



Research paper

The Effectiveness of Educational Intervention "Be yourself" on Negative Beliefs, Self-Acceptance, Self-Expression and Self-Esteem of 15-18-year-old Adolescents with Self-Criticism

Faezeh Taslimi ¹; Mansoreh Bahramipour *²

Abstract

The aim of the study was the effectiveness of the Be-Yourself educational intervention on negative beliefs, self-acceptance, self-expression, and self-esteem of self-criticism adolescents. The research method was a quasi-experimental study with pre-test, post-test, and 45-day follow-up with a control group. The statistical population included 15-18 year-old self-critical adolescents in Isfahan in 2023. 40 people were selected from among the adolescents by cluster random sampling method, considering the inclusion and exclusion criteria, and were randomly assigned equally to two experimental and control groups. The research tools were questionnaires on negative beliefs, self-assertion, and self-esteem, and the Skin intervention, which the experimental group received in 12 sessions of 60-minute once a week. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance. The results showed that the Be-Yourself educational intervention had a significant effect on negative beliefs, self-acceptance, self-expression, and self-esteem of self-criticism adolescents, and its effects remained in the follow-up phase. Therefore, it can be concluded that the mindfulness acquired in the Be-Yourself educational intervention helps adolescents to reject intrusive thoughts and not cling to their own beliefs. Accordingly, it is suggested that this intervention be used to reduce and improve psychological problems in adolescents.

Keywords: Be-Yourself training intervention, negative beliefs, self-acceptance, Self-expression, self-esteem.

¹ Senior Expert, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran

² Corresponding Author: Associate Prof., Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran bahramipourisfahani@iau.ac.ir

اثربخشی مداخله آموزشی «خودت باش» بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و

عزت نفس نوجوانان ۱۸-۱۵ ساله دارای خودانتقادی

فائزه تسلیمی^۱ ID، منصوره بهرامی‌پور^۲ ID*

چکیده

هدف این پژوهش، اثربخشی مداخله آموزشی «خودت باش» بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و عزت نفس نوجوانان دارای خودانتقادی بود. روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری ۴۵ روزه با گروه کنترل بود. جامعه آماری، شامل نوجوانان ۱۸-۱۵ ساله دارای خودانتقادی در شهر اصفهان سال ۱۴۰۲ بوده که تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای با در نظر گرفتن معیارهای مطالعه، انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه‌های باورهای منفی، ابراز وجود و عزت نفس و مداخله اسکین بود که گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک بار دریافت نمودند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر تحلیل گردید. نتایج نشان داد، مداخله آموزشی خودت باش بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و عزت نفس نوجوانان دارای خودانتقادی تأثیر معناداری دارد و تأثیرات آموزش در مرحله پیگیری نیز باقی مانده است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی کسب‌شده در مداخله آموزشی خودت باش به نوجوان کمک می‌کند تا از افکار مزاحم رد شوند و به باورهای خودشان نچسبند. براین اساس، پیشنهاد می‌شود این مداخله در راستای کاهش و بهبود مشکلات روان‌شناختی نوجوانان استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: ابراز وجود، باورهای منفی، خودپذیری، عزت نفس، مداخله آموزشی خودت باش.

۱. کارشناس ارشد گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران bahramipourisfahani@iau.ac.ir

مقدمه

نوجوانی دوره پیچیده‌ای از رشد انسانی محسوب می‌گردد که در آن نوجوان دوران بلوغ را تجربه می‌نماید و تأثیرات بسزایی در تغییر در توانایی اندیشیدن و تفکر می‌گذارد (گیتینز و هانت^۱، ۲۰۲۰). بیشتر نوجوانان از مکانسیم‌های انطباقی کافی برای پذیرش تغییرات زندگی خود برخوردارند و می‌توانند بدون درگیر شدن، در رفتارهای نامناسب روان‌شناختی عبور کنند (زو^۲، ۲۰۲۳)؛ اما هنگامی که شرایط لازم محیا نباشد، با دامنه‌ای از عوامل محیطی و فردی مانند خودانتقادی درگیر می‌شوند (گدسی پلوک^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). نوجوانان در این دوران با خیال‌بافی و مقایسه خود با افراد آرمانی خود را مورد خودانتقادی قرار می‌دهند (گائو^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). براین اساس، خودانتقادی^۵ به‌عنوان انتظاراتی است که فرد از خودش داشته و در نهایت عملکرد خویشتن را زیر سؤال می‌برد (لو^۶ و همکاران، ۲۰۲۰) که وجود آن موجب می‌شود فرد عملکرد خود را به خوبی ادراک ننماید و همواره خود را ناقص تلقی کند و در ذهنش معیارهایی را مورد پرورش قرار دهد که نتیجه آن دوری‌گزینی از شبکه‌های اجتماعی و دایره همسالان است (تریاق و یوساف^۷، ۲۰۲۰). بنابراین افراد خودانتقادگر مستعد کسب تجارب بالا در افسردگی، داشتن احساس‌هایی همچون حقارت بالا، احساس گناه و وجود بی‌ارزشی، خجالت و شرم عزت نفس پایین، مشکلات بین فردی و در نهایت احساس شکست می‌باشند (بوندلی^۸ و همکاران، ۲۰۲۱؛ سانتوس و دو سیو سالوادور^۹، ۲۰۲۱).

یکی از عوامل مؤثر در خودانتقادی، داشتن باورهای منفی^{۱۰} است (گیتینز و هانت^{۱۱}، ۲۰۲۰)؛ زیرا باورها تعیین‌کننده خوبی برای رفتار فرد محسوب می‌شوند که نتیجه آن پیامدهای عاطفی همراه با رفتار منطقی است (تراستی و ریچاردسون^{۱۲}، ۲۰۲۳). باورهای غیرمنطقی، باورهای اغراق‌آمیز، نامعقول و انعطاف‌ناپذیر هستند (استیولا^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۰) و هنگامی که نوجوان فراتر از آرزوها و خواسته‌هایش قدم برمی‌دارد، به تصویری مطلق‌نگر و الزامی در راستای ترجیحاتش می‌رسد که این تفکر همراه باورهای غیرمنطقی می‌باشد (روپاج^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۱). باورهای غیرمنطقی همراه با ویژگی‌هایی همچون وجود سطح توقعات بی‌جا، خشک و تعصبی است که دربرگیرنده کلماتی همچون باید و حتماً است که باعث می‌شود نوجوان خود واقعی‌اش را نپذیرد (استیولا و همکاران، ۲۰۲۰).

قدرت پذیرش خود^{۱۵} متغیر مطرح در راستای سلامت نوجوانان است؛ زیرا پذیرش خود، شامل برداشتی است که فرد از عقاید، نگرش‌ها و ادراکاتش در روابطی که با دیگران دارد (اسماعیل بیگی و همکاران، ۲۰۲۲). هنگامی که پذیرش خود در سطح پایین

1. Gittins , Hunt

2. Zuo

3. Gadassi Polack

4. Gao, Liu & Liu

5. Self-criticism

6. Loew, Schauenburg & Dinger

7. Tariq & Yousaf

8. Bonduelle

9. Santos & do Céu Salvador

10. Negative beliefs

11. Gittins & Hunt

12. Trusty & Richardson

13. Stecula

14. Ropaj

15. Self-acceptance

باشد، ممکن است برای نوجوان همراه با فرار از مدرسه و یا افت تحصیلی باشد و در مقابل خودپذیری بالا زمینه‌ساز بهبود عملکرد فرد برای رسیدن به موفقیت است (لیری^۱، ۲۰۲۰). بنابر آنچه بیان گردید؛ خودپذیری در دو حیطه پذیرش مشروط به خود به معنای پذیرش خود، مبنی بر تأیید دیگران که همراه با احساس شکست و ناکامی و در نهایت ناامیدی است و پذیرش نامشروط خود یعنی اینکه افراد کاملاً و به صورت غیرمشروط خود را بپذیرند (ابرامسون و لیت^۲، ۲۰۲۰).

