

اثربخشی آموزش خویشتن‌داری بر مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان مدرسه

شبهانه روزی فاطمیه قزوین

مریم سادات کاظمی^۱

جعفر پویامنش^{۲*}

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خویشتن‌داری بر مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شبهانه روزی فاطمیه در منطقه طارم سفلی استان قزوین انجام شد. روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. بدین منظور از بین کلیه دانش‌آموزان که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ در این دبیرستان مشغول به تحصیل بودند؛ ۳۲ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده بعنوان نمونه پژوهش انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۶ نفر) جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰-۷۰ دقیقه‌ای تحت تأثیر متغیر مستقل (خویشتن‌داری) قرار گرفت، پرسشنامه جهت‌گیری زندگی بعنوان ابزار پژوهش در مورد هر دو گروه، قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل مورد استفاده قرار گرفت. در پایان اطلاعات بدست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین معنی که آموزش خویشتن‌داری موجب افزایش مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان دختر شده است. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر می‌توان گفت آموزش خویشتن‌داری می‌تواند به عنوان یک روش درمانی و آموزشی از سوی مشاوران و درمانگران و حتی آموزگاران در جهت مثبت‌اندیشی و بهبود زندگی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: خویشتن‌داری، مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان دختر

^۱ کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی اهر، اهر-ایران

^۲ دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، گروه روانشناسی، اهر-ایران. نویسنده مسئول: jaffar_pouyamanesh@yahoo.com

مقدمه

در دنیای پرهیاهوی امروز که مادیات همه چیز را تحت تأثیر خود قرار داده است، عواطف و احساسات و بشردوستی می رود که به فراموشی سپرده شود. در دنیایی که جنگ و فساد رو به افزایش است، چیزی جز پشیمانی معنوی، مثبت اندیشی و تغییر و تحول درونی نمی تواند بشر را از این همه نابسامانی و از هم پاشیدگی روانی نجات دهد (کویلیام، ۲۰۰۳، ترجمه براتی سده و صادقی، ۱۳۸۶).

مثبت اندیشی به عنوان شکلی از تفکر به شمار می رود که بر حسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. شخص مثبت اندیش هیچ گاه مسایل منفی را به رسمیت نمی شناسد، بلکه به مقابله با آن می پردازد. مثبت اندیشی، فرایندی تعمدی و انتخابی است. زمانی که به دنبال خوب می گردیم، احتمال یافتن آن بسیار زیاد است (پیل وینسنت، ترجمه بهنام، ۱۳۸۸). ساسون^۱ (۲۰۰۵) مثبت اندیشی را مایه رشد و توسعه ذهن، افکار، کلمات و تصورات می داند؛ و فرق انسان های غافل و هوشیار را در نظام اندیشه آنها. شخص مثبت اندیش هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی داند. بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا حساب شده و هشیارانه و تحت کنترل کارگردان بزرگ عالم است. راجر و ویلیامز معتقدند که یکی از فراگیرترین بیماری های زمانه ما تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن، احساسات و جسم انسان را مبتلا می سازد. افکار منفی رفتارهایی مانند: پرخاشگری، اضطراب، خشم و... تولید می کنند و افکار مثبت موجب امیدواری، آرامش، محبت و اعتماد می شوند. اگر بخواهیم احساساتمان تغییر کند، کافی است افکارمان را تغییر دهیم (راجر و ویلیامز، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۲).

