رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۷، شماره پیاپی ۶۴، مهر ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(7), 2021

مقایسه اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم

Comparison of the effectiveness of immunization training against stress and self-compassion training on the tendency to masturbate and online pornography in male secondary school students

فریده نریمیسایی
دانشجوی دکتری تخصصی گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.
دکتر سحر صفرزاده (نویسنده مسئول)
استادیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.
دکتر فاطمه سادات مرعشیان
استادیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

Farideh Narimisaei
PhD student in Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.
Dr. Sahar Safarzadeh *
Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.
safarzadeh1152@yahoo.com
Dr. Fatemeh Sadat Marashian
Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

چکیده
این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم انجام شد. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه نوجوانان پسر شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود، که از میان آن‌ها ۷۵ دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده، به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه گمارده شدند. گروه آزمایش اول تحت آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس مایکنبام (۲۰۰۸) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و گروه آزمایش دوم تحت آموزش خودشفقت‌ورزی گیلبرت (۲۰۰۹) طی ۸ جلسه ۱۸۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و برای گروه گواه مداخله‌ای انجام نشد. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه گرایش به خودارضایی (MTQ) جوزاک (۱۳۹۶) و پرسشنامه ولع در هرزه‌نگاری اینترنتی (PCQ) کریس و روزنبرگ (۲۰۱۴) بود. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی نسبت به گروه گواه در نوجوانان پسر تأثیر داشته و همچنین مشخص شد اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی در کاهش گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی نسبت به آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بیشتر بوده است (P<۰/۰۰۱). نتایج نشان‌دهنده اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در نوجوانان بود.

Abstract
The aim of this study was to Comparison of the effectiveness of immunization training against stress and self-compassion training on the tendency to masturbate and online pornography in male secondary school students. Among them, 75 male students of the 12th grade of upper secondary school were selected using multistage cluster sampling and randomly assigned to the experimental group and the control group (25 people in each group). The experimental group underwent Meichenbaum's (2008) stress immunization training in 8 sessions of 90 minutes and the control group received no intervention.. The tools used included the Jozak Masturbation Questionnaire (2017) and the Chris and Rosenberg (2014) Internet Pornography Questionnaire. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance. The results of data analysis showed that stress immunization training and self-compassion training had an effect on the tendency to masturbate and internet pornography compared to the control group in male adolescents and it was also found that the effectiveness of self-compassion training reduced Masturbation and pornography online have been more common than stress immunization training (P <0.001). The results showed the effectiveness of stress immunization training and self-compassion training on adolescents' tendency to masturbate and Internet pornography.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

واژه‌های کلیدی: *ایمن‌سازی در برابر استرس، خودشفقت‌ورزی، گرایش به خودارضایی، هرزه‌نگاری اینترنتی.*

Keywords: *stress immunity, self-compassion, masturbation tendency, internet pornography.*

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : مرداد ۱۴۰۰	پذیرش: مهر ۱۴۰۰	ویرایش نهایی : مهر ۱۴۰۰

مقدمه

یکی از بحرانی‌ترین مراحل تحول طبیعی انسان دوره نوجوانی است که یکی از ویژگی‌های آن بلوغ است (منظری توکلی، کدیور، حسن‌آبادی و عرب‌زاده، ۱۳۹۷). بلوغ یک مرحله مهم از تحول است که علاوه بر تحولات روان‌شناختی با تحولات زیستی مانند جهش نمو قد و وزن، نمو اسکلتی و تکامل دستگاه باروری و جنسی همراه است. از این رو آشنایی با پدیده نو ظهور جنسی و طرز صحیح مقابله با آن یکی از اساسی‌ترین نیازهای نوجوانان در این مرحله از زندگی است (مستوفی، گرمارودی، شمشیری و شکیبازاده، ۱۳۹۵).

انگیزه‌های جنسی در عده‌ای از حدود بلوغ، در برخی از مراحل نوجوانی و در بعضی از افراد از مرحله ۵ الی ۶ سالگی ظاهر می‌گردد با این حال اوج این حالت در سنین بلوغ و نوجوانی است (اکرمی، میرزمانی و داوربخش، ۱۳۹۰). یکی از کارهای که نوجوانان برای ارضای نیاز جنسی خود در دوران بلوغ ممکن است به آن متوسل شوند خودارضایی[1] است. خودارضایی یک فعالیت رایج برای کشف بدن، احساس لذت و رهایی از تنش‌های جنسی است و ممکن است در بین افراد از هر زمینه، جنس و نژاد رخ می‌دهد (اسکاسیا[2]، ۲۰۱۹). ارضا شدن به صورت غیرعادی به‌واسطه تحریک مجازی توسط عکس، فیلم و یا انجام سکس خیالی در ذهن و ... می تواند صورت گیرد (تاررانت[3]، ۲۰۱۶). بر حسب لذت و امنیت خاطر و محیا بودن محیط و سهولت انجام این عمل اعتیادآور خواهد شد (آون[4] و همکاران، ۲۰۲۱). هیچ‌چیز به اندازه‌ی خودارضایی، ذهن و جسم را ضعیف نمی‌کند و اگر به موقع پیشگیری و درمان نشود، انسان را به ورطه سقوط نزدیک خواهد کرد. افسردگی، خواب آلودگی، احساس خستگی، بی‌حوصلگی، عدم تمرکز ذهن، ضعیف شدن چشم، لاغر شدن بدن، ضعف اعصاب؛ ضعیف شدن بدن؛ سرگیجه؛ زود به زود زکام شدن؛ کم خونی؛ سست شدن زانو؛ سیاه شدن دور چشم، ریزش موی سر، زرد شدن صورت؛ ضعیف شدن حس شنوایی؛ جوش زدن صورت؛ گوشه‌گیری؛ شنیدن صدای زنگ (وزوز) در گوش‌ها؛ ایجاد مشکالت جدی روحی مثل بدبینی و تندخویی، دفع بی‌اختیار منی، ضعف در قوای جسمی و جنسی، سرطان پروستات، کم شدن حافظه و قدرت یادگیری، ضعف اعصاب و کم شدن قدرت تحمل در برابر مسائل و ضعف ایمان و ... را می‌توان از مهم‌ترین پیامدهای این عمل دانست (احمدپور، ۱۳۹۸؛ رحمانی، ۱۳۹۹؛ میرعبداللهی قره‌آغاجی، ۱۳۹۶). به‌علاوه، خودارضایی بر روی مغز نیز تأثیر داشته که درنتیجه منجر به ترشح هورمون اکسی‌توسین که عامل ضد استرس است، می‌شود و در عین حال میزان هورمون کورتیزول که عامل استرس است را کم کرده و نوجوانان که از تکنیک‌های کاهش استرس کمی برخوردار هستند برای کاهش اضطراب و افزایش آرامش از این روش استفاده می‌کنند (فرگوسن[5]، ۲۰۲۰). برودی[6] (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان داد که خودارضایی جنسی با سلامت روانی رابطه معکوسی دارد. جیائو، چن و نئو[7] (۲۰۱۹) تحقیقی بر روی دانشجویان پسر دانشگاه ژجیانگ نشان دادند خودارضایی به‌طور قابل توجهی با خستگی، درد و ضعف ناحیه کمر، کاهش حافظه، کاهش ایمنی، خواب آلودگی، بی‌خوابی و افزایش تدریجی دفعات خودارضایی و میزان بیشتر ترس از علائم مربوط به باروری همراه است. بنابراین خودارضایی ممکن است بر سلامت روان‌شناختی و همچنین بهزیستی باروری تأثیر منفی بگذارد. مرعشی و محرابیان (۱۳۹۶) نیز رابطه معکوس و منفی بین خودارضایی و عزت نفس نشان دادند و این نتایج اختلاف نظرها را در مورد رفتار خودارضایی نوجوانان بیشتر کرده است. طاهری، رضایی جمالوئی و زمانی (۱۳۹۸) نیز نشان داد آموزش تحمل پریشانی منجر به بهبود هیجانات و تحمل پریشانی افراد مرتکب خودارضایی می‌شود. آن‌ها مهم‌ترین هدف خودارضایی را کاهش رنج هیجانی می‌داند. به علاوه، هایزن[8] (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان داد که همراه با استرس و اضطراب، اغلب دردها نیز ایجاد می‌شود. خودارضایی در واقع می‌تواند درد را تسکین داده و آستانه درد را بالا ببرد. درنتیجه فرد احساس بهتر در جهت کاهش درد داشته و به دنبال آن استرس و اضطراب کمتری برای فرد را سبب می‌شود. کستلینی، فانی، کورونا ،

1. Masturbation
2. Scaccia
3. Tarrant
4. Awan
5. Ferguson
6. Brody
7. Jiao, Chen, & Niu
8. Huizen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

ماسرولی، ریسا، مگی[1] (۲۰۱۶) اظهار می کند که یکی از علل گرایش به خودارضایی، سرخوردگی و احساس حقارت است. این افکار به مرور موجب ازهم پاشیدگی و تزلزل شخصیت فرد شده و اضطراب و نگرانی در او به وجود می‌آورد که خود باعث تکرار خودارضایی می‌شود. با توجه به این‌که استرس در تجربیات و اعمال نوجوانان نقش مهمی دارد، به نظر می‌رسد آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس[2] از احتمالات کنترل رفتارجنسی در این دوره قلمداد شود.