یکی دیگر از مهمترین مهارت‌های اجتماعی دوران نوجوانی که در برقراری روابط میان فردی اهمیت دارد، ابراز وجود است. ابراز وجود هسته رفتار بین فردی و کلید ارتباط‌های انسانی است (چارمارامان^۳ و همکاران، ۲۰۲۱) در تأیید آنچه بیان گردید باراک-لوی و فلاویان^۴ (۲۰۲۲) بیان نمودند ابراز وجود^۵ یکی از طبیعی‌ترین اتفاقات در دوران نوجوانی است. ابراز وجود به معنای تمایل فرد به اعمال اراده خودش در راستای وجود روابط بین فردی و موقعیت‌هایی است که منجر به موفقیتش می‌شود (اردمان^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). افراد واجد مهارت ابراز وجود، در روابط اجتماعی خود به صورت کاملاً صادقانه و دوستانه رفتار نمی‌نمایند و به توانایی‌های خود اعتماد لازم را ندارند و نمی‌توانند احساسات خود را به خوبی کنترل کنند. از این سو، عزت نفس زیاد منجر به تقویت و افزایش سطح، رفتارهای جرات‌مندانه در فرد می‌شود و نوجوانانی که دارای خودانتقادی اند ابراز وجودشان را تقویت می‌کند (باراک-لوی و فلاویان، ۲۰۲۲).

عزت نفس^۷ از متغیرهای دیگر مورد بررسی به معنای ارزشیابی عاطفی فرد نسبت به خودش می‌باشد که در زمان‌های زیادی ویژگی‌های مثبت و منفی خود را مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌دهد (فکی رومدهان^۸ و همکاران، ۲۰۲۳) و شامل چهار مؤلفه خویشتن، اجتماعی، خانواده و تحصیلی است (نیویو^۹ و همکاران، ۲۰۲۱). وجود عزت نفس بالا نوجوانان را قادر می‌سازد که بتوانند احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا نمایند و در شرایط سخت بهترین اقدامات را به کار گیرند (کافی و وارن^{۱۰}، ۲۰۲۰). یکی از درمان‌های مؤثر بر مشکلات روان‌شناختی نوجوانان، مداخله آموزشی خودت باش اسکین^{۱۱} (۲۰۱۸) است و هدف اصلی این درمان شناسایی و حذف باورهای منفی قبل از ریشه دواندن و ایجاد مشکلاتی مانند افسردگی، اعتیاد، روابط ناموفق در بزرگسالی و از دست دادن عزت نفس است. این مداخله آموزشی به نوجوان کمک می‌کند تا نوجوان براساس خویشتن اصیل خود و درست براساس آنچه که هست بتوانند احساسات خود را درک کرده و فهم خود را نسبت به خویش و تأثیر آن در دیگران تغییر دهند (اسکین، ۲۰۱۸). اسکین (۲۰۱۸) در مداخله آموزشی «خودت باش» معتقد است که رنج‌ها ریشه در عدم خودپذیری داشته و این مداخله آموزشی بر پنج محور اساسی؛ آگاه شدن از موقعیت‌هایی که باعث فعال شدن افکار منفی و در

1. Leary

2. Jong

3. Charmaraman, Hodes & Richer

4. Barak-Levy & Flavian

5. self-expression

6. Erdmann

7. Self -steem

8. Fekih-Romdhane

9. Niveau, New & Beaudoin

10. Coffey & Warren

11. Skeen

۷۸..... اثربخشی مداخله آموزشی "خودت باش" بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و...

نتیجه رفتارهای ناکارآمد می‌شود، کشف ارزش‌ها، معنا و شناسایی خود ایدئال نوجوانان، آموزش خودشفقتی، آموزش ذهن-آگاهی، شناسایی هیجانات منفی و مدیریت آنها استوار است.

هرچند، در چند دهه گذشته، شواهد تجربی تأیید کرده‌اند که نوجوانان خودانتقادگر به احساسات منفی شناخته شده‌ای دست می‌یابند؛ اما بیشتر پژوهش‌ها بر یک بعد منفرد تمرکز کرده و به متغیرهای فردی توجهی نشد. از سویی، پژوهشی در مورد مداخلات آموزشی خودت باش اسکین (۲۰۱۸) که بر پایه ذهن‌آگاهی و مدیریت هیجانات است یافت نگردید که به معنای خلأ پژوهشی است. در چنین شرایطی، انجام پژوهش برای پر کردن خلأ موجود و کاهش تأثیرات خودانتقادی می‌تواند حایز اهمیت باشد. بنابراین، پژوهش حاضر از این نظر کاملاً جدید و به سبب احساس نیاز با تمرکز مداخلاتی گسترده‌تر نسبت به پژوهش‌های قبل انجام شده است. از آن جا که این درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی مدیریت هیجان است (اسکین، ۲۰۱۸) پژوهش خلیلی و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد درمان مبتنی بر هیجان بر باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی اثرگذار است؛ جعفری رنجبر (۲۰۲۰) نشان داد آموزش گروه درمانی شناختی-رفتاری بر کاهش باورهای غیرمنطقی و انضباط‌پذیری تأثیرگذار است؛ صالح‌پور و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی اثرگذار است؛ نظری، و همکاران (۲۰۲۲) نیز اذعان نمودند درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی تأثیرگذار است؛ صالحی و همکاران (۲۰۲۲) بر تأثیر درمان ذهن‌آگاهی بر عزت نفس تأکید نمودند، قزوینه و همکاران (۲۰۲۲) بر اثربخشی خودتنظیمی بر ابراز وجود و ما و سیو^۱ (۲۰۱۹) نیز بر آموزش ذهن‌آگاهی بر خودپذیری تأکید کردند. در نهایت پژوهش حاضر باهدف اثربخشی مداخله آموزشی "خودت باش" بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و عزت نفس نوجوانان دارای خودانتقادی اجرا شد. این پژوهش شامل چهار فرضیه است:

- مداخله آموزشی «خودت باش» بر باورهای منفی نوجوانان ۱۸-۱۵ ساله دارای خودانتقادی مؤثر است.
- مداخله آموزشی «خودت باش» بر خودپذیری نوجوانان ۱۸-۱۵ ساله دارای خودانتقادی مؤثر است.
- مداخله آموزشی «خودت باش» بر ابراز وجود نوجوانان ۱۸-۱۵ ساله دارای خودانتقادی مؤثر است.
- مداخله آموزشی «خودت باش» بر عزت نفس نوجوانان ۱۸-۱۵ ساله دارای خودانتقادی مؤثر است.

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و طرح آن پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری شامل نوجوانان ۱۵-۱۸ ساله دارای خودانتقادی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در شهر اصفهان بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از مناطق شش گانه دو منطقه ۵ و ۷ و از هر منطقه دو دبیرستان (جمعاً ۴ مدرسه) و از میان مدارس آن ناحیه (۸۵۷) دانش آموز در چهار مدرسه پرسشنامه خودانتقادی توزیع و تکمیل کردند. از بین ۱۷۹ دانش آموزی که نمرات آنها بالاتر از نقطه برش ۶۶ بود، ۴۰ نفر به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) تقسیم شدند. هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون به پرسشنامه‌های باورهای منفی، ابراز وجود و عزت نفس پاسخ دادند. سپس گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای مداخله اسکین

¹. Ma & siu

را با هفته‌ای ۲ جلسه توسط پژوهشگر دریافت نمودند. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. در نهایت، بعد از اتمام جلسات آموزشی هر دو گروه مجدداً پرسشنامه‌ها را در مرحلهٔ پس‌آزمون تکمیل نمودند و ۴۵ روز در دوره پیگیری همین ابزارها مجدداً توسط دو گروه تکمیل گردید. ملاک‌های ورود شامل: دامنهٔ سنی ۱۸-۱۵ سال، کسب نمرهٔ بالا در پرسشنامهٔ خودانتقادی؛ رضایت کامل فرد برای شرکت در پژوهش. ملاک‌های خروج شامل: غیبت بیش از دو جلسه و عدم دریافت دیگر درمان‌های روان‌شناختی بود. همچنین به منظور رعایت اخلاق در پژوهش در پایان، گروه کنترل نیز ۴ جلسه مداخله دریافت نمودند. همچنین این پژوهش کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1402.037 دارد. در نهایت داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS۲۶ به روش تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر تحلیل شد.

