

فصلنامه رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان ها، دوره ۱، شماره ۲، پاییز ۱۴۰۱، صفحه ۱ تا ۱۴

اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر چادگان

حافظ صالحی^۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۱

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر چادگان بود. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر چادگان تشکیل دادند. حجم نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر بود که از طریق نمونه گیری در دسترس بدست آمد. ابزار جمع آوری اطلاعات در این تحقیق پروتکل آموزش مهارت خودآگاهی جعفری و همکاران (۱۳۹۵) و پرسشنامه های تفکر انتقادی فاشیون (۱۹۸۹) و تنظیم هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) بود. به منظور تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد و نتایج نشان داد آموزش مهارت خودآگاهی موجب بهبود تفکر انتقادی در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه گردید. همچنین آموزش مهارت خودآگاهی موجب بهبود تنظیم هیجان های مثبت یعنی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و بازاریابی در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه گردید. نتیجه گیری کلی پژوهش نشان داد که با تقویت آموزش مهارت خودآگاهی در بین دانش آموزان می توان به بهبود تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت آنان در مدارس کمک فراوانی نمود.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت خودآگاهی، تفکر انتقادی، تنظیم هیجان مثبت.

مقدمه

دوره متوسطه اول از دوره‌های مهم، حساس و مؤثر در زندگی فردی و اجتماعی دانش‌آموزان است. دوره‌ای است که به سبب وضع زیستی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان آن با سایر دوره‌های تحصیلی مشترکات و ممیزاتی دارد و دارای طیف وسیعی است که دوران نوجوانی را در بر می‌گیرد و در انتهای طیف به دنیای جوانی می‌رسد. در دوره متوسطه، قسمت اعظم استعدادهای اختصاصی نوجوان و جوان بروز می‌کند، قدرت یادگیری آنان به حد اعلای خود می‌رسد، کنجکاوای آنان جهت معینی می‌یابد و مسائل جدید زندگی نظیر انتخاب رشته، انتخاب حرفه و شغل، اداره خانواده و گرایش به مرام و مسلک، ذهن آنان را به خود مشغول می‌دارد و به مرحله ادراک ارزش‌های اجتماعی، اقتصادی و معنوی می‌رسند؛ از این‌رو این دوره در نظام‌های تعلیم و تربیت کشورهای مختلف جهان اهمیت زیادی دارد.

از سویی یکی از متغیرهایی که مرتبط با پیشرفت دانش‌آموزان است و می‌تواند نقش مؤثری بر زندگی فردی و تحصیلی آنان داشته باشد، تفکر انتقادی^۱ است. فیلسوف معروف سقراط شروع کننده این نوع روش تفکر و دیوبی را می‌توان به عنوان پدر سنت تفکر انتقادی مدرن دانست. دیوبی این نوع تفکر را «تفکر منطقی» خوانده و آن را این‌گونه تعریف می‌کند: تفکر انتقادی؛ در برگزیده بررسی فعال دقیق و پایدار هر باور یا دانش فرضی است که بر اساس یک سری دلایل حمایت‌کننده و نتایج از آن ایجاد می‌گردد. گروهی بر این عقیده اند که یافتن تعریفی جامع و قابل قبول از تفکر انتقادی کاری مشکل‌تر از یادگیری آن است. واتسون^۲ و گلاسر^۳ می‌گویند تفکر انتقادی را به عنوان چیزی فراتر از مهارت‌های ادراکی خاص در نظر می‌گیرند تفکر انتقادی به اعتقاد آنها ترکیبی از نگرش‌ها، دانش‌ها و مهارت‌هاست (رضاییان، ۱۳۹۸). تفکر انتقادی، فراتر از کسب دانش صرف است و در سطحی بالاتر از تفکر جای می‌گیرد (پیترس و همکاران^۴، ۲۰۱۶). توسعه‌ی تفکر انتقادی در بین یادگیرندگان به عنوان یکی از اهداف آموزش تلقی می‌شود (واها و زارموزه‌زابهیه^۵، ۲۰۱۶). تفکر انتقادی به عنوان یک فرآیند قضاوت خود تنظیم و هدف دار است که سبب حل مشکلات و تصمیم‌گیری مناسب در فرد می‌شود و فرد قادر خواهد بود با بررسی دقیق مشکلات و مسائل مرکب و منفرد، نحوه عمل و نوع باوری را که باید داشته باشد، تعیین نماید و جهت رسیدن به چنین باور و عملکردی، نقش مداخله‌گرانه مهارت‌های اصلی شناختی تفکر انتقادی بسیار چشم‌گیر است (لیو^۶، ۲۰۱۹). پاسکار^۷ و ترنزینی^۸ می‌گویند تفکر انتقادی را به منزله یک ردیف از توانایی‌های کلی فرد در انجام امور مانند تعریف مسائل محوری، فرضیه‌سازی و تشخیص اهمیت روابط، استنتاج، استنباط، تغییر نتایج حاصل از شواهد معتبر و نیز ارزشیابی انتقادی دانسته‌اند (نقیب زاده، ۱۳۹۴). تفکر انتقادی تلاش برای ایجاد ارزشیابی‌هایی منطقی و قابل اطمینان است تا بینیم که چه چیزی را می‌توانیم منطقی باور کنیم و چه چیز را نمی‌توانیم. در تفکر انتقادی از ابزارهای علم و استدلال استفاده می‌شود چون در آن ارزش شک‌گرایی به ساده‌لوحی یا تعصب، منطقی بر ایمان، علم بر فرضیه و عقلانیت برخاسته اندیشی نشان داده می‌شود (قبول، ۱۳۹۸). تفکر انتقادی شاخص‌ترین پایه شخصیت فرد، میل به اندیشیدن و توانایی فکر به صورت