با گسترش فنّاوری‌های نو، هرزه‌نگاری سنّتی که در اشیاء فیزیکی خود را نشان می‌داد وارد فضای مجازی شد و سرعت گسترش آن چشمگیر شد. هرزه‌نگاری نمایش آشکار رفتار جنسی با هدف هیجان، تحریک یا ارضای جنسی است که در شکل‌های مختلف از جمله کتاب، عکس، پویانمایی، مجسمه، متن، نقّاشی، فیلم، بازی و مجله ارائه می‌شود (جواهری، اسماعیلی و حاجی‌تبار فیروزجائی، ۱۳۹۹). در همین راستا کلیه فعالیت‌های جنسی که از طریق اینترنت صورت می‌گیرد به‌عنوان هرزه‌نگاری مفهوم‌بندی می‌شوند (ملک‌احمدی، عدلی‌پور و پیرنیا، ۱۳۹۳). هرزه‌نگاری دارای تأثیرات جسمی و روانی بسیاری است. هرزه‌نگاری منجر به کاهش عزت‌نفس و تضعیف توانایی انجام زندگی اجتماعی و کاری، تأثیر بر نگرش افراد (موجب اعمال جنسی انحرافی، فساد جنسی، اعمال جنسی خشونت‌آمیز، کوتاه‌مدت و بی‌فایده) می‌شود (یبارا و میتچل[3]، ۲۰۰۵). همچنین از نظر اسلام هرزنگاری سبب بروز رفتار پرخاشگرانه، تکانشگری، خصومت به زنان، تجاوز جنسی، تنوع‌طلبی، خیانت به همسر، از بین رفتن حرمت جنسی محارم، احساس گناه همیشگی و ارتکاب جرائم جنسی علیه کودکان می‌شود (فیاض و بختیاروند، ۱۳۹۷). تحقیقات اخیر نشان داده است که هرزه‌نگاری زنان نرخ بسیار پایین‌تری نسبت به مردان دارد، اما در حال افزایش است (بورگوگنا، مک‌درموت، بری و براوینگ[4]، ۲۰۲۰). همچنین جالب توجه است، الگوهای رفتاری مختلف برای مردان و زنان وجود دارد که زنان معمولاً هرزه‌نگاری‌ها را با یک شریک می‌بینند (مانسون[5]، ۲۰۰۰) در حالی که مردان معمولاً به تنهایی تماشا می‌کنند (پیتر و والکنبرک[6]، ۲۰۰۹).

بیرم‌وند و صالح‌زاده و اسعدی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند صفات شخصیت در زنان و مردان می‌تواند نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای استفاده از هرزه‌نگاری اینترنتی دارد. بورگوگنا و همکاران (۲۰۲۰) طی تحقیقی درخصوص مردانگی و بررسی مشکل هرزه‌نگاری اینترنتی، نقش تعدیل‌کننده عزت نفس نشان دادند که هرزه‌نگاری اینترنتی به‌عنوان یک مشکل در مردان بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و مردان با اعتماد به نفس پایین بیشتر به دنبال هرزه‌نگاری اینترنتی بوده و از نظر عاطفی و هیجانی کنترل ضعیف‌تری نسبت به مردان دیگر دارند. همچنین لایر و براند[7] (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان دادند که گاهی افراد برای مقابله با افسردگی یا استرس خود ممکن است، روبه هرزه نگاری اینترنتی بیارونند. نتایج این پژوهش نشان داد که استرس در زندگی روزمره و استفاده از هرزه نگاری اینترنتی برای جستجوی هیجان و اجتناب عاطفی رابطه مثبت دارد. استفاده مستقل از پورنوگرافی اینترنتی در محیط خصوصی آن‌ها با تغییر خلق و خو و شاخص های برانگیختگی جنسی همراه بود. علاوه بر این، گرایش به پورنوگرافی اینترنتی با خلق و خوی قبل و بعد از استفاده از پورنوگرافی اینترنتی و همچنین افزایش واقعی خلق و خوی آرام ارتباط منفی داشت. نتایج نشان داد که تماشای هرزه نگاری اینترنتی بر خلق و خو و برانگیختگی جنسی تأثیر می گذارد که می‌تواند به عنوان اثرات تقویت کننده برای کاربر در نظر گرفته شود. بر اساس یافته های چو[8] (۲۰۱۶) مردان با مشکلات روحی و روانی (غم و اندوه، افکار خودکشی، استرس زیاد و احتمال کمتری برای احساس شادی) از جمله کاربران استفاده کننده هرزه‌نگاری اینترنتی بودند. مطالعات متعددی از جمله پیتر و والکنبورگ[9] (۲۰۱۱)، کارواهیرا، تراین و استولهافر[10] (۲۰۱۵)، رید، ل، گیلی لند، استن و فونگ[11] (۲۰۱۱) نشان دادند که افراد با احساس منفی مانند استرس یا اضطراب با مشاهده پورنوگرافی می‌تواند به طور موقت این احساسات را تسکین دهند. خالقیان، سجادیان، فاتحی‌زاده و منشئی (۱۳۹۸) طی پژوهشی بیان داشتند که راهبردهای خودکنترلی در موقعیت‌های هیجانی و استرس نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای میل به هرزه‌نگاری

1. Castellini, Fanni, Corona, Maseroli, Ricca, & Maggi
2. Stress Inoculation Training
3.Ybarra & Mitchell
4. Borgogna, McDermott, Berry, & Brownin
5. Mansson
6. Peter & Walkenberg
7. Laier & Brand
8. Cho
9. Peter J, Valkenburg
10. Carvalheira, Træen, & Stulhofer.
11. Reid RC, Li DS, Gilliland R, Stein JA, Fong

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

اینترنتی[1] دارد و پیشنهاد دادند که از راهبردهای خودکنترلی در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در زمینه مقابله با هرزه‌نگاری اینترنتی استفاده شود.

آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس یکی از انواع روش‌های شناختی رفتاری و جزو رایج‌ترین روش‌های درمان است که توسط مایکنبام[2] (۲۰۰۸) ابداع و توسعه یافته است (به نقل از مایکنبام، ۲۰۱۷). در این آموزش افراد برای پیش‌بینی شرایط استرس‌زا و راه‌های عملی مقابله با آن در آینده آموزش داده می‌شوند تا بتوانند استرس ناشی از آن را کنترل کنند (مایکنبام، ۱۳۹۶). برنامه ایمن‌سازی در مقابل استرس چندبعدی بوده و افکار، هیجانات و رفتارهای مرتبط را در افراد مورد مداخله قرار می‌دهد و با وجود مؤلفه‌هایی همچون بازسازی شناختی، معنایابی، تمرین‌های آرمیدگی و شیوه‌ی تفکر مثبت می‌تواند تأثیر بسزایی در استفاده از راهبردهای مواجهه‌ای، تنظیم هیجان و ارتقای سلامت روان افراد داشته باشد (سهرابی، خانجانی، اعظمی، خانجانی، مام‌شریفی و فروغی‌نژاد، ۱۳۹۸). در همین راستا هاشمی (۱۳۹۹) طی پژوهشی اثربخشی آموزش ایمن‌سازی روانی بر استرس و نگرانی نوجوانان مؤثر گزارش نمودند. به علاوه تحقیقات شعبانی و رنجبر سودجانی (۱۳۹۷) و یوسفلو و زارعی (۱۳۹۶) نیز به یافته‌های مشابه‌ی در خصوص تأثیرگذاری آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر کاهش استرس نوجوانان را نشان دادند. همچنین نریمانی، حسن‌زاده و ابوالقاسمی (۱۳۹۱) آموزش ایمن‌سازی روانی بر کاهش استرس، می‌تواند به طور معنی‌داری استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان را کاهش دهد. سهرابی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی نتایج پژوهش نشان داد، برنامه‌ی ایمن‌سازی در مقابل استرس چندبعدی بوده و افکار، هیجانات و رفتارهای مرتبط را در افراد مورد مداخله قرار می‌دهد و می‌تواند تأثیر بسزایی در استفاده از راهبردهای مواجهه‌ای، تنظیم هیجان و ارتقای سلامت روان افراد داشته باشد.

