

اثربخشی آموزش حرمت خود بر همدلی و خودمهارگری در کودکان ۹ تا ۱۲ سال

نسرین جعفری کادیجانی^۱، فاطمه عروجی^۲

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال
کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش حرمت خود بر همدلی و خودمهارگری در کودکان ۹ تا ۱۲ سال بود. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی است و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد که جامعه آماری کودکان ۹ تا ۱۲ سال مشغول به تحصیل در مقطع دبستان شهر تهران بودند. به منظور دستیابی به این هدف نمونه پژوهش ۳۰ کودک پسر در دامنه سنی ۹ الی ۱۲ ساله بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه مارک دیویس و پرسشنامه خودمهارگری ویلکاکسون و پروتکل آموزش حرمت خود بود. برای گروه آزمایشی آموزش حرمت خود در ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برگزار شد. در حالی که گروه گواه هیچ نوع مداخله‌ای دریافت نکردند. بعد از جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل آنها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS بر اساس تحلیل کواریانس تحلیل شدند، نتایج و یافته‌ها نشان داد که آموزش حرمت خود، موجب افزایش خودمهارگری و همدلی در کودکان ۹ تا ۱۲ می‌شود؛ بنابراین توجه به اثر بخشی آموزش حرمت خود بر افزایش خودمهارگری و همدلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

کلیدواژه‌ها: آموزش حرمت، خود همدلی، خودمهارگری.

مقدمه

حرمت خود^۱ یکی از ویژگی‌های فرااخلاقی است که کنش‌وری اخلاقی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در کودکان که والدین آنها نقاط قوت و ضعف آنان را می‌پذیرند و معیارهای روشن و قابل دستیابی برای آنها در نظر می‌گیرند و آنان برای دستیابی به این معیارها حمایت می‌کنند، حرمت خود به میزان زیادی رشد می‌کند. حرمت خود، ارزشیابی کلی ما نسبت به فضایل و قابلیت‌های خودمان، ارزش‌هایمان، اجزای بدنی، پاسخ‌های دیگران نسبت به خود و حتی گاهی نسبت به دارایی‌هایمان است (کازدین^۲ ۲۰۰۰ به نقل از جان بزرگی)

هر چه ارزیابی فرد از خود مثبت‌تر باشد، میزان رضایت‌مندی او از زندگی بالاتر رفته و عواطف مثبت بیشتری در او ایجاد می‌شود. به عبارتی بین حرمت خود با رضایت افراد از زندگی و عاطفه مثبت و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. از آنجا که حرمت خود به نگرش کلی فرد نسبت به خود در همه زمینه‌ها اشاره دارد، هسته اصلی سلامت روان شناختی افراد است. کسی که حرمت خود بالا دارد در برخورد با دیگران از ابراز وجود بالایی برخوردار است؛ بنابراین شخص با دید مثبت از خویش در موقعیتهای مختلف زندگی به خصوص در تقابل با دیگران با قاطعیت و به طور موثر عمل خواهد کرد. همه انسانها نقاط ضعف و نقاط قوت دارند و در برخی موقعیتهای بهتر از سایر موقعیتهای عمل می‌کنند افراد برخوردار از حرمت خود بالا آمادگی بیشتری برای پذیرش ارزیابی مثبت دارند. کسانی که حرمت خود پایین دارند ارزیابی‌های منفی را بیشتر می‌پذیرند افراد برخوردار از حرمت خود بالا نسبت به کسانی که از حرمت خود پایینی‌تری برخوردارند قادرند واقعیت‌های مثبت بیشتری را در مورد خودشان را به یاد آورند این توجه انتخابی به منزله آن نیست که افراد برخوردار از حرمت خود بالا غیر واقع بین هستند علاوه بر این موارد محیط مدرسه نیز از جمله عوامل تاثیرگذار بر حرمت خود است زیرا هنگامی که کودکان یا همسالان خود ارتباط بیشتری برقرار کردند آنها خود را متفاوت از آنچه که در خانه ارزیابی می‌شدند می‌بینند، مثلاً کودکی که در خانه بالاتر و پذیرش بیشتری را احساس می‌کند ممکن است که در مدرسه این گونه نباشد چرا که احساس کودک از ارزشمند بودن به چگونگی پاسخ بزرگترها به علایق و تلاشهای کودک بستگی دارد (اسدی، ۱۳۸۵).

مبانی نظری

حرمت خود

برای انسان هیچ حکم ارزشی مهم‌تر از داوری او در مورد نفس خویش نیست، و ارزشیابی شخص از خویشتن قطعیت‌ترین عامل در روند رشد روانی اوست. این ارزشیابی تماماً به شیوه قضاوت آگاهانه و صریح، شفاهی و یا کتبی، یا برشمردن صفات و تصیف حالات نیست، بلکه به صورت احساس می‌باشد. احساسی که جدا کردن و شناسایی آن مشکل است زیرا پیوسته توسط انسان تجزیه می‌شود و جزیی از دیگر احساس انسانی می‌باشد و در هر واکنش احساسی دخیل است. هر احساس زاییده یک برآورد است، و بازتاب یک ارزشیابی سودمندی و یا زیان بخشی برخی از جنبه‌های حقیقت به حال انسان می‌باشد، بنابراین تصویری که یک فرد از خویشتن دارد به طور ضمنی در همه واکنشهای ارزشی او تجلی می‌کند. هر نوع قضاوت این سوال را پیش می‌آورد که "آیا به نفع من است یا به زیان من؟"؛ و این خود به خود متضمن نمایی از "من" است و تصویری از نفس را به دنبال خود می‌کشد. ارزشیابی شخص از خویش اثرات برجسته‌ای دارد در جریان فکری، احساسات، تمایلات، ارزشها و هدفهای وی دارد و کلید فهم رفتار اوست. به منظور شناخت کیفیات روان انسان و پی بردن به روحیات او باید به طبیعت و میزان حرمت خود و قضاوت وی درباره خویشتن آگاهی یافت (براندن، ۱۳۸۵).

¹ self-esteem

² Kazadin, A.E.