ابزارها

پرسشنامه خودانتقادی^۱ (S-CQ): پرسشنامهٔ خودانتقادی توسط تامپسون و زوروف^۲ (۲۰۰۴) طراحی شد و شامل ۲۲ گویه می‌باشد. مقیاس پاسخگویی آن ۷ گزینه‌ای لیکرت (به شدت مخالفم=۱) تا (به شدت موافقم=۷) است. دامنهٔ نمرات از ۲۲ تا ۱۵۴ می‌باشد. همچنین این پرسشنامه دو سطح خودانتقادی مقایسه‌ای^۳ و درونی شده^۴ را مورد بررسی قرار می‌دهد. همسانی درونی برای نمرهٔ کل با الفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شد و پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خودانتقادی مقایسه‌ای ۰/۷۸ و برای خودانتقادی درونی ۰/۸۴ بود، (تامپسون و زوروف، ۲۰۰۴). همچنین در پژوهش حسن‌پور و همکاران (۲۰۲۲) ضریب همسانی درونی مقیاس خودانتقادی ۰/۹۱ و میزان روایی همزمان آن ۰/۹۸ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و برای مؤلفه‌های خودانتقادی مقایسه‌ای ۰/۸۹ و درونی شده ۰/۹۱ به‌دست آمد.

پرسشنامهٔ باورهای غیرمنطقی^۵ (IBQ): پرسشنامهٔ باورهای غیر منطقی توسط جونز^۶ (۱۹۸۶) ساخته و دارای ۱۰۰ گویه و ده مقیاس؛ توقع تأیید از دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، سرزنش خود، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی هیجانی، نگرانی زیاد توام با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر، کمال‌گرایی است که هر مقیاس از ۱۰ گویه با مقیاس پاسخگویی پنج درجهٔ لیکرت کاملاً موافقم=۵ تا کاملاً مخالفم=۱ تشکیل شده است. پایایی این آزمون توسط سازندگان از طریق الفای کرونباخ بالای ۰/۷۱ و روایی محتوایی آن ۰/۸۵ گزارش شد. فرم کوتاه این آزمون در ایران توسط عبادی و معتمدی (۲۰۰۵) پس از تحلیل پاسخ‌نامه‌های شرکت‌کنندگان، ۶۰ ماده حذف و یک ساختار چهار عاملی که شامل؛ درماندگی در برابر تغییر، توقع تأیید از دیگران، اجتناب از مشکل و بی‌مسئولیتی هیجانی بود با بار عاملی ۰/۷۹ استخراج شد. پایایی از طریق بازآزمایی پرسشنامه و روایی آن در پژوهش عبادی و معتمدی (۲۰۰۵) به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۹۰ گزارش شد. دامنهٔ نمرات بین ۴۰-۲۰۰ است. شایان ذکر است در پژوهش از فرم کوتاه پرسشنامه که ۴۰ گویه دارد استفاده گردید. در این پژوهش، ضریب

1. Self-Criticism Questionnaire

2. Thompso & Zuroff

3. Comparative self-criticism

4. internalized self-criticism

5. irrational Beliefs Questionnaire

6. Jones

۸۰..... اثربخشی مداخله آموزشی "خودت باش" بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و...

پایایی کل پرسشنامه ۰/۹۶ و برای مؤلفه‌های آن به ترتیب در بالا ۰/۶۸، ۰/۷۹، ۰/۸۰، ۰/۸۳، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۷۶، ۰/۸۵، ۰/۷۴، ۰/۸۷ گزارش شد.

پرسشنامه خودپذیری^۱ (SAQ): این پرسشنامه توسط چامبرلین و هاگا^۲ (۲۰۰۱) ساخته شد و دارای ۲۰ گویه و ۲ زیرمقیاس پذیرش بی‌قید و شرط خود^۳ و پذیرش مشروط خود^۴ است. مقیاس پاسخگویی به صورت لیکرت همیشه نادرست = ۱ تا همیشه درست = ۷ می‌باشد. دامنه نمرات بین ۲۰-۱۴۰ است. همسانی دورنی این پرسشنامه توسط سازندگان با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش شد. چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) نیز از طریق همبسته‌کردن نمرات این پرسشنامه با نمرات پرسشنامه عزت‌نفس؛ روزنبرگ روایی پرسشنامه را ۰/۵۸ گزارش نمودند. همچنین پایایی نسخه ایرانی آن از طریق دو نیمه‌کردن آزمون و با استفاده از روش تنصیف اسپیرمن- براون ۰/۶۳ توسط هاشمیان و همکاران (۱۴۰۰) به دست آمد. در پژوهش منیرپور و همکاران (۱۳۹۸) برای سنجش روایی پرسشنامه از روایی همگرا ۰/۳۹ استفاده شد. در این پژوهش ضریب پایایی نمره کل ۰/۹۱ و برای مؤلفه‌های پذیرش بی‌قید و شرط خود ۰/۸۷ و پذیرش مشروط خود ۰/۸۸ گزارش شد.

پرسشنامه ابراز وجود^۵ (SEQ): این پرسشنامه توسط لی^۶ و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شد و دارای ۳۳ گویه‌ای است. در واقع ۳۳ موقعیت میان فردی را توصیف می‌کند. در این پرسشنامه هر گویه از سه گزینه تشکیل شده است که یکی از گزینه‌ها به عنوان پاسخ مناسب ابراز وجود است = ۱ و بقیه‌ی پاسخ‌ها = ۰ است. دامنه بین نمرات ۰ تا ۳۳ است و نمرات بالاتر، بیانگر ابراز وجود بالاتر است. همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و ضریب پایایی آن را با روش بازآزمایی این پرسشنامه ۰/۸۴ و روایی محتوایی آن ۰/۷۹ بود (لی و همکاران، ۱۹۸۵). در پژوهش مکتبی، سلطانی، بواسحاقی، نوکریزی (۱۳۹۳) پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و روایی همزمان آن با پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت ۰/۷۶ گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱۴ گزارش شد.

پرسشنامه عزت نفس آیزنک^۷ (ESQ): آزمون عزت نفس توسط ایزنبرگر^۸ و همکاران (۱۹۸۶) تدوین شد و دارای ۳۰ گویه و هر گویه دارای ۳ گزینه "بلی"، "نه" و "نمی‌دانم" می‌باشد. گزینه "نمی‌دانم" نمره ۰/۵ و در برخی از گویه‌ها به پاسخ "بلی" و برخی دیگر به پاسخ "نه" نمره یک تعلق می‌گیرد. پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۱ و اعتبار آن با استفاده از اعتباریابی سازه برای دختران دانشجو ۰/۷۴ و برای پسران ۰/۷۹ گزارش شده است (ایزنبرگر و همکاران، ۱۹۸۶). پژوهش ضابطی، و همکاران (۱۳۹۶) پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و روایی سازه آن ۰/۷۹ گزارش شد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه ۰/۸۱ گزارش شد.

1. Self-Acceptance Questionnaire

2. Chamberlain & Haaga

3. Unconditional self-acceptance

4. conditional self-acceptance

5. Self-expression questionnaire

6. Lee

7. Eysenck Self-esteem Questionnaire

8. Eisenberger

مداخلات درمانی: جلسات آموزشی با رضایت و آگاهی نوجوانان و خانواده‌هایشان در کلینیک راه برتر برگزار شد. همچنین از آنجایی که پروتکل مداخله آموزشی خودت باش اسکین (۲۰۱۸) برگرفته از کتاب «خودت باش» (راهنمای نوجوانان برای خود پذیری و عزت نفس پایدار) استخراج شد، توسط پنج نفر از متخصصان حوزه روان‌شناسی کودک و نوجوان از نظر ساختار، محتوای زمان و فرایند برنامه مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفته و به‌طور مقدماتی نیز بر روی تعدادی کودک اجرا گردید. نتیجه ارزیابی از نقطه نظر آماری معادل ۰/۹۹ شد. خلاصه مداخله آموزشی در جدول شماره ۱ ذکر شده است.

