، استرس شما را تشدید می‌کند. همچنین بررسی کنید که وقتی دچار استرس می‌شوید، چه نشانه‌هایی بیشتر در شما دیده می‌شود؟

جلسه پنجم: مدیریت استرس

اهداف و محتوا: تبیین مفهوم مقابله (بررسی انواع مقابله سازگارانه و غیر سازگارانه)، بررسی انواع روشهای مقابله (راه‌حل‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی)، بررسی عوامل مؤثر بر مقابله (از جمله ویژگی‌های استرس، ویژگی‌های شخصیت فرد و حمایت‌های اجتماعی)، چگونگی مدیریت استرس و بکارگیری راهبردهای شناختی (از جمله تغییر خودگویی و به چالش کشیدن افکار منفی، تجسم موقعیت‌های مثبت، حل مسئله و توجه برگردانی)، راهبردهای هیجانی (از جمله ابراز احساسات و استفاده از شبکه حمایتی)، راهبردهای جسمی (از جمله تن‌آرامی، فعالیت و ورزش) و راهبردهای رفتاری (از جمله شوخ طبعی و تمرکز بر تغییرات کوچک در زندگی)، توضیح چگونگی انجام تن‌آرامی (با انقباض و بدون انقباض)

تکالیف: روش‌های مقابله‌ای خود و اطرفیاتان را بررسی کنید و ببینید که در مواجهه با مشکلات بیشتر دنبال راه‌حل می‌گردید یا احساساتتان رو تخلیه می‌کنید و یا از آن مشکلات فرار می‌کنید. در طول هفته آینده، در صورت داشتن یک موقعیت استرس‌زا، از خودگویی قبل، حین و بعد از موقعیت استفاده کنید. همچنین تن‌آرامی را در منزل تمرین کنید.

جلسه ششم: شناخت خشم

اهداف و محتوا: تبیین مفهوم خشم و بررسی کارکردهای مثبت (تهییج برای اقدام) و منفی خشم (اخلال در کارکرد شناختی، هیجانی و اجتماعی، جسمی و رفتاری)، توضیح در مورد نشانه‌ها و پیامدهای شناختی (تفسیر منفی از وقایع)، هیجانی (احساس طرد، ترس و جدایی، احساس گناه، استرس، افسردگی و خودکشی)، جسمی (افزایش ضربان قلب و حرارت بدن، تغییرات شیمیایی خون، افزایش قند، چربی و فشار خون، کاهش کارکرد سیستم ایمنی، کاهش سطح انرژی، مشکلات قلبی و عروقی و غیره) و رفتاری خشم (کاهش در کارایی و غیره)، بررسی باورهای غلط در مورد ابراز خشم، بررسی مراحل خشم (شروع، برون‌ریزی و پس برون‌ریزی)، توضیح در مورد عوامل برانگیزنده یعنی انتظار فرد از خود (در مورد قدرت جسمی، قدرت ذهنی، زمان و سرعت، موفقیت و عدم شکست)، انتظار از دیگران (در مورد رعایت ادب و احترام، داشتن محبت، رعایت انصاف، عدم فضولی و مزاحمت) و انتظار از محیط (در مورد نظم

و قانون، عدالت و غیره)، توضیح در مورد عوامل تشدید کننده خشم (بی‌خوابی، تنش، الکل، سوء مصرف دارو و بیماریها و غیره)، معرفی انواع مختلف ابراز پرخاشگری (منفعل، طعنه زنی، سرد، خصومت و پرخاشگری) و الگوهای رفتاری ابراز خشم (پرخاشگرانه، منفعلانه و جرأت‌مندانه یا ابراز وجود)، لزوم خودآگاهی درباره خشم خود (آگاهی در مورد عوامل برانگیزنده، تشدید کننده، نوع معمول ابراز پرخاشگری و الگوهای رفتاری ابراز خشم خود) به منظور مدیریت خشم خود

تکالیف: عوامل برانگیزنده و تشدید کننده خشم خود را بررسی کنید، ببینید بیشتر مواقع، توقع از خودتان است که موجب خشم شما می‌شود یا توقع از دیگران و یا محیط اطرافتان؟ بررسی کنید که چه توقعاتی دارید؟ ببینید بیشتر چه عواملی مثل بی‌خوابی، تنش عصبی، داروها، نوع تغذیه و غیره باعث می‌شود خشم شما تشدید شود؟ همچنین بررسی کنید الگوهای ابراز خشم خود و اطرافیان چگونه است؟ آیا پرخاشگری است، فرار است و یا با طرف مقابل حرف زدن است؟

جلسه هفتم: مدیریت خشم

اهداف و محتوا: توضیح در مورد سرعت ایجاد خشم و اهمیت آشنا بودن با نشانه‌های شعله ور شدن خشم به منظور مدیریت آن در مراحل اولیه، آشنایی با مقیاس خشم، بررسی راهبردهای کاهش خشم شامل بکارگیری راهبردهای شناختی (از جمله بکارگیری خودگویی در مدیریت موقعیت، به چالش کشیدن افکار منفی با بکارگیری شیوه استاپ، منحرف کردن توجه و حواسپرتی مفید)، راهبردهای هیجانی (از جمله استفاده از شبکه حمایتی در صحبت کردن، ابراز کردن و نیز نوشتن)، راهبردهای جسمی (از جمله تغییر حالت بدن و نیز تن آرامی) و راهبردهای رفتاری (از جمله ایجاد وقفه، دور شدن از موقعیت، تنفس عمیق، قدم زدن در هوای آزاد و خوردن آب سرد، انجام تمرینات ورزشی)، پیگیری و تأمل در مدیریت خشم خود، تثبیت مهارت‌های مدیریت خشم

تکالیف: در طول هفته آینده، وقتی خشمگین می‌شوید به نشانه‌های اولیه خشم خود توجه کنید و سعی کنید آنها را در مراحل اولیه مدیریت کنید و تجربیات خود را در این مورد بگویید. همچنین در طول هفته وقتی نتوانستید که خشم خود را در مراحل اولیه مدیریت کنید، از راهبردهای مختلف مدیریت خشم که یاد گرفته‌اید، استفاده کنید و مشخص کنید که از چه راهبرهائی استفاده کرده‌اید؟

گام چهارم: انجام عمل

جلسه هشتم: مهارت ابراز وجود

اهداف و محتوا: معرفی مهارت ابراز وجود بعنوان مهمترین و اساسی ترین مهارت‌های اجتماعی، تعریف ابراز وجود، بررسی مهمترین باورهای غلط در خصوص ابراز وجود در روابط اجتماعی (مثل لزوم راضی بودن دیگران، قلمداد کردن بی ادبی و ترس از پیامدهای منفی) معرفی مزایای داشتن مهارت ابراز وجود (از جمله رضایت از زندگی، افزایش خودکارآمدی، عدم آسیب‌پذیری و سلامت روان) آشنایی با انواع ابراز وجود (بنیادی، همدلانه، افزایشی و رویارویی)، بررسی زبان بدن ابراز وجود، بررسی علل ناتوانی در ابراز وجود، شرایط ارتباط موثر در ابعاد شناختی (نگرش مثبت و واقع بینی)، هیجانی (حفظ آرامش)، جسمی (زبان بدن قاطع) و رفتاری (بیان مثبت، پیام من و صراحت) و محیطی (زمان و مکان مناسب)، موانع ارتباط موثر

تکالیف: بررسی کنید در صورتی که نمی‌توانید ابراز وجود کنید، در اغلب موارد علتش چیست؟ همچنین زبان بدن

ابراز وجود را در طول هفته تمرین کنید.

