

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

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.

فریده نریمی‌سایی

دانشجوی دکتری تخصصی گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

دکتر سحر صفرزاده (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

دکتر فاطمه سادات مرعشیان

استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

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.

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 ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود، که از میان آن‌ها ۷۵ دانشآموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده، به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشای 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 مایکنام (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. اینزارهای 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 ($P < 0.001$). نتایج نشان دهنده اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در نوجوانان بود.

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...

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

ویرایش نهایی: مهر ۱۴۰۰

پذیرش: مهر ۱۴۰۰

دريافت: مرداد ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

یکی از بحث‌های ترین مراحل تحول طبیعی انسان دوره نوجوانی است که یکی از ویژگی‌های آن بلوغ است (منظیری توکلی، کدیبور، 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، میرزامانی و داوربخش، ۱۳۹۰). یکی از کارهای که نوجوانان برای ارضی نیاز جنسی خود در دوران بلوغ ممکن است به آن متول شوند خودارضایی^۱ 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، ۲۰۱۹). ارضا شدن به صورت غیرعادی بهواسطه تحریک مجازی توسط عکس، فیلم و یا انجام سکس خیالی در ذهن و ... می‌تواند صورت گیرد (تارانت، ۲۰۱۶). بر حسب لذت و امنیت خاطر و محیا بودن محیط و سهولت انجام این عمل انتیاد آور خواهد شد (آون^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). هیچ‌چیز به اندازه 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، بی‌حوالگی، 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 (وزیر) در گوش‌ها؛ ایجاد مشکلات جدی روحی مثل بدینبینی و تندخوبی، 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 ... را می‌توان از مهم‌ترین پیامدهای این عمل دانست (احمدپور، ۱۳۹۸؛ رحمانی، ۱۳۹۹؛ میرعبداللهی قره‌آجاجی، ۱۳۹۶). به علاوه، 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^۳، ۲۰۲۰). برودی^۴ (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان داد که خودارضایی جنسی با سلامت روانی رابطه معکوسی دارد. جیائو، چن و نئو^۵ (۲۰۱۹) تحقیقی بر روی دانشجویان پسر دانشگاه ژیانگ نشان دادند خودارضایی به طور 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 محربانی (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 می‌دانند. به علاوه، هایزن^۶ (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. Huizhen

ماسروی، ریسا، مگی^۱ (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 می آورد که خود باعث تکرار خودارضایی می شود. با توجه به این که استرس در تجربیات و اعمال نوجوانان نقش مهمی دارد، به نظر می رسد آموزش ایمن سازی در برابر استرس^۲ از احتمالات کنترل رفتار جنسی در این دوره قلمداد شود.

با گسترش فناوری های نو، هرزه نگاری سنتی که در اشیاء فیزیکی خود را نشان می داد وارد فضای مجازی شد و سرعت گسترش آن چشمگیر شد. هرزه نگاری نمایش آشکار رفتار جنسی با هدف هیجان، تحریک یا ارضای جنسی است که در شکل های مختلف از جمله کتاب، عکس، پویانمایی، مجسمه، متن، نقاشی، فیلم، بازی و مجله رائه می شود (جوهاری، اسماعیلی و حاجی تبار فیروز جانی، ۱۳۹۹). در همین راستا کلیه فعالیت های جنسی که از طریق اینترنت صورت می گیرد به عنوان هرزه نگاری مفهوم بندی می شوند (ملک احمدی، عدلی پور و پیرنیا، ۱۳۹۳). هرزه نگاری دارای تأثیرات جسمی و روانی بسیاری است. هرزه نگاری منجر به کاهش عزت نفس و تضعیف توانایی انجام زندگی اجتماعی و کاری، تاثیر بر نگرش افراد (موجب اعمال جنسی انحرافی، فساد جنسی، اعمال جنسی خشونت آمیز، کوتاه مدت و بی فایده) می شود (بیارا و میتچل، ۲۰۰۵). همچنین از نظر اسلام هرزه نگاری سبب بروز رفتار پر خاشگرانه، تکانشگری، خصومت به زنان، تجاوز جنسی، تنوع طلبی، خیانت به همسر، از بین رفتن حرمت جنسی محارم، احساس گناه همیشگی و ارتکاب جرائم جنسی علیه کودکان می شود (فیاض و بختیاروند، ۱۳۹۷). تحقیقات اخیر نشان داده است که هرزه نگاری زنان نرخ بسیار پایین تری نسبت به مردان دارد، اما در حال افزایش است (بور گوگن، مک در موتو، برقی و براوینگ، ۲۰۲۰). همچنین جالب توجه است، الگوهای رفتاری مختلف برای مردان و زنان وجود دارد که زنان عموماً هرزه نگاری ها را با یک شریک می بینند (مانسون، ۲۰۰۰) در حالی که مردان عموماً به تنهایی تماشا می کنند (بیتر و والکنبرگ، ۲۰۰۹).