عوامل موثر بر حرمت خود

معیارهایی که به هنگام ارزیابی خود به کار برده می‌شود:

هنگامی که به ارزشیابی خود می‌پردازید برای تصمیم‌گیری راجع به ارزشمندی یا بی‌ارزش بودن خویش از ملاکهای معینی استفاده می‌کنید. این معیارها و ملاکها از شخص به شخص دیگر فرق می‌کند مثلاً ممکن است فردی از نمره ج راضی باشد یا اینکه فردی از نمره الف هم راضی نباشد؛ بنابراین چنین معیارهایی در حرمت خود تاثیر می‌گذارند و موجب فعلیت ما می‌شوند.

- توانایی‌ها و موقعیتهای واقعی:

تواناییها و موقعیتهای واقعی صرفاً به طور غیرمستقیم تاثیر می‌گذارند. این کار از راه مشخص کردن میزان دستیابی به معیارهایی است که برای خودتان وضع کردید بنابراین ممکن است فردی با توانایی زیاد نسبت به فردی برخوردار از توانایی متوسط حرمت خود پایینی داشته باشد البته در صورتی که فرد دوم معیارهایی برای خود قرار داده باشد که مطابق توانایی‌هایش باشد.

- نظام خود پاداش دهنده:

برخی آدمیان هر زمان که بر طبق معیارهایشان عمل می‌کنند یا تخیل و تمجید به خودشان پاداش می‌دهند. دیگران هرگاه در رسیدن به معیارهایشان شکست بخورند یا انتقاد از خود به تنبیه خویش می‌پردازند به نظر بندورا آن دسته از افرادی که به خاطر موفقیت به تحسین و تمجید از خود می‌پردازند به احتمال بیشتری به حرمت خود بالا دست می‌یابند کسانی که افسرده‌اند بیشتر احتمال دارد به خاطر عملکرد ضعیف به تنبیه خود بپردازند و کمتر پیش می‌آید که به خاطر عملکرد خوب از خودشان تمجید و تحسین به عمل آورند.

توجه به اطلاعاتی که در مورد خود وجود دارد:

همه انسانها نقاط ضعف و نقاط قوت دارند و در برخی موقعیتهای بهتر از سایر موقعیتهای عمل می‌کنند افراد برخوردار از حرمت خود بالا آمادگی بیشتری برای پذیرش ارزیابی مثبت دارند. کسانی که حرمت خود پایین دارند ارزیابی‌های منفی را بیشتر می‌پذیرند افراد برخوردار از حرمت خود بالا نسبت به کسانی که از حرمت خود پایینتری برخوردارند واقعیت‌های مثبت بیشتری را در مورد خودشان را به یاد آورند این توجه انتخابی به منزله آن نیست که افراد برخوردار از حرمت خود بالا غیر واقع بین هستند علاوه بر این موارد محیط مدرسه نیز از جمله عوامل تاثیرگذار به حرمت خود است زیرا هنگامی که کودکان یا همسالان خود ارتباط بیشتری برقرار کردند آنها خود را متفاوت از آنچه که در خانه ارزیابی می‌شدند می‌بینند مثلاً کودکی که در خانه اعتماد به خود بالاتر و پذیرش بیشتری را احساس می‌کند ممکن است که در مدرسه این گونه نباشد چرا که احساس کودک از ارزشمند بودن به چگونگی پاسخ بر گترها به علایق و تلاشهای کودک بستگی دارد (اسدی، ۱۳۸۵).

همدلی

واژه همدلی برای اولین بار در دهه ۱۹۲۰ و توسط روانشناس آمریکایی ئی. بی تیچنر و برای اشاره به تقلید حرکتی مشاهده شده در یک کودک یکساله پس از مشاهده آشفتگی در کودک دیگر به کار رفت. یک پاسخ همدلانه پاسخی است که هم در بردارنده بعد عاطفی و هم بعد شناختی است. اصطلاح همدلی حداقل دارای دو مفهوم است. به مفهوم یک پاسخ شناختی، یعنی فهم و درک احساس دیگری و یا به مفهوم یک ارتباط عاطفی با فرد دیگر است (گلنن، ۱۹۹۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۶).

همدلی به عنوان ساختار عاطفی

برخلاف همدلی شناختی، همدلی عاطفی بر پیوندهای مشترک هیجانی بین دو فرد متمرکز می‌شود. هنگامی که متوجه شد همدلی (درون حس کردن)^۳ بر درک احساسات دیگران از دیدگاه درونی متمرکز می‌گردد و به بیان دیگر فرد در احساسات دیگران شریک می‌شود، در حالی که همدردی^۴ یک دیدگاه بیرونی نسبت به احساسات دارد و بیش تر بر بعد بیرونی احساسات

^۳ Feeling interior

^۴ sympathy

متمرکز است نه درون آن‌ها، یک تمایز بالینی بین همدلی و همدردی را مورد تایید قرار داد (راجرز، ۱۹۹۴، شولتز و شولتز، ۲۰۱۲).

خودکنترلی رفتاری و مولفه های آن

خودکنترلی به عنوان یک رفتار مهم در فرآیند تغییر و اصلاح رفتار قلمداد می‌شود. فقدان بازخوذهای محیطی و فوری و مداوم بخاطر عملکردمان، این ضرورت را ایجاد می‌کند که خودمان بازخوذهای را برای خودمان فراهم آوریم. اگر زمانی واسطه‌هایی که رفتار ما را با تقویت هدایت می‌کند دیگر با ما در دسترس باشد باید بتوانیم خودمان را تقویت کنیم. فرآیند رشد مستلزم آن است که ما هر چه بیشتر به بازخوردهای خودمان و کمتر به بازخوردهای دیگران وابسته باشیم (ورکمن^۵ و کانز^۶، ۱۹۷۸ ترجمه محمد اسماعیل، ۱۳۸۵). خودکنترلی رفتار می‌تواند در مقابل تقویت کننده‌های تأخیری و ناپایدار محیط قرار داده شود. ما زمانی که خودمان را به خاطر برخی از عملکردهای مان تحسین می‌کنیم و امتیازی از این اصل بدست می‌آوریم، تحسین ما از خودمان تأخیر بین عملکردها و تقویت محیطی را کاهش می‌دهد. تحسین تأخیرات اجتناب‌ناپذیر تقویت را کمی قابل تحمل‌تر می‌سازد (کلاریزیو^۷، ۱۹۸۰ و آناندام^۸، ۱۹۷۳، به نقل از محمداسماعیل، ۱۳۸۵).

