

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۱/۱۱

تاریخ تصویب مقاله: ۹۶/۱/۱۹

تأثیر آموزش روش خودنگاری و توقف افکار بر میزان توجه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

دکتر ابوالقاسم یعقوبی*، شیما صدیقی** نفیسه یاری مقدم***، و پروین راسخی****

چکیده

یکی از راهکارهای تأثیرگذار در فرایند تعلیم و تربیت، استفاده از مکانیزم خودنگاری و توقف فکر بر میزان توجه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است. خودنگاری و توقف فکر در مهار هیجانات شخصی افراد در تشویق کودکان برای گرفتن مسئولیت رفتارشان تأثیر بسزایی دارد و در روند پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به طور قابل توجهی مؤثر است. در این پژوهش که از روش تحقیق آزمایشی استفاده شد، دو گروه آزمایش، به روش خودنگاری و دیگری به روش توقف افکار و یک گروه کنترل مورد آموزش قرار گرفتند. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش آموزان دختر پایه دوم متوسطه ناحیه دو همدان که در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داده که تعداد ۷۵ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شده‌اند. در تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره

Yaghobi41@yahoo.com

* دانشیار گروه روانشناسی دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی دانشگاه بوعلی همدان

** کارشناس ارشد روان شناسی بالینی همدان

*** کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی همدان

**** کارشناس ارشد روان شناس عمومی همدان

استفاده شد و قبل از اجرای آزمون وجود پیش‌شرط‌های آزمون با استفاده از آزمون کلموگراف اسمیرونف، نمودار پراکندگی، آزمون لون و ام باکس مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج به‌دست آمده از بررسی معدل نوبت اول و دوم دانش‌آموزان برای سنجش پیشرفت تحصیلی آنان در قبل و بعد از اجرای طرح حاکی از آن بود که آموزش خودنگاری و توقف افکار موجب افزایش توجه متمرکز و پراکنده و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش خودنگاری، آموزش توقف افکار، توجه پراکنده، توجه متمرکز، پیشرفت تحصیلی.

مقدمه

در عصر حاضر، تعلیم و تربیت بخشی مهم از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد. علاوه بر این، کیفیت و کمیت این تحصیل نقش مهمی در آینده فرد ایفا می‌کند؛ به همین دلیل نزدیک به یک قرن است که روان‌شناسان به‌صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل و پیش‌بینی‌کننده «پیشرفت تحصیلی»^۱ هستند. پیشرفت تحصیلی به‌طور اعم و فرایندهای یادگیری تدریس به‌طور اخص به‌وسیله متغیرهای شناختی مختلف تحت تأثیر قرار می‌گیرند که از جمله عوامل مهم می‌توان به «باورهای معرفت‌شناختی»^۲ (پری،^۳ ۱۹۷۰؛ شومر،^۴ ۱۹۹۰؛ کانو،^۵ ۲۰۰۵؛ فان،^۶ ۲۰۰۸)، «رویکردهای یادگیری»^۷ (مارتون و سالجو،^۸ ۱۹۷۶، اتوسیتل،^۹ ۱۹۹۱؛ بیگز،^{۱۰} ۱۹۸۷) و «تفکر تأملی»^{۱۱} (مزیدو،^۱ ۱۹۹۱؛ کمپرو و لانگ،^۲ ۲۰۰۰) اشاره کرد.

¹.academic achievement

².epistemological belief

³.Perry, W.G.