بیرموند و صالحزاده و اسعدی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند صفات شخصیت در زنان و مردان می تواند نقش پیش بینی کننده ای برای استفاده از هرزه نگاری اینترنتی دارد. بور گوگن و همکاران (۲۰۲۰) طی تحقیقی درخصوص مردانگی و بررسی مشکل هرزه نگاری اینترنتی، نقش تعديل کننده عزت نفس نشان دادند که هرزه نگاری اینترنتی به عنوان یک مشکل در مردان بیشتر مورد توجه قرار می گیرد و مردان با اعتماد به نفس پایین بیشتر به دنبال هرزه نگاری اینترنتی بوده و از نظر عاطفی و هیجانی کنترل ضعیف تری نسبت به مردان دیگر دارند. همچنین لاير و براند^۳ (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان دادند که گاهی افراد برای مقابله با افسردگی یا استرس خود ممکن است، روبه هرزه نگاری اینترنتی بیاروند. 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 آن ها 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 تمایش ای هرزه نگاری اینترنتی بر خلق و خو و برانگیختگی جنسی تأثیر می گذارد که می تواند به عنوان اثرات تقویت کننده برای کاربر در نظر گرفته شود. بر اساس یافته های چو^۴ (۲۰۱۶) مردان با مشکلات روحی و روانی (غم و اندوه، افکار خود کشی، استرس زیاد و احتمال کمتری برای احساس شادی) از جمله کاربران استفاده کننده هرزه نگاری اینترنتی بودند. مطالعات متعددی از جمله پیتر و والکنبرگ^۵ (۲۰۱۱)، کارواهیرا، تراین و استولهافر^۶ (۲۰۱۵)، رید، ل، گیلی لنده، استن و فونگ^۷ (۲۰۱۱) نشان دادند که افراد با احساس منفی مانند استرس یا اضطراب با مشاهده پورنوگرافی می توانند به طور موقت این احساسات را تسکین دهند. خالقیان، سجادیان، فاتحی زاده و منشی (۱۳۹۸) طی پژوهشی بیان داشتند که راهبردهای خودکنترلی در موقعیت های هیجانی و استرس نقش پیش بینی کننده ای برای میل به هرزه نگاری

1. Castellini, Fanni, Corona, Maseroli, Ricca, & Maggi

2. Stress Inoculation Training

3.Ybarra & Mitchell

4. Borgogna, McDermott, Berry, & Brownin

5. Mansson

6. Peter & Walkenber

7. Laier & Brand

8. Cho

9. Peter J. Valkenburg

10. Carvalheira, Traen, & Stulhofer.

11. Reid RC, Li DS, Gilliland R, Stein JA, Fong

مقایسه اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشقتورزی 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...