پیشینه پژوهش

پیشینه داخلی

- پژوهش علی‌زاده و همکاران، سال ۱۳۸۷؛ با عنوان بهبود حرمت خود و خودکارآمدی نشان داد که نوجوان پسر از یک مرکز شبانه روزی پسران بی سرپرست و بد سرپرست انتخاب و به طور تصادفی و مساوی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شده بودند که گروه آزمایشی به مدت ۱۲ هفته در جلسه‌های دو ساعته هنر روان درمانگری شرکت کردند. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. حرمت خود و خودکارآمدی آزمودنیها، در آغاز و پایان ۱۲ جلسه با استفاده از مقیاس حرمت خود روزنبرگ (۱۹۷۹) و فهرست خودکارآمدی شرر و دیگران (۱۹۸۲) اندازه‌گیری شدند. یافته‌ها نشان دادند که حرمت خود و خودکارآمدی گروه آزمایشی افزایش یافته بود. ($P < 0.05$) به نظر می‌رسد تمرینهای شناختی - رفتاری هنر روان درمانگری می‌تواند خودکارآمدی و حرمت خود را در نوجوانان با تقویت اعتماد به توانایی ابراز خود و مثبت اندیشی افزایش دهد.

- پژوهش ارائه شده در کنگره سراسری روان‌شناسی کودک و نوجوان با عنوان مقایسه حرمت خود در دانش آموزان نوجوان تیزهوش و عادی توسط مهدی خانبانی، سعید ایمانی، ایمان همت‌بار سال ۱۳۹۴؛ یافته‌ها نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد، مقایسه نمرات آزمودنی‌های دختر عادی و تیزهوش در مولفه‌های حرمت خود در بخش‌های حرمت خود تحصیلی و حرمت خود اجتماعی معنادار است و در هر دو این بخش‌ها نمرات دانش آموزان دختر تیزهوش بالاتر است. همچنین مقایسه نمرات آزمودنی‌های پسر عادی و تیزهوش در بخش‌های حرمت خود کلی و حرمت خود تحصیلی معنادار است و در اینجا هم نمرات دانش آموزان پسر تیزهوش بالاتر است. به طور کلی نیز مقایسه میانگین نمرات آزمودنی‌های پسر و دختر در دو گروه تیزهوش و عادی در بخش‌های حرمت خود کلی، حرمت خود تحصیلی و حرمت خود اجتماعی معنادار بوده و در هر سه بخش دانش آموزان تیزهوش نمرات بالاتری کسب کرده‌اند.

- هراتیان و احمدی (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان رابطه حرمت خود بر همدلی نوجوانان، در مورد ۲۲۰ دانش آموز مقطع سوم راهنمایی بخش روزانه شهر قم از هر دو جنس (مذکر و مؤنث) و با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، نتایج تحقیق نشان داده است که: رابطه معناداری بین متغیرهای حرمت خود و همدلی، وجود ندارد، اما متغیر حرمت خود و زیرمقیاس سهپایش، رابطه منفی و معناداری با زیرمقیاس اندوه شخصی و رابطه مثبت و معناداری با زیرمقیاس دیدگاه‌پذیری دارند. این پژوهش نشان می‌دهد که جنسیت، با میزان همدلی رابطه داشته و میزان همدلی دختران بیش از پسران است.

⁵ vorkman

⁶ catz

⁷ clarizio

⁸ annaandam

- نرگس عطاران و نورالله محمدی در پژوهشی با عنوان نقش واسطه‌ای حرمت خود در رابطه بین جهت‌گیری‌های دلبستگی و سازگاری روانشناختی دریافتند که دلبستگی به مادر و همسالان به طور مستقیم توانایی پیش بینی حرمت خود و دلبستگی به مادر به طور مستقیم توانایی پیش بینی ابعاد سازگاری در خانه و سازگاری اجتماعی را دارد. همچنین دلبستگی به پدر به طور مستقیم توانایی پیش بینی سازگاری در خانه و سازگاری عاطفی و دلبستگی به همسالان نیز به طور مستقیم توانایی پیش بینی سازگاری اجتماعی و همچنین حرمت خود روابط معنا دار با همه ابعاد سازگاری دارد. دیگر یافته ها نشان داد که حرمت خود در ارتباط بین سبک های دلبستگی با سازگاری روان شناختی نقش واسطه ای دارد؛ بنابراین می توان گفت سبک های دلبستگی و حرمت خود دو مولفه مهم در پیش بینی سازگاری نوجوانان است.

- در پژوهشی با عنوان اثربخشی بسته آموزشی قصه و بازی در ارتقا حرمت خود کودکان فاطمه ابراهیمی، سعید قنبری، کارینه طهماسیان و سیدکاظم طباطبایی دریافتند که یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ متغیر پژوهش تفاوت معنادار وجود داشت ($p < 0.05$)- بسته آموزشی قصه و بازی بصورت معناداری باعث افزایش حرمت خود کودکان می‌شود. بحث و نتیجه‌گیری: مطابق با یافته‌های پژوهش اثر بخشی بسته آموزشی قصه و بازی بر روی حرمت خود کودکان به تایید رسید و به عنوان مداخله‌ای موثر برای ارتقای حرمت خود کودکان پیشنهاد می‌شود.

پیشینه خارجی

- بنسون و اسپلگر (۲۰۱۵)؛ در تحقیقی خود با عنوان رابطه بین حرمت خود و دین داری ، در مورد ۳۶۰ نوجوان ایتالیایی و با روش نمونه گیری خوشه ای ، نتایج این تحقیق رابطه مثبت و معناداری بین حرمت خود و دین داری در بین نوجوانان ایتالیایی گزارش کرده است. در پژوهشی به بررسی اثر بخشی آموزش همدلی در کاهش اضطراب دوران بارداری در مورد ۱۲۰ زن باردار و با روش نمونه گیری در دسترس ، نتایج این تحقیق نشان داده است که ، آموزش همدلی در کاهش اضطراب دوران بارداری موثر و اثر گذار می باشد.