از جمله ویژگی های انسانی که می تواند بر تفکر افراد نیز تأثیرگذار باشد خویشتن داری است. خویشتن داری، به عنوان هسته اصلی اعتماد به نفس قلمداد می شود که بوسیله آن مسئولیت پذیری معنا پیدا می کند. نظریه خویشتن داری در سال ۱۹۹۰ توسط گاتفردسون و هایشی^۲ مطرح شد. این نظریه به کمک نظریه کلاسیک براساس اثبات گرائی مطرح می کند که یک تمایل ارثی در افراد برای جستجوی اصل لذت و اجتناب از درک وجود دارد. براساس این دیدگاه، انسان رفتارهای خود را شخصاً انتخاب می کند (نیک منش، ۱۳۸۶). در روانشناسی توانائی انتخاب پاداش بزرگتر و با تأخیر ما، در مقابل پاداش کوچکتر و بدون تأخیر را خویشتن داری می گویند. به عبارتی دیگر، خویشتن داری یعنی این که در انتخاب رفتارها یا اعمال خود، به جای تکیه بر انگیزه های آنی، به نتایج آنها توجه شود و سپس براساس آن عمل شود (رادرفورد و راشون، ۲۰۰۱؛ به نقل از حیدرزادگان، کاظمی و صنعتی زاده، ۱۳۹۱).

¹ Sasson, R

² Gottfredson, M.R, & Hirschi, T

خویشتن داری در حوزه زندگی فردی روحيات شخصی و روابط با نزدیکان در محیط های خصوصی نظیر خانه را در بر می گیرد. در حوزه اجتماعی نیز مراودات جمعی و شئون زندگی شهروندی با فضیلت خویشتنداری مرتبط است. اگر خویشتنداری فردی را در مقابل رفتارهای پرخاشگرانه و هیجانات منفی در نظر بگیریم چنین فضیلتی می تواند هم اکتسابی و هم ذاتی باشد یعنی برخی افراد ذاتاً خونسرد و آرامند و کمتر پیش می آید عصبانی و پرخاشگر باشند. بخش اکتسابی نیز به شرایط زندگی، مسائل و مشکلات رفتاری، کمبود مهارت های ارتباطی و ضعف در تعامل با محیط و دیگران باز می گردد. اگر بخواهیم تصویری از افراد خویشتن دار ارائه دهیم باید گفت آنها مرافعه نمی کنند، به سرعت هیجانی نمی شوند، قضاوت شتابزده نمی کنند، صبورند، زیاد از مشکلات شان سخن نمی گویند، غر نمی زنند، چیزی را برای خودشان عقده نمی کنند و احترام به دیگران را در اولویت قرار می دهند (مک مانوس^۱، ۲۰۰۹؛ به نقل از آقازاده و اصل فتاحی، ۱۳۹۴).

از نتایج ضعف خویشتنداری بویژه در محیط خانواده می توان به بروز مشکلات روانی در فرزندان و رشد ردایل اخلاقی نظیر دشنام و بی احترامی نسبت به دیگران، شکل گیری عقده های روانی و زمینه های بزهکاری، ضعف اعتماد به نفس، از بین رفتن امنیت و آرامش روانی و... اشاره کرد. کودکان خویشتن دار که ابراز خشنودی و خوشحالی خود را به تأخیر می اندازند عملکرد بهتری در سال های بعد نسبت به موفقیت دانشگاهی و سازگاری اجتماعی دارند. بعضی از دانشمندان اجتماعی، به تأخیر انداختن خشنودی و خوشحالی را یک پویای مهم و زیر بنای انتخاب های رفتاری افراد می دانند (مک کولت و ویلوگی^۲، ۲۰۰۹). به عبارتی دیگر خویشتنداری می تواند پیش بینی کننده عملکرد افراد باشد (حیدرزادگان و همکاران، ۱۳۹۱).

همه افراد با مشکلات و موقعیت های تنش زا مواجه می شوند. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد با مشکل و مدیریت بحران است که از ویژگی های درونی فرد ناشی می شود. افراد کم ظرفیت در برابر هر مساله کوچکی اختیار از کف می دهند و شروع به پرخاشگری می کنند. واکنش افراد به روحيات و خلقیات آنان بستگی دارد که آن هم از متغیرهای بسیاری ناشی می شود که از تربیت خانوادگی تا سطح معلومات، نوع نگرش و مهارت های رفتاری را در بر می گیرد. در حقیقت موقعیت بد برای همه بد است، اما برخی افراد با واکنش های هیجانی و عصبی آن را بدتر می کنند و قضاوت دیگران درباره ناخویشتنداری خود را برمی انگیزند (رحیمی، ۱۳۹۰؛ به نقل از میرصابری، ۱۳۹۱).