جلسه نهم: انواع رفتارهای ابراز وجود

اهداف و محتوا: بررسی چگونگی درخواست جرأت‌مندانه یک تقاضا: مزیت (رسیدن به خواسته و افزایش اعتماد به نفس)، انواع نیازها (جسمی، ذهنی، احساسی، معنوی و غیره)، تفاوت نیاز و خواسته (تفاوت در درجه ضرورت)، شرایط درخواست (کاملاً مشخص در جملات کوتاه، واضح و بدون معذرت خواهی در قالب بیان افکار، بیان احساس و بیان خواسته)؛ بررسی چگونگی مخالفت کردن یعنی نه گفتن به شیوه مناسب و مورد مخالفت قرار گرفتن: سرکار داشتن با افراد مصر، همچنین داشتن پشتکار در مواجهه با جواب منفی؛ آشنایی با برخورد جرأت‌مندانه با مورد انتقاد قرار گرفتن و روش مناسب انتقاد کردن (تفاوت انتقاد سازنده و غیرسازنده، سبک‌های پاسخگویی به انتقاد، شرایط ارتباط مؤثر در انتقاد کردن و مورد انتقاد قرار گرفتن)، روش مطلوب رفع اختلاف نظر (گوش دادن و درک مواضع یکدیگر بطور کامل، در نظر گرفتن اولویتها، یافتن راه میانه و قابل قبول طرفین و یا اجرای مواضع طرفین به ترتیب)، بررسی نحوه مقابله با خشم آشکار (کنترل خشم خود و پیگیری جرأت‌مندانه) و منفعل (خودداری از تقویت رفتار و گفتگو همراه با بیان افکار و احساسات و بیان تغییر عملکرد در آینده)، نحوه مدیریت خشم پایدار، آشنایی با روشهای برطرف کردن کینه (مزیت برطرف کردن کینه، شیوه‌های رویارویی مستقیم و غیرمستقیم).

تکالیف: ببینید که در الگوهای رفتارهای ابراز وجود خود، چه اشکالاتی وجود دارد؟ همچنین در طول هفته، پافشاری بر حقوق خود با رعایت شرایط ارتباط مؤثر را تمرین کنید. در صورتی که از کسی کینه بدل دارید، بررسی کنید که آیا رویارویی مستقیم می‌تواند مؤثر باشد یا رویارویی غیر مستقیم و اینکه چطور می‌تواند صورت گیرد؟

جلسه دهم: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

اهداف و محتوا: تبیین مفهوم حل مسئله، اهمیت حل مسئله در زندگی (بررسی پیامدهای دارا بودن مهارت حل مسئله)، معرفی مسائلی که حل مسئله را با مشکل روبرو می‌کنند (از جمله عدم توانایی در تعریف مسئله، نتیجه‌گیری سریع، تثبیت، عدم کنترل هیجانی و کمبود انگیزش)، آشنایی با مراحل حل مسئله (تشخیص مسئله، تعریف آن، در نظر گرفتن راه‌حلهای مختلف، ارزیابی راه‌حلهای، اجرای راه‌حلهای و بازنگری نتایج)، تبیین مفهوم تصمیم‌گیری و اهمیت آن در زندگی، بررسی عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری، آشنایی با سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری (سردرگم، وابسته، اجتنابی، شهودی و منطقی)، بررسی مشکلات تصمیم‌گیری از جمله تعارض در تصمیم‌گیری (نزدیک شدن دوگانه، اجتناب دوگانه و نزدیک شدن و اجتناب) و تبیین اصطلاح تصمیم‌های مشکل (دارای ریسک و پیچیده)، آشنایی با مراحل تصمیم‌گیری (مشخص کردن موقعیت تصمیم‌گیری، تعریف مورد تصمیم‌گیری، جمع‌آوری اطلاعات و توسعه گزینه‌های بالقوه، ارزیابی گزینه‌ها، اولویت‌بندی و انتخاب بهترین گزینه و برنامه‌ریزی برای اجرای تصمیم، اجرا کردن گزینه‌ها، ارزیابی و بازنگری تصمیم)، بررسی شباهت و تفاوت فرآیند حل مسئله و تصمیم‌گیری

تکالیف: حل یک مسئله را با توجه به مراحل پنج‌گانه، تمرین کنید. همچنین سبک معمول خود در تصمیم‌گیری را بررسی کنید. یک تصمیم مهم در زندگی خود را در نظر بگیرید و بررسی کنید که آیا مراحل تصمیم‌گیری در آن رعایت شده است؟

جلسه یازدهم: هدف‌گزینی و برنامه‌ریزی

اهداف و محتوا: تبیین مفهوم هدف و پیامدهای داشتن هدف (دادن معنا و جهت به زندگی)، آشنایی با انواع هدف-

گذاران (بدون هدف، اهداف پایین، اهداف منطقی و قابل دستیابی و اهداف بالا و خارج از توانایی) و انواع هدف از لحاظ طول زمان (بلندمدت، میانمدت و کوتاهمدت) و یا کم (کلی و جزئی)، معرفی ویژگیهای هدف مطلوب (روشن، واقع‌بینانه، قابل دسترسی، دارای محدوده زمانی و در جملات مثبت)، معرفی حوزه‌های مختلف تعیین هدف (ذهنی، تحصیلی و اخلاقی؛ روانی - هیجانی؛ سلامتی؛ تفریحی؛ معنوی؛ شغلی؛ زندگی؛ خانواده و دوستان)، بررسی مراحل چگونگی تعیین هدف از لحاظ قابل دستیابی بودن با در نظر گرفتن شدت تمایل، هزینه دنبال کردن و عوامل بازدارنده، بررسی لزوم برنامه‌ریزی (چگونگی برنامه‌ریزی شامل اولویت‌بندی و تعیین محدودیت زمانی)، چگونگی انجام عمل (آمادگی روانی و برداشتن اولین قدم‌ها)، بررسی مدیریت زمان شامل تعریف مدیریت زمان و پیامدهای آن (کاهش فشار روانی، افزایش کارایی و اتلاف کمتر انرژی)، عوامل اتلاف وقت و منابع جبران وقت، تأکید بر لزوم ایمان به هدف (داشتن نگرش مثبت در رسیدن به هدف، داشتن پشتکار)، موانع دستیابی به اهداف (هدفگذاری غیر قابل دستیابی، عدم برنامه‌ریزی، عدم انجام عمل، عدم مدیریت زمان و نداشتن پشتکار در دستیابی به اهداف) و ترس از شکست

تکالیف: اهداف خود در حوزه‌های هشت‌گانه را عمیقاً بررسی کنید، آنها را اولویت‌بندی کنید و بر تعداد محدودی از حوزه‌ها تمرکز کنید. همچنین در حوزه‌های مورد نظر، اهداف بلندمدت، میانمدت و کوتاهمدت را در نظر بگیرید.

گام پنجم: اختتام برنامه خودمدیریتی

جلسه دوازدهم: جمع‌بندی

اهداف و محتوا: مروری بر کلیه جلسات و جمع‌بندی مطالب مطرح شده، گسترش و استمرار یادگیری‌ها از گروه به دنیای واقعی، بازخورد در مورد جلسات
تکالیف: دفترچه یادداشت روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها یا شکست‌های خود را در آن بنویسید. همچنین تجارب خود با دیگر اعضای گروه را از طریق تلگرام در میان بگذارید.