- هافمن (۲۰۱۳)؛ در تحقیقی با عنوان رابطه بین حرمت خود با همدلی در مورد ۲۴۰ دانشجو و با روش نمونه گیری در دسترس ، نتایج این تحقیق نشان داده است که ، بین حرمت خود با همدلی در بین دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی با روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با یک گروه کنترل و یک گروه کنترل انجام شد.

اهداف پژوهش

هدف کلی:

- تعیین اثر آموزش حرمت خود بر همدلی و خودمهارگری کودکان ۹ تا ۱۲

اهداف اختصاصی:

۱- تعیین اثر آموزش حرمت خود بر همدلی در کودکان ۹ تا ۱۲

۲- تعیین اثر آموزش حرمت خود بر خود مهارگری در کودکان ۹ تا ۱۲

روش اجرا

روش اجرا به این صورت بود که پس از انتخاب افراد نمونه، تعداد ۳۰ نفر انتخاب و در یک گروه آزمایش و یک کنترل جایگزین شدند. سپس در ابتدا قبل از شروع برنامه‌ی درمانی پرسشنامه‌های همدلی و خودمهارگری بین هر ۲ گروه توزیع شد. پس از آن برنامه‌های درمانی توسط پژوهشگر که آموزش‌های لازم را در مورد اجرای آموزش حرمت خود گذرانده بود اجرا شد و گروه کنترل در فاصله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تعداد جلسات گروه آزمایش در جلسات خنثی غیردرمانی (مثل احوالپرسی و ...) شرکت کرد. در جلسه آخر و پس از پایان مداخله پرسشنامه‌های ذکرشده در بالا مجدداً بین هر ۲ گروه آزمایش و کنترل

انجام شد. همچنین پس از پایان پژوهش جهت حفظ موازین اخلاقی در پژوهش، برنامه‌های درمانی اجرا شده در این پژوهش بر روی گروه کنترل نیز اجرا شد.

روش‌ها و ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ در سطح توصیفی با استفاده از شاخص‌های پراکندگی میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی با استفاده از پیش فرض های نرمال بودن متغیرهای پژوهش مانند کولموگروف اسمیرنف، آزمون لون و آزمون ام باکس و روش تحلیل کوواریانس یک و چند متغیره (MANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه کلی :

آموزش حرمت خود بر همدلی و خود مهارگری در کودکان کودکان ۹ تا ۱۲ تاثیر دارد.

فرضیات اختصاصی :

۱- آموزش حرمت خود، بر مؤلفه‌های همدلی کودکان کودکان ۹ تا ۱۲ تاثیر دارد.

۱- آموزش حرمت خود، بر خودمهارگری کودکان کودکان ۹ تا ۱۲ تاثیر دارد.

تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش

آمار استنباطی

در این بخش سؤال‌ها و فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

در جدول ۱ نتایج آزمون کولموگراف- اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات مربوط به متغیرهای مورد مطالعه در پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می‌شود، نتایج حاکی از نرمال بودن توزیع نمرات است ($P > 0.05$).

جدول ۱: آزمون کولموگراف- اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	کولموگراف اسمیرنف	P
همدلی اجتماعی	۱/۲۸	۰/۰۷
همدلی شناختی	۰/۹۱۸	۰/۱۸۳
همدلی عاطفی	۰/۸۳۲	۰/۰۱
همدلی موثر در خانواده	۰/۸۸۳	۰/۰۵۲
خودمهارگری	۰/۹۱۹	۰/۱۸۸
تکانشگری	۰/۹۴۷	۰/۴۸۳

فرضیه اصلی

آموزش حرمت خود بر همدلی و خود مهارگری در کودکان کودکان ۹ تا ۱۲ تاثیر دارد.

جهت بررسی اثربخشی آموزش حرمت خود بر اصلاح زیر مقیاس‌های همدلی و خودمهارگری در دو گروه مورد مطالعه، قبل و بعد از درمان، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شده است. همان طور که مشاهده می‌شود نتایج آزمون کولموگراف- اسمیرنف که در جدول ۱ ارائه شده است، حاکی از نرمال بودن توزیع نمرات است ($P > 0.05$).

جدول ۲: آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس نمرات زیر مقیاس های همدلی و خودمهارگری دو گروه

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
همدلی اجتماعی	۵/۰۹	۱	۲۸	۰/۰۳
همدلی شناختی	۳/۳	۱	۲۸	۰/۰۷
همدلی عاطفی	۱۱/۹	۱	۲۸	۰/۰۰۱
همدلی موثر در خانواده	۲/۸	۱	۲۸	۰/۰۹
خودمهارگری	۱/۸	۱	۲۸	۰/۱۸۱

نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس های تفاوت نمرات زیر مقیاس ها در جدول ۲ آمده است که بیانگر همگنی واریانس تغییر این زیرمقیاس ها است ($p > 0.05$).

نتایج آزمون باکس نیز بیانگر همگنی ماتریس های کوواریانس است ($p > 0.05$)، $F(15, 3156/6) = 1/5$. لذا با توجه به نتایج آزمون های کولموگراف اسمیرنوف، باکس و لوین شرایط تحلیل کوواریانس چند متغیره برقرار است، از این رو جدول ۳ نشان دهنده نتایج تحلیل کوواریانس (برای زیر مقیاس های همدلی و خودمهارگری) است.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس چندمتغیری نسبت های F برای اثر تعاملی آموزش حرمت خود بر همدلی و خودمهارگری

اثر	ارزش	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	۰/۹۸	۲۴۱/۵	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۹۸
پیلایی	۰/۰۱۵	۲۴۱/۵	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۹۸
ویلکز لامبادا	۶۳/۵	۲۴۱/۵	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۹۸
هوتلینگ	۶۳/۵	۲۴۱/۵	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۹۸
بزرگ ترین ریشه ری	۶۳/۵	۲۴۱/۵	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۹۸

آزمون مشخصه آماری پیلایی نشان می دهد آموزش حرمت خود در تغییر ترکیب تأثیر معناداری داشته است ($p < 0.05$). جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس برای هر یک از زیرمقیاس های همدلی و خودمهارگری در زیر آمده است.