در عین حال به دلیل این‌که بسیاری از رفتارهای نوجوانان بر اثر خودانتقادی و نارضایتی از خود است. آموزش خودشفقت‌ورزی[3] پیرامون اشتراکات انسانی، انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد و فرد را قادر می‌سازد تا با وقایع سازگار شود. خودشفقت‌ورزی به‌عنوان سازه‌ایی سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل انتقاد از خود، احساسات مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همسان‌سازی افراطی (نف[4]، ۲۰۰۹) برای فرد یک امنیت هیجانی ایجاد می‌کند که بدون ترس از سرزنش خود به مشاهده خویش بنشیند و به او اجازه می‌دهد که الگوهای ناسازگانه افکار، احساسات و رفتار خودش را درک و اصلاح کند (تاناکا، ویکرل، اشموک، پاگلیا-بواک و ریسرچ[5]، ۲۰۱۱). خودشفقت‌ورزی علاوه برآن‌که فرد را در مقابل حالات روانی منفی و انحرافات رفتاری محافظت می‌کند و در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. در کل خودشفقت‌ورزی مهارتی است که می‌توان به کسی آموخت و سپس با تمرین آن، سیستم‌های فیزیولوژی ، عصبی و ایمنی فرد تحت تأثیر قرار گیرد و شرایط رفتاری و شناختی وی را بهبود بخشید (پیشکوفسکا[6]، ۲۰۲۰). موریس و پاتروچی[7] (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که شاخص‌های مثبت شفقت به خود به‌طور منفی با آسیب‌شناسی روانی ارتباط دارند، این یافته از نقش محافظتی شفقت به خود حکایت می‌کند. در حالی‌که جنبه‌های منفی شفقت به خود (خوسرزنش‌گری، انزوا و همانندسازی بیش از حد) رابطه مثبتی با آسیب‌شناسی روانی دارند و موجب آسیب پذیری فرد به مشکلات سلامت روان می‌شوند. چوب‌فروش، سعیدمنش و گلیمی (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان دادند که استفاده از درمان مبتنی بر شفقت خود جهت افزایش حرمت خود در نوجوانان دارای رفتار خودارضایی وسواسی مؤثر بوده و توصیه می‌شود. کریجر[8] و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد، که افزایش شفقت خود با افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی همراه است. همچنین شفقت احتمالاً توانایی افراد را از طریق تنظیم احساسات و هیجانات و نیز ارائه پاسخ مناسب به چالش‌ها و موانع اجتناب‌ناپذیر در افزایش رفتارهای مدبرانه نسبت به سلامت و مقابله با مشکلات جسمانی بالا می‌برد. طباطبایی و صابریان (۱۳۹۶) نتایج پژوهش نشان داد که مداخله شفقت‌ورزی بر خودارزشمندی و اضطراب مؤثر است. گیلبرت و پروکتر[9] (۲۰۰۶) در یک رویکرد درمان گروهی نشان دادند که آموزش خود شفقت‌ورزی منجر به کاهش معنی‌داری افسردگی، اضطراب، خودانتقادی، شرم، خودکم‌بینی در افراد می‌شود.

1. Internet pornography
2. Meichenbaum
3. self-compassion training
4. Neff
5. Tanaka, Wekerle, Schmuck, Paglia-Boak, & Research
6. Pyszkowska
7. Muris & Petrocchi
8. Krieger
9. Gilbert & Procter

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

با فرا رسیدن نوجوانی و دوران بلوغ، علاوه بر استرس‌های موجود در این دوران، تغییرات هورمونی به افزایش انگیزه جنسی منجر می‌شود درنتیجه نوجوانان، در مورد این‌که چگونه میل جنسی خود را در روابط اجتماعی کنترل کنند، سرگردانند بر همین اساس گاه دست به رفتارهایی مانند خودارضایی می‌زنند (هارپر و هاجینز[1]،۲۰۱۶). همچنین زمینه اضطراب‌های متعدد تحصیلی و هویتی و یا عدم احساس رضایت از خود و گاهاً احساس تنهایی، که در دوران نوجوانی آشکار می‌شود. لذا با توجه به عدم مهارت کنترل این استرس‌ها، نیاز است تا مداخلات لازم در این زمینه انجام پذیرد زیرا هر نوع اضطرابی می‌تواند منجر به تمایل نوجوان به رفتارهای پرخطر و انحرافی مانند رفتارهای جنسی نامطمئن شود (زارعی‌پور، زارعی‌پور، علی‌نژاد، محرمی و عبدالکریمی، ۱۳۹۸). با توجه به این‌که در این دوره استرس از پایه‌های اصلی مشکل در موفقیت در مقابل چالش‌ها است، یکی از این آموزش‌ها را می‌توان، آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس دانست. آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس یکی از انواع روش‌های شناختی رفتاری و جزو رایج‌ترین روش‌های درمان است. در روش ایمن‌سازی در برابر استرس، هدف حذف کامل استرس نیست بلکه هدف بهره‌برداری سازنده از آن است که نوجوانان تشویق شوند تا موقعیت‌های پر استرس را نه به عنوان تهدیدی برای خود، بلکه به عنوان مسائل قابل حل در نظر بگیرند، می‌تواند در افزایش مدیریت استرس نوجوانان در چالش‌های دوران بلوغ موثر باشد (حسن‌زاده لیف شاگرد، ترخان و تقی‌زاده، ۱۳۹۲). در این آموزش افراد برای پیش‌بینی شرایط استرس‌زا و راه‌های عملی مقابله با آن در آینده آموزش داده می‌شوند تا بتوانند استرس ناشی از آن را کنترل کنند. از سوی دیگر آموزش خودشفقت‌ورزی نیز از جمله مواردی است که در دوران نوجوانی میزان خودانتقادی و نارضایتی را کاهش داده و چالش‌های ذکر شده در این دوران را کنترل می‌نماید. اصول پایه در این پورتکل به این موضوع اشاره می‌کند که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین بخش بیرونی باید درونی شوند و در این صورت ذهن انسان همان گونه که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می‌دهد در مواجه با این درونیات نیز آرام شود. علاوه براین، می‌تواند در کنترل هیجان و کاهش اعمال و رفتارهای نامناسب، مؤثر باشد. با توجه به این‌که دوران نوجوانی دوره‌ای است که می‌تواند برای فرد همراه با تجربیات بسیار مفید بوده و هم می‌تواند به دلیل عدم آگاهی و آمادگی مناسب، در صورت درست برخورد نکردن با چالش‌های آن منجر به تغییر نامناسب در مسیر زندگی گردد. لذا افزایش آگاهی نوجوان در این دوره می‌تواند در سیر مناسب رشد و کنترل استرس و رضایت از خویشتن و شفقت نسبت به خود گردد، بر این اساس ضروری است در زمینه آموزش مهارت‌های مناسب مثل ایمن‌سازی در برابر استرس و احساس شفقت خود تحقیقاتی انجام شود. از این رو، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم انجام شد.

روش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون–پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل می‌دهند. نمونه آماری این پژوهش را ۷۵ نفر از دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر اهواز تشکیل دادند که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای از کل جامعه پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه (گروه آزمایشی آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس (۲۵ نفر)، گروه آزمایشی آموزش خودشفقت‌ورزی (۲۵ نفر) و یک گروه گواه (۲۵ نفر) گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل:۱) جنسیت پسر ۲) حضور در دوره دوم متوسطه ۳) اعلام رضایت و آمادگی جهت شرکت در پژوهش و ۴) عدم سابقه شرکت در دوره هایی با رویکرد ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت در دو جلسه آموزشی و عدم همکاری، انجام ندادن تکالیف مشخص شده در دوره آموزشی و بروز حوادث پیش‌بینی نشده بود. ضمن تأکید بر رعایت اصول اخلاقی از قبیل حق آزادی، انتخاب، رازداری و... فرم رضایت آگاهانه در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد که با رضایت شخصی شرکت‌کنندگان تکمیل گردید.