اینترنتی^۱ 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 مایکنباوم^۲ (۲۰۰۸) ابداع و توسعه یافته است (به نقل از مایکنباوم، 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 (مایکنباوم، 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 معنی داری استرس، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان 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 این که بسیاری از رفتارهای نوجوانان بر اثر خودانقادی و ناراضایتی از خود است. آموزش خودشقتورزی^۳ پیرامون اشتراکات انسانی، انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد و فرد را قادر می‌سازد تا با واقعیت سازگار شود. خودشقتورزی به عنوان 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، 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، اشموك، پاگلیا-بواک و ریسرچ^۴، ۲۰۱۱). خودشقتورزی علاوه بر آن که فرد را در مقابل حالات روانی منفی و انحرافات رفتاری محافظت می‌کند و در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. در کل خودشقتورزی 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 بخشد (پیشکوفسکا^۵، ۲۰۲۰). موریس و پاتروچی^۶ (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که شاخص‌هایی مثبت شفقت به خود به طور منفی با آسیب‌شناسی روانی ارتباط دارند، این یافته از نقش محافظتی شفقت به خود حکایت می‌کند. در حالی که جنبه‌های منفی شفقت به خود (خوسرزنش‌گری، انزوا و هماندسانسی 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 و سواستی مؤثر بوده و توصیه می‌شود. کریجر^۷ 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^۸ (۲۰۰۶) در یک رویکرد درمان گروهی نشان دادند که آموزش خود شفقتورزی منجر به کاهش معنی داری افسردگی، اضطراب، خودانقادی، 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

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 این که چگونه میل جنسی خود را در روابط اجتماعی کنترل کنند، سرگردانند بر همین اساس گاه دست به رفتارهایی مانند خوددارضایی می‌زنند (هارپر و هاجینز^۱، ۲۰۱۶). همچنین زمینه اضطراب‌های متعدد تحصیلی و هویتی یا عدم احساس رضایت از خود و گاهًا احساس تنها بی، 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، محرومی و عبدالکریمی، ۱۳۹۸). با توجه به این که در این دوره استرس از پایه‌های اصلی مشکل در موقیتی 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 تskین بخش بیرونی باید درونی شوند و در این صورت ذهن انسان همان گونه که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می‌دهد در مواجهه با این درونیات نیز آرام شود. علاوه بر این، می‌تواند در کنترل هیجان و کاهش اعمال و رفتارهای نامناسب، مؤثر باشد. با توجه به این که 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 خویشن 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 خوددارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم انجام شد.

روش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پس‌آزمون-پسر مقطع متوسطه دوم شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشكیل 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 (۲۲) حضور در دوره دوم متوسطه (۳) اعلام رضایت و آمادگی جهت شرکت در پژوهش و ۴) عدم سابقه شرکت در دوره هایی با روبکرد 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 خوددارضایی^۲: (MTQ): این ابزار توسط جوزاک (۱۳۹۶، به نقل از هاشمیان النگ پشت، 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 سوالات شامل «آیا شما خوددارضایی 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)

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...

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

پرسش‌نامه ولع در هرزه‌نگاری اینترنتی^۱ (PCQ): این پرسش‌نامه توسط کراس و روزنبرگ^۲ (۲۰۱۴) ساخته شده 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 موافق تا کاملاً مخالف) نمره گذاری می‌شود. برای تعیین شدت ولع، سه دسته نمره به صورت ولع مصرف کم یا بدون میل (۱۲)، متوسط (۳۶-۴۰) و زیاد (۴۰-۸۴) گزارش می‌شود. کراس و روزنبرگ (۲۰۱۴) برای این ابزار ضریب اعتیار درونی بالا و میانگین همبستگی درون ماده‌ای متوسطی (۰.۴۶=۴۶۰) گزارش کرده‌اند. همچنین کراس و روزنبرگ (۲۰۱۴) ضریب پایایی را با استفاده از آلفای کرونباخ ۹۱/۰ 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=۰) بدست آمد. خالقیان و همکاران (۱۳۹۸) نیز پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۹۶/۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۸۴/۰ 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 (مایکنیام، ۲۰۰۸) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) (جدول ۱) و گروه آزمایش دوم، آموزش خودشفقت‌ورزی (گیلبرت، 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 موقع منجر به واکنش منفی در افراد می‌شود. ۲- تمرین عملی تکنیک‌های شناسایی احساسات در گروه سپس مهارت شناخت احساسات تمرین می‌شود-۳- 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 از علائم 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 فکر ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده. |
| جلسه چهارم | ۱- مروری بر جلسه قبل و باز خورد مطالب و تمرین‌های گفته شده ۲- تمرین عملی مهارت‌های سازگاری شناختی مانند تمرکز بر جنبه‌های مشیت 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 به صورت ترسیم کردن و یا گفتن و نوشت 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