1- Critical Thinking

2- Vatson

3- Glaser

4- Pieterse

5- Wahat & Zaremohzzabieh

6- Liu

7- Paskar

8- Trnzeini

انتقادی است که به دانش آموزان در حل مسائل، تصمیم‌گیری در موقعیت‌های زندگی و شکل‌گیری هویت و عادت‌ها با ثبات در شخص کمک می‌کند. بنابراین هدف اصلی آموزش و پرورش می‌بایست فراتر از کسب آسان دانش، تربیت متفکران انتقادی باشد (صادقی، ۱۳۹۴). امروزه کارشناسان تعلیم و تربیت اتفاق نظر دارند که تفکر انتقادی باید بخش لاینفک آموزش در هر مقطعی باشد، زیرا که به تحلیل، ارزشیابی و گزینش و کاربرد بهترین راه حل در انسان را به وجود می‌آورد، همان چیزی که نیاز دنیای امروز است (دعایی، ۱۳۹۸).

تنظیم هیجان مثبت^۱ می‌تواند بر زندگی دانش آموزان تاثیرگذار باشد. فرایند تنظیم هیجان را می‌توان به عنوان نوعی فرایند فرض نمود که نشان می‌دهد اشخاص به چه صورت هیجان را تجربه می‌کنند و به چه صورت آنها را نشان می‌دهند (نیکول^۲، ۲۰۲۲). بررسی‌های گوناگون نشان داده‌اند، هیجان مثبت با ابعاد جسمی و روانی، رابطه مثبت و معنی‌داری داشته و نقشی مهم در پیشگیری از بروز اختلالات جسمی و روانی دارد (یاکین^۳، ۲۰۲۰). همچنین شکل‌گیری فرایند تنظیم هیجان را می‌توان حاصل مجموع فعالیت‌های فرایندهای درونی و بیرونی دانست که مسئول نظارت و ارزیابی واکنش‌های هیجانی هستند (زیگلر^۴، ۲۰۱۹). با بکار بردن برخی از راهبردهای مربوط به تنظیم هیجان می‌توان برخی از نشانه‌های عدم تعادل هیجانی را مورد هدف قرار داد و مانع از احتمال به هم خوردن کامل تعادل هیجانی گردید (زولسکی^۵، ۲۰۱۸). هیجان مثبت نشان‌دهنده میزان شور و اشتیاق به زندگی و احساس فاعلیت و هوشیاری افراد است. تنظیم هیجان عبارت از حالت‌هایی هستند که با علائم و نشانه‌های مختلف فیزیولوژیکی و روانشناختی همراه می‌باشند و نقش اساسی در ادامه و معنا دادن به زندگی دارند، به صورتی که تصور زندگی بدون وجود هیجان غیرممکن است (بوردون^۶، ۲۰۱۹). در رشد هیجان‌ها هم عوامل ژنتیک و هم عوامل محیطی نقش مهمی دارند (آیزنباک^۷، ۲۰۱۹). زمانی که هیجان‌ها به صورت مناسبی ابراز می‌گردند احتمال ظاهر شدن مشکلات روانشناختی کاهش قابل توجهی می‌یابد اما زمانی که این اتفاق نمی‌افتد و حالتی به نام حالت عدم تنظیم هیجان‌ها به وجود می‌آید احتمال ظاهر شدن انواع مشکلات روانشناختی افزایش قابل توجهی می‌یابد (رامایا^۸، ۲۰۱۷).

از سویی آموزش مهارت خودآگاهی^۹ یکی از روش‌های مناسب جهت بهبود تفکر انتقادی و تنظیم هیجان دانش آموزان می‌باشد. آموزش مهارت خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها، عزت نفس و تحول شناختی و عاطفی دانش آموزان را افزایش می‌دهد (کاروالهو^{۱۰}، ۲۰۲۲). افزایش آگاهی افراد نسبت به تمامیت خود و آموزش مهارت ابراز و کنترل مطلوب هیجان‌ها، کمک می‌کند که افراد احساسات خود را مدیریت کنند (تئوبالد^{۱۱}، ۲۰۲۱). به عبارت دیگر خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و بیزاریه‌ها است. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفت‌گوی درونی و نقاط

-
- 1- Positive emotion regulation
 - 2- Nicol
 - 3- kak in
 - 4- Ziegler
 - 5- Zalewski
 - 6- Bourdon
 - 7- Eisenbeck
 - 8- Ramaiya
 - 9- Consciousness Skill
 - 10- Carvalho
 - 11- Theobald