⁴.Schommer

⁵.Cano

⁶.Phan,H.P

⁷.Learning approach

⁸.marton & saljo

⁹.Etwistle

¹⁰.Biggs

¹¹.reflective thinking

خودکنترلی^۱ توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر، تعریف شده است (جان بزرگی، ۱۳۸۷). یکی از روش‌های خودکنترلی و ساده برای تشویق کودکان به منظور گرفتن مسئولیت رفتارشان، خودنگاری^۲ یا ثبت رفتار است. خودنگاری می‌تواند به شیوه‌های مختلفی انجام پذیرد؛ برای مثال دانش‌آموزان می‌توانند هر زمان که درگیر رفتاری هستند (مانند تحویل دادن یک تکلیف کامل شده) روی یک ورقه علامت بزنند و سعی کنند تعداد علامت‌ها را از یک هفته به هفته دیگر افزایش دهند. برای دانش‌آموزان داشتن نمودار «نمرات» مفید است. بعضی از دانش‌آموزان با دیدن خطوطی که در نمودار بالا یا پایین می‌روند و بیانگر آن است که آنها سعی در افزایش یا کاهش رفتار داشته‌اند، مورد تشویق قرار گرفته و به هیجان می‌آیند. خطی که در جهت غلط بالا می‌رود، می‌تواند توجه کودک را به رفتار نامناسب جلب کند و به‌طور آرمانی باعث می‌شود که کودک برای تلاش در جهت بهبود رفتارش تحریک شود (استیک، ۱۳۹۰: ۴۶).

روش توقف افکار برای کنترل افکار و تصاویر ذهنی غیرارادی و وسواس‌گونه، یکی از روش‌های شناختی است که راجمن^۳ و دوسلو^۴ (۱۹۷۸)؛ به نقل از کیت‌ها و تون و همکاران، (۱۳۷۶) معرفی کرده‌اند. با کنترل افکار می‌تواند از انحراف افکار و پریشانی ذهنی جلوگیری کرد. باری^۵ (۲۰۱۲) در پژوهشی نقش ضبط و مشاهده عملکرد دانشجویان برای کمک به خودارزیابی آنان را به‌وسیله ویدئو و چند رسانه‌ها مورد بررسی قرار داده است و تأثیر خودارزیابی را

¹.Mezirow

².Kember

³.self- control

⁴.self-Recording

⁵.Ranchman's

⁶.Disallow

⁷.Barry

موجب بینش عمیق‌تر و تغییر در کیفیت سخنرانی‌ها می‌داند. کمکی و دوربایس^۱ (۱۹۷۸) تأثیر خودنگاری را بر انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر می‌داند.

بختیاری اسفندقه و دیگران (۱۳۸۱) در پژوهشی به این نتایج دست یافته‌اند که شیوه آموزشی بر عملکرد حل مسئله ریاضی گروه آزمایشی مؤثر است. نتایج ناظر و دیگران (۱۳۸۱) نشان داده است که آموزش پاکسازی محیطی و توجه برگردانی و توقف افکار توانسته است در گروه آزمایش افراد بیشتری را تا ۶ ماه پاک نگهدارد. همچنین، توانسته است مدت زمان وسوسه را کاهش دهد؛ اما در تعداد دفعات وسوسه در روز، تفاوت معنی‌داری ایجاد نکرد. به‌طور کلی به‌کارگیری این روش وسوسه و رفتار موادخواهی را کاهش می‌دهد.

مسیبی چناربن و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان «درمان‌شناختی مبتنی بر فن خودگویی بر کاهش میزان هراس اجتماعی و تصحیح تعابیر مربوط به خود و دیگران» به این نتایج دست یافتند که اگرچه درمان‌شناختی مبتنی بر فن خودگویی بر کاهش میزان هراس اجتماعی مؤثر است، اما در تصحیح تعبیر رویدادهای مربوط به خود و دیگران اثر معنادار نداشته است.

یاسمی‌نژاد و دیگران (۱۳۹۰) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش تعلل دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود؛ اما این آموزش بر پیشرفت تحصیلی آنان تأثیری معنی‌دار نشان نداد. نتایج، اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی را بر کاهش تعلل ورزی در یادگیرندگان نمایان می‌سازد.

کدیور و دیگران (۱۳۹۱) نشان دادند که دانش ساده بر یادگیری سطحی، توانایی ثابت بر تأمل انتقادی، یادگیری عمیق بر عمل عادی، تأمل و پیشرفت تحصیلی و فهمیدن بر تأمل، اثر مستقیم دارند.