ابزار سنجش

پرسش‌نامه گرایش به خودارضایی[2]:(MTQ): این ابزار توسط جوزاک (۱۳۹۶، به نقل از هاشمیان النگ پشته، ۱۳۹۸) ساخته شده و دارای ۸ سؤال است که پاسخ‌ها بر اساس یک طیف لیکرت ۲ گزینه‌ای (بله و خیر) تنظیم شده است. یک نمونه از سؤالات شامل « آیا شما خودارضایی می‌کنید؟» می‌باشد. سازنده این ابزار میزان پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش نمود. هاشمیان النگ

1 . Harper & Hodgins
2. Masturbation Trend Questionnaire (MTQ)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

پشته (۱۳۹۸) نیز در پژوهش خود همبستگی بین پرسش‌نامه گرایش خودارضایی و پرسش‌نامه نگرش‌سنج مذهبی ۰/۲۸-، پرسش‌نامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان ۰/۲۴- و پرسش‌نامه اضطراب ۰/۲۲ به‌دست آورده است که نشان‌دهنده روایی مطلوب پرسش‌نامه است. به علاوه در پژوهش خود ضریب پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به‌دست اورد. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

پرسش‌نامه ولع در هرزه‌نگاری اینترنتی (PCQ)[1]: این پرسش‌نامه توسط کراس و روزنبرگ[2] (۲۰۱۴) ساخته‌شده و ولع و تمایل شدید استفاده فرد از هرزه‌نگاری اینترنتی را بررسی کرده است. این ابزار شامل ۱۲ سؤال است که پاسخ‌ها بر روی یک طیف لیکرت هفت گزینه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. برای تعیین شدت ولع، سه دسته نمره به‌صورت ولع مصرف کم یا بدون میل (۱۲ تا ۳۶)، متوسط (۳۶ —۶۰) و زیاد (۶۰ — ۸۴) گزارش می‌شود. کراس و روزنبرگ (۲۰۱۴) برای این ابزار ضریب اعتبار درونی بالا و میانگین همبستگی درون ماده‌ای متوسطی (۴۶۰= r) گزارش کرده‌اند. همچنین کراس و روزنبرگ (۲۰۱۴) ضریب پایایی را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش نمودند. در پژوهش درویش ملا و نیک‌منش (۱۳۹۶) روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از نسخه فارسی پرسشنامه اعتیاد به هرزه نگاری (۰/۸۲= r) بدست آمد. خالقیان و همکاران (۱۳۹۸) نیز پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد.

.

برای اجرای این مطالعه در ابتدا مجوز لازم از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز با کد IR.IAU.AHVAZ.REC.1399.104 اخذ گردید. سپس از بین نواحی چهارگانه شهر اهواز، یک ناحیه انتخاب و از بین مدارس پسرانه در مقطع متوسطه دوم یک مدرسه به قید قرعه انتخاب و از بین کلاس‌های سال آخر، سه کلاس (بطور میانگین ۲۵ نفر در هر کلاس) مشخص و به عنوان آزمودنی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) گمارده شدند. در هر سه گروه پیش‌آزمون انجام شده و پس از آن برای گروه آزمایش اول، آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس (مایکنبام، ۲۰۰۸) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) (جدول ۱) و گروه آزمایش دوم، آموزش خودشفقت‌ورزی (گیلبرت[3]، ۲۰۰۹) طی ۸ جلسه ۱۸۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) (جدول ۲) انجام شده و برای گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای اجرا نشد. پس از آن از هر سه گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	۱-معرفی تکنیک‌های شناسایی احساسات ، مانند احساسات شدید خشم، ترس، نفرت و انتقام که بعضی مواقع منجر به واکنش منفی در افراد می‌شود.۲-تمرین عملی تکنیک‌های شناسایی احساسات در گروه سپس مهارت شناخت احساسات تمرین می‌شود۳-تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه دوم	۱-مروری بر جلسه قبل و باز خورد مطالب و تمرین‌های گفته شده ۲-معرفی تکنیک‌های آرامش عمیق عضلانی و تنفس عمیق این تکنیک برخی ازعلائم مرتبط با استرس را کاهش می‌دهد. ۳-تمرین عملی تکنیک‌های آرامش عمیق عضلانی و تنفس عمیق در گروه.۴-تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه سوم	۱- مروری بر جلسه قبل و باز خورد مطالب و تمرین‌های گفته شده ۲-تمرین عملی تکنیک‌های توقف فکر۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه چهارم	۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده۲-تمرین عملی مهارت‌های سازگاری شناختی مانند تمرکز بر جنبه‌های مثبت خودگویی مثبت،آموزش خوشبینی ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه پنجم	۱- مروری بر جلسه قبل و باز خورد مطالب و تمرین‌های گفته شده ۲-مواجهه تدریجی و اجرای عملی آن به‌صورت ترسیم کردن و یا گفتن و نوشتن ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه ششم	۱- مروری بر جلسه قبل و باز خورد مطالب و تمرین‌های گفته شده ۲-اجرای مداخلات مربوط به پردازش شناختی مانند کشف افکار و به چالش کشیدن آن و اصلاح شناختی ، شناخت‌های نا صحیح ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه هفتم	۱- مروری بر جلسه قبل و باز خورد مطالب و تمرین‌های گفته شده ۲-جلسه مشترک والد-فرزند مبتنی بر ارتباط متقابل و بیان لزوم پیگیری فرآیند آموزش توسط والدین در آینده. ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.

1. Pornography Craving Questionnaire (PCQ)
2. Kraus & Rosenberg
3. Gilbert

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

جلسه هشتم	۱- مروری بر جلسه قبل و باز خورد مطالب و تمرین‌های گفته شده در جلسه قبل ۲- جمع‌بندی از کل جلسات و بررسی بازخورد کل مطالب گفته و تمرین شده و راه‌های عملی ایجاد مهارت‌ها برای همیشه و رسیدن ثبات رفتاری.

جدول ۲: محتوای جلسات آموزش خودشفقت‌ورزی

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی اعضای با یکدیگر، شرح قوانین گروه، ایجاد ارتباط درمانی، توضیح مختصری از خودشفقت‌ورزی، توضیح درباره چگونگی عملکرد ذهن، آموزش تنفس آرام‌بخش ریتمیک و تمرین آن در گروه
جلسه دوم	توضیح و تشریح شفقت، شفقت چیست و چگونه می‌توان از طریق آن بر مشکلات فائق آمد.
جلسه سوم	تفکر درباره شفقت نسبت به دیگران ، توجه و تمرکز بر شفقت، تفکر شفقت‌آمیز، تصویرسازی شفقت‌آمیز
جلسه چهارم	آموزش ذهن آگاهی، پذیرش، خردمندی و قدرت،گرمی و عدم قضاوت
جلسه پنجم	تمرین هوشیاری، ذهن‌آگاهی، بررسی باورهایی که هیجان‌های غیرمفید به همراه دارند، مزایا و معایب آن
جلسه ششم	انجام تمرین‌های رنگ شفقت، صدا و تصویر شفقت، نامه نگاری براساس شفقت
جلسه هفتم	نامه‌نگاری شفقت‌ورز، تمرین خشم و شفقت، تمرین ترس از شفقت، شناسایی افکار ممانعت‌کننده از پرورش شفقت به خود
جلسه هشتم	جمع‌بندی مفاهیم بررسی شده در جلسات، درخواست از اعضا برای توضیح دستاوردهایشان از گروه، انجام پس‌آزمون

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بنفرونی) با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. داده‌ها در سطح معنی داری ۰/۰۵تحلیل شدند.