قوت و ضعف خود (لین^۱، ۲۰۲۱). خودآگاهی دانش و ادراکی است که فرد از خود دارد. با پیشرفت فناوری و زمان، ضروری است تا دانش و مهارت‌های دانش آموزان را برای همراه شدن با تغییرات روزمره جامعه، به‌روز و تازه نگه داریم. البته نقطه شروع این فرایند، شناخت خود به‌عنوان فردی منحصر به فرد است و برای این کار باید شایستگی‌ها و توانمندی‌های خود را تعیین کرده و نیروهای بالقوه وجودمان را شناسایی کنیم (هونگ^۲، ۲۰۱۸). شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به‌عنوان یک شخص می‌تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد (لو^۳، ۲۰۱۹). خودآگاهی شبیه نقشه راهی است که به دانش آموزان کمک می‌کند سریع‌تر به مقصد برسند. خودآگاهی یعنی اینکه دانش آموزان خود را با جزئیات هر چه بیشتر بشناسند و بر خود آگاه شوند. خودآگاهی اولین مهارت هوش هیجانی و اساس رسیدن به کنترل رفتار است. با رسیدن به خودآگاهی دانش آموزان به درک شفاف و صحیحی از شخصیت خود، نقاط ضعف، نقاط قوت، افکار، باورها، انگیزه‌ها، هیجانات و سبک ارتباطی خود می‌رسند (پانانن^۴، ۲۰۱۹). بسیاری از دانش آموزان فکر می‌کنند که خود را می‌شناسند اما زمانی که قدم در راه آگاهی بر خود می‌گذارند متوجه می‌شوند که اصلاً خود را نمی‌شناسند و جالب‌تر اینکه هر چه پیش می‌روند بیشتر پی به عدم شناخت از خود می‌برند (دل و کیو^۵، ۲۰۱۹).

همچنین با بررسی پژوهش‌ها در داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که تاکنون پژوهشی جامع در مورد اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت دانش آموزان صورت نگرفته است و صرفاً موضوعاتی نسبتاً نزدیک در این حوزه انجام شده از جمله اینکه: احمدیان (۱۴۰۰)، کلند^{۱۱} (۲۰۱۸) و پریس^{۱۲} (۲۰۱۹) تاثیرپذیری تفکر انتقادی، تنظیم هیجان، عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان را از آموزش مهارت خودآگاهی اذعان نموده‌اند. در بحث اهمیت و ضرورت پژوهش می‌بایست بیان نمود که یکی از مهم‌ترین بحث‌های فلسفه ذهن که در حال حاضر بحث روز آن به‌شمار می‌رود، مسئله خودآگاهی است. خودآگاهی به‌طور کلی شناخت انسان از کل هویت او است. خودآگاهی دانش و درکی است که هر فرد از خودش دارد؛ کسب تصویری واضح و شفاف از ارزش‌ها، نگرش‌ها، نیازها، علایق، اهداف و اولویت‌ها در زندگی. خودآگاهی مسیری است که فرد می‌پیماید تا حواس خود را بشناسد و از نوع و جنس انتقال اطلاعات از طریق آنها به درونش آگاه شود؛ و از این راه می‌تواند به ریشه‌ی بسیاری از تفکراتش پی ببرد و دلیل بسیاری از رفتارهایش را درک نماید. وقتی فرد شناختی از خود درونیش نداشته باشد، خود را به دست محیط و اطرافیان می‌سپارد و در نتیجه این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت فرد را شکل داده و برای او قالب و ساختار تعیین می‌کنند، در این صورت از بسیاری از پتانسیل‌های وجودی خود غافل مانده و آن‌ها را سرکوب می‌کند. از سوی دیگر وقتی شخصیت و رفتار فرد بر اساس نیروهای بیرونی شکل گرفته باشد،

-
- 1- Lin
 - 2- Hong
 - 3- Lu
 - 4- Paananen
 - 5- Del Vecchio
 - 6- Kinney
 - 7- Riley
 - 8- Cameron
 - 9- Rawdon
 - 10- Hong
 - 11- Kneeland
 - 12- Price