یافته‌های پژوهش

در جدول شماره یک، میانگین نمره پرسشنامه خودمدیریتی در دو گروه پژوهش (آزمایشی و کنترل)، در قبل و پس از آموزش نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین نمره پرسشنامه خودمدیریتی در دو گروه پژوهش (آزمایشی و کنترل)

قبل و بعد از آموزش

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه آزمایشی	۲۱۹/۶	۳۱/۲	۲۵۶/۵	۳۰
گروه کنترل	۲۱۷	۳۳	۲۱۷/۵	۳۳/۸

همان‌گونه که در جدول شماره یک ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات خودمدیریتی در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پیش‌آزمون، تقریباً مشابه یکدیگر است، اما در مرحله پس‌آزمون، میانگین نمرات در گروه آزمایشی افزایش یافته است.

از آنجا که در این پژوهش از شرکت‌کنندگان پیش‌آزمون گرفته شده است و گرفتن پیش‌آزمون در نمرات پس‌آزمون شرکت‌کنندگان تأثیرگذار است، برای کاهش اثر آن و تعدیل نمره‌های پس‌آزمون و به‌منظور تعیین اثربخشی نهایی و بررسی معناداری این تفاوت، از تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

در دو جدول زیر، ابتدا مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یعنی همگنی واریانسها و همگنی شیبها در خودمدیریتی بررسی می‌گردد، سپس خلاصه اطلاعات و قدرت تأثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودمدیریتی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۲. بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانسها و همگنی شیبها) خودمدیریتی

مقیاس	آزمون لوین (همگنی واریانسها)		همگنی شیبها	
	F آزمون	سطح معناداری	F آزمون	سطح معناداری
نمره کلی خودمدیریتی	۷/۳۸	۰/۷۹	۲/۳۷	۰/۱۳

نتایج حاصل از جدول شماره دو نشان می‌دهد که مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانسها و همگنی شیبها) برای بررسی فرضیه پژوهش برقرار است. بنابراین می‌توان از تحلیل کوواریانس به منظور بررسی معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده کرد.

جدول ۳. خلاصه اطلاعات و قدرت تأثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین

میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودمدیریتی

مقدار	تحلیل کوواریانس		مقیاس
	F آزمون	سطح معناداری	
نمره کلی خودمدیریتی	۶۵/۹۶	۰/۰۰	۰/۷۰

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، مقدار F محاسبه شده در نمره کلی خودمدیریتی معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان گفت که فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. همچنین مقدار اتا محاسبه شده نشان می‌دهد که ۷۰ درصد از تغییرات نمره خودمدیریتی مربوط به عامل آموزش می‌باشد. این بدین معناست که ۷۰ درصد از واریانس کلی خودمدیریتی، به عامل آموزش مربوط می‌شود. همچنین در جدول زیر، معناداری تفاوت بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده مقیاس‌های پرسشنامه خودمدیریتی مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول ۴. خلاصه اطلاعات و قدرت تأثیر تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت بین

میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در خرده مقیاس‌های خودمدیریتی

مقدار	تحلیل کوواریانس		خرده مقیاس
	F آزمون	سطح معناداری	
کنترل افکار	۱۳۴/۱۰	۰/۰۰	۰/۸۲
کنترل احساسات	۶۲/۰۶	۰/۰۰	۰/۶۸
انجام عمل	۹۳/۶۴	۰/۰۰	۰/۷۶

جدول فوق نشان می‌دهد مقادیر F محاسبه شده در هر سه خرده مقیاس خودمدیریتی معنادار است. مقدار اتا محاسبه شده در خرده مقیاس کنترل افکار، ۸۲ درصد، در خرده مقیاس کنترل احساسات، ۶۸ درصد و در خرده مقیاس انجام عمل، ۷۶ درصد است. این بیانگر آن است که عامل آموزش بیشترین تأثیر را در کنترل افکار داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی این پژوهش، تدوین برنامه آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هوشیاری و انتخاب و بررسی اثربخشی آن بر افزایش خودمدیریتی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه جوانان بین سنین ۲۰-۳۰ سال شهر تهران و نمونه آماری از نوع نمونه در دسترس شامل کلیه جوانان بین سنین ۲۰-۳۰ سال مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت شهرداری تهران در مناطق ۱، ۵، ۱۲ و ۱۷ می‌باشد. با توجه به هدف و ماهیت موضوع، پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل می‌باشد.

با توجه به نتایج حاصل شده از تجزیه و تحلیل آماری برای آزمودن فرضیه (جدول ۳)، نتیجه تحلیل کوواریانس معنادار است و این بیانگر آن است که میان میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. یعنی اینکه برنامه آموزشی تدوین شده خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هوشیاری و انتخاب بر افزایش خودمدیریتی جوانان مؤثر بوده است و این تأثیر، ۷۰ درصد بوده است. بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که ۷۰ درصد از واریانس کلی خودمدیریتی، به عامل آموزش مربوط می‌باشد. یعنی آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هوشیاری و انتخاب، می‌تواند در افزایش خودمدیریتی جامعه هدف مؤثر باشد. این بدان معناست که شرکت فرد در برنامه آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هوشیاری و انتخاب موجب می‌شود ضمن تغییر نگرش فرد درباره آگاه و انتخابگر بودن انسان، به توانایی خود در اداره و کنترل خود در زندگی پی‌ببرد و با تعمیق خودآگاهی و بکارگیری راهبردهای شناختی، هیجانی و رفتاری، سعی بر هدایت و کنترل افکار، احساسات و رفتارهای خود نموده و بدین وسیله خود را مدیریت می‌کند.

همان‌گونه که قبلاً هم گفته شد، پژوهشگر با مراجعه به پژوهش‌های داخلی و خارجی در زمینه خودمدیریتی، به پژوهش مشابهی دست نیافت و پژوهش‌های موجود در زمینه خودمدیریتی، به بررسی تأثیر برنامه خودمدیریتی بر مقابله با نوعی بیماری نظیر ایدز، ام‌اس