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

جدول ۲: محتوای جلسات آموزش خودشفقت‌ورزی

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

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 ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در بررسی اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش، از ۷۵ شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ایمن‌سازی در برابر استرس، گروه خودشفقت‌ورزی و گروه گواه بهتریب دیپلم و پایین‌تر، ۸ و ۱۶ و ۱۲ درصد، کاردانی 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 بهتریب دیپلم و پایین‌تر، ۸ و ۱۶ و ۱۲ درصد، کاردانی ۲۸، ۱۶ و ۱۲ درصد، کارشناسی ۴۸، ۵۶ و ۵۲ درصد و ارشد و بالاتر ۲۰، ۲۴ و ۱۶ درصد از سن پدر شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ایمن‌سازی در برابر استرس، گروه خودشفقت‌ورزی و گروه گواه بهتریب در باز سنی زیر ۴۰ سال، و به ترتیب ۴۰، ۴۵ و ۴۰ سال، 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 بهتریب در باز سنی زیر ۳۵ سال، و به ترتیب ۴۲، ۵۶ و ۵۶ درصد در بازه سنی ۳۶-۴۰ سال، ۲۸، ۲۴ 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 | گروه‌ها | پیش‌آزمون | میانگین | انحراف معیار | پس‌آزمون |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|---------|--------------|----------|
| میزان گرایش به خودارضایی | گروه ایمن‌سازی در برابر استرس | ۵/۶۴ | ۱/۰۳ | ۳/۴ | ۰/۹۵ |
| هرزه‌نگاری اینترنتی | گروه خودشفقت‌ورزی | ۵/۹۶ | ۱/۱۷ | ۲/۶۴ | ۰/۹ |
| میزان گرایش به خودارضایی | گروه گواه | ۶/۱۶ | ۱/۰۲ | ۶/۱۶ | ۱/۱۷ |
| هرزه‌نگاری اینترنتی | گروه ایمن‌سازی در برابر استرس | ۴۸ | ۷/۲۸ | ۴۰/۳۲ | ۶/۹۹ |
| میزان گرایش به خودارضایی | گروه خودشفقت‌ورزی | ۴۸ | ۶/۱۵ | ۳۷/۵۲ | ۵/۶۲ |
| میزان گرایش به خودارضایی | گروه گواه | ۵۰/۸۴ | ۷/۲۵ | ۵۰/۸۸ | ۷/۲۴ |

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...

مغروضه‌های 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 ($P > 0.05$).

جهت بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون از آزمون کوواریانس و بررسی تعامل بین عامل گروه‌ها و پیش‌آزمون‌ها 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 پیش‌آزمون‌های حس‌عاملیت، تنظیم هیجانی، میزان گرایش به خودارضایی و هرزه نگاری اینترنتی با پس‌آزمون‌های آن‌ها

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

بر اساس جدول ۴ نتایج F گروه × پیش‌آزمون متغیرهای وابسته نشان می‌دهد شیب‌های رگرسیون پیش‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایشی و گواه معنی‌دار نمی‌باشد ($p > 0.05$). بنابراین، تعامل شیب‌های رگرسیون متغیرهای میزان گرایش به خودارضایی و هرزه نگاری اینترنتی با گروه معنی‌دار نمی‌باشد لذا پیش‌فرض 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 نوجوانان پسر تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P < 0.001$). ($F = 62/28$).