جدول ۴: آزمون تحلیل کوواریانس در زیر مقیاس های همدلی و خودمهارگری

متغیر	مجموع مربعات	مربع میانگین	F	درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر
همدلی اجتماعی	۳۴۰۶/۹	۳۴۰۶/۹	۴۵۶/۵	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۵
همدلی شناختی	۱۰۳۶۴/۴	۱۰۳۶۴/۴	۳۱۶/۵	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۳
همدلی عاطفی	۹۷۲۱/۱	۹۷۲۱/۱	۱۱۷۲/۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۸
همدلی موثر در خانواده	۸۱۱۲/۱	۸۱۱۲/۱	۳۳۷/۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۳
خودمهارگری	۱۰۶۲۱/۵	۱۰۶۲۱/۵	۲۵۶/۲	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۱

همان طور که مشاهده می شود در تمام زیرمقیاس ها بین دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون، پس از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.05$).

فرضیه اول

آموزش حرمت خود، بر مؤلفه های همدلی کودکان ۹ تا ۱۲ تاثیر دارد.

جهت بررسی اثربخشی آموزش حرمت خود بر اصلاح زیر مقیاس‌های همدلی در دو گروه مورد مطالعه، قبل و بعد از درمان، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنف که در جدول ۴ ارائه شده است، حاکی از نرمال بودن توزیع نمرات است ($P > 0.05$).

جدول ۵: آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس نمرات زیر مقیاس‌های همدلی دو گروه

متغیر	F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معناداری
همدلی اجتماعی	۰/۰۰۹	۱	۲۸	۰/۹۲
همدلی شناختی	۰/۳۲	۱	۲۸	۰/۵۷
همدلی عاطفی	۸/۶	۱	۲۸	۰/۰۶
همدلی موثر در خانواده	۳/۷	۱	۲۸	۰/۰۶۲

نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های تفاوت نمرات زیر مقیاس‌ها در جدول ۵ آمده است که بیانگر همگنی واریانس تغییر این زیرمقیاس‌ها است ($P > 0.05$).

نتایج آزمون باکس نیز بیانگر همگنی ماتریس‌های کوواریانس است ($P > 0.05$ ، $F(1/6, 3748.0/2) = 1/6$). لذا با توجه به نتایج آزمون‌های کولموگراف اسمیرنف، باکس و لوین شرایط تحلیل کوواریانس چند متغیره برقرار است، از این رو جدول ۶ نشان دهنده نتایج تحلیل کوواریانس (برای زیر مقیاس‌های همدلی) است.

جدول ۶: تحلیل کوواریانس چندمتغیری نسبت‌های F برای اثر تعاملی آموزش حرمت خود بر همدلی

اثر	ارزش	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	۰/۹۸	۳۴۶/۳	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۸
ویلکزلامبادا	۰/۰۱۵	۳۴۶/۳	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۸
هوتلینگ	۶۵/۳	۳۴۶/۳	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۸
بزرگ‌ترین ریشه ری	۶۵/۳	۳۴۶/۳	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۸

آزمون مشخصه آماری پیلایی نشان می‌دهد آموزش حرمت خود در تغییر ترکیب تأثیر معناداری داشته است ($P < 0.05$). جدول ۷ نتایج تحلیل کوواریانس برای هر یک از زیرمقیاس‌های همدلی در زیر آمده است.

جدول ۷: آزمون تحلیل کوواریانس در زیر مقیاس‌های همدلی

متغیر	مجموع مربعات	مربع میانگین	F	درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر
همدلی اجتماعی	۱۱۰۸۲/۹	۱۱۰۸۲/۹	۵۱۶/۲	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲
همدلی شناختی	۹۴۷/۳	۹۴۷/۳	۳۴۶۵/۳	۱	۰/۰۰۱	۰/۸۱
همدلی عاطفی	۱۱۵۱/۵	۱۱۵۱/۵	۴۵۱/۴	۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴
همدلی موثر در خانواده	۱۱۷۴/۴	۱۱۷۴/۴	۴۸۲/۷	۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹

همان‌طور که مشاهده می‌شود در تمام زیرمقیاس‌ها بین دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$).

فرضیه دوم

آموزش حرمت خود، بر خودمهارگری کودکان ۹ تا ۱۲ تاثیر دارد.

جهت بررسی اثربخشی آموزش حرمت خود بر اصلاح زیر مقیاس‌های خودمهارگری در دو گروه مورد مطالعه، قبل و بعد از درمان، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنف که در جدول ۸ ارائه شده است، حاکی از نرمال بودن توزیع نمرات است ($P > 0.05$).

جدول ۸: آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس نمرات زیر مقیاس‌های خودمهارگری دو گروه

متغیر	F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معناداری
خودمهارگری	۰/۵۸	۱	۲۸	۰/۵۶
تکانشگری	۲/۱	۱	۲۸	۰/۱۳

نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های تفاوت نمرات زیر مقیاس‌ها در جدول ۸ آمده است که بیانگر همگنی واریانس تغییر این زیرمقیاس‌ها است ($P > 0.05$).

نتایج آزمون باکس نیز بیانگر همگنی ماتریس‌های کوواریانس است ($P > 0.05$)، $F(12, 85481/6) = 0/99$. لذا با توجه به نتایج آزمون‌های کولموگراف اسمیرنف، باکس و لوین شرایط تحلیل کوواریانس چند متغیره برقرار است، از این رو جدول ۹ نشان دهنده نتایج تحلیل کوواریانس (برای زیر مقیاس‌های خودمهارگری) است.