یافته‌ها

در بررسی اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش، از ۷۵ شرکت‌کننده پژوهش، تحصیلات پدر شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ایمن‌سازی در برابر استرس، گروه خودشفقت‌ورزی و گروه گواه به‌ترتیب دیپلم و پایین‌تر ۸، ۱۶ و ۱۲ درصد، کاردانی ۱۲، ۱۲ و ۱۶ درصد، کارشناسی ۵۲، ۴۸ و ۵۲ درصد و ارشد و بالاتر ۲۸، ۲۴ و ۲۰ بود. همچنین تحصیلات مادر شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ایمن‌سازی در برابر استرس، گروه خودشفقت‌ورزی و گروه گواه به‌ترتیب دیپلم و پایین‌تر ۴، ۸ و ۸ درصد، کاردانی ۲۸، ۱۶ و ۱۲ درصد، کارشناسی ۴۸، ۵۶ و ۵۲ درصد و ارشد و بالاتر ۲۰، ۲۰ و ۲۸ بودند. ۲۴، ۱۶ و ۱۶ درصد از سن پدر شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ایمن‌سازی در برابر استرس، گروه خودشفقت‌ورزی و گروه گواه به‌ترتیب در باز سنی زیر ۴۰ سال، و به ترتیب ۶۴، ۶۴ و ۵۶ درصد در بازه سنی ۴۵-۴۰ سال، ۱۲، ۲۰ و ۲۸ درصد در بازه سنی ۴۶ و بالاتر بودند. به علاوه، ۱۲، ۱۶ و ۱۶ درصد از سن مادر شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ایمن‌سازی در برابر استرس، گروه خودشفقت‌ورزی و گروه گواه به‌ترتیب در باز سنی زیر ۳۵ سال، و به ترتیب ۴۲، ۵۶ و ۶۴ درصد در بازه سنی ۴۰-۳۶ سال، ۲۴، ۲۸ و ۲۰ درصد در بازه سنی ۴۱ و بالاتر بودند.

میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش ایمن‌سازی در برابر استرس و خودشفقت‌ورزی و گروه گواه در متغیرهای گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی نوجوانان پسر به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در (جدول ۳) گزارش شد.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در نوجوانان پسر

متغیر	گروه ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
میزان گرایش به خودارضایی	گروه ایمن‌سازی در برابر استرس	۵/۶۴	۱/۰۳	۳/۴	۰/۹۵
	گروه خودشفقت‌ورزی	۵/۹۶	۱/۱۷	۲/۶۴	۰/۹
	گروه گواه	۶/۱۶	۱/۰۲	۶/۱۶	۱/۱۷
هرزه‌نگاری اینترنتی	گروه ایمن‌سازی در برابر استرس	۴۸	۷/۲۸	۴۰/۳۲	۶/۹۹
	گروه خودشفقت‌ورزی	۴۸	۶/۱۵	۳۷/۵۲	۵/۶۲
	گروه گواه	۵۰/۸۴	۷/۲۵	۵۰/۸۸	۷/۲۴

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که فرض نرمال بودن متغیرها بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای متغیرهای خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، فرض همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس بر اساس آزمون M باکس و فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین تأیید شدند (P >۰/۰۵).

جهت بررسی همگنی شیب های رگرسیون از آزمون کوواریانس و بررسی تعامل بین عامل گروه ها و پیش آزمون ها استفاده شد. جدول ۴ همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرهای وابسته (میزان گرایش به خودارضایی و هرزه نگاری اینترنتی) را نشان می‌دهد.

جدول ۴. همگنی شیب‌های رگرسیون پیش آزمون های حس عاملیت، تنظیم هیجانی، میزان گرایش به خودارضایی و هرزه نگاری اینترنتی با پس‌آزمون های آن‌ها

شاخص های آماری / متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
گروه × میزان گرایش به خودارضایی	۰/۵۱	۳	۰/۱۷	۰/۲۸	۰/۸۳
گروه × هرزه نگاری اینترنتی	۷/۵۲	۳	۲/۵	۰/۴۸	۰/۶۹

بر اساس جدول ۴ نتایج F گروه × پیش‌آزمون متغیرهای وابسته نشان می‌دهد شیب‌های رگرسیون پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایشی و گواه معنی‌دار نمی‌باشد (p>۰/۰۵). بنابراین، تعامل شیب‌های رگرسیون متغیرهای میزان گرایش به خودارضایی و هرزه نگاری اینترنتی با گروه معنی‌دار نمی باشند لذا پیش فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود. بر این اساس شرایط استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود داشت. نتایج آزمون لامبدای ویلکز از آزمون‌های چندمتغیری نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از نظر یکی از متغیرهای خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در نوجولنان پسر تفاوت معنی‌دار وجود دارد (P<۰۰۰۱، F=۶۲/۲۸).

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکووا روی نمره‌های پس‌آزمون میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
میزان گرایش به خودارضایی	پیش‌آزمون	۳۰/۶۱	۱	۳۰/۶۱	۴۸/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۴۰
	گروه	۱۴۴/۲	۲	۷۲/۱	۱۱۳/۴	۰/۰۰۱	۰/۷۶
	خطا	۴۴/۵	۷۰	۰/۶۳	-	-	-
هرزه‌نگاری اینترنتی	پیش‌آزمون	۲۸۰۳/۷۹	۱	۲۸۰۳/۷۹	۵۲۶/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	گروه	۱۴۹۳/۴۱	۲	۷۴۶/۷	۱۴۰/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۸۰
	خطا	۳۷۳	۷۰	۵/۳۲	-	-	-

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد نسبت F تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای میزان گرایش به خودارضایی (F=۱۱۳/۴ و P=۰/۰۰۱) و هرزه‌نگاری اینترنتی (F=۱۴۰/۱۳ و P=۰/۰۰۱) به‌دست آمدند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیرهای وابسته (میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی) بین گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی و گواه تفاوت معنی‌دار دیده شد.

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌ها در هر یک گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در پسران نوجوان

متغیرها	گروه‌ها		میانگین‌های تعدیل‌یافته	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
گرایش به خودارضایی	ایمن‌سازی در برابر استرس	خودشفقت‌ورزی	۳/۵۷ و ۲/۶۲	۰/۹۵	۰/۲۲	۰/۰۰۱
	ایمن‌سازی در برابر استرس	گروه گواه	۳/۵۷ و ۶/۰	۲/۴۲	۰/۲۳	۰/۰۰۱
	خودشفقت‌ورزی	گروه گواه	۲/۶۲ و ۶/۰	۳/۳۷	۰/۲۳	۰/۰۰۱
هرزه‌نگاری اینترنتی	ایمن‌سازی در برابر استرس	خودشفقت‌ورزی	۴۱/۱۵ و ۳۸/۳۷	۲/۷۷	۰/۶۵	۰/۰۰۱
	ایمن‌سازی در برابر استرس	گروه گواه	۴۱/۱۵ و ۴۹/۱۸	۸/۰۲	۰/۶۷	۰/۰۰۱
	خودشفقت‌ورزی	گروه گواه	۳۸/۳۷ و ۴۹/۱۸	۱۰/۸	۰/۶۶	۰/۰۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در جول ۵ نشـــان داد کـه هر دو روش آموزش ایمن‌ســـازی در برابر اســـترس و گروه آموزش خودشـفقت‌ورزی در مقایسـه با گروه گواه در مؤلفه گرایش به خودارضـایی و هرزه نگاری‌اینترنتی تفاوت معنی داری دارند (P<۰/۰۰۱). از سوی دیگر بین گروه آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گروه آموزش خودشفقت‌ورزی در گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی تفاوت معنی‌داری به نفع گروه آموزش خودشفقت‌ورزی وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضـر با هدف مقایســه اثربخشــی آموزش ایمن‌ســازی در برابر اســترس و آموزش خودشــفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضـایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسـر مقطع متوسـطه دوم انجام شـد. نتایج نشـان داد که آموزش ایمن‌سـازی در برابر اسـترس و آموزش به خودشفقت‌ورزی در مقایسه با گروه گواه بر میزان گرایش خودارضایی مؤثر بوده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های هاشـــمی (۱۳۹۹) و طاهری و همکاران (۱۳۹۸)، زارعی‌پور و همکاران (۱۳۹۸)، چوب‌فروش و همکاران (۱۳۹۸)، طباطبایی و صـــابریان (۱۳۹۶)، کریجر و همکاران (۲۰۱۹)، جیائو و همکاران (۲۰۱۹)، گیلبرت و پروکتر (۲۰۰۶) و هایزن (۲۰۲۰) همســو می‌باشـد. در تبیین این یافته بر اسـاس نتایج پژوهش طاهری و همکاران (۱۳۹۸) که نشـان داد بین خودارضـایی با تحمل پریشـانی پایین رابطه وجود دارد می‌توان بیان کرد که رفتارهای پرخطر در دوران نوجوانی می‌تواند ریشه در استرس ادارک‌شده در دوران بلوغ و ناتوانایی از حل مشکلات این دوره و تفکر خود انتقادی و نارضایتی از خود باشد. نوجوان در تلاش برای کاهش این علائم و احساسات منفی ناشی از استرس دوران بلوغ، دسـت به اقداماتی انحرافی می‌زند که از جمله این اقدامات می‌توان رفتار خوداضـایی دانسـت. در این میان مداخلات روان‌شـناختی کنترل‌کننده اسـترس مانند آموزش ایمن‌سـازی در برابر اسـترس می‌تواند در دوران نوجوانی مهارت تسـلط بر شـرایط اسـترس‌زا و یافتن راه‌حل منطقی را افزایش داده و منجر به کاهش رفتارهای انحرافی در این گروه گردد (اسـماعیلی، کلانتری، عسـگری، مولوی و مهدوی، ۱۳۸۹). از سـوی دیگر با توجه به افکار خودناتوان‌سـاز دوران نوجوانی، آموزش‌هایی مانند خودشـفقت‌ورزی احسـاس رضـایت از خود را در نوجوانان افزایش داده و منجر به کنترل تفکر منفی و کاهش اقدامات نابهنجار پس از آن مانند خودارضـــایی که جهت کاهش اضـــطراب انجام می‌شود، گردد.