بسیار شکننده و دائماً در حال تغییر خواهد بود و لذا دشواری‌های زیادی از جمله شکست‌های مکرر را می‌تواند به دنبال داشته باشد (رضایی، ۱۳۹۴). بنابر آنچه بالا گفته شد سؤال اصلی در این تحقیق به این صورت مطرح است که آیا اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر چادگان موثر است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر چادگان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد، بدین ترتیب از بین افراد جامعه آماری ۳۰ نفر به صورت تصادفی به عنوان افراد نمونه انتخاب شدند و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایابی شدند. در توضیح می‌توان بیان داشت که این پژوهش با افزودن پیش آزمون به طرح پس آزمون با گروه کنترل شکل گرفت. در این پژوهش قبل از اجرای متغیر مستقل، آزمودنی‌های انتخاب شده در هر دو گروه آزمایش و کنترل بوسیله ی پیش آزمون مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. نقش پیش آزمون در این پژوهش، اعمال کنترل آماری است. پس از انجام پیش آزمون برای هر دو گروه، متغیر مستقل، فقط بر روی گروه آزمایش در مدت زمان معین اجرا شده که پس از اتمام دوره اجرا، دوباره پس آزمون بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید که در نهایت با کمک این روش معلوم شد که تغییرات ایجاد شده در آزمودنی‌ها ناشی از متغیر مستقل بوده یا عوامل دیگر سبب آن شده است. معیارهای ورود به پژوهش شامل: ۱- نداشتن اختلالات حاد روانی و شخصیتی (بر اساس تست شخصیت) ۲- انگیزه دانش آموزان برای حضور منظم در جلسات بود. همچنین معیارهای خروج از پژوهش شامل: ۱- عدم حضور در بیش از دو جلسه متوالی ۲- درخواست عدم همکاری به وسیله فرد ۳- عدم انگیزه برای انجام فعالیت‌ها بود. در بحث ملاحظات اخلاقی به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که این سوالات صرفاً جنبه پژوهشی دارد و نیاز به نوشتن نام و نام خانوادگی نیست. از سوی شرکت آزمودنی‌ها در پژوهش آزادانه و هیچ اجباری در کار نیست. همچنین به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که هر وقت که تمایل داشتند می‌توانند جلسات آموزش را ترک نمایند. پرسشنامه‌های استفاده شده از ۲ قسمت تشکیل شده است:

پرسشنامه تفکر انتقادی فاشیون (۱۹۸۹): پرسشنامه مهارت تفکر انتقادی مشتمل بر ۳۴ سوال و در طیف ۵ درجه ای لیکرت از (کاملاً موافقم ۵ تا کاملاً مخالفم ۱) می‌باشد و مهارت‌های تفسیری شامل: طبقه بندی، رمزگشایی جملات، روشننگری معنا، بررسی ایده‌ها و تحلیل ایده‌ها؛ مهارت‌های استنباطی شامل: جستجو برای شواهد، گمانه زنی در مورد جایگزین‌ها و استخراج نتایج؛ مهارت‌های ارزشیابی شامل: ارزشیابی ادعاها؛ ارزشیابی بحث‌ها، بیان نتایج، توجیه رویه‌ها، و ارائه استدلال، استدلال قیاسی شامل: استدلال منطقی در ریاضیات، استدلال استقرایی شامل: نتیجه‌گیری از بحث به دنبال رویارویی با حقایق مربوط به پیش فرض‌ها، را اندازه می‌گیرد. پایایی پرسشنامه تفکر انتقادی توسط فاشیون (۱۹۸۹) به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و در پژوهش حاضر ۰/۸۰ گزارش شد. روایی پرسشنامه به کمک تحلیل عاملی ۰/۸۸ گزارش نمود. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب همبستگی هر سوال با نمره کل محاسبه گردید و نشان داد که همه سوالات با نمره کل همبستگی معنی‌داری دارند.

پرسشنامه تنظیم هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱): پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است. این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چند بعدی و یک ابزار خودگزارشی است که دارای ۳۶ ماده می‌باشد. تنظیم هیجان شامل دو عامل کلی تنظیم هیجان مثبت (پذیرش سوالات ۳ و ۴، تمرکز مجدد مثبت سوالات ۷ و ۸، تمرکز مجدد برنامه ریزی سوالات ۸ و ۹، ارزیابی مجدد مثبت سوالات ۱۱ و ۱۲ و بازارزیابی سوالات ۱۳ و ۱۴) و تنظیم هیجان منفی

(سرزنش خود سوالات ۱ و ۲، سرزنش دیگران سوالات ۱۷ و ۱۸، نشخوار فکری سوالات ۵ و ۶، فاجعه آمیز پنداری سوالات ۱۵ و ۱۶) می باشد. در این پرسشنامه از فرد خواسته می شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدید آمیز و رویدادهای استرس زای زندگی که به تازگی تجربه کرده اند را بوسیله پاسخ به ۵ تا پرسش که استراتژی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می کند مشخص نماید. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) می باشد. نمره بین ۳۶ تا ۷۲ تنظیم هیجان در فرد ضعیف است. نمره بین ۷۲ تا ۱۰۸ تنظیم هیجان در فرد متوسط است. نمره بالاتر از ۱۰۸ تنظیم هیجان در فرد قوی است. روایی پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) از طریق اعتبار ملاکی ۰/۸۰ گزارش شده است. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب همبستگی هر سوال با نمره کل محاسبه گردید و نشان داد که همه سوالات با نمره کل همبستگی معنی داری دارند.

پروتکل آموزش مهارت خودآگاهی: در این تحقیق پروتکل آموزش مهارت خودآگاهی جعفری و همکاران (۱۳۹۵) طی ۷ جلسه به دانش آموزان ارائه شد (جعفری و همکاران، ۱۳۹۵).