جدول شماره ۱. شرح جلسات آموزش خودت باش اسکین (۲۰۱۸)

جلسات	هدف	محتوای جلسه	تغییر رفتار مورد انتظار	تمرین گروهی و خانگی
۱	معارفه و معرفی مبانی اساسی درمان	آشنایی با نوجوان، اجرای پیش‌آزمون، تعیین قوانین حاکم بر جلسات، شناسایی باورهای منفی نوجوان و رابطه آن با رفتار	آشنایی با روند درمان	چک کردن باورهای منفی و تهیه لیست آن
۲	شناخت آنچه که در پشت پرده رفتارها وجود دارد	شناسایی موقعیت‌ها و محرک‌ها مرتبط با باورهای منفی، بررسی روش‌هایی که باورهای منفی نوجوان به واسطه آن تقویت و تحریک شده است	شفاف‌سازی مشکل	تهیه چک‌لیست ذکر عوامل تقویت‌کننده و تحریک‌کننده باورهای منفی
۳	شناسایی خود ایدئال نوجوان	شناساندن ویژگی‌های مربوط به افراد نرمال به نوجوان و کشف ارزش‌ها، معنا و ویژگی‌های نوجوان، تبدیل ارزش‌ها به عمل	تجزیه و تحلیل خود ایدئال	تهیه چک‌لیست من و ارزش‌های درونی‌ام
۴	خودشفقتی در برابر انتقاد درون	تعریف شفقت و اثر گذاری شفقت بر کارکرد روزانه آموزش راه‌های شفقت بر خود، آموزش تفکر مبتنی بر داری	شناخت درون	تمرین آرام‌سازی و نوشتن نامه تشکر از خود
۵	خودشفقتی و تجربه‌های مثبت	راه‌هایی جهت بالابردن تجربیات مثبت، ایجاد تجربیات مثبت از طریق تجسم‌سازی ذهنی صحنه‌های شاد و دوری از نگرانی و دلواپسی	آشتی با درون و توجه به خود	تجسم‌سازی صحنه‌های دلنشین از طریق تکنیک برگ و رودخانه
۶	خودشفقتی بر تجربه‌های منفی	آگاهی از تجربیات منفی، آموزش در راستای ارزیابی‌های غلط، توجه کامل بر رفتار مثبت و منفی خود و پذیرش آنها بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان	بازسازی واقعیت درون	اجرای تمرینات زندگی در لحظه و زمان حال (تمرین شوخی با ذهن)
۷	آگاهی از مفهوم ذهن‌آگاهی	بیان تأثیرات و اهمیت زندگی در زمان حال، مفهوم ذهن‌آگاهی، کسب آگاهی از افکار و احساسات با استفاده از تمرین ظروف	آشنایی با درمان و بهبود افکار و احساسات	ثبت افکار و احساسات و رفتار
۸	آموزش فنون ذهن آگاهی	آگاهی فرد از وجود از ذهن گمراه و سرگردان و توجه به فیزیک و بدن خویش، توجه به تنفس، آموزش مراقبه نشسته، آموزش جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی	بهبود حال نوجوان	تمرین توجه به بدن و آرام سازی

۸۲..... اثربخشی مداخله آموزشی "خودت باش" بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و...

۹	آموزش هیجان‌ها و مدیریت آنها	آموزش هیجان‌ها مثبت و منفی و پذیرش آن ، آموزش مقابله با هیجان منفی	پذیرش هیجان‌ها و بهبود آن	بررسی هیجان‌ها مثبت و منفی و چک نمودن علل آن
۱۰	کاهش رفتارهای هیجان محور	آموزش فعالیت‌های حواس پرتی، تحمل پریشانی، نحوه رفتار متناسب با هیجان، انجام رفتارهای ارزش محور و کاهش رفتارهای مبتنی بر ترس باورهای مرکزی	تغییر رفتار	اجرای تمرینات مدیریت هیجان‌ها
۱۱	افزایش روابط و رفتارهای یاری بخش	آموزش مهارت‌های ارتباطی مانند مهارت‌های شنیداری و گوش دادن فعال ،آموزش ابراز وجود	حل مشکل	تمرین گوش دادن فعال
۱۲	ماندن در مسیر آموزش داده شده	مرور تکالیف جلسه قبل، و جمع‌بندی جلسات و اجرای پس‌آزمون	ارزیابی و تثبیت	جمع‌بندی

یافته‌ها

میانگین سن در گروه آزمایش ۱۷/۶ سال و در گروه کنترل ۱۷/۸۵ است. همچنین گروه آزمایش شامل، ۷ نفر (۳۵ درصد) پسر و ۱۳ نفر (۶۵ درصد) دختر بود. در حالی که گروه کنترل ۹ نفر (۴۵ درصد) پسر و ۱۱ نفر (۵۵ درصد) دختر بود. جدول شماره (۲) میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش است. نتایج جدول (۲) نشان داد میانگین نمرات متغیرهای خودپذیری، ابراز وجود و عزت نفس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش بالاتری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون داشت. در حالی که میانگین نمرات باورهای منفی گروه آزمایش نسبت به کنترل کاهش بیشتری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون نشان داد.

جدول شماره ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه و سه مرحله پژوهش

متغیر	آزمایش		کنترل		
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	
باورهای منفی	میانگین	۱۷۵/۸۵	۱۴۶/۰۵	۱۳۷/۵	۱۷۶/۹
	انحراف معیار	۱۸/۹۸	۱۳/۳۲	۱۲/۳۱	۱۷/۷۴
خودپذیری	میانگین	۳۳/۷	۵۹/۶	۶۵/۱	۳۳/۹۵
	انحراف معیار	۷/۵۱	۹/۸	۹/۲۶	۷/۷۶
ابراز وجود	میانگین	۱۰/۸۵	۱۶/۷۵	۱۹/۲	۱۰/۹۵
	انحراف معیار	۶/۲۶	۲/۰۷	۲/۰۱	۵/۶۷
عزت نفس	میانگین	۸/۴	۱۲/۳۵	۱۵/۱۵	۸/۵
	انحراف معیار	۲/۳۲	۱/۸۷	۲/۰۰۷	۲/۵۷

استفاده از آزمون‌های پارامتریک اندازه‌های تکراری مستلزم رعایت چند پیش‌فرض اولیه شامل نرمال بودن نمرات، برابری واریانس‌ها و برابری ماتریس کوواریانس است. نتایج آزمون شاپیرو ویلکز برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات در گروه‌ها و

آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس نمرات و آزمون ماچلی برای بررسی یکنواختی ماتریس واریانس-کوواریانس در دو گروه در جدول ۳ و ۴ ارائه شد. نتایج آزمون شاپیرو ویلکز برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات نشان داد که این پیش فرض تأیید می‌گردد ($p > 0/05$). نتایج آزمون لوین در پیش‌آزمون ($F=0/09, p=0/76$)، پس‌آزمون ($F=0/85, p=0/36$) و پیگیری ($F=0/27, p=0/98$) باورهای منفی، پیش‌آزمون ($F=0/01, p=0/98$)، پس‌آزمون ($F=1/08, p=0/31$) و پیگیری ($F=0/08, p=0/37$) خودپذیری، پیش‌آزمون ($F=0/35, p=0/55$)، پس‌آزمون ($F=3/9, p=0/06$) و پیگیری ($F=3/18, p=0/07$) ابراز وجود و پیش‌آزمون ($F=0/13, p=0/72$)، پس‌آزمون ($F=1/3, p=0/26$) و پیگیری ($F=0/02, p=0/91$) عزت نفس برابری واریانس‌های بین گروهی را تأیید کرد. نتایج آزمون کرویت موچلی برای باورهای منفی ($F=0/18, p=0/001$)، خودپذیری ($F=0/45, p=0/001$)، ابراز وجود ($F=0/33, p=0/001$) و عزت نفس ($F=0/37, p=0/001$) نشان می‌دهد که پیش فرض برابری واریانس‌های درون گروهی در هر چهار متغیر رد شده است ($p < 0/05$)؛ لذا در تحلیل درون آزمودنی در اندازه‌های مکرر از آزمون محافظه‌کارانه گرین هاوس - گیزر^۱ استفاده می‌شود. نتایج پیش فرض‌های نرمال بودن و برابری واریانس‌ها در جدول (۳ و ۴) آمده است.