جدول ۹: تحلیل کوواریانس چندمتغیری نسبت‌های F برای اثر تعاملی آموزش حرمت خود بر خودمهارگری

اثر	ارزش	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	پیلایی	۰/۷۴	۲۲/۸	۲	۲۵	۰/۰۰۱
	ویلکزلامبادا	۰/۲۵	۲۲/۸	۲	۲۵	۰/۰۰۱
	هوتلینگ	۲/۹	۲۲/۸	۲	۲۵	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه ری	۲/۹	۲۲/۸	۲	۲۵	۰/۰۰۱

آزمون مشخصه آماری پیلایی نشان می‌دهد آموزش حرمت خود در تغییر ترکیب تأثیر معناداری داشته است ($P < 0.05$). جدول ۱۰ نتایج تحلیل کوواریانس برای هر یک از زیرمقیاس‌های خودمهارگری در زیر آمده است.

جدول ۱۰: آزمون تحلیل کوواریانس در زیر مقیاس‌های خودمهارگری

متغیر	مجموع مربعات	مربع میانگین	F	درجه آزاد	سطح معناداری	اندازه اثر
خودمهارگری	۱۸۵/۸	۱۸۵/۸	۳۳/۳	۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴
تکانشگری	۱۰۴/۶	۱۰۴/۶	۲۹/۶	۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲

همان‌طور که مشاهده می‌شود در تمام زیرمقیاس‌ها بین دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری

تبیین فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول

آموزش حرمت خود، بر مؤلفه‌های همدلی کودکان ۹ تا ۱۲ تاثیر دارد.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش حرمت خود موجب بهبود همدلی در کودکان ۹ تا ۱۲ سال می‌شود. نتایج این مطالعه با پژوهش‌های صادقی فرد و لطفی عظیمی (۱۴۰۰)، بنسون و اسپلگر (۲۰۱۵) همسو است. در همین راستا یاداو و ایقبال (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی شامل آموزش مدیریت استرس، تنظیم هیجان و عزت نفس موجب افزایش سازگاری و همدلی در نوجوانان می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای حرمت خود بالاتر، خود را ارزشمند و قابل احترام میدانند و تصویر خوبی از خودشان دارند (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۳). درواقع افراد دارای حرمت خود بالا خودشان را دوست دارند و از درون احساس کمتری نمی‌کنند. این افراد به دلیل اینکه چالش درونی کمتری با خودشان دارند و کمتر احساس نقص و کم ارزشی می‌کنند، در ارتباط با دیگران نیز چالش کمتری خواهند داشت و سعی می‌کنند برای دیگران نیز ارزش قائل باشند و دغدغه‌های آنها را ارزشمند بشمارند که این همان معنای همدلی است. افزون بر آن، افراد دارای حرمت خود بالاتر به این دلیل راحت‌تر همدلی می‌کنند که خود را به لحاظ شناختی و هیجانی درک می‌کنند و به خودشان این حق را می‌دهند که هیجان‌های مختلف نظیر خشم، ترس، غم یا شادی را تجربه کنند، در نتیجه این حق را برای دیگران نیز قائل هستند فولادوند و زارعی، (۱۳۹۸). افراد دارای حرمت خود بالاتر به دلیل اینکه چالش‌های درونی کمتر دارند هیجان‌های دیگران را نیز بهتر درک می‌کنند و بهتر می‌توانند با آنها همدلی کنند (گرین ۱۰ و همکاران، ۲۰۱۸). حرمت خود از جمله باورهای هسته‌ای است که در دوران بزرگسالی پایه بسیاری از قضاوت‌های فرد و در واقع زیربنای شناختی فرد را تشکیل میدهد (فولادوند و همکاران، ۱۳۹۸). رفتارهای فرد در دوران نوجوانی از حرمت خود او متأثر است. وقتی فرد می‌خواهد با دیگران همدلی کند، میزان ارزشمندی ادراک شده‌ای که نسبت به خود دارد بر میزان و نحوه همدلی او تأثیر می‌گذارد (صادقی فرد و عظیمی، ۱۴۰۰). در همین راستا، گیلبرت بیان می‌کند که به طور کلی کودکانی که در محیط‌های آسیب‌زا رشد می‌کنند در احساس ملایمت و مهربانی با خود یا دیگران مشکل دارند و به علت خودارزشمندی پایین و احساس بی‌ارزشی، رفتار دیگران را به شکلی منفی تفسیر می‌کنند؛ اما آموزش حرمت خود با تکیه بر ابعاد هیجانی شناختی و رفتاری و به کارگیری استعاره‌ها و راهکارهای مبتنی بر ارزش‌گذاری خویشتن سبب آرامش ذهن فرد کاهش تنیدگی افکار خود آیند منفی و افزایش حرمت خود و همدلی در کودکان می‌شود (گیلبرت ۱۱، ۲۰۱۰).

فرضیه دوم

آموزش حرمت خود، بر خودمهارگری کودکان ۹ تا ۱۲ تأثیر دارد.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش حرمت خود موجب بهبود خودمهارگری در کودکان ۹ تا ۱۲ سال می‌شود. نتایج این مطالعه با پژوهش‌های صادقی فرد و لطفی عظیمی (۱۴۰۰)، رفیعی هنر و همکاران (۱۳۹۴)، همسو است. در این راستا، رونن و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که نیاز شدید به تعلق (حساسیت به رد اجتماعی) به عنوان یک عامل خطر، شادی و مهارت‌ها خودمهارگری به عنوان عوامل محافظ‌کننده در پیش‌بینی پرخاشگری نوجوانان بودند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت حرمت خود از نگاه روان‌شناسان به معنای درجه پذیرش و احترامی است که فرد احساس می‌کند (ارسلان، ۲۰۰۹) و مبتنی بر ارزیابی مثبت فرد از تاریخچه زندگی، فرایندهای روانی و رفتار خویش است (ماتساموتو، ۲۰۰۹). از این رو فرد به اهداف از پیش تعیین شده خود دست یافته است و از شرایط موجود خود ارزیابی مثبت دارد؛ بنابراین، اهداف و برنامه‌های آینده نیز برای فرد با حرمت خود بالا مهم تلقی خواهند شد و برای دستیابی به آنها قادر خواهد بود که در برابر تکان‌های معارض با هدف مقاومت و خود را مهار کند؛ موضوعی که یکی از هسته‌های اصلی خودمهارگری به شمار می‌آید (تانجی و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین با توجه به اینکه یکی از مؤلفه‌های اصلی خودمهارگری انگیزش خودمهارگری است، افراد با حرمت خود بالا، به دلیل اهمیتی که برای اهداف خود قائل‌اند، در مقایسه با افراد با حرمت خود