^۱.Komaki & Dore- Boyce

ابراهیمی و دهداری (۱۳۹۱) نشان دادند، روش خودگویی برونی به طور معنی دار بیشتر از روش خودگویی درونی در کاهش اضطراب مؤثر است و هر دو روش در مقایسه با گروه گواه اثربخشی بهتری داشتند. در میان دو جنس و اثربخشی متقابل گروه‌ها و جنسیت تفاوت معنی داری به دست نیامد.

سلمانی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان «تأثیر خودگویی بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری» دریافت که به کارگیری روش خودگویی مثبت می‌تواند باعث کاهش اضطراب امتحان در بین دانشجویان شود.

در پژوهشی که با عنوان تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور توسط محبوبی، سلیمی و حسینی (۱۳۹۴) انجام شد، نتایج این پژوهش اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی را بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان نشان داد.

کمکی و دوربایس^۱ (۱۹۸۷) در بررسی تأثیر خودنگاری بر افراد دارای انگیزه بالا و پایین به این نتایج دست یافتند که خودنگاری بر انگیزه تحصیلی تأثیر مثبت دارد. این تأثیر بیشتر در افراد دارای انگیزش بالا بوده است تا دانش‌آموزان دارای انگیزه پایین.

باتوناری^۲ و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که درمان افسردگی با کنترل تفکرات، وضعیت بهتری نشان داده است. تلاش در بازسازی شناختی و کنترل تفکرات می‌تواند باعث کاهش نشانه‌های افسردگی باشد.

کولولونیس^۳ و همکاران (۲۰۱۱) دریافتند، برخلاف تفاوت بین شرایط اهداف، خودنگاری تأثیر مثبتی بر عملکرد دانش‌آموزان دارد.

^۱.Doorbays

^۲.Batanory

^۳.Kolovelonis

پتروسیلی^۱ و دیگران (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان «تداخل افکار منفی بر عملکرد تحصیلی» به این نتایج دست یافته است که بین افکار منفی و عملکرد آزمون، رابطه منفی وجود دارد؛ هر اندازه فرد افکار نامطلوب خود را مهار کند، عملکردش افزایش می‌یابد.

نتایج تحقیق استن و بلدیان^۱ (۲۰۱۴) نشان داد که آموزش خودنگاری باعث کاهش معنادار رفتارهای خشونت‌آمیز در میان دانش‌آموزان شده است.

از آنجا که توجه و پیشرفت تحصیلی، دو متغیر همسو و مرتبط هستند و لازمه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان برخورداری از تمرکز و دوری از حواس‌پرتی است؛ از این رو دستیابی به راهکارهای تقویت توجه و پیشرفت تحصیلی از اهمیت بالایی برخوردار است. انجام این تحقیق زمینه افزایش توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد و می‌تواند مقدمه‌ای برای پیشرفت در سایر زمینه‌های وابسته از قبیل فعالیت‌های شغلی و خانوادگی باشد و نیز با توجه به اینکه خودنگاری فرایندی منحصر به فرد و یگانه برای تعدیل تجارب هیجانی خود به منظور دستیابی به مطلوبیت اجتماعی و قرارگیری در یک وضعیت روانی و جسمانی آماده برای پاسخگویی مناسب به تقاضاهای درونی و بیرونی و روابط بین فردی بهنجار است و توقف فکر هم یک تکنیک جالب و ساده است که به شما در غلبه کردن بر نگرانی‌ها و تردیدهای روزانه و همچنین در کاهش افکار اضطراب‌آور کمک می‌کند. با عنایت به این مسائل، گسترش پژوهش‌ها در این حوزه به کاهش افت تحصیلی دانش‌آموزان و صرفه‌جویی در هزینه‌های فردی و اجتماعی منجر می‌شود و زمینه بهره‌وری بیشتر از سرمایه‌گذاری را فراهم می‌سازد. در این پژوهش، با توجه به موارد مطرح شده و پژوهش‌های انجام شده، تأثیر روش خودنگاری و توقف افکار بر توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار می‌گیرد. سؤال اصلی تحقیق این است که آیا آموزش روش خودنگاری و توقف افکار بر میزان توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه تأثیر دارد؟

¹Petrocelli

¹Stan & Beldean

اهداف پژوهش**هدف اصلی**

بررسی آموزش روش خودنگاری و توقف افکار بر میزان توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه.