هدف از برنامه آموزش خویشتن پنداری کسب یا افزایش دانش صرف نیست، بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش ارزش های فردی است. بنابراین ضرورت آموزش به عنوان راهکارهای مؤثر در اغلب جنبه های روان شناختی زندگی از جمله مثبت اندیشی قابل تأمل است. در این پژوهش خودکنترلی مترادف با خویشتن داری در

¹ Mcmanus, F

² Mccullough, M.E., & Willoughby, B.L.B

نظر گرفته شده است؛ بر این اساس در اینجا به پژوهش‌هایی که اثربخشی خودکنترلی را بر سایر متغیرها مورد بررسی قرار داده اند اشاره می‌شود. پورمعصومی (۱۳۹۳) در پژوهشی آموزش خودکنترلی را بر متغیرهای روانشناختی خودکارآمدی و تکانشوری دانش‌آموزان دختر مورد بررسی و تأیید قرار داد. آقا زاده و اصل فتاحی (۱۳۹۴) در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت خودکنترلی را بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر بررسی و تأیید کردند. میرصابری (۱۳۹۱) اثربخشی آموزش خودکنترلی را بر افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دختر ناشنوا بررسی کردند و به این نتیجه دست یافتند که تکنیک‌های خودکنترلی بر افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مؤثر است. در پژوهشی که توسط محبوبی، سلیمی، حسینی و محبوبی (۱۳۹۴) با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش افسردگی دانشجویان انجام شد، یافته‌ها نشان داد آموزش خودکنترلی بعنوان مداخله‌ای مؤثر توانسته است موجب کاهش افسردگی دانشجویان در مرحله پس‌آزمون و پیگیری شود. بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر کاهش سهل‌انگاری نوجوانان دختر عنوان پژوهشی است که توسط سیمیریان، سیمیریان و ابراهیمی قوام (۱۳۹۰) انجام شد و نتایج نشان داد آموزش خودکنترلی بر کاهش سهل‌انگاری دانش‌آموزان گروه آزمایش به طور معناداری مؤثر بوده است.

خویشتن‌داری در معیت با خوش‌بینی نتایج قابل توجهی را به دنبال داشته است. عصبانیت، خصومت، پرخاشگری کلامی، گرایش‌های مرزی از جمله مواردی هستند که با دو مؤلفه مذکور همبستگی معنی‌دار منفی دارند (کارور، ۲۰۱۴). خویشتن‌داری در دوران کودکی با پیامدهای مثبت متعددی همچون کاهش بزهکاری و مصرف مواد و بهبود کارکرد جنسی، میزان تحصیلات و کسب مدرک دانشگاهی، استخدام در مشاغل مناسب همراه است. البته در ارتباطاتی که بین خویشتن‌داری و پیامدهای مذکور وجود دارد عوامل مختلفی چون جنسیت، شرایط اجتماعی-اقتصادی، IQ، و اختلال سلوک دوران کودکی نقش مداخله‌ای دارند (فرگوسن، بودن و هاروود، ۲۰۱۳؛ ندلک و بیور، ۲۰۱۴).