جدول شماره ۳. نتایج پیش فرض‌های نرمال بودن و برابری واریانس‌ها

آزمون شاپیرو ویلکز						گروه	متغیر
پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری			
مقدار	آماره	مقدار	آماره	مقدار	آماره		
۰/۰۵	٪۹۰	۰/۰۵	٪۹۷	۰/۷۵	٪۹۶	آزمایش	باورهای منفی
۰/۰۹	٪۹۱	۰/۸۰	٪۹۷	۰/۱۳	٪۹۲	کنترل	
۰/۰۵	٪۹۵	۰/۵۱	٪۹۴	۰/۲۶	٪۹۰	آزمایش	خودپذیری
۰/۴۷	٪۹۵	۰/۹۳	٪۹۸	۰/۳۹	٪۹۵	کنترل	
۰/۱۳	٪۹۲	۰/۰۵	٪۹۶	۰/۱	٪۹۲	آزمایش	ابراز وجود
۰/۲۸	٪۹۴	۰/۵۳	٪۹۵	۰/۲۸	٪۹۴	کنترل	
۰/۳۸	٪۹۵	۰/۸۰	٪۹۷	۰/۳۹	٪۹۵	آزمایش	عزت نفس
۰/۹۰	٪۹۷	۰/۴۶	٪۹۵	۰/۳۹	٪۹۵	کنترل	

۱. Greenhouse-geisser

۸۴..... اثربخشی مداخله آموزشی "خودت باش" بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و...

جدول شماره ۴. نتایج پیش فرض‌های نرمال بودن و برابری واریانس‌ها

متغیر	گروه	آزمون ماچلی		آزمون لوین		پیگیری	معناداری
		آماره	معناداری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون		
			F	معناداری	F	معناداری	
باورهای منفی	آزمایش	۰/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۷۶	۰/۸۵	۰/۳۶	۰/۲۷
	کنترل						۱/۲۷
خودپذیری	آزمایش	۰/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۹۸	۱/۰۸	۰/۳۱	۰/۳۷
	کنترل						۰/۰۸
ابراز وجود	آزمایش	۰/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۵۵	۳/۹	۰/۰۶	۳/۱۸
	کنترل						۰/۰۷
عزت نفس	آزمایش	۰/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۱/۳	۰/۲۶	۰/۹۱
	کنترل						۰/۰۲

نتایج مقایسه بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش در جدول ۵ ارائه شد. براساس یافته‌های به دست آمده در تحلیل بین آزمودنی، میانگین نمرات متغیرهای باورهای منفی ($F=24/31, p<0/001$)، خودپذیری ($F=65/36, p<0/001$)، ابراز وجود ($F=10/18, p<0/001$) و عزت نفس ($F=44/45, p<0/001$) در گروه آزمایش (مداخله آموزشی اسکین) و کنترل تفاوت معناداری دارد که بر این اساس می‌توان گفت، تغییر نمرات متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری دارد. براساس نتایج در تحلیل‌های درون آزمودنی نیز اثر اصلی زمان معنادار است که نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات هر چهار متغیر باورهای منفی ($F=79/41, p<0/001$)، خودپذیری ($F=213/59, p<0/001$)، ابراز وجود ($F=30/27, p<0/001$) و عزت نفس ($F=37/43, p<0/001$) در مراحل پژوهش به طور کلی تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس تفاوت میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری دارد. همچنین نتایج نشان داده است که تعامل اثر زمان و عضویت گروهی نیز در هر چهار متغیر باورهای منفی ($F=90/69, p<0/001$)، خودپذیری ($F=206/07, p<0/001$)، ابراز وجود ($F=28/93, p<0/001$) و عزت نفس ($F=41/05, p<0/001$) معنادار است، که نشان می‌دهد گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و عزت نفس در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معناداری دارند. همچنین مجذور اتا برای تمامی متغیرهای مذکور بیشتر از ۰/۱ است که نشان می‌دهد تفاوت بین گروه‌ها در جامعه بزرگ و قابل توجه است. نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش در جدول (۵) آمده است.

جدول شماره ۵. نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی و درون آزمودنی در متغیرهای پژوهش

متغیر	اثر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر
باورهای منفی	بین آزمودنی	گروه	۱۷۷/۶۷	۱	۱۷/۶۷	۲۴/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۹
	درون آزمودنی	اثر زمان	۴۵۸/۳۲	۱/۱	۶۸۸/۵۵	۷۹/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۶۷
خودپذیری	بین آزمودنی	اثر زمان × گروه	۸۶۶/۵۵	۱/۱	۷۸/۹۹	۹۰/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۷۰
	درون آزمودنی	گروه	۱۰۵/۴۰	۱	۱۰۵/۴۰	۶۵/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۶۳
ابراز وجود	بین آزمودنی	اثر زمان	۵۷۳/۶	۱/۲۹	۴۴۶/۹	۲۱۳/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴
	درون آزمودنی	اثر زمان × گروه	۵۵۳/۴۷	۱/۲۹	۴۰۳/۷۹	۲۰۶/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴
عزت نفس	بین آزمودنی	گروه	۶۳۴/۸	۱	۶۳۴/۸	۱۰/۱۸	۰/۰۰۳	۰/۲۱
	درون آزمودنی	اثر زمان	۳۷۶/۸۵	۱/۲	۳۱۳/۹۲	۳۰/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۴
خودپذیری	بین آزمودنی	اثر زمان × گروه	۳۶۰/۱۵	۱/۲	۳۰۰/۰۱	۲۸/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	درون آزمودنی	گروه	۳۹۴/۲۱	۱	۳۹۴/۲۱	۴۴/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
عزت نفس	بین آزمودنی	اثر زمان	۲۲۰/۰۰	۱/۲۲	۱۷۹/۷۸	۳۷/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۷۹
	درون آزمودنی	اثر زمان × گروه	۲۴۱/۲۸	۱/۲۲	۱۹۷/۱۷	۴۱/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۵۱

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پژوهش در جدول ۶ ارائه شده است. نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، تفاوت گروه آزمایش یعنی مداخله آموزشی اسکین با کنترل در هر چهار متغیر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و عزت نفس در مرحله پیش‌آزمون غیر معنادار ($p > 0/05$) و تفاوت دو گروه در هر چهار متغیر در مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنادار به دست آمده است ($p < 0/001$). شایان ذکر است سطح معناداری در همه متغیرها ($p < 0/001$) به دست آمد و در متغیر ابراز وجود سطح معناداری ($0/005$) گزارش شد. بر این اساس می‌توان گفت مداخله آموزشی اسکین، نمرات باورهای منفی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون را کاهش و نمرات خودپذیری، ابراز وجود و عزت نفس را افزایش داده است و در مرحله پیگیری نمرات هر چهار متغیر نسبت به پس‌آزمون ثابت نشان می‌دهند. در نهایت نتایج آزمون تعقیبی در جدول (۶) گزارش شد.

جدول شماره ۶. نتایج آزمون تعقیبی مقایسه دو گروه به تفکیک متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین	معناداری	حجم اثر
باورهای منفی	پیش‌آزمون	-۱/۰۵	۰/۸۵۸	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	-۳۰/۹	۰/۰۰۱	۰/۴۹۷
	پیگیری	-۴۱/۱	۰/۰۰۱	۰/۶۵۴
	پیش‌آزمون	-۰/۲۵	۰/۹۱۸	۰/۰۰۱

۸۶ اثربخشی مداخله آموزشی "خودت باش" بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و...