جدول ۱ خلاصه محتوای پروتکل آموزش مهارت خودآگاهی جعفری و همکاران (۱۳۹۵)

جلسه	محتوا
اول	- اجرای پیش آزمون آشنایی و معرفی اعضا با یکدیگر و مشاور، بیان اهداف گروه، تعیین مسئولیت های گروه، بیان قوانین و مقررات و ساختار جلسات
دوم	بیان خلاصه جلسه قبل، بررسی مفهوم خودآگاهی، بیان اجزای خودآگاهی، دریافت بازخورد از اعضا
سوم	بیان خلاصه جلسه قبل، بررسی اجزاء خودآگاهی (شناخت ویژگی های جسمانی، بدنی و شناخت توانایی ها و مهارت ها)
چهارم	بیان خلاصه جلسه قبل، شناخت نقاط قوت خود: الف) شناخت خصوصیات و ویژگی های مثبت خود ب) شناخت توانمندی ها و استعداد خود ج) شناخت پیشرفت ها و موفقیت های خود
پنجم	بیان خلاصه جلسه قبل، شناخت نقاط ضعف خود، شناخت افکار، باورها و ارزش های خود، شناخت اهداف خود
ششم	بیان خلاصه جلسه قبل، بررسی عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی (پذیرش خود، پذیرش دیگران و قبول مسئولیت) زوجین بر یکدیگر.
هفتم	بیان خلاصه جلسه قبل، موانع رشد خودآگاهی (توقعات و انتظارات بیش از حد، کمال طلبی، غرورها، جمع بندی مطالب مهارت خودآگاهی - اجرای پس آزمون

یافته ها

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۲ به بحث و بررسی پیرامون نرمال بودن داده ها و در ادامه در جداول ۳ تا ۷ به تحلیل فرضیه های پژوهش پرداخته شد.

جدول ۲ نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف برای فرض توزیع نرمال

متغیرها	گروه	آماره	سطح معناداری
تفکر انتقادی	گروه آزمایش	۰/۱۵۴	۰/۲
	گروه گواه	۰/۱۸۵	۰/۱۷۸
تنظیم هیجان مثبت	گروه آزمایش	۰/۱۲۷	۰/۲
	گروه گواه	۰/۱۶۵	۰/۲

نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف نشان داد که سطح معناداری برای متغیر تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین آماره کولموگروف- اسمیرنف در خصوص متغیرها در سطح ۰/۰۵ خطا معنی دار نبوده و بر این اساس توزیع متغیرها نرمال می باشد. جهت بررسی اثر مداخله آزمایشی، تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره های پس آزمون، با کنترل نمره پیش آزمون های تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت آزمودنی ها انجام گرفت.

جدول ۳ شاخص های برآورد شده مربوط به متغیر تفکر انتقادی در آزمودنی های گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

مراحل	گروه آزمایش		گروه گواه
	میانگین	خطای استاندارد	
متغیرها	میانگین	خطای استاندارد	خطای استاندارد
تفکر انتقادی	۴۶/۸۱	۱/۱۸	۴۱/۷۲

نتایج نشان داد که میانگین نمره برآورد شده متغیر تفکر انتقادی در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه کنترل است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس یکطرفه اثر آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
پیش آزمون	۶۰۲/۲۳	۱	۶۰۲/۲۳	۲۸/۸۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱۷
گروه	۱۹۳/۰۸	۱	۱۹۳/۰۸	۹/۵۲	۰/۰۰۵	۰/۲۵۵
خطا	۵۶۳/۵	۲۷	۲۰/۸۷	-	-	-
کل	۶۰۲۱۰	۳۰	-	-	-	-

نتایج نشان داد که پس از کنترل اثر پیش آزمون بر تفکر انتقادی آزمودنی ها به روش تحلیل کواریانس، F محاسبه شده برای گروه های آزمایش و گواه برابر با ۹/۵۲ در سطح (P<۰/۱۱) معنادار است. بنابراین، می توان گفت که اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی موجب افزایش تفکر انتقادی آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. با توجه به مقدار مجذور

اتا می توان گفت که میزان تاثیر اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی برابر با ۰/۲۵۵ است به این معنا که اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی ۲۵/۵ درصد از واریانس تفکر انتقادی را تبیین می نماید.

جدول ۵ شاخص های تعدیل شده مولفه های تنظیم هیجان مثبت به تفکیک گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه گواه	
	میانگین	خطای استاندارد	میانگین	خطای استاندارد
پذیرش	۱۰/۶۹	۰/۳۶۳	۸/۵	۰/۳۶۳
تمرکز مجدد مثبت	۱۰/۳۸	۰/۴۶۱	۸/۶۱	۰/۴۶۱
تمرکز مجدد برنامه ریزی	۱۱/۶	۰/۳۴۷	۹/۳۳	۰/۳۴۷
ارزیابی مجدد مثبت	۱۰/۲۵	۰/۴۳۶	۷/۳۴	۰/۴۳۶
بازارزیابی	۱۰/۱۸	۰/۳۹۷	۸/۱۴	۰/۳۹۷

نتایج نشان داد که میانگین نمره هر یک از مولفه های تنظیم هیجان مثبت یعنی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و بازارزیابی در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از گروه گواه می باشد.