اهداف فرعی

۱. تعیین تأثیر آموزش خودنگاری بر توجه دانش‌آموزان
۲. تعیین تأثیر آموزش خودنگاری بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان
۳. تعیین تأثیر آموزش توقف افکار بر میزان توجه دانش‌آموزان
۴. تعیین تأثیر آموزش توقف افکار بر میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان.

فرضیه‌های پژوهش**فرضیه اصلی**

آموزش خودنگاری و توقف افکار بر توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد.

فرضیه‌های فرعی

- آموزش خودنگاری بر توجه دانش‌آموزان تأثیر دارد.
- آموزش خودنگاری بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.
- آموزش توقف افکار بر میزان توجه دانش‌آموزان تأثیر دارد.
- آموزش توقف افکار بر میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

روش پژوهش

روش گردآوری اطلاعات به صورت میدانی است که با استفاده از آزمون محقق ساخته میزان توجه و نمرات پایان نوبت اول و دوم پیشرفت تحصیلی در دو زمان، قبل و بعد از اجرای طرح، اطلاعات مورد نیاز جمع‌آوری شده است.

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های آزمایشی است. در این طرح سه گروه وجود دارد که دو گروه تحت آموزش به روش خودنگاری و توقف افکار و گروه دیگر به عنوان گروه گواه تحت آموزش‌های عادی قرار گرفتند. قبل از اجرای طرح از هر سه گروه آزمون توجه به عمل آمده و میانگین نوبت اول آنان استخراج شده است (پیش‌آزمون) و پس از همتاسازی سه گروه ۲۵ نفری با توجه به میزان توجه و وضعیت تحصیلی، گروه‌های آزمایش طی ۸ جلسه مورد آموزش خودنگاری و توقف افکار قرار گرفته و در پایان طرح آزمون توجه از هر سه گروه به عمل آمد و میانگین امتحانات نوبت دوم هر سه گروه استخراج شد. طرح تحقیق از نوع طرح آزمایشی با سه گروه آزمایش و گواه و پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد که به شکل زیر است:

TR\X\T۲ گروه آزمایش

TR\X۲T۲ گروه آزمایش

TR\T۲ گروه کنترل

ابزار پژوهش

ابزار گردآوری اطلاعات این پژوهش شامل پرسشنامه نرم‌افزاری میزان توجه متمرکز و پراکنده است که این آزمون به منظور سنجش دقت متمرکز و پراکنده در گروه‌های سنین مختلف به کار می‌رود. آزمون توسط مؤسسه سینا (روان تجهیز) و با همکاری دکتر منور یزدی طراحی شده و نتایج امتحانات نوبت اول و دوم دانش‌آموزان است، آزمون نرم‌افزاری میزان توجه متمرکز و پراکنده آزمودنی‌ها را در پاسخ به سه محرک استخراج و ارائه می‌دهد. با توجه به اینکه روایی و اعتبار پرسشنامه قبلاً توسط شرکت‌های سازنده یا پژوهشگران قبلی مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است، در این پژوهش روایی و اعتبار به‌طور مجدد محاسبه نشده است. همچنین، با توجه به رعایت اصول طراحی سؤال و سنجش و اندازه‌گیری در برگزاری امتحانات نوبت اول و دوم مدارس، میانگین پیشرفت تحصیلی از اعتبار بالایی برخوردار است.