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

| متغیر | منبع | | | | | |
|-----------|-----------|---------------|-----------------|------------|---------------|-----------|
| | آماره اثر | سطح معنی داری | میانگین مجذورات | درجه آزادی | مجموع مجذورات | آماره اثر |
| پیش‌آزمون | ۳۰/۶۱ | ۱ | ۴۸/۱۴ | ۳۰/۶۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۰ |
| گروه | ۱۴۴/۲ | ۲ | ۱۱۳/۴ | ۷۲/۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۶ |
| خطا | ۴۴/۵ | ۷۰ | - | ۰/۶۳ | - | - |
| پیش‌آزمون | ۲۸۰/۳/۷۹ | ۱ | ۵۲۶/۱۷ | ۲۸۰/۳/۷۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۸ |
| گروه | ۱۴۹۳/۴۱ | ۲ | ۱۴۰/۱۳ | ۷۴۶/۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۰ |
| خطا | ۳۷۳ | ۷۰ | - | ۵/۳۲ | - | - |

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد نسبت F تحلیل کوواریانس تکمتغیری برای میزان گرایش به خودارضایی ($F = 113/4$ و $P = 0.001$) و هرزه‌نگاری اینترنتی ($F = 140/13$ و $P = 0.001$) به دست آمدند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیرهای وابسته (میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی) بین گروه‌های آیمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی و گواه تفاوت معنی‌دار دیده شد.

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بنفوذی 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 معنی داری | میانگین‌های تعدیل‌یافته تفاوت میانگین‌ها خطای استاندارد | سطح معنی داری | خودشفقت‌ورزی | ایمن‌سازی در برابر استرس |
| ایمن‌سازی در برابر استرس | ۰/۹۵ | ۰/۹۵ | ۲/۶۲ و ۳/۵۷ | ۰/۲۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ |
| گروه | ۶/۰ | ۲/۴۲ | ۳/۵۷ | ۰/۲۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ |
| خودشفقت‌ورزی | ۶/۰ و ۲/۶۲ | ۲/۳۷ | ۰/۲۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ |
| خودشفقت‌ورزی | ۳۸/۳۷ و ۴۱/۱۵ | ۲/۷۷ | ۰/۶۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ |
| گروه | ۴۹/۱۸ و ۴۱/۱۵ | ۸/۰۲ | ۰/۶۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ |
| خودشفقت‌ورزی | ۴۹/۱۸ و ۳۸/۳۷ | ۱۰/۸ | ۰/۶۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۰۰۱ |

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در جول ۵ نشان داد که هر دو روش آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گروه آموزش خودشفقت‌ورزی در مقایسه با گروه گواه در مؤلفه گرایش به خودارضایی و هرزه نگاری اینترنتی تفاوت معنی داری دارند ($P < 0.001$). از سوی دیگر بین گروه آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گروه آموزش خودشفقت‌ورزی در گرایش به خودارضایی و هرزه نگاری اینترنتی تفاوت معنی داری به نفع گروه آموزش خودشفقت‌ورزی وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بر میزان گرایش به خودارضایی و هرزه نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش به خودشفقت‌ورزی در مقایسه با گروه گواه بر میزان گرایش خودارضایی مؤثر بوده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های هاشمی (۱۳۹۹) و طاهری و همکاران (۱۳۹۸)، زارعی‌پور و همکاران (۱۳۹۸)، چوبفروش و همکاران (۱۳۹۸)، طباطبایی و صابریان (۱۳۹۶)، کریجر و همکاران (۲۰۱۹)، جیائو و همکاران (۲۰۱۹)، گیلبرت و پروکتر (۲۰۰۶) و هایزن (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته بر اساس نتایج پژوهش طاهری و همکاران (۱۳۹۸) که نشان داد بین خودارضایی با تحمل پریشانی پایین رابطه وجود دارد می‌توان بیان کرد که رفتارهای پرخطر در دوران نوجوانی می‌تواند ریشه در استرس ادارکشده در دوران بلوغ و ناتوانی 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، دست به اقداماتی انحرافی می‌زند که از جمله این اقدامات می‌توان رفتار خودارضایی دانست. در این میان مداخلات روان‌شناسختی کنترل‌کننده استرس مانند آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس می‌تواند در دوران نوجوانی مهارت تسلط بر شرایط استرس‌زا و یافتن راه حل منطقی را افزایش داده و منجر به کاهش رفتارهای انحرافی در این گروه گردد (اسماعیلی، کلانتری، عسگری، مولوی و مهدوی، ۱۳۸۹). از سوی دیگر با توجه به افکار خودناتوان‌ساز دوران نوجوانی، آموزش‌هایی مانند خودشفقت‌ورزی احساس رضایت از خود را در نوجوانان افزایش داده و منجر به کنترل تفکر منفی و کاهش اقدامات نابهنجار پس از آن مانند خودارضایی که جهت کاهش اضطراب انجام می‌شود، گردد.