۰/۷۱۶	۰/۰۰۱	۲۵/۵۵	پس آزمون	خودپذیری
۰/۸۰۳	۰/۰۰۱	۳۰/۸۵	پیگیری	
۰/۰۰۱	۰/۹۵۸	-۰/۱	پیش آزمون	
۰/۲۸۱	۰/۰۰۱	۵/۷۵	پس آزمون	ابراز وجود
۰/۵۱۲	۰/۰۰۱	۸/۱۵	پیگیری	
۰/۰۰۱	۰/۸۹۸	-۰/۱	پیش آزمون	
۰/۴۹۷	۰/۰۰۱	۴/۲	پس آزمون	عزت نفس
۰/۷۴۹	۰/۰۰۱	۶/۷۷	پیگیری	

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی مداخله آموزشی خودت باش بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و عزت نفس نوجوانان دارای خودانتقادی بود. نتایج فرضیه اول نشان داد مداخله آموزشی خودت باش اسکین (۲۰۱۸) با حذف باورهای منفی و رسیدن به خودپذیری در نوجوانان موجبات آگاه شدن از افکار منفی و شناسایی ارزش‌ها و خود ایدئال را از طریق آموزش خودشفقتی، آموزش ذهن آگاهی و شناسایی هیجانات منفی و مدیریت آنها شد که این تمرین‌ها موجب بهبود خودانتقادی در نوجوانان می‌گردد. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های خلیلی و همکاران (۲۰۲۲)؛ جعفری رنجبر (۲۰۲۰)؛ صالح‌پور و همکاران (۲۰۲۰) و نظری و همکاران (۲۰۲۲) همسوست. نتایج نشان داد تمرین‌های اجرا شده پاسخ‌های جایگزینی مناسب را برای باورهای غیرمنطقی آموزش داد که خود این امر زمینه‌ساز بهبود آگاهی نوجوانان بود؛ زیرا در این تمرینات نوجوانان توانستند تجربیاتشان را به خوبی پذیرا باشند و بار هیجانی منفی را به صورت اغراق‌آمیز بزرگ‌نمایی نکنند. در نهایت در این مداخله آموزشی خودت باش اسکین (۲۰۱۸) به نوجوانان مهارت‌هایی آموزش داده شد که بدون هیچ قضاوتی از افکارشان آگاهانه‌تر افکارشان را بپذیرند و به جای افکار منفی، افکار مثبت یا خنثی را از واقعیت مد نظر قرار دهند. در نگاهی دیگر هنگامی که نوجوانان بتوانند به یک انتخاب مثبت و درست دست یابند خلق شان مثبت شده و این بهبود خلقی آنان بر باورهای ذهنی‌شان تأثیر مثبت داشته باشد (استیولا و همکاران، ۲۰۲۰). در نهایت با کاهش چرخه‌های معیوب می‌توان هیجانات ناسالم را شناسایی نمود و با جایگزینی افکار مثبت هیجانات ناسالم نوجوانان را کاهش داد؛ زیرا خلق پایین همراه با ارزیابی ناسالم آسیب جدی به نوجوانان وارد می‌نماید.

نتایج فرضیه دوم نشان داد آموزش خودت باش بر خودپذیری نوجوانان دارای خودانتقادی مؤثر است. نتایج پژوهش با یافته ما و سیو (۲۰۲۰) همسوست. در آموزش خودت باش با تأکید بر پنج محور اساسی؛ آگاه شدن از موقعیت‌هایی که باعث فعال شدن افکار منفی و در نتیجه رفتارهای ناکارآمد می‌شود، کشف ارزش‌ها، معنا و شناسایی خود ایدئال نوجوانان، آموزش خودشفقتی، آموزش ذهن آگاهی، شناسایی هیجانات منفی و مدیریت آن به نوجوانان دارای خودانتقادی کمک گردید تا بدون قضاوت نمودن خود و استفاده از تکنیک‌هایی همچون تمرکز بر تنفس و حفظ آرامش باورهای منفی خود را کنکاش نمایند تا

با پذیرش خویشتن‌پذیری بیشتر و درک بهتر شرایط خود، کنترل بیشتری بر ذهن و روان خود داشته و با درک درست و غیرقضاوتی در مورد شرایط و موقعیت‌های حاضر با حفظ آرامش، عملکرد و تصمیم‌گیری بهتری از خود نشان دهند و در نهایت با بهره‌گیری از فنون آموزشی «خودت باش» پریشانی کمتری را تجربه کنند. از این رو در آموزش فنون مربوط به خودت باش نوجوانان خودانتقادگر یاد گرفتند ماهیت افکار هرچقدر هم منفی باشند، به خودی خود مشکل اصلی محسوب نمی‌شود و این شیوه واکنش‌دهی به آنها از طریق فعال شدن یک حالت ذهنی مبتنی بر تشخیص تفاوت‌هاست که موجب تداوم و تشدید افکار منفی می‌شود. حضور ذهن به نوجوانان خودانتقادگر کمک می‌کند با تسهیل در شناسایی به موقع الگوهای افکار، احساسات و اضطراب ناشی از خودانتقادی و شرایط فعلی را در مرحله مناسبی پیش از توسعه و بسط یافتن خنثی کند. در نهایت، مداخله خودت باش با افزایش نگرش مشفقانه می‌آموزد فرد خود را از نگرانی، اضطراب، خستگی، افسردگی، نارضایتی از شرایط موجود نجات دهد و در نهایت گامی مهم در جهت خودپذیری‌اش بردارد.

نتایج فرضیه سوم نشان داد مداخله آموزشی خودت باش بر ابراز وجود نوجوانان دارای خودانتقادی مؤثر است. نتایج با یافته قزوینه و همکاران (۲۰۲۲) همسوست. از آنجا که از جنبه‌های اصلی برقراری ارتباط، مهارت ابراز وجود است. اسکین در مدل آموزشی خود سعی می‌کند با تقویت مهارت‌های ارتباطی نوجوان، این مهارت را نیز تحت تأثیر قرار دهد. از سوی دیگر، در مداخله آموزشی به نوجوانان، در تغییر الگوهای رفتاری منفی و افکار ناکارآمد و جایگزین کردن رفتارهای مثبت کمک شد. بدین ترتیب اضطراب آنها کاهش پیدا کرد که این به خودی خود نقش بسزایی در شادکامی و بهزیستی روانی نوجوان داشته است. از آنجاکه اسکین (۲۰۱۸) بر عدم تحکیم شدن باورهای نادرست گام بر می‌دارد، نتیجه این امر این است که نوجوانان شرم و خجالت کمتری داشته‌اند و در کسب مهارت‌ها و آمادگی‌های لازم برای شرکت در فعالیت‌هایی که لازمه رشد شخصیت آنهاست اجتناب نمی‌ورزند. در نتیجه‌ی کسب مهارت‌ها و توانایی‌های بیشتر، نوجوانان با اعتماد به نفس بیشتر، ابراز وجود کرده و در مهارت‌های بین فردی قوی‌تر عمل می‌کنند. در نگاهی دیگر، از آنجا که ابراز وجود از مسائلی است که در بهبود سازگاری فرد با محیط کارساز است موجب می‌شود، فرد از عملکرد خویش رضایت داشته باشد که خود این امر شواهدی مبنی بر داشتن ابراز وجود به‌عنوان یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی سالم است. در نهایت مداخله «خودت باش» با هماهنگ نمودن آگاهی فرد از بودن در زمان حال او را نسبت به افکار منفی آگاه می‌کند و موجبات تقویت بینشی مستقیم در مورد نقش ذهن در ایجاد خودانتقادی فراهم می‌کند که ورای آن رسیدن به یک روابط سالم فرد با خودش است و در نهایت، ابراز وجود فرد از طریق جایگزینی افکار مثبت تقویت می‌گردد.

همچنین نتایج فرضیه چهارم نشان داد که مداخله آموزشی خودت باش بر عزت نفس نوجوانان دارای خودانتقادی مؤثر است. نتایج با یافته صالحی، بدری گری گری و اقدسی (۲۰۲۲) همسوست. در تبیین یافته می‌توان چنین تبیین نمود ذهن آگاهی به نوجوان کمک می‌کند تا اجازه دهند افکار مزاحم رد شوند و به باورهای او نچسبند. چراکه نوجوان با همسو شدن با باورهای منفی و افکار ناشی از آنها، به این نتیجه خواهد رسید که این باورها هستند که تعریف می‌کنند او در اصل چه کسی است (صالحی و همکاران، ۲۰۲۲). به این ترتیب، باورهای منفی او تقویت می‌شوند و همچنان درد اضافی برای او ایجاد می‌کنند؛ بنابراین نوجوان باید رابطه متفاوتی با ذهن خود ایجاد کند؛ چرا که افکاری که توسط ذهن او تولید می‌شوند، بر اساس تجربیات

۸۸..... اثربخشی مداخله آموزشی "خودت باش" بر باورهای منفی، خودپذیری، ابراز وجود و...