جدول ۶ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره های پس آزمون تنظیم هیجان مثبت

اثر	آزمون	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیلایی - بارتلت	۰/۸۵۲	۲۱/۹۲	۵	۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵۲	
لامبدای ویلکز	۰/۱۴۸	۲۱/۹۲	۵	۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵۲	گروه
اثر هتلینگ	۵/۷۶	۲۱/۹۲	۵	۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵۲	
بزرگترین ریشه خطا	۵/۷۶	۲۱/۹۲	۵	۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵۲	

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین گروه های آزمایش و گواه از لحاظ حداقل یکی از مولفه های تنظیم هیجان مثبت یعنی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و بازارزیابی تفاوت معنی داری در سطح ($P < ۰/۰۰۰۱$) وجود دارد به عبارت دیگر می توان گفت که آموزش مهارت خودآگاهی منجر به بهبود هر یک از مولفه های تنظیم هیجان مثبت یعنی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و بازارزیابی در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه گردید.

جدول ۷ نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه در متن مانکوا روی نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون هر یک از مولفه های تنظیم هیجان مثبت

منبع	شاخص ها متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذورات اتا
	پذیرش	۳۰/۷۳	۱	۳۰/۷۳	۱۶/۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲۴
	تمرکز مجدد مثبت	۲۰/۱۲	۱	۲۰/۱۲	۶/۸۶	۰/۰۱۵	۰/۲۳
گروه	تمرکز مجدد برنامه ریزی	۳۲/۶۵	۱	۳۲/۶۵	۱۹/۶۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶۱
	ارزیابی مجدد مثبت	۵۳/۵۳	۱	۵۳/۵۳	۲۰/۴۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷۱
	بازارزیابی	۲۶/۴۲	۱	۲۶/۴۲	۱۲/۱۸	۰/۰۰۲	۰/۳۴۶

نتایج تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا نشان داد که از نظر مولفه های تنظیم هیجان مثبت یعنی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و بازارزیابی بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت خودآگاهی موجب بهبود مولفه های تنظیم هیجان مثبت یعنی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و بازارزیابی در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه گردید.

بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر به دنبال اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر چادگان بود. نتایج نشان داد که اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی موجب افزایش تفکر انتقادی آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. با توجه به مقدار مجذورات می توان گفت که میزان تاثیر اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی برابر با ۰/۲۵۵ است به این معنا که اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی ۲۵/۵ درصد از واریانس تفکر انتقادی را تبیین می نماید. نتایج تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی موجب بهبود مولفه های تنظیم هیجان مثبت یعنی پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و بازارزیابی در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه گردید. مشابه با این یافته ها در تحقیقات احمدیان (۱۴۰۰)، سلیمانی (۱۳۹۹)، کینی (۲۰۱۹)، ریلی (۲۰۱۹)، کامرون (۲۰۱۸)، راودون (۲۰۱۸)، هونگ (۲۰۱۸)، کلند (۲۰۱۸) و پریس (۲۰۱۹) به دست آمده است. در تبیین احتمالی اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت باید گفت که آموزش مهارت خودآگاهی یکی از روش های مناسب برای بهبود تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت دانش آموزان می باشد. خودآگاهی شبیه نقشه راهی است که به دانش آموزان کمک می کند سریع تر به مقصد برسند. خودآگاهی یعنی اینکه دانش آموزان خود را با جزئیات هر چه بیشتر بشناسند و بر خود آگاه شوند. خودآگاهی اولین مهارت هوش هیجانی و اساس رسیدن به کنترل رفتار است. دانش آموزان با رسیدن به خودآگاهی به درک شفاف و صحیحی از شخصیت خود، نقاط ضعف، نقاط قوت، افکار، باورها، انگیزه ها، هیجانات و سبک ارتباطی خود می رسند. بسیاری از دانش آموزان فکر می کنند که خود را می شناسند اما زمانی که قدم در راه آگاهی بر خود می گذارند متوجه می شوند که اصلاً خود را نمی شناسند و جالب تر اینکه هر چه پیش می روند بیشتر پی به عدم شناخت از خود می برند (دل وکیو، ۲۰۱۹). آموزش مهارت خودآگاهی و مدیریت هیجان ها، عزت نفس و تحول شناختی و عاطفی دانش آموزان را افزایش می دهد.