و دیابت به صورت خودمراقبتی و خودیاری پرداخته بودند. تعدادی نیز به تأثیر برنامه خودمدیریتی بر کاهش مشکلات روانشناختی ناشی از بیماریها پرداخته بودند. لذا پژوهشگر ابتدا به بررسی تأثیر آموزش مفاهیم مشابه با خودمدیریتی از جمله خودنظم‌دهی، تنظیم هیجان و خودکنترلی بر مدیریت و تنظیم افکار، احساسات و رفتار پرداخته است و در ادامه، به بررسی اثربخشی مؤلفه‌های اصلی برنامه خودمدیریتی یعنی مدیریت افکار، احساسات و رفتار بر خودمدیریتی و مفاهیم مشابه پرداخته است.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌هایی که در ذیل آمده‌اند و به بررسی تأثیر آموزش خودمدیریتی و مفاهیم مشابه بر افزایش مدیریت افکار، احساسات و رفتار پرداخته بودند، همخوان است: پژوهش‌های بیرامی و همکاران^۱ (۲۰۱۴) که اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را بر تنظیم هیجانی مورد بررسی قرار داده‌اند، هوایی و همکاران (۱۳۹۵) که اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را بر مشکلات تنظیم هیجان بررسی کرده‌اند، صدری دمیچی (۱۳۹۵) که به تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر تنظیم شناختی هیجان پرداخته است، تقی‌زاده و همکاران (۱۳۹۴) که اثربخشی تکنیکهای تنظیم هیجان رفتاردرمانی دیالکتیک را بر راهبردهای تنظیم هیجان بررسی کرده‌اند، رمضان‌زاده و همکاران (۱۳۹۳) که به مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر راهبردهای تنظیم هیجانی پرداخته‌اند، قیاسوند و قربانی (۱۳۹۴) که تأثیر آموزش تنظیم هیجان در بهبود راهبردهای تنظیم هیجان را بررسی کرده‌اند، موسوی و همکاران (۱۳۹۴) که تأثیر آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان را بر تنظیم سبک‌های مقابله‌ای مورد بررسی قرار داده‌اند، کریمی ولدانی (۱۳۸۹) که در مطالعه خود، تأثیر برنامه خودمدیریتی بر وضعیت خودمدیریتی بیماران را بررسی کرده‌اند، سمیاریان (۱۳۸۸) که تأثیر آموزش خودکنترلی را بر خودنظم‌دهی بررسی کرده است. بنابراین پژوهش‌های ذکر شده مؤید آن هستند که آموزش خودمدیریتی و مفاهیم مشابه، می‌تواند بر افزایش مؤلفه‌های خودمدیریتی یعنی مدیریت افکار، احساسات و رفتار تأثیرگذار باشد.

همچنین یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌هایی که در ادامه آمده‌اند و به بررسی تأثیر آموزش خودمدیریتی و مفاهیم مشابه بر افزایش سلامت روان و کاهش نشانه‌های اختلالات روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی، استرس، پرخاشگری و تکانشگری و به تعبیری مدیریت و تنظیم احساسات پرداخته‌اند، همخوان است: پژوهش‌های موسکامپ و دیگران^۱ (۲۰۱۵) که در مطالعه خود تأثیر مهارت‌های خودمدیریتی را بر کاهش افسردگی مورد بررسی قرار داده است، اهرت و همکاران^۲ (۲۰۱۴) که تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر کاهش نشانه‌های افسردگی و بهبود وضعیت روانشناختی را بررسی کرده‌اند، گرانفسکی و همکاران^۳ (۲۰۰۷) که آموزش تنظیم هیجان را بر کاهش مشکلات هیجانی مورد مطالعه قرار داده‌اند، کیم و پیج^۴ (۲۰۱۳) که به مطالعه تأثیر ناتوانی در تنظیم هیجان بر ظهور اختلالات روانی پرداخته‌اند، برنز و همکاران^۵ (۲۰۱۳) که اثربخشی استفاده از استراتژی‌های مربوط به تنظیم هیجان بر افزایش هیجانات مثبت، کاهش هیجانات منفی و افزایش سطح سلامت روان را مورد مطالعه قرار داده‌اند، مرادی کیا و همکاران (۱۳۹۵) که به بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهزیستی روانشناختی پرداخته‌اند، صبحی فراملکی (۱۳۹۴) که اثربخشی آموزش متمرکز بر تنظیم هیجان را بر کاهش نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی بررسی کرده است، احمدی و پورمنصوری (۱۳۹۴) که در مطالعه خود به بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر الگوی خودمدیریتی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس پرداخته بودند، ابراهیم‌پورقوی (۱۳۹۴) که تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش افسردگی و اضطراب را بررسی کرده است، ریسی و همکاران (۱۳۹۳) که تأثیر اجرای برنامه خودمدیریتی را بر سطح اضطراب را مورد بررسی قرار داده است، نریمانی (۱۳۹۱) که به مطالعه اثربخشی روش‌های تنظیم هیجان بر عاطفه و خلق پرداخته است، خرمی (۱۳۹۰) که تأثیر برنامه خودمدیریتی بر

-
1. Musekamp G et al
 2. Ehret A M et al
 3. Garnfski N et al
 4. Kim H Y & Page T
 5. Brans K et al

کاهش افسردگی، اضطراب و استرس را مورد بررسی قرار داده است، آلیسون و همکاران^۱ (۲۰۱۱) که نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در مقابله با استرس بررسی کرده‌اند، شصت فولادی و منشی (۱۳۹۴) که در پژوهش خود، تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش استرس را مورد بررسی قرار داده‌اند، استن و بلدین^۲ (۲۰۱۴) که در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های هیجانی باعث کاهش معنادار رفتارهای خشونت‌آمیز در میان دانش‌آموزان شده است، کاربخش راوری (۱۳۹۵) که به پژوهش درباره اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کنترل خشم پرداخته است، رحمانی و دهقان (۱۳۹۵) که اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری را بررسی کرده‌اند، محبوبی (۱۳۹۴) که تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی را بر کاهش پرخاشگری کلامی مورد مطالعه قرار داده است، یزدانی (۱۳۹۲) که در پژوهش خود تأثیر آموزش خودکنترلی بر پرخاشگری را بررسی کرده است، اعظمی و همکاران (۱۳۹۲ و ۱۳۹۳) که به بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش خشم و تکانشگری پرداخته است، موس و همکاران (۲۰۰۷؛ به نقل از تاجیک زاده و صادقی، ۱۳۹۲) که تأثیر کسب مهارت‌های کنترل هیجانی و تنظیم هیجان بر کاهش خشم و پرخاشگری را بررسی کرده‌اند، اسماعیلی و همکاران^۳ (۲۰۱۲) که به بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر کاهش پرخاشگری پرداخته‌اند، مرادی (۱۳۹۵) که اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش علائم تکانشگری را بررسی کرده است، ملکی مجد (۱۳۹۵) که در پژوهش خود اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را بر تکانشگری و عاطفه مثبت و منفی مورد بررسی قرار داده است، فاتحی زاده و ملکی‌ها (۱۳۹۰) که به بررسی اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر سلامت روان پرداخته‌اند و صفری دهخوارقانی (۱۳۸۸) که به مقایسه اثربخشی شیوه کنترل تکانه پرکینسون و آموزش خودکنترلی بر کاهش تکانشگری پرداخته است. بنا بر پژوهش‌های ذکر شده، می‌توان گفت که آموزش خودمدیریتی و مفاهیم مشابه می‌تواند بر کاهش نشانه‌های اختلالات

1. Allison S et al

2. Stan C & Beldean I G

3. Esmaili L et al

روانشناختی مانند استرس، اضطراب، افسردگی و پرخاشگری مؤثر باشد و این نشان‌دهنده آن است که این آموزش در مدیریت و تنظیم هیجانات می‌تواند مؤثر باشد.