او هستند و نه واقعیت. نوجوان وقتی می‌تواند بین خود و افکارش فاصله ایجاد کند می‌تواند عمیقاً با آن چیز و آن کسی که اکنون در درون آن هست ارتباط برقرار کند. وقتی باورهای منفی نوجوان برانگیخته می‌شود، افکاری را تجربه می‌کند که مربوط به ترس او هستند. در نتیجه باورهای منفی، تأثیر مستقیمی بر عزت نفس نوجوان می‌گذارد. از سوی دیگر، ذهن آگاهی باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد مرتبط با احساس ارزشمندی و پذیرش شخصی می‌شود. بنابراین می‌توان گفت آموزش فنون ذهن آگاهی به نوجوانان با افزایش آگاهی آنها درباره زندگی در زمان و لحظه حال اطلاعاتی را می‌دهد که این داده‌ها سبب کاهش سطح نشخوارهای فکری و افکار نگران‌کننده و نگرش‌های منفی و ناکارآمد در موقعیت‌های زندگی نوجوانان می‌گردد. محدودیت این مطالعه شامل، محدود بودن جامعه به نوجوانان ۱۸-۱۵ ساله دارای خودانتقادی شهر اصفهان بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در دوره‌های بعدی از نوجوانان در مقطع سنی دیگر استفاده شود. توصیه می‌شود مشاوران و درمانگران برای کاهش باورهای منفی، خودپذیری و افزایش ابراز وجود و عزت نفس از روش‌های روان‌شناختی به‌ویژه مداخله آموزشی خودت باش استفاده کنند. با توجه به تأیید اثر مداخله آموزشی خودت باش، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که اگر این‌گونه برنامه‌ها به‌صورت منظم، مداوم و دنباله دار به نوجوانان آموزش داده شود، می‌تواند زمینه‌ساز بستر مناسبی برای رشد و موفقیت نوجوانان در مراحل زندگی داشته باشد. بنابراین از این برنامه می‌توان به‌عنوان یک مداخله مدرسه‌محور و خانواده‌محور در راستای کمک به دانش‌آموزان و ایجاد فرصتی مناسب برای رشد آنها استفاده کرد.

سپاسگزاری: از تمامی دانش‌آموزان و مدیرانی که در انجام این پژوهش یاری کردند، قدردانی می‌شود.

حامی مالی: تمامی منابع مالی پژوهش توسط نویسندگان تأمین شد.

تعارض منافع: این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافع ندارد.

منابع

اسماعیل بیگی، منیژه، بهجتی اردکانی، فاطمه، نجیبی، سید حمید، فاطمی عقدا، نسرین. (۱۴۰۰). رابطه پذیرش خود و سبک‌های تصمیم‌گیری با امید به زندگی در دانش‌آموزان بی‌سرپرست و بدسرپرست. فصلنامه علمی-پژوهشی خانواده و پژوهش. ۱۸ (۴):

۸۱-۹۶ [20.1001.1.26766728.1400.18.4.5.0](https://doi.org/10.1001.1.26766728.1400.18.4.5.0)

جعفری رنجبر، فاطمه. (۱۳۹۹). بررسی آموزش گروه درمانی شناختی-رفتاری بر کاهش باورهای غیرمنطقی و انطباق‌پذیری دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر بندر عباس. پژوهشنامه اورمزد، ۵۱ (ضمیمه شماره ۲): ۱۳۶-۱۶۱.

file:///C:/Users/7_MK/Downloads/100067139951z07.pdf

حسن پور، آمنه، عزیزاده موسوی، ابراهیم، محمدی پور، محمد. (۱۴۰۱). بررسی نقش میانجی خودانتقادی بین خودتنظیمی هیجانی و کمروبی نوجوانان دو فصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان. ۳(۲): ۴۵۷-۴۶۷. [10052547/jspnay.3.2.457](https://doi.org/10.52547/jspnay.3.2.457)

خلیلی، مهدی، محمدی، منصوره، ساروخانی، فاطمه، گنجی فر، زهرا، ترناس، غزاله. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی در دانش‌آموزان دختر. فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی. ۱۱ (۴۲): ۱۴-۲۴.

[20.1001.1.25382799.1401.11.42.2.1](https://doi.org/10.1001.1.25382799.1401.11.42.2.1)

صالح پور، پرستو، احقر، قدسی، نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره تهران. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*. ۶۲ (۱)، ۴:

doi: 10.22038/mjms.2020.14314 .۱۶۹-۱۷۸

صالحی، لقمان، بدری گرگری، رحیم، اقدسی، علی نقی. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی هنر-بازی درمانی و آموزش ذهن آگاهی بر مهارت های حل مسئله دانش آموزان پسر پایه ششم. *فصلنامه علمی- پژوهشی خانواده و پژوهش*. ۲۰ (۲): ۹۵-۱۱۰-۱۹۳۵-۱.

<http://qjfr.ir/article-fa.html>

ضابطی، عطیه سادات، تقی لو، صادق، تاجری، بیوک. (۱۳۹۶). نقش میانجی گر عزت نفس در رابطه بین چشم انداز زمان و کیفیت زندگی. *فصلنامه روان شناسی کاربردی*. ۱۱ (۲): ۸۵-۱۰۱. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96843.html

مکتبی، غلامحسین، سلطانی، عبدالله، بواسحاقی، منیژه، نوکریزی، حسن. (۱۳۹۳). رابطه پیوندهای والدینی و ابراز وجود با رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مشاوره کاربردی*. ۴ (۲): ۶۹-۸۲.

doi: 10.22055/jac.2017.11740.107

منیرپور، نادر، عطاری، بهناز، ضرغام حاجبی، مجید. (۱۳۹۸). تبیین بخشش در سالمندان از طریق قدردانی، شادکامی و پذیرش خود با نقش میانجی توانمندی خود. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*. ۱۰ (۳۹): ۱۲۳-

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2019.42869.2151> .۱۵۶

نظری، گلستان، امیری، حسن، افشاری نیا، کریم، کاکابرای، کیوان. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش باورهای غیرمنطقی و کمال گرایی در زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره.

مطالعات ناتوانی، ۱۱ (۱۱ (پیاپی ۱۹)): ۱-۱۳. <http://sjimu.medilam.ac.ir/article-1-6677-fa.html>

هاشمیان، مانده، افلاک سیر، عبدالعزیز، گودرزی، محمدعلی، رحیمی، چنگیز. (۱۴۰۰). رابطه سبک دلبستگی با نگرش به تصویر بدنی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه: نقش واسطه ای نگرش فرهنگی اجتماعی به ظاهر و پذیرش خود. *پژوهش های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۱ (۲): ۱-۲۶. 10.22108/CBS.2022.131524.1598

Abramson, K., & Leite, A. (2020). Self-Love and Self-Acceptance. In *The Philosophy and Psychology of Ambivalence* (pp. 147-174). Routledge. DOI: [10.4324/9780429030246-11](https://doi.org/10.4324/9780429030246-11)

Barak-Levy, Y., & Flavian, H. (2022). Learning self expression through dance; a case study of adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Research in Dance Education*. 1-16. <http://doi.org/10.1080/14647893.2022.2159358>

Bonduelle, S. L. B., Chen, Q., Wu, G. R., Braet, C., De Raedt, R., & Baeken, C. (2021). Exposure to criticism modulates left but not right amygdala functional connectivity in healthy adolescents: Individual influences of perceived and self-criticism. *Frontiers in psychiatry*, 12, 673805. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.673805>

Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional selfacceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 19(3), 177-189. <http://doi.org/10.1023/A:1011141500670>

Charmaraman, L., Hodes, R., & Richer, A. M. (2021). Young sexual minority adolescent experiences of self-expression and isolation on social media: cross-sectional survey study. *Journal Mental Health*. 8(9), e26207. <http://doi.org/10.2196/26207>