همچنین بین گروه آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گروه آموزش خودشفقت‌ورزی در میزان گرایش خودارضایی تفاوت معنی داری به نفع گروه آموزش خودشفقت‌ورزی 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 مشق و بدون انتقاد و با دیدی واقع‌بینانه آموزش دهد. شفقت درمانی با ایجاد مهربویزی به خود و تغییر احساس شرم به احساس گناه سازنده و نیز قضایت عادلانه و نه انتقاد بی‌رحمانه به خود، می‌تواند در کاهش اضطراب و افزایش حرمت خویش مؤثر باشد (نوربالا، برجعلی و نوربالا، ۱۳۹۲). بنابراین افراد دارای شفقت خود بیشتر، در تجربه وقایع ناخوشایند، به خصوص تجاری که متنضم ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، از طریق عادی‌سازی تجربه، احساس‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند. این امر می‌تواند در خودارضایی صادق باشد که سبب اضطراب و شرم در فرد شده و حرمت خود را خدشیدار می‌کند. از این رو آموزش‌هایی مانند خودشفقت‌ورزی 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 هرزه نگاری اینترنتی مؤثر بوده است. که این یافته با نتایج پژوهش‌های کریجر و همکاران (۲۰۱۹)، بورگوگنا و همکاران (۲۰۲۰)، بیرموند و همکاران (۱۳۹۷) و خالقیان و همکاران (۱۳۹۸)، مایکنلام (۲۰۱۷)، شعبانی و رنجبر سودجانی (۱۳۹۷) و یوسفلو و زارعی (۱۳۹۶)، نریمانی و همکاران (۱۳۹۱) سهربایی 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

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...

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 کردند و اعتقاد داشتند که تماشای هرزه نگاری تأثیرات منفی بر زندگی آنان داشته است (گرابس^۱، 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 انترافی 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 نگاری اینترنتی 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^۲ (۲۰۱۹)، طباطبایی و صابریان (۱۳۹۶) و گیلبرت و پروکتر^۳ (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 واقعی ناخواشایند که متضاد ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، با در نظر گرفتن این نکته که همه انسان‌ها ممکن است دارای اشتباہ بوده، احساس منفی کمتری را تجربه می‌کنند. این نکات سبب می‌شود فرد به جای غرق شدن در هیجان‌های منفی و مقصّر دانستن خود و احساس انزوا و تنها بودن، 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 محرك‌ها را فراهم می‌کند. شواهد تجربی نشان می‌دهند، نوجوانی که نسبت به خود مشفق هستند، به دلیل استناد انتطباقی، حتی پس از مواجهه با تجرب شکست، چون کمتر در معرض آسیب ناشی از تجرب 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^۴، 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 فرانشافت و بهبود عملکرد آنان مؤثر باشد. در زمان حجوم ناملایمات و استرس‌های ناشی از نوجوانی، نوجوانانی که مهارت خودشفقت‌روزی داشته باشند و خود و شرایط خود را بخوبی بتوانند درک نمایند و به جای انتقاد کوینده به خود، زمان را برای پیدا کردن و بروز استعدادهای خود و تثبیت هویت خود استفاده می‌نمایند، در این گذار موفق‌تر می‌باشند و در موقعیت‌های بحرانی نیز می‌تواند به جنبه‌های مثبت موقعیت به عنوان راهی برای بروز توانایی و تجربه‌ای برای موفقیت‌های بیشتر در دوران بزرگسالی بنگرد و از این رو خود را ارزشمندتر تلقی نموده و برای زندگی خود هدف گزینی کرده و زمان را برناهه‌ریزی می‌نماید و وقت خود را برای هر چیزی مانند گشت و گذار در اینترنت برای دیدن تصاویر نامناسب و مستهجن که می‌تواند در روند زندگی او اثر منفی ایجاد نماید، صرف نمی‌کند و از این رو می‌تواند 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