افزایش آگاهی افراد نسبت به تمامیت خود و آموزش مهارت ابراز و کنترل مطلوب هیجان ها، کمک می کند که افراد احساسات خود را مدیریت کنند. به عبارت دیگر خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و بیزاری‌ها است. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفت‌گوی درونی و نقاط قوت و ضعف خود. خودآگاهی دانش و ادراکی است که فرد از خود دارد (دل و کیو، ۲۰۱۹). علاوه بر شناخت نقاط قوت، آگاهی از نقاط ضعف نیز برای شناخت هر چه بیشتر خود لازم است. برخی افراد نقاط ضعف خود را انکار می‌کنند چون توانایی روبرو شدن با آنها را ندارند، برخی نیز نقاط ضعفشان را به قدری بزرگ می‌کنند که خود را فردی ضعیف و سرشار از ویژگیهای منفی می‌پندارند. هر دو گروه مذکور قادر به شناخت واقعی خود نخواهند بود و از رسیدن به خودآگاهی ناتوانند. واقعیت آن است که توانایی همه انسانها محدود است و همه ما ممکن است نقاط ضعفی داشته باشیم. وقتی نقاط ضعف خود را شناخته و آنها را بپذیریم، می‌توانیم در جهت اصلاح آنها گام برداریم. در واقع آگاهی از نقاط ضعف خود و پذیرش آنها و رسیدن به این باور که هر فردی ممکن است اشتباه کند و از اشتباهات خود درس بگیرد، شرط کاملاً ضروری برای پیشرفت و رسیدن به خودآگاهی است. سعی کنید خودتان را با وجود داشتن نقاط ضعف تان پذیرفته و دوست بدارید. در آنصورت است که اعتماد به نفس خوبی خواهید داشت و می‌توانید در مسیر پیشرفت قدم بردارید (بهداری خسروشاهی، ۱۳۹۶). با خودآگاهی و رسیدن به شناخت صحیح از توانایی‌ها، استعدادها، نقاط قوت و نقاط ضعف خود ممکن است به این نتیجه برسید که باید در برخی اهداف تان تجدید نظر کرده و کمی آنها را تعدیل کنید و شاید هم متوجه آن گردید که اهدافی که تاکنون داشته‌اید، خیلی سطحی بوده و شما باید دنبال اهداف با ارزش تری باشید. فرایند خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا اهدافی را برگزینند که منطبق با خود واقعی آنها بوده و ایشان را به سوی رضایت بیشتر از خود سوق دهند. شایان ذکر است که برخی افراد شناخت صحیح و واقعی از خود و توانایی‌هایشان ندارند و بر اساس آنچه که واقعاً هستند (خود واقعی‌شان) برنامه‌ریزی و عمل نمی‌کنند، بلکه اهدافشان را براساس آنچه که دوست دارند باشند (خود ایده‌آل) طراحی می‌کنند (متین، ۱۳۹۸).

از این رو در بحث پیشنهادات پژوهش می‌بایست بیان نمود که این پژوهش ممکن است انگیزه‌ای برای مدارس و مراکز مشاوره باشد تا آموزش مهارت خودآگاهی را در قالب برنامه‌های مکمل در کنار سایر آموزش‌ها برای دانش‌آموزان در نظر بگیرند و تاثیرات بسیار مثبت این آموزش را در بهبود تفکر انتقادی و تنظیم هیجان مثبت دانش‌آموزان مشاهده نمایند و بدین ترتیب فرصتی برابر برای بهبود مهارت‌های دانش‌آموزان فراهم آورند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آشنایی با شیوه‌ها و متدهای جدید تاثیر آموزش مهارت خودآگاهی تا حدی می‌تواند موجب بهبود تفکر انتقادی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان گردد.

References

- Bourdon, D. É., El-Baalbaki, G., Beaulieu-Prévost, D., Guay, S., Belleville, G., & Marchand, A. (2019). Personality beliefs, coping strategies and quality of life in a cognitive-behavioral therapy for posttraumatic stress disorder. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 100135.
- Bahadri Khosrowshahi, Jafar., (2016), the effectiveness of life skills training on the motivation of secondary school students' academic progress, the first national conference on the perspective of education and training and counseling. [In Persian].
- Carvalho, A. R., & Santos, C. (2022). Developing peer mentors' collaborative and metacognitive skills with a technology-enhanced peer learning program. *Computers and Education Open*, 3, 100070.
- Doaei, Habib Elah., (2018), Human resource management with a practical approach, Tehran: Bayan Hedayat Noor publishing house. [In Persian].
- Del Vecchio, A., Pfennig-Bass, C., & Moschella, P. (2019). 106 Flexibility, Adaptability, Communication, Emotional Intelligence, and Listening: Improvisation, Theater, and Acting Training and Educational (FACILITATE) Curriculum Expansion: Theater-Based Curriculum to Develop Skills of Teamwork, Self-Awareness and Mindfulness for Nurses in Training. *Annals of Emergency Medicine*, 74(4), S43.
- Gabool, Ehsan., (2018), Critical Thinking, Science Production Congress, Tehran. [In Persian].
- Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-Morrison, K. (2018). Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. *Child abuse & neglect*, 86, 136-146.
- Kinney, K. L., Burkhouse, K. L., & Klumpp, H. (2019). Self-report and neurophysiological indicators of emotion processing and regulation in social anxiety disorder. *Biological psychology*, 142, 126-131.
- Kneeland, E. T., Goodman, F., & Dovidio, J. F. (2019). Emotion Beliefs, Emotion Regulation, and Emotional Experiences in Daily Life. *Behavior Therapy*.
- Lu, M., Zou, Y., Chen, X., Chen, J., He, W., & Pang, F. (2020). Knowledge, attitude and professional self-efficacy of Chinese mainstream primary school teachers regarding children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 72, 101513.
- Liu, N. Y., Hsu, W. Y., Hung, C. A., Wu, P. L., & Pai, H. C. (2019). The effect of gender role orientation on student nurses' caring behaviour and critical thinking. *International journal of nursing studies*, 89, 18-23.
- Lin, Y. N., Hsia, L. H., & Hwang, G. J. (2021). Promoting pre-class guidance and in-class reflection: A SQIRC-based mobile flippep learning approach to mromotng students' billiards skills, strategies, motivation and self-efficacy. *Computers & Education*, 160, 104035.
- Matin, Mona., (2018), the effectiveness of self-awareness skill training on coping methods of students with learning disabilities, 4th National Conference of Cognitive Educational Psychology, Tehran. [In Persian].
- Naqibzadeh, Abdul Hossein, (2014), A Look at the Philosophy of Education, Tehran: Tahori Publishing. [In Persian].