همچنین از آنجا که برنامه خودمدیریتی آموزش داده شده در این پژوهش بر سه مؤلفه اصلی یعنی مدیریت افکار، مدیریت احساسات و مدیریت رفتار استوار است، بنابراین پژوهش‌هایی که به بررسی اثربخشی این سه مؤلفه بر خودمدیریتی و مفاهیم مشابه پرداخته بودند، در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرد. پژوهش‌های زیر به بررسی اثربخشی مؤلفه‌های مدیریت افکار و مدیریت احساسات بر خودمدیریتی و مفاهیم مشابه پرداخته‌اند که با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است: پژوهش‌های عرب‌زاده (۱۳۹۵) که تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر توانایی‌های خودمدیریتی سالمندان را مورد بررسی قرار داده است، غیائی و همکاران (۱۳۹۵) که اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی را مورد مطالعه قرار داده‌اند، سالمی (۱۳۹۵) که به بررسی درمان شناختی-رفتاری بر تنظیم هیجانی پرداخته است، حسین‌پور (۱۳۹۴) که به مطالعه اثربخشی مهارت مثبت‌اندیشی بر تنظیم شناختی هیجان پرداخته است، آبنیکی و همکاران (۱۳۹۴) که مداخله شناختی-رفتاری مدیریت استرس را بر خودکنترلی مورد بررسی قرار داده‌اند، مطهری (۱۳۹۳) که اثربخشی روان‌درمانی شناختی را در تنظیم هیجان بررسی کرده است، قربانی و همکاران (۱۳۹۰) که اثربخشی گروه درمانی شناختی-رفتاری را در بهبود راهبردهای تنظیم هیجان مورد بررسی قرار داده‌اند، تقوی (۱۳۹۰) که اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر افزایش خودکنترلی مورد مطالعه قرار داده است، تول و همکاران^۱ (۲۰۰۵) که به این نتیجه رسیدند در افراد دارای آگاهی‌های هیجانی پایین، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه بالاتر است، ویلوفسکی و رایبسون^۲ (۲۰۰۸) که نشان دادند که افراد با آگاهی‌های هیجانی بالا، بهتر قادر به کنترل هیجانات خود هستند، سینگ و همکاران^۳ (۲۰۰۷) که به تأثیر آموزش آگاهی‌های هیجانی بر کاهش پرخاشگری جسمانی و کلامی

-
1. Tull M T et al
 2. Wilkowski B M & Robinson M D
 3. Singh N N et al

دست یافتند. بنا بر این پژوهش‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مدیریت افکار و احساسات می‌توانند به عنوان مؤلفه‌های اصلی خودمدیریتی و مفاهیم مشابه بر مدیریت خود مؤثر باشد. اما با پژوهش رضائی و همکاران (۱۳۹۵) که تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای را بر خودکنترلی مورد بررسی قرار دادند، و به تأثیر معناداری دست نیافتند، ناهمسو است. لازم به گفتن است که برخورداری از مدیریت افکار در دوران جوانی، می‌تواند تثبیت هویت و انسجام اندیشه‌ها، تصمیم برای ادامه یا ترک تحصیلات، انتخاب شغل، تشکیل خانواده، ورود به جریان‌های سیاسی و اجتماعی، تشخیص مسائل پراهمیت در زندگی و برنامه‌ریزی برای آینده و غیره را تسهیل کند. همچنین می‌توان گفت که مدیریت احساسات، آگاهی فرد را از احساس‌های مثبت و منفی و هماهنگ کردن آنها در ساختاری پیچیده و منظم میسر می‌کند و در نتیجه، به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های شدید خود را تنظیم کند و به صورت منطقی عمل کند. بکاربردن درست هیجانها موجب می‌شود که جریان تفکر تسهیل شود و از پریشانی در افکار و احساسات جلوگیری شود.

در ادامه پژوهش‌های زیر به بررسی اثربخشی مؤلفه مدیریت رفتار بر خودمدیریتی و مفاهیم مشابه پرداخته‌اند که با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است: پژوهش‌های ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۵) که به بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله بر خودکنترلی پرداختند، کریمی و دلاور (۱۳۹۴) که تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودراهبری را مورد بررسی قرار دادند، وشانی و همکاران (۱۳۹۰) که به مطالعه تأثیر آموزش حل مسئله بر خودمدیریتی پرداختند، بل و زوربلا (۲۰۰۸)؛ به نقل از احمدی، (۱۳۸۸) که در مورد اثربخشی حل مسئله روی افسردگی مطالعه کردند، شالر و همکاران (۲۰۰۱)؛ به نقل از احمدی، (۱۳۸۸) که درباره تأثیر مداخله شناختی- رفتاری حل مسئله در درمان افسردگی پژوهش کردند، دریر و همکاران^۱ (۲۰۰۵) که در تحقیقات خود نشان دادند که آموزش حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و افزایش کنترل خود اثرگذار است، آلگیری و همکاران^۲ (۲۰۰۹) که به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، حل مسئله،

1. Dreer L E et al

2. Albieri E et al

ابراز وجود و کنترل هیجانی از قبیل کنترل خشم، در درمان افسردگی نقش مهمی دارند، همسو است و با پژوهش احمدی (۱۳۸۸) که با بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله در کاهش عاطفه منفی به این نتیجه دست یافت که آموزش حل مسئله موجب کاهش عاطفه منفی نمی‌شود، غیر همسو است. در این مورد می‌توان گفت که مدیریت رفتار می‌تواند در نحوه حل مسائل، تصمیم‌گیری‌ها و هدف‌گذاری در مسیر زندگی از جمله ادامه تحصیل، انتخاب شغل و تشکیل خانواده تجلی یابد.

بنا بر پژوهش‌های آورده شده در فوق، می‌توان گفت که آموزش خودمدیریتی و مفاهیم مشابه و نیز مؤلفه‌های آن‌ها، بر افزایش مهارت‌های خودمدیریتی از جمله کنترل افکار، تنظیم هیجان‌ات و مدیریت رفتار اثربخش است. همچنین اینگونه آموزش‌ها بر افزایش سلامت روان و کاهش نشانه‌های اختلالات روانشناختی مؤثر است و این با نتایج پژوهش حاضر همسو است. بطور کلی نتیجه پژوهش می‌تواند بیانگر این باشد که شرکت در برنامه آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هوشیاری و انتخاب، موجب می‌شود که فرد بتواند به این تغییر نگرش دست یابد که او آگاه و انتخابگر است، لذا مسئول انتخاب‌های خود است. او توانایی تغییر خودش را دارد و می‌تواند عنان زندگی را در دست بگیرد. به نقش افکار در مدیریت خود پی می‌برد، در مورد چگونگی افکار خود آگاه می‌شود و با راهبردهای مدیریت افکار آشنا می‌شود. روشهای تجربه احساسات و تنظیم آنها را یاد می‌گیرد و سپس راهبردهای مدیریت رفتار را می‌آموزد و به تدریج می‌تواند با افزایش توان مدیریت خود در افکار، احساسات و رفتار، در رفتار و سبک زندگی خود تغییر ایجاد کند و در نهایت احساس تسلط بر خود و در نتیجه احساس خودکارآمدی و کفایت کند.

همان‌گونه در قبل گفته شد، دوران جوانی بعنوان یک دوران مهم و تأثیرگذار در تمام زندگی، به جهت تصمیم‌گیری‌های اساسی است. دوره‌ای است که هویت فرد تثبیت شده و به تدریج از خانواده مستقل می‌شود. از لحاظ مالی و عاطفی به استقلال دست می‌یابد، در نتیجه قبول مسئولیت‌های زندگی صورت می‌گیرد و سبک زندگی فرد مشخص می‌شود. بنابراین آنان نیازمند برخورداری از بلوغ و رشد شخصی هستند تا بتوانند با داشتن

خودآگاهی و مدیریت هوشیارانه بر خود در زندگی، بتوانند تصمیمات مهم زندگی خود را که لازمه این سنین است را بگیرند، بر تعارض‌ها و تردیدهای این دوران مسلط شوند، با چالش‌های آن مقابله کنند و در نتیجه احساس کنترل بر زندگی خود کنند.