همچنین بین گروه آموزش ایمن‌ســـازی در برابر اســـترس و گروه آموزش خودشـــفقت‌ورزی در میزان گرایش خودارضـــایی تفاوت معنی‌داری به نفع گروه آموزش خودشـفقت‌ورزی وجود دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های طباطبایی و صابریان (۱۳۹۶) گیلبرت و پروکتر (۲۰۰۶) همسو می‌باشد. به نظر می‌رسد افراد مبتلا به خودارضایی جنسی از مدیریت استرس پایین‌تری برخوردارند. خودارضایی در ابتدا حس خوشایندی به نوجوان می‌بخشد ولی تکرار آن حسی آمیخته به شرم و گناه برای نوجوان به همراه دارد که این اتفاق تأثیر منفی در رفتارهای او خواهد داشت. درنتیجه به مرور سبب تزلزل شخصیت فرد شده و اضطراب و نگرانی در او به وجود می‌آورد که خود سبب خودارضایی در دفعات متعدد می‌گردد (کستلینی و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین روشی درمانی مناسب است، که بتواند فرد را در قبال خود مشفق و بدون انتقاد و با دیدی واقع‌بینانه آموزش دهد. شفقت درمانی با ایجاد مهرورزی به خود و تغییر احساس شرم به احساس گناه ســازنده و نیز قضــاوت عادلانه و نه انتقاد بی‌رحمانه به خود، می‌تواند در کاهش اضــطراب و افزایش حرمت خویش مؤثر باشــد (نوربالا، برجعلی و نوربالا ، ۱۳۹۲). بنابراین افراد دارای شفقت خود بیشتر، در تجربه وقایع ناخوشایند، به خصوص تجاربی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، ازطریق عادی‌سازی تجربه، احساس‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند. این امر می‌تواند در خودارضایی صادق باشـد که سـبب اضـطراب و شـرم در فرد شـده و حرمت خود را خدشـه‌دار می‌کند. از این رو آموزش‌هایی مانند خودشـفقت‌ورزی که در راستای مهربانی با خود و پیدا کردن ویژگی‌های مثبت در خود است می‌تواند بیشتر از روش‌های دیگر به فرد در کنترل هیجانات منفی و به طبع آن کاهش رفتارهای نامناسب، یاری رساند و نقش مؤثرتری داشته باشد.

از سوی دیگر یافته پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش به خودشفقت‌ورزی در مقایسه با گروه گواه بر هرزه‌نگاری اینترنتی مؤثر بوده اسـت. که این یافته با نتایج پژوهش‌های کریجر و همکاران (۲۰۱۹)، بورگوگنا و همکاران (۲۰۲۰)، بیرموند و همکاران (۱۳۹۷) و خالقیان و همکاران (۱۳۹۸)، مایکنبام (۲۰۱۷)، شـعبانی و رنجبر سـودجانی (۱۳۹۷) و یوسـفلو و زارعی (۱۳۹۶)، نریمانی و همکاران (۱۳۹۱) سهرابی و همکاران (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. نشخوارهای ذهنی ناشی از چالش‌های مختلف مربوط به هویت‌یابی و بحران تثبیت هویت در دوران نوجوانی و از سوی دیگر کاهش خودکنترلی در مقابله با تمایل به رفتارهای انحرافی می‌تواند

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

باعث اعمالی مانند هرزه‌نگاری اینترنتی گردد (خالقیان و همکاران، ۱۳۹۸). بسیاری افراد پس از تماشای هرزه نگاری احساس شرم، اضطراب و بی‌زاری نسبت به این عمل خود گزارش کرده‌اند و اعتقاد داشته‌اند که تماشای هرزه نگاری تأثیرات منفی بر زندگی آنان داشته است (گرابس[1]،۲۰۱۲). خالقیان و همکاران (۱۳۹۸) معتقدند راهبردهای خودکنترلی در موقعیت‌های هیجانی و استرس نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای میل به هرزه‌نگاری اینترنتی دارد و از این رو پیشنهاد می‌شود راهبردهای خودکنترلی در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در زمینه مقابله با هرزه‌نگاری اینترنتی استفاده شود. البته پژوهشگرانی مانند بیرموند و همکاران (۱۳۹۷) نیز بیان کردند که صفات شخصیتی در زنان و مردان می‌تواند نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای استفاده از هرزه‌نگاری اینترنتی داشته باشد و برخی از نوجوانان به این رفتارهای انحرافی رجوع نمی‌کنند. بر این اساس استفاده از روش‌هایی مانند آموزش مهارت ایمن‌سازی در برابر استرس که می‌تواند کنترل احساسات منفی در اثر چالش‌های دوران نوجوانی و کاهش صفات شخصیتی نامناسب و رهنمود کردن رفتارها در هنگام اضطراب را مدیریت کند، احتمالاً بر کاهش رفتارهرزه‌نگاری اینترنتی نوجوانان اثرگذار است.

همچنین بین گروه آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گروه آموزش خودشفقت‌ورزی در هرزه نگاری‌اینترنتی تفاوت معنی‌داری به نفع گروه آموزش خودشفقت‌ورزی وجود دارد که این یافته با نتایج پژوهش‌های کریجر و همکاران (۲۰۱۹)، بورگوگنا و همکاران (۲۰۲۰)، موریس و پاتروچی[2] (۲۰۱۹)، طباطبایی و صابریان (۱۳۹۶) و گیلبرت و پروکتر[3] (۲۰۰۶) همسو می‌باشد. آموزش مبتنی بر شفقت خود نیز به فرد کمک می‌کند تا از درگیرشدن در این دوره معیوب ناشی از اضطراب‌های دوران بلوغ رهایی یابد؛ بنابراین به نظر می‌رسد افراد با شفقت خودزیادتر، با توجه به دارا بودن پذیرش خود بیشتر و خودانتقادی کمتر، احساس ارزشمندی می‌کنند. آن‌ها در تجربه وقایع ناخوشایند که متضاد ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، با در نظرگرفتن این نکته که همه انسان‌ها ممکن است دارای اشتباه بوده، احساس منفی کمتری را تجربه می‌کنند. این نکات سبب می‌شود فرد به جای غرق شدن در هیجان‌های منفی و مقصر دانستن خود و احساس انزوا و تنهابودن، در جهت پذیرش آن‌ها و سعی در جبرانشان برآید؛ بنابراین فرد حرمت خود را از دست نمی‌دهد (چوب‌فروش و همکاران، ۱۳۹۸) و اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد. بورگوگنا و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان داد که هرزه‌نگاری اینترنتی به عنوان یک مشکل در مردان با اعتماد به نفس پایین بیشتر دیده می‌شود. شفقت به خود در توانایی پذیرش و عدم قضاوت خود همچنین در درک فشارهای ناخواسته و مهار هیجان‌های خود، یاری رسانده و امکان مقاومت در برابر محرک‌ها را فراهم می‌کند. شواهد تجربی نشان می‌دهند، نوجوانی که نسبت به خود مشفق هستند، به دلیل اسناد انطباقی، حتی پس از مواجهه با تجارب شکست، چون کمتر در معرض آسیب ناشی از تجارب هیجانی منفی قرار می‌گیرند، گرایش چندانی به استفاده از الگوهای رفتاری مخرب مانند «خودانتقادگری» و درنتیجه خود آرام‌سازی از طریق پورنوگرافی ندارند (یودر، ویردن و امین[4]، ۲۰۰۵).