- Nicol, A., Kavanagh, P. S., Murray, K., & Mak, A. S. (2022). Emotion regulation as a mediator between early maladaptive schemas and non-suicidal self-injury in youth. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 32(3), 161-170.
- Pieterse, T., Lawrence, H., & Friedrich-NeL, H. (2016). Critical thinking ability of 3rd year radiography students. *Health SA Gesondheid*, 21, 381-390.
- Price, C. J., Thompson, E. A., Crowell, S., & Pike, K. (2019). Longitudinal effects of interoceptive awareness training through mindful awareness in body-oriented therapy (AABT) as an adjunct to women's substance use disorder treatment: A randomized controlled trial. *Drug and alcohol dependence*, 198, 140-149.
- Paananen, M., Aro, T., Viholainen, H., Koponen, T., Tolvanen, A., Westerholm, J., & Aro, M. (2019). Self-regulatory efficacy and sources of efficacy in elementary school pupils: Self-regulatory experiences in a population sample and pupils with attention and executive function difficulties. *Learning and Individual Differences*, 70, 53-61.
- Riley, T. N., Sullivan, T. N., Hinton, T. S., & Kliwer, W. (2019). Longitudinal relations between emotional awareness and expression, emotion regulation, and peer victimization among urban adolescents. *Journal of adolescence*, 72, 42-51.
- Ramaiya, Megan K., Devika Fiorillo, Upasana Regmi, Clive J. Robins, and Brandon A. Kohrt. "A cultural adaptation of dialectical behavior therapy in Nepal." *Cognitive and behavioral practice* 24, no. 4 (2017): 428-444.
- Rezaian, Ali., (2018), *Fundamentals of Organization and Management*, Tehran: Publication of Organization for the Study and Compilation of University Humanities Books. [In Persian].
- Rezaei, Mahdi., Hatami, Sidassmail., Hojat, Seyed Kaveh., Ain Beigi, Elaha Panah., Mohammad Taher, Menadi., Ziarat, Haditha. (2015). The effectiveness of self-awareness skill training in reducing internet addiction, loneliness and increasing self-efficacy, *Journal of Clinical Psychology Studies*, No. 22, pp. 58-71. [In Persian].
- Sadeghi, Ashraf., (2014), *Investigating the effect of exploratory model on tendency towards critical thinking, attitude towards experimental science course and academic achievement of female students of the first year of high school in Arak city in the academic year 2014-2015*, Master's thesis of Islamic Azad University, Arak Branch. [In Persian].
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976.
- Wahat, A., & Zaremohzzabieh, Z. (2016). Deepening critical thinking skills through civic engagement in Malaysian higher education. *Thinking, Skills and Creativity*, 22, 121-128.
- Ya.,n, ,,, Gras,an, , , , & Arntz, .. 0000000Schema nodes as a common mechanism of change in personality pathology and functioning: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 103553.

Ziegler, N., & Opdenakker, M. C. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, 64, 71-82.

Zalewski, M., Lewis, J. K., & Martin, C. G. (2018). Identifying novel applications of dialectical behavior therapy: Considering emotion regulation and parenting. *Current opinion in psychology*.



The effectiveness of self-awareness skill training on critical thinking and positive emotion regulation of first secondary school boys in Chadegan city

Hafez Salehi¹

Type of article: Research

Date Received: 2022-09-23

Date Accepted: 2022-12-10

Abstract

The aim of the current research was the effectiveness of self-awareness training on critical thinking and positive emotion regulation of male students of the first secondary school in Chadegan city. The method of the current research was semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population of the present study was made up of all male students of the first secondary school in Chadegan city. The sample size of this research included 30 people, which was obtained through available sampling. The data collection tool in this research was Jafari et al.'s self-awareness skill training protocol (2015) and Fashion's (1989) critical thinking questionnaires and Garnevsy et al.'s (2001) emotion regulation questionnaires. In order to analyze the data, the analysis of covariance test was used and the results showed that self-awareness skill training improved critical thinking in the subjects of the experimental group compared to the control group. Also, self-awareness skill training improved the regulation of positive emotions, i.e., acceptance, positive refocusing, planning refocusing, positive reevaluation, and marketing in the subjects of the experimental group compared to the control group. The general conclusion of the research showed that by strengthening the training of self-awareness skills among students, it is possible to improve their critical thinking and regulate their positive emotions in schools.

Keywords: self-awareness skill training, critical thinking, positive emotion regulation.

1. MA in History and philosophy of education, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran. hafez.salehi72@gmail.com