در پایان، باتوجه به یافته‌های این پژوهش مبنی بر اثربخش بودن این آموزش، جهت افزایش خودمدیریتی جوانان، پیشنهاد می‌شود این آموزش بعنوان یک بسته آموزشی مهارت زندگی، از سوی مراکزی که با جوانان در ارتباط هستند، مورد توجه قرار گیرد. لازم به گفتن است جوانانی که در آموزش گروهی خودمدیریتی شرکت داشتند، با نشان دادن استقبال زیاد برای شرکت در این جلسات، مصرا خواستار ادامه جلسات بودند و اظهار می‌داشتند که مایلند این کلاس را به دیگران معرفی کنند.

منابع

- آب‌نیک، الهام.؛ ابوالقاسمی، عباس.؛ عباسی، معصومه.؛ معزز، رقیه.؛ جلالی، راضیه. (۱۳۹۴). اثربخشی مداخله گروهی شناختی- رفتاری مدیریت استرس بر افزایش سرسختی و خودکنترلی زنان افسرده. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۱۹. ص ۹۹-۱۱۸
- ابراهیم پورقوی، مهسا (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افسردگی و اضطراب کودکان مبتلا به سرطان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- ابوالقاسمی، عباس.؛ دادفر، صدیف.؛ بنی دوست، علیرضا (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش حل مسئله اجتماعی بر خودکنترلی، خودکارآمدی و تکانشوری در دانش آموزان دارای استعداد اعتیاد. فصلنامه اعتیادپژوهی، ۳۹. ص ۳۱-۴۴
- اتکینسون، ریتا ال و دیگران (بی تا). زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه: محمد نقی براهنی و دیگران (۱۳۹۴). تهران: انتشارات رشد.
- احدی، حسن.؛ جمهری، فرهاد (۱۳۹۱). روانشناسی رشد: جوانی، میانسالی و پیری. تهران: انتشارات پردیس.

احمدی، هدی سادات (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش حل مسئله در افزایش هدفمندی عاطفه مثبت و خودکنترلی در بین نوجوانان غیر هدفمند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

احمدی، مهرناز.؛ پور منصور، سعید (۱۳۹۴). بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر الگوی خودمدیریتی بر افسردگی، اضطراب و استرس بیماران سلول داسی شکل (۲۴ هفته پیگیری). ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۳، ۱۲. ص ۱۰۳۹-۱۰۴۹

اعظمی، یوسف.؛ سهرابی، فرامرز.؛ برجعلی، احمد.؛ چوپان، حامد (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرآیند گراس بر کاهش خشم در افراد وابسته به مواد مخدر. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۶. ص ۵۳-۶۹

اعظمی، یوسف.؛ سهرابی، فرامرز.؛ برجعلی، احمد.؛ چوپان، حامد (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر کاهش تکانشگری در افراد وابسته به مواد مخدر. فصلنامه اعتیاد پژوهی، ۳۰. ص ۱۴۱-۱۲۷

ال، جینا؛ موئی، مکیار (۲۰۰۸). فنون روانشناسی مثبت‌گرا. ترجمه: فرید براتی سده (۱۳۹۱). تهران: انتشارات رشد.

برادبری، تراویس.؛ گریوز، جین (۲۰۰۵). هوش هیجانی (مهارتها و آزمونها). ترجمه: مهدی گنجی (۱۳۹۲). نشر ساوالان.

برک، لورا (۲۰۰۷). روان‌شناسی رشد: از نوجوانی تا پایان زندگی. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۹۴). تهران: نشر ارسباران.

پروچاسکا، جیمز او.؛ نور کراس، جان سی (۲۰۰۷). نظریه های روان‌درمانی. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۹۵). تهران: انتشارات رشد.

تاجیک‌زاده، فخری.؛ صادقی، راضیه (۱۳۹۲). بررسی سبکهای کنترل هیجانی پیش بین در پرخاشگری دانشجویان دختر. فصلنامه زن و جامعه، ۴، ۴. ص ۹۷-۱۱۳

تقوی، زهره (۱۳۹۰). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش علائم و افزایش خودکنترلی کودکان دارای اختلال نارسایی توجه و بیش‌فعالی ۷-۱۲ ساله. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

تقی‌زاده، محمداحسان.؛ قربانی، طاهره.؛ صفاری‌نیا، مجید (۱۳۹۴). اثربخشی تکنیک‌های تنظیم هیجان رفتاردرمانی دیالکتیک بر راهبردهای تنظیم هیجان با اختلالات شخصیت مرزی و اختلال سوءمصرف مواد: طرح خط پایه چندگانه. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۳۵، ص ۶۴

جلیلیان، نوشین (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر میزان فرسودگی تحصیلی دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

حسین‌پور، مریم (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی مهارت مثبت اندیشی بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری دانش‌آموزان سال اول دبیرستان منطقه ۱۸ شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

حسینی، سیدایوب (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

حمیدی، شهلا (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مؤلفه‌های قابلیت فردی (خودآگاهی و خودکنترلی) در کاهش اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دختر دبیرستانهای شهر کامیاران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

خرمی، یحیی (۱۳۹۰). تأثیر برنامه خودمدیریتی بر افسردگی، اضطراب و استرس بیماران سکتة قلبی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دهقانی فیروزآبادی، طیبه (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش خودگویی‌های درونی مثبت بر افزایش میزان باورهای خودکارآمدی عمومی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

رحمانی، هادی.؛ دهقان، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان. *فصلنامه تحقیقات روان سنجی کودک و نوجوان*، ۳،

- رحیم نیا، فریبرز.؛ اسلامی، قاسم (۱۳۹۴). اثر خودمدیریتی روزانه بر درگیری شغلی کارکنان. *فرایند مدیریت و توسعه*، ۲۸، ۱.
- رضائی، نورمحمد.؛ دلاور، علی.؛ درتاج، فریبرز.؛ سعدی‌پور، اسماعیل.؛ ابراهیمی‌قوام، صغری (۱۳۹۵). تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای بر خودکنترلی و خودکارآمدی امتناع از رفتارهای پرخطر (مطالعه عوامل محافظت‌کننده رفتارهای پرخطر نوجوانان). *فصلنامه انتظام اجتماعی*، ۸، ۳. ص ۱-۲۳
- رمضان‌زاده، فاطمه.؛ مرادی، علیرضا.؛ محمدخانی، شهرام (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی در کارکردهای اجرایی و راهبردهای تنظیم هیجانی در نوجوانان در معرض خطر. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۲، ۲. ص ۳۷-۴۵
- ریسی، زهرا.؛ همتی مسلک پاک، معصومه.؛ خلخال، معصومه (۱۳۹۳). بررسی تأثیر اجرای برنامه خودمدیریتی بر سطح اضطراب بیماران مبتلا به مولتیپل اسکروزیس عضو انجمن ام اس ارومیه. *ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۲، ۹. ص ۸۳۳-۸۴۱
- سالمی، صفورا (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری متمرکز بر تروما بر شایستگی اجتماعی و تنظیم هیجانی کودکان آزاردیده. *فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۲۳. ص ۶۵
- ساتراک، جان دبلیو (۲۰۰۳). *زمینه روان‌شناسی*. ترجمه: مهرداد فیروز بخت (۱۳۸۳). تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- ستیر، ویرجینیا (۲۰۰۴). *آدم‌سازی در روانشناسی خانواده*. ترجمه: بهروز بیرشک (۱۳۸۳). تهران: انتشارات جوانه رشد.
- سعیدیان، فاطمه.؛ نیلی، محمدرضا (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۵، ۱. ص ۹۱-۱۱۵
- سلیگمن (۱۹۹۶)، مارتین. *کودک خوش‌بین*. ترجمه: فروزنده داورپناه (۱۳۹۴). تهران: انتشارات رشد.