این دو روش، آموزش خودشفقت ورزی در کاهش گرایش به خوددارضایی و هرزه‌نگاری اینترننتی، در مقایسه با روش ایمن‌سازی در برابر استرس، مؤثرتر بود. و از سوی دیگر آموزش خودشفقت ورزی می‌تواند با افزایش حرمت نفس و مهربانی‌تر 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 نفسیت تلاش نماید و از این رو با استفاده از این دو روش از پاسخ‌های ناکارآمد در مقابل چالش‌های اضطرابی مانند خوددارضایی و یا صرف وقت بدون مدیریت مانند هرزه‌نگاری اینترننتی 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 تعیین نتایج به سایر پایه‌های تحصیلی و مقاطع دیگر باید احتیاط لازم صورت گیرد. به علاوه، تنها ابزار گرداوری اطلاعات در این پژوهش پرسش‌نامه بوده که جنبه خودگزارشی دارد، لذا افراد با تمایل خود به گوییده‌ها 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 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 خودشفقت ورزی با سایر روش‌های آموزشی دیگر مانند آموزش مثبت اندیشه و راهبردهای حل مسئله و ... نیز می‌تواند 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: نویسنده‌گان 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 حقوق اردبیل، اردبیل.
- اسماعیلی، مریم، کلانتری مهرداد، عسگری کریم؛ مولوی حسین؛ و مهدوی سعیده (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی روش‌های ایمن‌سازی در برابر استرس در مقابل آموزش روابط بین فردی و مهارت‌های اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی فرزندان پسر جانبازان مبتلا به استرس پس از سانجه. طب جانباز، 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، ۱۱، ۲۴-۳۴.
- بیرمودن، ی.، صالحزاده، م.، و اسعدي، س. (۱۳۹۸). پیش‌بینی استفاده از هرزه‌نگاری اینترننتی بر اساس صفات شخصیت در زنان و مردان متأهل شهر اصفهان. دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، ۴، ۵۶-۷۶.
- جوهاری، غ.، اسماعیلی، م.، و حاجی‌تبار فیروزجایی، ح. (۱۳۹۹). هرزه‌نگاری سایبری: از مبانی نظری تا الگوهای واکنش کیفری. مجله حقوق کیفری، ۱، ۲۰۰-۱۷۳.
- چوب فروش، آ.، سعیدمنش، م.، و گلیمی، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت خود بر مؤلفه‌های حرمت خود نوجوانان دارای رفتار خوددارضایی و سوسای. مجله مطالعات ناتوانی، ۹، ۱-۲۶.
- حسن‌زاده لیف شاگرد، منیره، ترخان، مرتضی، و تقی‌زاده، محمداحسان. (۱۳۹۲). اثربخشی ایمن‌سازی در مقابل استرس بر استرس ادرارک شده زنان باردار با سابقه ناباروری. پرستاری و مامایی جامع نگر، 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 پاییندی مذهبی و میل به هرزه نگاری اینترننتی. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۹، ۵۵-۷۲.
- درویش ملا، مهدی؛ نیکمنش، زهرا (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس استفاده مشکل‌ساز از هرزه‌نگاری (اعتیاد به هرزه‌نگاری). روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱، ۶۴-۴۹.
- رحمانی، م. (۱۳۹۹). خوددارضایی یا استمناء از نظر شرع مقدس اسلام و علم پژوهشی. برگفته از <http://rozup.ir/download/509329/8784737041.pdf>

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...