روایی و اعتبار پرسشنامه

برای بررسی پایایی، ضریب همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل که با فاصله یک ماه انجام شد، در پاسخ درست همخوان استروپ ۰/۷۶۸ و در پاسخ درست ناهمخوان ۰/۹۰۴ و در توجه متمرکز ۰/۸۶۲ و در توجه پراکنده ۰/۹۳۳ به دست آمد. همچنین، به منظور بررسی روایی بین تست ناهمخوان استروپ و توجه متمرکز در تست توجه متمرکز و پراکنده، بین ۷۵ آزمودنی گروه با و بدون حادثه ضریب همبستگی ۰/۳۹۰ در حد معنی‌دار به دست آمد. برای بررسی پایایی نرم‌افزار آزمون توجه متمرکز و پراکنده، ضریب همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل (که با فاصله یک ماه انجام شده بود) در توجه متمرکز ۰/۸۶۲ و در توجه پراکنده ۰/۹۳۳ به دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر آمار توصیفی نظیر فراوانی، درصد میانگین و انحراف استاندارد، از آزمون‌های آمار استنباطی نظیر آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره MANCOVA استفاده شده است.

جامعه آماری

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ناحیه ۲ شهر همدان که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بودند، می‌باشد که تعداد آنان ۲۴۰۰ نفر می‌باشد. حجم نمونه و روش نمونه‌گیری حجم نمونه آماری ۷۵ نفر است که از سه کلاس دوم رشته ریاضی فیزیک به روش نمونه‌گیری ساده انتخاب شده‌اند.

روش اجرای طرح

پس از انتخاب نمونه آماری و هم‌تاسازی و جلب مشارکت گروه آزمایش در اجرای طرح آموزش در هشت جلسه به شرح جدول ذیل به اجرا درآمده است.

جدول ۱. محتوای آموزش گروه تحت آموزش توقف افکار

جلسه	عناوین جلسات	محتوی
۱	تعیین وضعیت موجود و بیان انتظارات اجرای طرح	اجرای پیش‌آزمون توجه پراکنده و متمرکز کردن شرایط خانواده و معدل نوبت اول- هم‌تاسازی دانش‌آموزان در دو گروه با توجه به نمرات و شرایط خانواده
۲	تعیین اهداف زندگی و مسیر مرتبط	بیان آرزوها و آرمان‌ها- تفکر به آینده روشن و مطلوب، تعیین جایگاه و وضعیت فعلی، تعیین عوامل مؤثر در رسیدن به اهداف
۳	تکنیک آگاهی از افکار خود	لیست افکار منفی، اندیشیدن به آثار سوء افکار منفی، تعیین زمان بروز و شدت افکار منفی، شناسایی عوامل تشدیدکننده افکار منفی
۴	مبارزه با افکار منفی و رشد افکار مثبت	کنارگذاشتن افکار منفی، تلقین به خود که باید افکار منفی را کنار گذاشت، توجه به این عبارت که «با شرایطی که دارم بیشترین تلاش خود را خواهم کرد»، دوری از این تصور که باید همه چیز کامل باشد.
۵	معرفی باورهای غیرمنطقی و آثار آن	دوری از پیش‌داری، بدبینی، ذهن‌خواری، بزرگنمایی افکار منفی، تفکر همه یا هیچ، خطای فکری
۶	استفاده از روش‌های مقایسه با افکار غیرمنطقی	بکارگیری روش خودگیری مقابله‌ای، خودگویی مثبت، توقف فکر، تصویرسازی و جانشین‌سازی افکار مثبت
۷	تمرین عملی توقف افکار	طرح یک موضوع استرس‌آور مانند برگزاری امتحان برای هماهنگی قبلی و یا داستان‌های نیمه‌تمام برای تمرین توقف افکار
۸	جمع‌بندی آموزش‌ها و برگزاری آزمون	لیست روش‌های کنترل افکار منفی و برجسته‌سازی افکار مثبت، برگزاری آزمون