- سلیمانی، سمیرا (۱۳۹۳). نقش خودآگاهی و تنظیم هیجان در کنترل اضطراب دانشجویان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵، ۲۰. ص ۶۵-۵۱
- سمیاریان، کوثر (۱۳۸۸). تأثیر آموزش خودکنترلی بر سهل‌انگاری و خودنظم‌دهی تحصیلی نوجوانان دختر شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- شصت فولادی، مهتاب.؛ منشی، غلامرضا (۱۳۹۴). تأثیر آموزش تنظیم هیجان به شیوه گروهی بر استرس زنان مبتلا به سرطان سینه شهر اصفهان. فصلنامه دانش پژوهی در روانشناسی کاربردی، ۶۲. ص ۲۲-۱۴
- شولتز، دوان (۱۹۸۳). روانشناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم. ترجمه: گیتی خوشدل (۱۳۹۳). تهران: نشر البرز.
- شولتز، دوان.؛ شولتز، سیدنی ال (۱۹۹۸). نظریه‌های شخصیت. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۹۲). تهران: مؤسسه نشر دانش.
- شیلینگ، لوئیس (بی تا). نظریه‌های مشاوره. ترجمه: سیده خدیجه آرین (۱۳۹۱). تهران: نشر اطلاعات.
- صبحی فراملکی، ناصر.؛ پرزور، پرویز.؛ آقاجانی، سیف‌ا...؛ نریمانی، محمد (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش متمرکز بر تنظیم هیجان بر کاهش نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان. مجله آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران، ۹. ص ۱۳-۵
- صدری دمیرچی، اسماعیل.؛ اسدی شیشه‌گران، سارا.؛ اسماعیلی قاضی ولویی، فریبا (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تنظیم شناختی هیجان، احساس تنهایی و صمیمیت اجتماعی زنان دارای همسر معتاد. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۵، ۱۷. ص ۴۶-۳۷
- صفری، فروزان (۱۳۹۴). تأثیر خودمدیریتی روزانه بر منابع شغلی و درگیری شغلی کارکنان مورد مطالعه کنارکنان بیمارستانهای فیروزگر و ساسان استان تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

صفری دهخوارقانی، نسرین (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی شیوه کنترل تکانه پرکینسون و آموزش خودکنترلی بر کاهش تکانشگری نوجوانان دختران تهرانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

عرب‌زاده، مهدی (۱۳۹۵). تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر توانایی‌های خودمدیریتی سالمندان. فصلنامه سلامت و مراقبت. ۱۸، ۳. ص ۲۲۸-۲۳۶

غیاثی، سیده الهه. طباطبایی، تکتم سادات. نصری، مریم (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی. مجله علمی پژوهان، ۱۴، ۴. ص ۲۷-۳۷

فاتحی‌زاده، مریم. ملکی‌ها، مرضیه (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی به شیوه "آموزش خودتنظیمی" بر سلامت روان زوجین شاهد و ایثارگر اصفهان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲، ۶. ص ۶۶-۷۷

قربانی، طاهره. محمدخانی، شهرام. صرامی، غلامرضا (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری مبتنی بر مهارت‌های مقابله‌ای و نگهدارنده درمان با متادون در بهبود راهبردهای تنظیم هیجان و پیشگیری از عود. فصلنامه اعتیاد پژوهی، ۱۷. ص ۵۹

قیاسوند، مزده. قربانی، مریم (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در بهبود راهبردهای تنظیم هیجان و کنترل قند خون مبتلایان به دیابت نوع دو. مجله عدد درون ریز و متابولیسم ایران، ۸۲. ص ۲۹۹-۳۰۷

کار، آلان (بی‌تا). روان‌شناسی مثبت. ترجمه: حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند (۱۳۹۳). تهران: انتشارات سخن.

کاربخش راوری، مطهره (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در کنترل خشم و سبک‌های مقابله‌ای دختران ابتدایی مدارس شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

کاوه، منیژه (۱۳۸۸). تدوین برنامه افزایش تاب‌آوری در برابر استرس و تأثیر آموزش آن بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی خفیف. پایان‌نامه دکتري. دانشگاه علامه طباطبائی.

کریمی، فریبا. دل‌آور، زهرا (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودراهبری در یادگیری دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان. فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۴۷، ص ۱۶۷-۱۵۸

کریمی ولدانی، مهرناز (۱۳۸۹). بررسی تأثیر برنامه خودمدیریتی بر وضعیت خودمدیریتی و سلامت عمومی بیماران تحت همودیالیز عضو بنیاد امور بیماریهای خاص. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

کوری، جرالد (۱۹۹۵). نظریه‌ها و تمرین‌های مشاوره گروهی انسان‌گرا. ترجمه: کتابون دانشوریان (۱۳۸۵). تهران: انتشارات پرشکوه.

کویلیام، سوزان (۲۰۰۳). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی. ترجمه: فرید براتی سده و افسانه صادقی (۱۳۹۵). تهران: انتشارات جوانه رشد.

گلاسر، ویلیام (۱۹۹۸). تئوری انتخاب. ترجمه: علی صاحبی (۱۳۹۲). تهران انتشارات سایه سخن.

لطف آبادی، حسین (۱۳۹۴). روانشناسی رشد: نوجوانی، جوانی و بزرگسالی. تهران: انتشارات سمت.

لیدر، دیرک (۲۰۰۴). هویت شخصی و اجتماعی (شناخت خویش). ترجمه: معصومه اسماعیلی (۱۳۸۹). تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.

محبوبی، طاهر (۱۳۹۴). تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان دانشگاه پیام نور. دو فصلنامه شناخت اجتماعی، ۸، ص ۱۳۶-۱۲۴

مرادی، علی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر تکانشگری افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمایشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

- مرادی کیا، حامد. «ارجمندنیا، علی‌اکبر. «غباری بناب، باقر (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهزیستی روانشناختی مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. نشریه پرستاری کودکان، ۳، ۱. ص ۶۰-۵۱
- مطهری، سجاد (۱۳۹۳). اثربخشی روان‌درمانی شناختی دیدگاه مایکل فریش در پیشگیری از عود و بهبود دشواری در تنظیم هیجان معنادان تحت درمان نگاه‌دارنده متادون. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- مک‌کی، ماتیو. «فنینگ، پاتریک (۲۰۰۹). رشد و افزایش عزت نفس. ترجمه: مهرناز شهرآرای (۱۳۹۵). تهران: نشر آسیم.
- ملکی مجد، مهسا (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تکانشگری و عاطفه مثبت و منفی نوجوانان بزه‌کار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- موتابی، فرشته؛ فتی، لایلا (۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های زندگی (مدیریت استرس و مقابله‌های سازگارانه). تهران: دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- موسوی، اسماعیل. «نجیمی گشتاسب، امید. «علیزاده چهار برج، طاهر (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان بر خستگی و سبک‌های مقابله‌ای مادران دارای کودکان بیش‌فعال و نقص توجه. فصلنامه نسیم تندرستی، ۳، ۴. ص ۱۰-۱
- ناصری، حسین (۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- نریمانی، محمد (۱۳۹۱). اثربخشی روش‌های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر عاطفه و خلق جانبازان شیمیایی. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۵، ۲. ص ۱۰۷
- نی، رابرت (۲۰۰۴). غلبه بر خشم. ترجمه: مرجان فرجی (۱۳۹۴). تهران: انتشارات رشد.
- وشانی، حمیدرضا. «شیر دل زاده، سارا. «قائمی، نصرت. «کریمی موفقی، حسین (۱۳۹۰). تأثیر آموزش حل مسئله بر خودمدیریتی و هموگلوبین گلیکوزیله نوجوانان مبتلا به دیابت نوع یک. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، ۶۲. ص ۲۸۸