- زارعی‌پور، م.، زارعی‌پور، ق.، علی‌نژاد، م.، محرومی‌ف.، عبدالکریمی‌م. (۱۳۹۸). بررسی استرس، اضطراب، افسردگی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در نوجوانان شهرستان سلماس. *محله پرستاری کودکان*, ۵(۲)، ۴۲-۴۷.
- سهرابی، ف.، خانجانی، م.، اعظمی، ی.، خانجانی، ا.، مامشریفی، پ.، و فروغی‌نژاد، ا. (۱۳۹۸). آموزش برنامه ایمن‌سازی در مقابل استرس بر سبک مواجهه با استرس، تنظیم هیجان و سلامت روانی زنان بی سرپرست. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرا)*, ۴(۲۶)، ۴۴۳-۴۳۱.
- شعبانی، م.، و رنجبر سودجانی‌ی. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان کاهش استرس مبنی بر ذهن آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر و تکاشگری نوجوانان. *محله روشناسی روانشناسی*, ۷(۸)، ۳۰-۱۷.
- طاهری، ز.، رضایی جمالوی، ح.، و زمانی، س. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش تحمل پریشانی بر توانایی تنظیم هیجانی و بهبود نارسانی هیجانی مبتلايان به اختلال نیمه‌پالینی خودارضایی. *فصلنامه سلامت روان کودک*, ۶(۱)، ۶۹-۵۴.
- طباطبایی، س.، و صابریان، س. (۱۳۹۶). ثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر روی رفاه ذهنی و خود ارزشمندی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. *فصلنامه روانشناسی تحلیلی شناختی*, ۱(۳۱)، ۲۹-۱۹.
- فیاض، ا.، و بختیاروند، م. (۱۳۹۷). هرزه‌نگاری: چالشی فراوری تربیت جنسی از دیدگاه اسلام. *فصلنامه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*, ۲۶(۳)، ۱۰۵-۷۵.
- مايكابنم، د. (۱۳۹۶). آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس. *ترجمه سيروس مبني*. تهران: انتشارات رشد.
- مرعشی، س.ع. و محابیان، ط. (۱۳۹۶). بررسی همبستگی سوساوس- بی اختیاری، تکاشگری، سلامت معنوی و عزت نفس با خودارضایی جنسی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز در سال ۱۳۹۵. *محله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*, ۱۶(۱۲)، ۱۱۵۲-۱۱۳۸.
- مستوفی، ن.، گمارودی، غ.، شمشیری، ا.، و شکیبازاده، ا. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش گروهی بر آگاهی، نگرش و عملکرد مادران در تربیت جنسی دختران نوجوان. *محله دانشگاه بهداشت و انتستیتو تحقیقات بهداشتی*, ۱۴(۳)، ۵۹-۴۵.
- ملکاحمدی، ح.، عدلی‌پور، ص.، و پیرنیا، ز. (۱۳۹۳). آسیب‌شناسی آثار هرزه‌نگاری اینترنتی بر روابط جنسی زوج‌ها. *محله رسانه و خانواده*, ۱۰(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 روانشناسی*, ۱۷(۱)، ۲۵۸-۲۴۶.
- میرعبداللهی قره‌آجاغی، م. (۱۳۹۶). جرایم هرزه‌نگاری در فضای سایبری با مطالعه‌ی برهکاران نوجوان و جوان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد حقوق جزا و حرم‌شناسی*. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
- نریمانی، م.، شهناز حسن‌زاده، ش.، و ابوالقاسمی، ع. (۱۳۹۱). اثر بخشی آموزش ایمن‌سازی روانی بر کاهش استرس اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی. *روانشناسی مدرسه*, ۱(۳)، ۱۱۷-۱۰۱.
- هاشمی، ز. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی تکنیک آموزش توجه و آموزش ایمن‌سازی روانی بر اضطراب و نگرانی نوجوانان. *محله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*, ۱۳(۳)، ۲۴۹-۲۴۰.
- هاشمیان‌النگ پشته، ن. (۱۳۹۸). رابطه بین رضایت از خود با نگرش منهبي، خودکارآمدی و اضطراب در نوجوانان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهروند، شاهروند.
- 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.، برعالي، ا.، و نوربالا، ا. (۱۳۹۲). اثر تعاملی «شفقت به خود» و نشخوار فکری بیماران افسرده در درمان مبنی بر شفقت. *دانشور پزشکی*, ۲۰(۱۰)، 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., Traen, 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.

- 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. *Human 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.