با توجه به یافته پژوهش حاضر مبنی بر مؤثرتر بودن آموزش خودشفقت‌ورزی در کاهش گرایش به هرزه‌نگاری اینترنتی، چنین می‌توان استنباط کرد که با استناد به این نکته که آموزش جوانان می‌تواند جهت استفاده موثر از توانایی فراشناخت و بهبود عملکرد آنان مؤثر باشد. در زمان حجوم ناملایمات و استرس های ناشی از نوجوانی، نوجوانانی که مهارت خودشفقت‌روزی داشته باشند و خود و شرایط خود را بخوبی بتوانند درک نمایند و به جای انتقاد کوبنده به خود، زمان را برای پیدا کردن و بروز استعدادهای خود و تثبیت هویت خود استفاده می‌نماید، در این گذار موفق‌تر می‌باشند و در موقعیت های بحرانی نیز می‌تواند به جنبه های مثبت موقعیت به عنوان راهی برای بروز توانایی و تجربه‌ای برای موفقیت‌های بیشتر در دوران بزرگسالی بنگرند و از این رو خود را ارزشمندتر تلقی نموده و برای زندگی خود هدف گزینی کرده و زمان را برنامه‌ریزی می‌نماید و وقت خود را برای هر چیزی مانند گشت و گذار در اینترنت برای دیدن تصاویر نامناسب و مستهجن که می‌تولند در روند زندگی او اثر منفی ایجاد نماید، صرف نمی‌کند و از این رو می‌تولند بر کاهش گرایش به هرزه‌نگاری اینترنتی گردد.

نتایج حاصل از این پژوهش، حاکی از اثربخش بودن آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در نوجوانان پسر شهر اهواز بود. لذا با توجه به این نتیجه می‌توان گفت که آموزش در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی باعث کاهش میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در نوجوانان پسر می‌گردد. همچنین در مقایسه

1. Grabs
2. Maurice & Patrocchi
3. Gilbert & Procter
4. Yoder, Virden, & Amin

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

این دو روش، آموزش خودشفقت‌ورزی در کاهش گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی، در مقایسه با روش ایمن‌سازی در برابر استرس، مؤثرتر بود. و از سوی دیگر آموزش خودشفقت‌ورزی می‌تواند با افزایش حرمت نفس و مهربان‌تر بودن فرد با خود، به جنبه‌های مثبت و توانایی‌های خود بیشتر توجه کرده و در دوران نوجوانی به جای صرف وقت برای انتقاد کوبنده از خود، به بروز استعدادهای خود و افزایش اعتماد به نفسش تلاش نماید و از این رو با استفاده از این دو روش از پاسخ های ناکارآمد در مقابل چالش‌های اضطرابی مانند خودارضایی و یا صرف وقت بدون مدیریت مانند هرزه‌نگاری اینترنتی کاسته شود.

با توجه به این‌که این پژوهش بر روی نوجوانان پسر انجام شده لذا قابل تعمیم‌پذیر به جامعه دختران نمی‌باشد. به علاوه این پژوهش صرفاً در پایه دبیرستان صورت گرفته، لذا در تعمیم نتایج به سایر پایه‌های تحصیلی و مقاطع دیگر باید احتیاط لازم صورت گیرد. به علاوه، تنها ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسش‌نامه بوده که جنبه خودگزارشی دارد، لذا افراد با تمایل خود به گویه‌ها پاسخ داده‌اند که ممکن است در نحوه پاسخ‌دهی آنان سوگیری در جهت مطلوب‌نمایی یا بدنمایی وجود داشته باشد. پیشنهاد می‌گردد، چنین پژوهشی بر روی دختران و و در دیگر دوره‌های تحصیلی صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در دانش‌آموزان هر دو جنس و در مقاطع سنی دیگر نیز انجام شود و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود. به علاوه، مقایسه اثربخشی روش‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش به خودشفقت‌ورزی با سایر روش‌های آموزشی دیگر مانند آموزش مثبت اندیشی و راهبردهای حل مسئله و ... نیز می تواند مفید باشد. بر اساس یافته‌های حاصل از این پژوهش، مشاوران مدارس، روان‌شناسان بالینی و درمانگران می‌توانند با به کارگیری این نوع مداخله‌ها سلامت روان دانش‌آموزان را بهبود ببخشند.

تقدیر و تشکر: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از مسئولان آموزش و پرورش و مدارس شهر اهواز به دلیل همکاری با پژوهشگر و از شرکت‌کنندگان در پژوهش به دلیل مشارکت فعال در پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنند.

منابع

احمدپور، ع. (۱۳۹۸). *استمناء؛ علل و عوامل و راه‌های پیشگیری و درمان*. دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، ۱۷ مهر ۱۳۹۸، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل.

اسماعیلی، مریم، کلانتری مهرداد؛ عسگری کریم؛ مولوی حسین؛ و مهدوی سعیده (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی روش های ایمن سازی در برابر استرس در مقابل آموزش روابط بین فردی و مهارت‌های اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی فرزندان پسر جانبازان مبتلا به استرس پس از سانحه. *طب جانباز*، ۳(۱۰)، ۱۱-۱.

اکرمی، ل.، میرزمانی، سید م.، و داورمنش، ع. (۱۳۹۰). مقایسه مشکلات جنسی دختران نوجوان کم توان ذهنی آموزش پذیر و عادی در دوره بلوغ. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، *۱۹* (۱)، ۳۴-۲۴.

بیرموند، ی.، صالحزاده، م.، و اسعدی، س. (۱۳۹۸). پیش‌بینی استفاده از هرزه‌نگاری اینترنتی بر اساس صفات شخصیت در زنان و مردان متأهل شهر اصفهان. *دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی*، ۴، ۷۶-۵۶.

جواهری، غ.، اسماعیلی، م.، و حاجی‌تبار فیروزجائی، ح. (۱۳۹۹). هرزه‌نگاری سایبری: از مبانی نظری تا الگوهای واکنش کیفری. *مجله حقوق کیفری*، *۸*(۳۰)، ۲۰۰-۱۷۳.

چوب فروش، آ.، سعیدمنش، م.، وگلیمی، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی‌بر شفقت خود بر مؤلفه‌های حرمت خود نوجوانان دارای رفتار خودارضایی وسواسی. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۹ (۱)، ۲۶-۱.

حسن‌زاده لیف شاگرد، منیره، ترخان، مرتضی، و تقی‌زاده، محمداحسان. (۱۳۹۲). اثربخشی ایمن سازی در مقابل استرس بر استرس ادراک شده زنان باردار با سابقه ناباروری. *پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، ۲۳ (۷)، ۳۴-۲۷.

خالقیان، آ.، سجادیان، ا.، فاتحی‌زاده، م.، و منشئی، غ. (۱۳۹۸). بررسی نقش میانجی نگرش به هرزه‌نگاری و خودکنترلی در رابطه بین پای‌بندی مذهبی و میل به هرزه نگاری اینترنتی. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۹ (۳۶)، ۵۵-۷۲.

درویش ملا، مهدی؛ نیک‌منش، زهرا. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس استفاده مشکل‌ساز ازهرزه‌نگاری (اعتیاد به هرزه‌نگاری). *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، *۸*(۲۷)، ۶۴-۴۹.

رحمانی، م. (۱۳۹۹). *خودارضایی یا استمناء از نظر شرع مقدس اسلام و علم پزشکی*. برگرفته از http://rozup.ir/download/509329/8784737041.pdf

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

زارعی‌پور م.، زارعی‌پور، ق.، علی‌نژاد، م.، محرمی ف.، عبدالکریمی م. (۱۳۹۸). بررسی استرس، اضطراب، افسردگی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در نوجوانان شهرستان سلماس. *مجله پرستاری کودکان*، ۵(۳)، ۴۲-۳۷.

سهرابی، ف.، خانجانی، م.، اعظمی، ی.، خانجانی، ا.، مام‌شریفی، پ.، و فروغی‌نژاد، ا. (۱۳۹۸). آموزش برنامه ایمن سازی در مقابل استرس بر سبک مواجهه با استرس، تنظیم هیجان و سلامت روانی زنان بی سرپرست. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرار)*، ۲۶ (۴)، ۴۴۳-۴۳۱.