هوایی، آزاده.؛ کاظمی، حمید.؛ حبیب‌اللهی، اعظم.؛ ایزدخواه، زهرا (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله تنظیم هیجان بر میزان تحمل پریشانی و مشکلات تنظیم هیجان در زنان مبتلا به سردرد تنشی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد،* ۱۲۳. ص ۸۵۱-۸۴۰

یزدانی، شهربانو (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش خودکنترلی بر پرخاشگری نوجوانان و استرس والدین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

- Albieri, E.; Visani, D.; Offidani, E.; Ottolini, F.; Ruini, C. (2009). Well-being therapy in children with emotional and behavioral disturbances: a pilot investigation. *PsychotherPsychosom*, 78, 6. 387-90.
- Allison, S.; Troy, A. S.; Mauss, T. B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. *Resilience and Mental Health: Challenges across the lifespan*, ed. Steven M, 30-44.
- Baumeister, R.; Vohs, K. D. (2004). *Handbook of Self-Regulation: research, theory and applications*. New York: The Guilford Press.
- Beyrami, M. H.; Bakhshipour Roodsari, A.; Mahmood Aliloo, M.; Eghbali, A. (2014). Comparison of the effectiveness of emotion regulation training and mindfulness based cognitive therapy in psychological distress and cognitive emotion regulation strategies in mothers of children with mental retardation. *psycho*, 9(33). 44-59.
- Brans, K.; Koval, P.; Verduyn, P.; Lim, Y. L.; Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *American Psychological Association*; 11 (1): 62-75.
- Chan, D. K. (2008). *Moral Psychology Today: Essays on Values, Rational Choice and the Will*. Springer. U.S. A.
- Cramm J. M.; Hartgerink J. M.; Vreede P. L.; Bakker T. J.; Steyerberg E. W.; Mackenbach J. P.; Niebor A. P. (2012) The relationship between older adults self management abilities, well-being and depression. *Original investigation*. 9 (3): 353-360
- Dreer, L.E.; Elliott, T.R.; Fletcher, D.C.; Swanson, M. (2005). Social problem solving. Abilities and psychological adjustment of person in low vision rehabilitation. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 50: 232-238.
- Ehret, A. M.; Kowlsky, J; Rief, W.; Hiller, W.; Berking, M. (2014). Reducing symptomw of major depressive disorder through a systematic training of general emotion regulation skills: Protocol of a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*. 14(1): 2-9

- Esmaeili, L.; Aghaei, A.; Abedi, M. R.; Esmaeili, M.; Aghaei, M. (2012). The efficacy of emotional regulation on the aggression of epileptic girls (14-18) in Isfahan. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46: 2183-2187.
- Farrel, C. A. (2007). Impact of a self-management package on the math fluency of students with disabilities during independent practice [phD Thesis]. Hawaii; University of Hawaii.
- Fletcher, J. K.; and Kaufer, K. (2003). Shared leadership; paradox and possibility. In: Pearce CL, Conger JA, Editors. Shared leadership: reframing the hows and whys of leadership. California: Sage Publications.
- Garnfski, N.; Rieffe, C.; Jellesma, F.; Terwogt, M. M.; Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: the development of an instrument. *Eur Child Adolescence Psychiatry*, 16 (1): 1-9.
- Ghorbani, N.; Bing, M. N.; Watson, P. J.; Davison, H. K.; Lebreton, D. L. (2003). Two Facts of Self-Knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and United State. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*. 129 (3), 238-269.
- Kim, H. Y.; Page, T. (2013). Emotional Bonds with Parents, Emotion Regulation, and School-Related Behavior Problems among Elementary School Truants. *Journal of abnormal psychology*; 22(6): 869-78.
- Leahy, R. L.; Tirch, D.; Napolitano, L. A. (201). Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner,s guide. New York: Guilford Press.
- Lane, K.; Graham, S.; Harris, K. and Weisenbach, J. (2006). Teaching writing strategies to young students struggling with writing and at risk for behavioral disorders. Self-regulated strategy development. *Teaching Exceptional Children*; 39(1): 60-64.
- Manz, C. C.; and Neck, C. P. (2004). Mastering Self-Leadership: Empowering yourself for personal excellence. 3 ed. New York: Pearson/Prentice Hall.
- McGowan P. (2005). Self management new perspectives. Proceedings of the International Conference on Patient Self Management Education. Sep 12-14; Victoria, BC, Canada.
- Muesseler, J. (2008). Allgemeine Psychologie. Spektrum Verlag.
- Murphy, S. E.; Ensher, E. A. (2001). The Role of Mentoring Support and Self-Management Strategies on Reported Career Outcomes. *Journal of Career Development*; 27 (4): 229-246.
- Musekamp, G.; Bengel, J.; Schuler, M.; and Faller H. (2015). Improved self management skills predict improvements in quality of life and

- depression in patients with chronic disorders. In site: [www. Science direct. Com/science/article/pii/so738399116301446](http://www.ScienceDirect.com/science/article/pii/S0738399116301446).
- Neck, C. P.; Manz, C. C. (2013). *Mastering Self-Leadership: Empowering Yourself for Personal Excellence*. 6th ed. Upper Saddle River: Pearson Education.
- Ning, J. z.; Wan, T. H.; Louis, W. A.; Rossiter, F., et al. (2010). Evaluation of chronic diseases management on outcome and cost care for medial beneficiaries. *Health policy*; 86 (12): 345-354.
- Prussia, G. E.; Anderson, J. S.; Manz, C. C. (1998). Self-Leadership and Performance Outcomes. The mediating influence of self-efficacy. *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 19.
- Sarafino, E. P. (2011). *Selfmanagement*. Wiley. U.S.A.
- Singh, N. N.; Lancioni, G. E.; Winton, A. S. W.; Adkins, A. D., et. al. (2007). Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training. *Behavior Modification*, 31(3): 313-328.
- Stan, C.; Beldean, I. G. (2014). The development of social and emotional skills of students-ways to reduce the frequency of bullying-type events. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 114: 735-743.
- Tull, M.T.; Medaglia, E.; Roemer, L. (2005). An investigation of the construct validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale through the use of a verbalization task. *Journal of Psychosomatic Research*, 59(2): 77-84.
- Wilkowski, B.M.; Robinson, M.D. (2008). Clear heads are cool heads: Emotional clarity and the down-regulation of antisocial affect. *Cognition and Emotion*, 22(2): 308-326.