با توجه به مطالب فوق و از آنجا که جوان و نوجوان در دوره دبیرستان بویژه سال اول در حال گذار از دوره بحرانی بلوغ قرار دارد بنابراین با مشکلات زیادی روبرو خواهد بود و بالطبع دچار ناسازگاری‌هایی می‌شود که هر کدام می‌تواند تبعات مثبت و منفی زیادی برای آنان داشته باشد. بنابراین برای گذر از این مرحله و پشت سر نهادن این مشکلات نیازمند نگاه و دیدی مثبت است تا بدین وسیله بتواند نور امید و امیدواری را در خود زنده نگاه دارد، و جنبه‌های مثبت رفتار خود را نیز زنده نگاه دارد. چرا که وقتی مثبت فکر می‌کند احساس خوبی نیز دارد و بالطبع رفتارهایش هم عمدتاً در جهت مثبت و خوب گرایش خواهد داشت و بدین ترتیب در جهت ایجاد یک زندگی سالم گام بر می‌دارد. براین اساس پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خویشتن‌داری بر مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شد.

روش شناسی

روش پژوهش نیمه تجربی از نوع طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری عبارت بود از کلیه دانش آموزان دختر پایه اول که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ در دبیرستان شبانه روزی فاطمیه در منطقه طارم سفلی استان قزوین مشغول به تحصیل بودند؛ که ۳۲ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده بعنوان نمونه پژوهش انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۶ نفر) جایگزین شدند. به این صورت که پس از اخذ مجوز اجرای تحقیق از اداره آموزش و پرورش منطقه، لیست دانش آموزان پایه اول دبیرستان در اختیار محقق قرار گرفت، سپس براساس لیست بصورت تصادفی ساده ۶۰ دانش آموز با هدف غربالگری و اجرای پیش آزمون انتخاب شدند و پرسشنامه جهت گیری زندگی در مورد هر یک از آنها اجرا شد. پس از جمع آوری پرسشنامه ها ۳۲ دانش آموز که میانگین نمرات پایین تری در پرسشنامه کسب کرده بودند به عنوان نمونه انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۶ نفر) قرار گرفتند.

به منظور سنجش میزان اثربخشی آموزش خویشتن داری بر مثبت اندیشی دانش آموزان، از پرسشنامه جهت گیری زندگی (lot) در دو مرحله، پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. پرسشنامه ای خودگزارشی که توسط شیر و کارور (۱۹۸۵) برای ارزیابی خوش بینی سرشتی، تدوین شده و بعدها مورد تجدید نظر قرار گرفته است (شیر و همکاران، ۱۹۹۴). در ایران نیز توسط خدابخشی (۱۳۸۵) هنجاریابی شده است. پرسشنامه اصلی شامل ۸ گویه بود. ۴ گویه آن بیانگر خلق خوشبینانه و ۴ ماده آن بیانگر خلق بد بینانه است. فرم تجدید نظر شده LOT-R شامل ۱۰ ماده است که ۴ گویه نشان دهنده تلقی خوشبینانه، ۴ گویه نشان دهنده تلقی بدبینانه و ۲ گویه می شود. گزینه پاسخگویی به گویه ها براساس طیف ۵ درجه ای لیکرتی تنظیم شده است و به هر سؤال صفر تا ۴ نمره تعلق می گیرد؛ و به سؤال انحرافی نمره ای تعلق نمی گیرد. بنابراین دامنه نمرات ۰ تا ۲۴ متغیر است.

ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ گزارش شده است که نشان دهنده پایایی بالای آزمون است (شیر و همکاران، ۱۹۹۴). در ایران نیز با روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ حاکی از پایایی بالینی مقیاس خوش بینی می باشد. ضرایب روایی هم زمان بین مقیاس خوش بینی با افسردگی و خود تسلط یابی به ترتیب ۰/۶۴۹ و ۰/۷۲۵ به دست آمده است (خدابخشی، ۱۳۸۵).