9 Yadav, Iqbal

10 Green, L. M

11 Gilbert, P

پایین انگیزه بالاتری برای مهار خویش خواهند داشت و به خود نظارت‌گری بالاتری دست خواهند زد. از سوی دیگر افرادی که از حرمت خود بالاتری برخوردار هستند، به شیوه‌ای متعادل‌تر فکر می‌کنند و دارای ظرفیت برنامه‌ریزی و تفکر به شکل متعادل‌شده‌تر هستند و به پشتیبانی از کدهای اجتماعی به شیوه‌ای هدایت‌شده، در تعبیر و تفسیر رویدادها به صورت واقع-بینانه‌تر اقدام می‌کنند. بر این اساس، به انتخاب پاسخ‌های دارای پرخاشگری کمتر نسبت به کودکان با عزت نفس پایین می-پردازند (دوج ۱۲ و همکاران، ۲۰۰۲). کودکان با حرمت خود بالا دارای ظرفیت تنظیم هیجان‌های خود هستند و هیجان‌های منفی خود را به صورت پرخاشگری آشکار بیان نمی‌کنند (دوج، ۱۹۸۹؛ آیزنبرگ و همکاران ۱۹۹۴ آیزنبرگ و همکاران ۱۹۹۶؛ آیزنبرگ و همکاران، ۱۹۹۸). مطالعات متعدد انجام شده بر روی کودکان و نوجوانان به وضوح نشان از ارتباط قوی بین رشد حرمت خود، مانند به تعویق رضایت، حل مسئله و کاهش رفتار پرخاشگرانه دارد (آداک و همکاران، ۲۰۰۰).

از سوی دیگر خودمهارگری با تمام فواید مثبتی که دارد می‌تواند در راستای ارتقای سلامتی عمل نکند، درواقع مفهوم خودمهارگری به خودی خود، توصیف‌کننده دستاوردهای مثبت یا منفی نیست. خودمهارگری بالا نیز گاهی می‌تواند منجر به نتایج منفی شود. افراد ممکن است صرفاً برای کسب مقبولیت اجتماعی، دست به رفتارهایی بزنند که خودشان آنها را آسیب‌زا و آزارنده می‌دانند. برای مثال، ممکن است نوجوانان فقط برای کسب مقبولیت در میان همسالانشان به مصرف الکل یا اعمال بزهکارانه دست بزنند. این رفتارها، به نوعی خودمهارگری هستند، زیرا فرد با وجود اینکه تمایلی به انجام آن عمل آزارنده یا آسیب‌رسان ندارد، فقط برای دستیابی به مقبولیت اجتماعی، در مقابل تکانه‌های اولیه‌ای که برای اجتناب از آن عمل دارد مقاومت می‌کند و به آن عمل دست می‌زند. به این ترتیب می‌توان گفت اعمال خودمهارگری همیشه هم با نتایج مثبت همراه نخواهد بود، بلکه همراه شدن خودمهارگری با حرمت خود در افراد می‌تواند خودمهارگری را در راستای مراقبت و حمایت از خود هدایت کرده و منجر به افزایش سلامتی شود (وانگ ۱۳ و همکاران، ۲۰۲۲).

محدودیت‌های پژوهش

۱. به علت محدودیت زمانی از انجام مطالعات پیگیری جهت تعیین ماندگاری نتایج صرف‌نظر شد.
۲. با توجه به اینکه نمونه مورد مطالعه در دسترس بوده است؛ لذا در تعمیم نتایج به نمونه‌های بالینی احتیاط انجام گیرد.
۳. عدم کنترل متغیرهای اقتصادی-اجتماعی از دیگر محدودیت‌های پژوهش بود.

پیشنهادهای پژوهشی

پیشنهادهای پژوهشی

۱. با توجه به اینکه در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده‌است، در صورت امکان، از نمونه‌هایی که به شیوه‌های تصادفی انتخاب می‌شوند، در سایر پژوهش‌ها استفاده شود.
۲. پیشنهاد می‌شود برای پیگیری ماندگاری اثر مداخله از پیگیری سه و شش ماهه در پژوهش استفاده شود.
۳. پیشنهاد می‌شود که اثرات مثبت این آموزش در نوجوانان و همچنین روی مؤلفه‌های دیگر نیز ارزیابی شود.
۴. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی نمونه بزرگتری را از سایر گروه‌های سنی مورد مطالعه قرار دهند.

پیشنهادهای کاربردی

با توجه به اثربخشی آموزش حرمت خود در کودکان، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود با تهیه برشور و کتابچه‌ای علمی، آموزش حرمت خود به مشاوران مراکز مشاوره و مشاوران ارائه داده شود تا آنها با بکارگیری محتوای این درمان، جهت بهبود سلامت روان گامی عملی بردارند.

برگزاری جلسات آموزشی هفتگی با حضور روانشناسان به منظور پاسخگویی به سؤالات کودکان و حتی خانواده‌های آنها و همچنین برگزاری دوره‌های آموزشی کاربردی تعامل محور در مدارس به منظور ارائه راهکارهایی برای افزایش حرمت خود و همدلی و به تبع آن سلامت روانی کودکان مفید خواهد بود.