جدول ۲. محتوای آموزش گروه تحت آموزش خودنگاری

جلسه	عناوین جلسات	محتوی
۱	ارزیابی از وضعیت موجود و هم‌تاسازی گروه‌ها	اندازه‌گیری میزان توجه پراکنده و متمرکز دانش‌آموزان، اخذ میانگین عملکرد تحصیلی نوبت اول، گروه‌بندی دانش‌آموزان با توجه به شرایط مشترک گروه
۲	معرفی روش‌های تعمق افکار	معرفی تکنیک‌های خودکاوی افکار، کنترل افکار، تعیین اهداف اصلی زندگی و روش‌های دستیابی به آن
۳	تبیین اهمیت خودنگاری و روش‌های آن	ضرورت همراه داشتن قلم و کاغذ با خود، اهمیت یادداشت کردن امور و افکار، جایگاه نوشتن در کنترل افکار
۴	تمرین خودنگاری و آشنایی با تکنیک‌های فرعی	بیان چگونگی شروع نوشتن، توجه به جزئیات، تعیین برنامه زمانی برای کارها، تکنیک نت برای مطالعه
۵	ارزیابی از روند خودنگاری و اشراف بر امور زندگی	تقویت و جسارت نوشتن افکار منفی و تلاش برای رفع آنها، توانایی لیست افکار مثبت و منفی
۶	آگاهی با روش‌های مرور ذهنی	مرور افکار ذهنی و انتقال آنان بر روی کاغذ ایجاد خلأ ذهنی برای جذب مطالعه جدید دسته‌بندی و نامگذاری حوادث و رویدادها
۷	ارزیابی هفتگی و ماهانه از برنامه اجرایی	مرور یادداشت‌ها و اقدامات انجام‌شده ارزیابی روند پیشرفت کار لیست موفقیت و شکست‌ها
۸	جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون	جمع‌بندی اقدامات و اجرای آزمون نهایی توجه متمرکز و پراکنده و اخذ میانگین نوبت دوم

یافته‌های توصیفی

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر آمار توصیفی نظیر فراوانی، درصد میانگین و انحراف استاندارد از آزمون‌های آمار استنباطی نظیر آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا)^۱ استفاده شده است.

^۱.Mancova

یافته‌های توصیفی

در این بخش وضعیت دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل در هریک از مؤلفه‌های توجه پراکنده، توجه متمرکز و پیشرفت تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون توصیف می‌شود.

جدول ۳. مقایسه میزان توجه پراکنده، توجه متمرکز و پیشرفت تحصیلی

آزمون	مقیاس‌ها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
توجه پراکنده		گروه آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۰۷/۵۶	۹/۲۱
		گروه آزمایش ۲ (توقف افکار)	۱۰۵/۹۲	۸/۹۳
		گروه کنترل	۱۰۸	۷/۷۷
پیش‌آزمون	توجه متمرکز	گروه آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۰۵/۴۸	۱۳/۶۷
		گروه آزمایش ۲ (توقف افکار)	۱۰۶/۲۴	۷/۶۹
		گروه کنترل	۱۰۴/۷۶	۱۰/۶۲
پیشرفت تحصیلی		گروه آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۵/۷۸	۱/۵۲
		گروه آزمایش ۲ (توقف افکار)	۱۶/۳۴	۱/۳۳
		گروه کنترل	۱۶/۱۸	۱/۸۲
توجه پراکنده		گروه آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۱۸/۴	۱۱/۱۴
		گروه آزمایش ۲ (توقف افکار)	۱۳۰/۸۴	۶/۸۳
		گروه کنترل	۱۰۹/۵۶	۷/۳۹
پس‌آزمون	توجه متمرکز	گروه آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۲۰/۰۸	۱۴/۳۷
		گروه آزمایش ۲ (توقف افکار)	۱۲۹/۰۸	۸/۳۸
		گروه کنترل	۱۰۶/۲۱	۱۰/۹۱
پیشرفت تحصیلی		گروه آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۷/۱۵	۱/۵۲
		گروه آزمایش ۲ (توقف افکار)	۱۸/۲۴	۱/۱۸
		گروه کنترل	۱۶/۴۱	۱/۹۴

با توجه به اطلاعات جدول ۳ مشاهده می‌شود که میانگین نمرات پیش‌آزمون توجه پراکنده، توجه متمرکز و پیشرفت تحصیلی در سه گروه (خودنگاری، توقف افکار و کنترل) تفاوت

چندانی با هم نداشته است، اما میانگین نمرات پس‌آزمون هر سه متغیر وابسته در گروه توقف افکار، بالاتر از گروه‌های خودنگاری و کنترل بوده است.