Coffey, J. K., & Warren, M. T. (2020). Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction. *Motivation and Emotion*. 44(5), 707-718. <http://doi.org/10.1007/s11031-020-09825-7>

Ebadi, Gh., & Motamedin, M. (2005). Examining the factor structure of Jones' irrational beliefs test in Ahvaz city. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 7(23), 0-0. (Text in Persian). <https://sid.ir/paper/469696/fa>

- Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchison, S., & Sowa, D. (1986). Perceived organizational support. *Journal of Applied psychology*. 71(3), 500. <http://doi.org/10.1037/0021-9010.71.3.500>
- Erdmann, M., Marques Hill, A., Helbig, M., & Leuze, K. (2023). Do women's empowerment and self-expression values change adolescents' gendered occupational expectations? Longitudinal evidence against the gender-equality paradox from 26 European countries. *Frontiers in Sociology*. 8, 1175651. <http://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1175651>
- Esmail Bigi, M., Behjati Ardekani, F., Najibi, S. h., Fatemi Aghada, N. (2022). The Relationship between Self-Acceptance, Decision-Making Styles, and Hope for Life among Orphaned and Abandoned Students. *Quarterly Journal of Family and Research*. 18 (4), :81-96. (Text in Persian). [20.1001.1.26766728.1400.18.4.5.0](https://doi.org/10.26766728.1400.18.4.5.0)
- Fekih-Romdhane, F., Sawma, T., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Self-critical perfectionism mediates the relationship between self-esteem and satisfaction with life in Lebanese university students. *National Library of Medicine psychology*, 11(1), 4. doi.org/10.1186/s40359-023-01040-6
- Gadassi Polack, R., Everaert, J., Uddenberg, C., Kober, H., & Joormann, J. (2021). Emotion regulation and self-criticism in children and adolescence: Longitudinal networks of transdiagnostic risk factors. *Emotion*. 21(7), 1438. <http://doi.org/10.1037/emo0001041>
- Ghazvineh, J. , Jadidi, H. , Taghvaeinia, A. , & Morovvati, Z. (2022). The effect of Emotional Intelligence, Self-Regulation and Assertiveness on Academic Satisfaction with mediation of Perceived Social Support in students of the second high school. *Journal of Research in Educational Systems*, 16(59), 49-62. doi: 10.22034/jiera.2022.169448
- Gao Y, Liu X, Liu J, Wang H. (2023). The Effects of Self-Criticism and Self-Compassion on Adolescents' Depressive Symptoms and Nonsuicidal Self-Injury. *Psychology Research and Behavior Management* 16, 3219-3230. <http://doi.org/10.2147/PRBM.S417258>.
- Gittins, C. B., & Hunt, C. (2020). Self-criticism and self-esteem in early adolescence: Do they predict depression?. *PloS one*. 15(12), e0244182. [http:// DOI: 10.1371/journal.pone.0244182](http://DOI:10.1371/journal.pone.0244182)
- Hassanpour A, Alizadeh Mousavi E, Mohammadipour M. (2022). Investigating the mediating role of self-criticism between emotional self-regulation and students' shyness. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*. 3(2), 457-467. (Text in Persian) <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.3.2.35>
- Jafari Ranjbar, F. (2020). Investigation of cognitive-behavioral group therapy training on reducing illogical beliefs and discipline of high school students in Bandar Abbas city. *Ormazd Research Journal*. 12(51): 1-12. (Text in Persian). file:///C:/Users/7_MK/Downloads/100067139951z07.pdf
- Jones R.G. (1968). *A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and Mal-adjustment correlates (Doctoral dissertation, Texas Tech University)* <http://hdl.handle.net/2346/18941>
- Khalili, M., Mohammadi, M., Sarokhani, F., Ganjifar, Z., & Ternas, Gh. (2022). The effectiveness of emotional therapy on irrational beliefs and perfectionism in female students. *Quarterly Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*. 11(42), 14-24. (Text in Persian). [20.1001.1.25382799.1401.11.42.2.1](https://doi.org/10.25382799.1401.11.42.2.1)
- Leary, S. (2020). Art Therapy, Mass Media and Self-Acceptance with Adolescents: *A Literature Review*. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/319/

- Lee, D. Y., Hallbery, E. T., Stemon, A. G., & Haase, R. E. (1985). An Assertiveness scale for adolescent. *Clinical Psychology*, 41, 51-57. [http:// DOI: 10.1002/1097-4679\(198501\)41:1<51::aid-jclp2270410110>3.0.co;2-s](http://DOI:10.1002/1097-4679(198501)41:1<51::aid-jclp2270410110>3.0.co;2-s)
- Loew, C. A., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 75, 101808. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>
- Ma, Y., & Siu, A. F. Y. (2020). Dispositional mindfulness and mental health in Hong Kong college students: The mediating roles of decentering and self-acceptance. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 156-164. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1111/ajpy.12269>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2022). Early emotional memories and well-being in adolescence: The roles of shame and self-critical attitudes. *Journal of Child and Family Studies*, 1-10. DOI:[10.1007/s10826-021-02109-9](https://doi.org/10.1007/s10826-021-02109-9)
- Nazari, G., Amiri, H., Afsharina, K., & Kakabraei, K. (2022). Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy based on mindfulness and therapy based on acceptance and commitment on reducing irrational beliefs and perfectionism in incompatible couples referring to counseling centers. *Disability Studies*, 11(1 (seq. 19)). (Text in Persian). [20.1001.1.15634728.1400.29.2.5.9](https://doi.org/10.1001.1.15634728.1400.29.2.5.9)
- Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults—a systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. <http://DOI.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>
- Ropaj, E., Jones, A., Dickson, J. M., Gill, Z., & Taylor, P. J. (2021). Are negative beliefs about psychosis associated with emotional distress in adults and young people with such experiences? A meta-analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94, 242-267. <http://DOI.org/10.1111/papt.12271>
- Salehi, L., Badri Gregari, R., & Aghdasi, A. (2022). Comparing the effectiveness of mindfulness training and art-play therapy on the self-esteem of elementary school boys. *Quarterly Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 11(43), 66-78. (Text in Persian). [dor 20.1001.1.24765686.1400.9.3.1.7](https://doi.org/10.1001.1.24765686.1400.9.3.1.7)
- Salehpour, P., Ahghar, Q., & Navanejad, Sh. (2020). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on reducing irrational beliefs and emotional divorce of married women referring to counseling centers in Tehran. *Journal of the Faculty of Medicine of Mashhad University of Medical Sciences*, 62(4.1), 169-178. (Text in Persian). <http://doi.org/10.22038/mjms.2020.14314>
- Santos, S., & do Céu Salvador, M. (2021). Depression in Institutionalized Adolescents: The Role of Memories of Warmth and Safeness, Shame and Self-criticism. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, e29. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.27>
- Skeen, M., & Skeen, K. (2018). *Be yourself, translated by Manafi, Daud*. Tehran, Arjamand Publications. (Text in Persian).
- Stecula, D. A., Kuru, O., Albarracin, D., & Jamieson, K. H. (2020). Policy views and negative beliefs about vaccines in the United States, 2019. *American journal of public health*, 110(10), 1561-1563. [HTTP://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305828](http://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305828)
- Tariq, A., & Yousaf, A. (2020). Self-criticism, Self-Silencing and Depressive Symptoms in Adolescents. *Journal of Behavioural Sciences*, 30(1). https://www.researchgate.net/publication/352401082_Self-criticism_Self-Silencing_and_Depressive_Symptoms_in_Adolescents
- Thompso, R., & Zuroff, D.C. (2004).he Levels of Self-Criticism Scale: comparative selfcriticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419-430. DOI: [10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)

Trusty, W. T., & Richardson, C. M. (2023). Self-critical perfectionism, beliefs about emotions, emotional disclosure, and depression in young adults: a mediational analysis. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(4), 546-557. DOI:10.1080/03069885.2021.1909705

Zuo, C. (2023). Development of self-critical abilities and values in students using digital games-based learning. *Frontiers in Psychology*, 14, 1193244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193244>



This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