منابع

۱. اتکینسون، ریتال و اتکینسون، ریچاردسی. (۲۰۰۳)، زمینه روانشناسی هیلگارد، مترجمان: دکتر محمدنقی براهنی و آموزش و پرورش استثنایی. انتشارات دانژه.
۲. پیوسته‌گر، مهرانگیز. (۱۳۹۰). ارتباط بین سبک‌های شناختی و خودمهارگری. اولین همایش ملی یافته‌های علوم شناختی در تعلیم و تربیت.
۳. تقوی، زهره. (۱۳۹۰). اثر بخشی درمان شناختی - رفتاری در کاهش علائم و افزایش خودکنترلی کودکان دارای اختلال نارسایی توجه بیش فعالی ۷ - ۱۲ ساله.
۴. جان بزرگی، مسعود. نوری، ناهید و آگاه، مژگان. (۱۳۹۱). آموزش اخلاق، رفتاراجتماعی و قانون پذیری به کودکان (راهنمای عملی). تهران: ارجمند.
۵. جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۱). تربیت مثبت: حرمت خود چیست و چگونه میتوانیم آن را در فرزندانمان تقویت کنیم. ماهنامه خانوادگی - علمی مشاور خانواده. شماره ۲۰. ص ۴۲-۴۴
۶. جان بزرگی، مسعود. غروی، سیدمحمد. (۱۳۹۵). نظریه‌های نوین روان‌درمانگری و مشاوره با مطابقت‌های فرهنگی. انتشارات حوزه ودانشگاه، ص ۴۵۵.
۷. جان بزرگی، مسعود، رفیعی‌هنر، حمید. (۱۳۹۲). تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی. روانشناسی دین، سال هفتم، شماره سوم، پاییز، ۱۳۹۳. صفحه ۵-۲۶.
۸. خانزاده، عباسعلی حسین؛ همتی علمدارلو، قربان. (۱۳۹۰). پیش بینی ظرفیت خودمهارگری از طریق انواع جهت‌گیری‌های مذهبی و نقش آن در کاهش بزهکاری. پژوهشنامه حقوقی، سال دوم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۰. صفحه ۱۹-۳۶.
۹. سرافراز، مهدی رضا؛ قربانی، نیما. (۱۳۹۱). خودمهارگری ظرفیتی واحد یا دوجبهی؟ فصلنامه علمی و پژوهشی، ۱۲. سرمد، زهره، حجازی. (۱۳۸۱). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران؛ انتشارات آگاه. صفحه ۲۵۰.
۱۰. شاملو، سعید (۱۳۸۲). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت. تهران؛ انتشارات رشد
۱۱. شاملو، سعید. (۱۳۸۴). روان‌شناسی بالینی. تهران؛ انتشارات رشد.
۱۲. شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا. (۱۳۸۶). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، چاپ سیزدهم.
۱۳. صیادپور، زهره. (۱۳۸۶). ارتباط بین حرمت خود و سبک‌زندگی دلبستگی. فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال سوم، شماره ۱۲، صفحات ۳۲۱ - ۳۱۱.
۱۴. علیزاده، حمید. (۱۳۸۶). تبیین نظری اختلال نارسایی توجه بیش فعالی، الگوی بازدارنده رفتاری و ماهیت خودکنترلی.
۱۵. فتی، لادن؛ محمد خانی، شهرام؛ موتایی، فرشته و کاظم زاده، مهرداد. (۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های زندگی. تهران؛ فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی شماره ۳ و ۴.
۱۶. قرچه داغی، مهدی. (۱۳۹۱). مسولیت‌پذیری؛ اتکای به خود و زندگی پاسخگو. انتشارات: شباهنگ. تهران.
۱۷. مبارکی زاده، الهام. (۱۳۹۴)، تقویت خودباوری. تهران، انتشارات پل.
۱۸. مختاری، عباس؛ اللهیاری، عباسعلی؛ رسول زاده طباطبایی، سیدکاظم. (۱۳۸۰). رابطه جهت‌گیری مذهبی با میزان تنیدگی. مجله روانشناسی، سال پنجم، شماره ۶۷، صفحه ۵۶-۱۷.

۲۳. هاشمی، جمال. (۱۳۹۴). روانشناسی حرمت نفس. انتشارات: انتشار. تهران.
۲۴. هراتیان، عباسعلی؛ احمدی، محمدرضا. (۱۳۹۱). رابطه حرمت خود بر همدلی نوجوانان. روانشناسی دین، سال پنجم، شماره اول، صفحات ۱۶۴-۱۳۳.
۲۵. همتی، علمدارلو. (۱۳۸۳). تاثیر آموزش خودکنترلی بر بهبود بخشی مهارتهای اجتماعی دانش آموزان با اختلال بیش فعالی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
۲۶. ورکمن، ترجمه محمد اسماعیل، الهه. (۱۳۸۳). آموزش خودکنترلی رفتاری به دانش آموزان. تهران: انتشارات سازمان پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره ششم، شماره چهارم، زمستان، ۱۳۹۱.
27. American Psychiatric Association(2013), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition(DSM-5), New School Library.
28. Catten, K.(2001). Developing empathy in children and youth. Northwest Regional Laboratory. Freud, S.(1983), An outline of Psychoanalysis. Se.23
29. Gottman, Y.,Gonso,J.,& Rasmussen,B.(1975). Friendships in children. Child Development, 46,709-178.
30. Hoffman, M.L.(1991). Empathy, Social Cognition, and moral action. In W.M Kurtines & J.L. - - Gewirtz.(Eds.). Handbook of moral behavior and development. Volume I: Theory(275-302). Hillsdale. N, J:L Erlbaum.
31. Hoffman, M.L.(1999). Empathy, Social Cognition, and moral action. In W.M kurtines & J.L. - - Gewirtz. (Eds). Handbook of moral behavior and development. Volume I: Theory (275-302). Hillsdale. N,J:L Erlbume.
32. Jonason, P. K, & Tost,J.(2010). I just cannot control my self. The Dark Triad and self-control. Personality and Indiviual Difference, 49(6). 611-615.
33. Kohut, H. H.(1959), "Introspection, Empathy and Psychoanalysis", Journal of American Psychoanalysis Association, 7: 459-483.
34. Michael E. Mc Cullough & Willough by, L.B. Brian Religion, Self-Regulation, and Implication s, Psychological Balletin, 2009, vol, 135, no.1, 69-93.