پس از انتخاب گروه نمونه و قرار گرفتن تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، آزمودنی های گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰-۷۰ دقیقه ای تحت تأثیر متغیر مستقل (خویشتن داری) قرار گرفتند. پس از پایان جلسات آموزشی مجدداً هر دو گروه آزمایش و کنترل بوسیله پرسشنامه مورد نظر (با هدف اجرای پیش آزمون) مورد سنجش قرار گرفتند و در نهایت داده های به دست آمده از آزمون ها در هر دو گروه با استفاده از روش های آمار توصیفی و آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری بوسیله نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	کجی
پیش‌آزمون مثبت‌اندیشی	۳۲	۸/۹۴	۱/۶۱	۶	۱۲	۰/۳۵۸
پس‌آزمون مثبت‌اندیشی	۳۲	۱۰/۲۲	۱/۶۲	۶	۱۲	-۰/۶۰۲

یافته‌های جدول (۱) نشان می‌دهد که شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها شامل تعداد، میانگین، انحراف استاندارد، حداقل، حداکثر و میزان چولگی و کجی را نشان می‌دهد. و میزان کجی کلیه متغیرها بین ۱- و +۱ قرار دارد و نشان می‌دهد که توزیع داده‌ها نرمال است. برای بررسی نرمال بودن نمرات مثبت‌اندیشی در دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. آزمون کولموگروف اسمیرنوف مربوط به نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیر مثبت‌اندیشی

مقیاس	Z	Sig
پیش‌آزمون	۱۰/۸۵۰	۱/۰۷۰
پس‌آزمون	۰/۰۷۰	۰/۲۰۲

همانطور که در جدول (۲) نشان داده شده است، با توجه به اینکه سطح معناداری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ بزرگتر است در نتیجه شرط نرمال بودن توزیع داده‌ها وجود دارد، بنابراین شرط استفاده از آزمون پارامتری کواریانس موجود است.

جدول ۳: آزمون لوین به منظور بررسی یکسانی واریانس‌ها (نرمال بودن توزیع)

مقیاس	df1	df2	F	Sig
مثبت‌اندیشی	۱	۳۰	۱/۰۰۰	۰/۳۲۵

نتایج جدول نشان می‌دهد با توجه به اینکه سطح معناداری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ بزرگتر است در نتیجه شرط نرمال بودن توزیع داده‌ها وجود دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس مربوط به خویشتن داری بر مثبت‌اندیشی

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذورات	پارامتر	توان آزمون
مدل اصلاح شده	۲۴/۵۰۴ *	۲	۱۲/۲۵۲	۶/۲۳۴	۰/۰۰۶	۰/۳۰۱	۱۲/۴۶۸	۰/۸۶۰
مقدار ثابت	۱۵۷/۰۸۱	۱	۱۵۷/۰۸۱	۷۹/۹۲۵	۰/۰۰۰	۰/۷۳۴	۷۹/۹۲۵	۱/۰۰۰
پیش‌آزمون	۲۲/۴۹۵	۱	۲۲/۴۹۵	۱۱/۴۴۶	۰/۰۰۲	۰/۲۸۳	۱۱/۴۴۶	۰/۹۰۵
گروه‌ها	۰/۰۰۴	۱	۰/۰۰۴	۰/۰۰۲	۰/۹۶۲	۰/۰۰۰	۰/۰۰۲	۰/۰۵۰
مقدار خطا	۵۶/۹۹۶	۲۹	۱/۹۶۵					
کل	۳۳۶۲/۰۰۰	۳۲						
مدل اصلاح شده	۸۱/۵۰۰	۳۱						

یافته های جدول ۴ نشان می دهد مقدار $F(۱ و ۲۹) = ۶/۲۳۴$ محاسبه شده که از مقدار بحرانی آن در آلفای ۰/۰۱ کوچکتر است. بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان آموزش خویشتن داری باعث افزایش مثبت اندیشی شده است. همچنین مقادیر مربوط به $\eta^2 = ۰/۳۰۱$ و توان آزمون $۰/۸۶۰$ حاکی از این است که میزان تاثیر و توان آزمون در سطح قوی است.

نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خویشتن داری بر مثبت اندیشی دانش آموزان دختر دبیرستانی انجام شد. نتایج به دست آمده از تحلیل داده های پژوهش نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین معنی که آموزش خویشتن داری موجب افزایش مثبت اندیشی دانش آموزان دختر شده است. یافته های به دست آمده از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش پورمعصومی (۱۳۹۳)، آقا زاده و اصل فتاحی (۱۳۹۴)، میرصابری (۱۳۹۱)، محبوبی و همکاران (۱۳۹۴)، سیمیریان و همکاران (۱۳۹۰) که هر یک طی پژوهش هایی اثربخشی خودکنترلی را بر خودکارآمدی و تکانشوری، عزت نفس، پرخاشگری، افسردگی، سهل انگاری نوجوانان بررسی و تأیید کرده اند؛ و همچنین با تحقیقات کارور (۲۰۱۴)، فرگوسن و همکاران (۲۰۱۳)، ندلک و بیور (۲۰۱۴) هماهنگ و همسو است.

در تبیین یافته های به دست آمده میتوان گفت با آموزش مداخلات آزمایشی معتبر که در برگیرنده تأکید بر آگاهی و پذیرش هیجانات بوده و در عین حال برای افراد مجموعه ای از استراتژی ها را برای کنترل رفتار به هنگام تجارب هیجانی ناگوار فراهم کنند به احتمال زیاد توانایی افراد برای یک خویشتن داری سازگارانه را افزایش داده و احتمال برون دادهای روانی نامطلوب از تفکرات منفی مانند خشم، افسردگی و... را کاهش می دهد. میتوان گفت که یادگیری و استفاده از مهارت های مؤثر خویشتن داری موجب تغییر در منابع شناختی قبلی و محدود فرد ده و نوعی احساس کنترل در فرد به وجود می آورد. در نتیجه چنین مهارت هایی با افکار منفی که منجر به تشدید یا عود تفکرات منفی می شوند مقابله می کنند (برکینگ، ورتز، اسولدی و هافمن، ۲۰۱۴).

از جمله محدودیت های پژوهش حاضر میتوان به محدودیت در تعمیم نتایج به جامعه و گروه نمونه های دانش آموزی دیگر به دلیل محدود بودن نمونه پژوهش حاضر به یک جنس، یک پایه تحصیلی و دانش آموزان مرکز شبانه روزی اشاره نمود. همچنین فشرده بودن زمان اجرای جلسات آموزشی به صورت یک جلسه در هفته زمان انجام برخی تمرین ها و پیگیری ها را با محدودیت همراه می نمود. پیشنهاد می شود پژوهش هایی، با هدف اثربخشی آموزش خویشتن داری بر روی دو جنس (دختر، پسر)، در سایر مقاطع تحصیلی مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد. در پژوهش های آتی تعداد و مدت زمان جلسات آموزشی افزایش یافته و با ایجاد وقفه و تمرین بیشتر در جلسات و طی جلسات آموزش خویشتن داری یادگیری را بیشتر و اثربخش تر سازند. پیشنهاد می شود با

برگزاری گارگاه‌های آموزشی برای مربیان و معلمان، ضمن روشن ساختن نقش خویشتن‌داری در مثبت‌اندیشی و تفکر مثبت، برای رفع مشکلات ناشی از عدم خویشتن‌داری اقدام نمود. به روان‌شناسان و مشاوران مراکز و مسئولین مدارس پیشنهاد می‌شود با توجه به دیدگاه‌های تخصصی‌شان، به تأثیر توانایی‌های شناختی و درون‌روانی در بروز مشکلات ناشی از عدم خویشتن‌داری و عدم مثبت‌اندیشی افراد توجه کنند چرا که این امر منجر به بالا بردن توانایی‌های ارتباطی، افزایش سازگاری با دیگران، کاهش مشکلات و تعارضات بین فردی و به طور کلی ارتقای سلامت روانی افراد بویژه دانش‌آموزان می‌شود.