شعبانی، م.، و رنجبر سودجانی،ی. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر و تکانشگری نوجوانان. *مجله رویش روانشناسی*، ۷(۸)، ۳۰-۱۷.

طاهری، ز.، رضایی جمالوئی، ح.، و زمانی، س. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش تحمل پریشانی بر توانایی تنظیم هیجانی و بهبود نارسایی هیجانی مبتلایان به اختلال نیمه‌بالینی خودارضایی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۶(۱)، ۶۹-۵۴.

طباطبایی، س.، و صابریان، س. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خود شفقت ورزی بر روی رفاه ذهنی و خود ارزشمندی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. *فصلنامه روانشناسی تحلیلی شناختی*، ۸(۳۱)، ۲۹-۱۹.

فیاض، ا.، و بختیاروند، م. (۱۳۹۷). هرزه‌نگاری: چالشی فراروی تربیت جنسی از دیدگاه اسلام. *فصلنامه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲۶ (۳۹)، ۱۰۵-۷۵.

مایکنبام، د. (۱۳۹۶). *آموزش ایمن سازی در مقابل استرس*. ترجمه سیروس مبینی، تهران: انتشارات رشد.

مرعشی، س.ع و محراییان، ط. (۱۳۹۶). بررسی همبستگی وسواس- بی اختیاری، تکانشگری، سلامت معنوی و عزت نفس با خودارضایی جنسی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز در سال ۱۳۹۵. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۶ (۱۲)، ۱۱۳۸-۱۱۵۲.

مستوفی، ن.، گرمارودی، غ.، شمشیری، ا.، و شکیبازاده، ا. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش گروهی بر آگاهی، نگرش و عملکرد مادران در تربیت جنسی دختران نوجوان. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۴ (۳)، ۵۹-۴۵.

ملک‌احمدی، ح.، عدلی‌پور، ص.، و پیرنیا، ز. (۱۳۹۳). آسیب‌شناسی آثار هرزه‌نگاری اینترنتی بر روابط جنسی زوج ها. *مجله رسانه و خانواده*، ۱۰، ۵۰-۲۹.

منظری توکلی، و.، کدیور، پ.، حسن‌آبادی، ح.، و عرب‌زاده، م. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش راهبردهای پردازش هیجان مدار بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان ناسازگار. *علوم روانشناختی*، ۱۷ (۶۶)، ۲۵۸-۲۴۶.

میرعبداللهی قره‌آغاجی، م. (۱۳۹۶). *جرایم هرزه‌نگاری در فضای سایبری با مطالعه‌ی بزهکاران نوجوان و جوان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.

نریمانی، م.، شهناز حسن زاده، ش.، و ابوالقاسمی، ع. (۱۳۹۱). اثر بخشی آموزش ایمن سازی روانی بر کاهش استرس اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی. *روانشناسی مدرسه*، ۱ (۳)، ۱۱۷-۱۰۱.

هاشمی، ز. (۱۳۹۹). مقایسه اثر بخشی تکنیک آموزش توجه و آموزش ایمن‌سازی روانی بر اضطراب و نگرانی نوجوانان. *مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳ (۳)، ۲۴۹-۲۴۰.

هاشمیان النگ پشته، ن. (۱۳۹۸). *رابطه بین رضایت از خود با نگرش مذهبی، خودکارآمدی و اضطراب در نوجوانان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، شاهرود.

یوسفلو، خ.، و زارعی، ح.ع. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی در درس فیزیک. *آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)*، ۱۰ (۳۸)، ۵۰-۳۳.

نوربالا، ف.، برجعلی، ا.، و نوربالا، ا. (۱۳۹۲). اثر تعاملی «شفقت به خود» و نشخوار فکری بیماران افسرده در درمان مبتنی بر شفقت. *دانشور پزشکی*، ۲۰ (۱۰۴)، ۸۴-۷۷.

Awan, H. A., Aamir, A., Diwan, M. N., Ullah, I., Pereira-Sanchez, V., Ramalho, R., ... & Virani, S. (2021). Internet and pornography use during the COVID-19 pandemic: presumed impact and what can be done. *Frontiers in Psychiatry*, 12:623508.

Borgogna, N. C., McDermott, R. C., Berry, A. T., & Browning, B. R. (2020). Masculinity and problematic pornography viewing: The moderating role of self-esteem. *Psychology of Men & Masculinities, 21*(1), 81-94.

Brody S. (2010). The relative health benefits of different sexual activities. *The Journal of Sexual Medicine, 7*(4), 1336-1361.

Carvalheira, A., Træen, B., & Stulhofer, A. (2015). Masturbation and pornography use among coupled heterosexual men with decreased sexual desire: how many roles of masturbation? *Journal of Sex & Marital Therapy, 41*, 626-35.

Castellini, G., Fanni, E., Corona, G., Maseroli, E., Ricca, V., & Maggi, M. (2016). Psychological, relational, and biological correlates of ego-dystonic masturbation in a clinical setting. *Sexual Medicine, 4*(3), 156-165.

Cho, E. (2016). Frequent internet pornography use: Korean adolescents' internet use time, mental health, sexual behavior, and delinquency. *International Journal of Human Ecology, 17*(1), 27-37.

Ferguson, S. (2020). *Does masturbation have positive or negative effects on the brain?* Retrieved from Masturbation Effects on the Brain: 12 Pros and Cons to Consider (healthline.com).

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*(3), 199-208.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353–379.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]

Harper, C., & Hodgins, D. C. (2016). Examining correlates of problematic internet pornography use among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, *5*(2), 179-191.

Huizen, J. (2020). *How does masturbation affect the brain?* https://www.medicalnewstoday.com/articles/masturbation-effects-on-brain#negative-effects.

Jiao, T., Chen, J., & Niu, Y. (2019). Masturbation is associated with psychopathological and reproduction health conditions: an online survey among campus male students. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-15

Kraus, S., Rosenberg, H. (2014). The pornography craving questionnaire: psychometric properties. *Archive Sex Behaviours, 43*(3), 451-462.

Krieger, T., Reber, F., von Glutz, B., Urech, A., Moser, C. T., Schulz, A., & Berger, T. (2019). An internet-based compassion-focused intervention for increased self-criticism: a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, *50*(2), 430-445.

Laier, C., & Brand, M. (2017). Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. *Addictive Behaviors Reports*, *5*, 9-13.

Mansson, S. A. (2000). Commercial sexuality. In B. Lewin (Ed.), *Sex in Sweden: On the Swedish sexual life* (pp. 233-259). Stockholm: Swedish National Institute of Public Health.

Meichenbaum, D. (2008). *Treatment of individuals with anger-control problems and aggressive behaviors.* Crown House Publishing.

Meichenbaum, D. (2017). A constructive narrative perspective on trauma and resilience: The role of cognitive and affective processes. In S. N. Gold (Ed.), *APA handbook of trauma psychology: Foundations in knowledge* (pp. 429–442). American Psychological Association

Muris P, Petrocchi N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*, *24*(2), 373-83.

Neff, K.D. (2009). The role of self-compassionin development: A healthier way to relate to oneself. H*uman Development*, 52, 211-214.

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2009). Adolescents' exposure to sexually explicit Internet material and sexual satisfaction: A longitudinal study. *Human Communication Research*, *35*(2), 171–194.

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2011). The use of sexually explicit internet material and its antecedents: a longitudinal comparison of adolescents and adults. *Archives of Sexual Behavior*, *40*,1015-1025.

Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, *161*, 109932.

Reid, R. C., Li, D. S., Gilliland, R., Stein, J. A., & Fong, T. (2011). Reliability, validity, and psychometric development of the pornography consumption inventory in a sample of hypersexual men. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *37*, 359-385.

Scaccia, A. (2019). *Masturbation effects on your health: side effects and benefits*. Retrieved from Masturbation Side Effects and Benefits (healthline.com)

Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., & MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898.

Tarrant, S. (2016). *The pornography industry: What everyone needs to know*. Oxford: Oxford University Press

Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2005). Exposure to internet pornography among children and adolescents: a national survey. *CyberPsychology & Behavior*, *8*(5), 473-86.

Yoder, V. C., VIRDEN III, T. B., & Amin, K. (2005). Internet pornography and loneliness: An association?. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *12*(1), 19-44.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-12]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.19.1]