منابع

- آقا زاده، نازیلا؛ اصل فتاحی، بهرام. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت خودکنترلی را بر عزت نفس دانش آموزان دختر دبیرستان. زن و مطالعات خانواده، ۷(۲۷): ۲۲-۷.
- پورمعصومی، الهام. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش خودکنترلی را بر متغیرهای روانشناختی خودکارآمدی و تکانشوری دانش آموزان دختر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.
- پیل وینسنت، نورمن. (۱۳۸۸). نتایج شگفت انگیز تفکر مثبت. ترجمه امیر بهنام. تهران: نسل نو اندیش.
- حیدرزادگان، علیرضا؛ کاظمی، یحیی؛ صنعتی زاده، فاطمه. (۱۳۹۱). رابطه خویشتن داری، خلاقیت و سبک های رهبری. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۹(۱۶): ۴۰-۵۴.
- راجر جان؛ مک ویلیامز، پیتر. (۱۳۹۲). تفکر منفی. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: شباهنگ.
- سیمپاریان، کوثر؛ سیمپاریان، قاسم؛ ابراهیمی قوام آبادی، صغری. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر کاهش سهل انگاری نوجوانان دختر پایه دم متوسطه شهر تهران. پژوهش های روان شناسی اجتماعی، ۱(۳): ۳۵-۱۹.
- کویلیام، سوزان. (۲۰۰۳). مثبت اندیشی و مثبت گرایی. ترجمه فریده براتی سده و افسانه صادقی. (۱۳۸۶). تهران: جوانه رشد.
- محبوبی، طاهره؛ سلیمی، حسین؛ حسینی، سیدعدنان؛ محبوبی، کمال. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش افسردگی دانشجویان دانشگاه پیام نور. پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۳(۱۰): ۸۰-۷۳.
- میرصابری، مریم السادات. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خودکنترلی بر افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری دانش آموزان دختر ناشنوا. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.
- نیک منش، زهرا. (۱۳۸۶). مطالعه کیفی و کمی رفتارهای مخاطره آمیز. رساله دکتری. دانشگاه الزهرا.
- Berking M, Wirtz C M, Svaldi J, Hofmann S G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. Behavior research and therapy, 57, 1320.
- Fergusson D M, Boden J M, Harwood I j. (2013). Childhood self-control and adult outcome results from a30-year longitudinal study. American academy of child & adolescent psychiatry, 25(7): 709-717.
- McCullough M E, Willoughby B L B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self Control: Associations, Explanations, and Implications. Psychological Bulletin, 135(1): 69-93.
- Nedelec j L, Beaver K M. (2014). The relationship between self-control in adolescence and social consequence in adulthood assessing the influence of genetic confounds. Criminal justice, 24(3): 288-298.

The effectiveness of restraint on Positive thinking first year high school girls boarding school in Qazvin Fatemiyeh

Maryamsadat Kazemi ¹

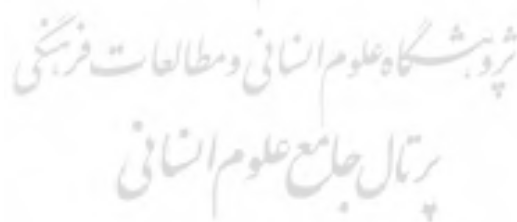
jaffar pouyamanesh ^{2*}

Abstract

Purpose of this study is recognizing measure of effect of self- control on decreasing affirmative thinking.

In Qazvin among 124 students in girls boarding high- school, tarom sofla area according to chancing some groups wer choosen for testing group 8 session that every session took one hour were hold for training self-control foo these groups . measure of affirmative thinking every person in 2 privious group and after traing with affirmative thinking were determined. Result of analyze of qvariance and software spss expresses training self control skill can increase self control and affirmative thinking in students. Also results of this study express traing self control skill at school by finding ability of understanding the others can lead to self control.

Key words: self- control, affirmative thinking



1 M.A. counseling and guidance, Islamic Azad University Abhar, Abhar, Iran

2 Associate professor Islamic azad university Abhar, Iran.

Corresponding Author: jaffar_pouyamanesh@yahoo.com