آزمون فرضیه‌ها

فرضیه اصلی: آموزش خودنگاری و توقف افکار بر توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد.

جدول ۴. آزمون‌های چند متغیره تحلیل کواریانس

مجدور انا	سطح معنی‌داری	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	مقدار F	ارزش	اثر
۰/۳۵	۰/۰۰۱	۱۴۲	۶	۱۲/۴۷	۰/۶۹	اثر پیلایی
۰/۴۲	۰/۰۰۱	۱۴۰	۶	۱۷/۱	۰/۳۳	لامبدای ویلکز
۰/۴۹	۰/۰۰۱	۱۳۸	۶	۲۲/۲۳	۱/۹۳	اثر هوتلینگ
۰/۶۶	۰/۰۰۱	۷۱	۳	۴۴/۸۸	۱/۸۹	اثر بزرگترین ریشه‌روی

با توجه به داده‌های جدول شماره ۴، مقدار لامبدای ویلکز ($f = 17/1$) و $sig = 0/001$ و $0/42 = \lambda$ (تا) گروه اثر معناداری بر متغیرهای وابسته داشته است، آموزش خودنگاری و توقف افکار باعث افزایش توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است. در ادامه برای بررسی دقیق تأثیر آموزش خودنگاری و توقف افکار بر توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نتایج سه تحلیل کواریانس یک متغیره انجام شده است.

جدول ۵. بررسی اثرات بین گروهی در تحلیل کواریانس

منابع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
	توجه پراکنده	۸۶/۲۱۲	۱	۸۶/۲۱۲	۱/۱۴۶	۰/۲۲۸
اثر پیش آزمون	توجه متمرکز	۲۱۴/۰۷۱	۱	۲۱۴/۰۷۱	۱/۶۲۱	۰/۲۸۶
	پیشرفت تحصیلی	۲/۳۱۱	۱	۲/۳۱۱	۰/۹۲۴	۰/۳۲۱
	توجه پراکنده	۵۷۱۴/۴۸	۲	۲۸۵۷/۲۴	۳۸/۰۰۱	۰/۰۰۱
اثر گروه	توجه متمرکز	۷۱۱۸/۱۶	۲	۳۵۵۹/۰۸	۲۶/۹۵	۰/۰۰۱
	پیشرفت تحصیلی	۴۲/۳۷	۲	۲۱/۱۸	۸/۴۷	۰/۰۰۱
	توجه پراکنده	۵۴۱۳/۵۲	۷۲	۷۵/۱۸۸		
خطا	توجه متمرکز	۹۵۰۵/۸۴	۷۲	۱۳۲/۰۲۶		
	پیشرفت تحصیلی	۱۸۰/۰۴	۷۲	۲/۵۰۱		
	توجه پراکنده	۱۰۸۳۹۴۰	۷۵			
جمع	توجه متمرکز	۱۰۶۴۴۶۷	۷۵			
	پیشرفت تحصیلی	۲۲۵۸۲/۷۵	۷۵			

با توجه به نتایج تحلیل تک متغیری در جدول ۵ مشاهده می‌شود که اثر گروه بر توجه پراکنده، توجه متمرکز و پیشرفت تحصیلی معنی‌دار بوده است ($P < ۰/۰۱$). در ادامه برای مقایسه هر جفت از گروه‌ها با هم، از آزمون تعقیبی دانن^۱ استفاده شده است.

جدول ۶. میانگین برآورده شده نهایی گروه‌ها

متغیرهای وابسته	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
	آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۱۸/۴	۱/۷۳
توجه پراکنده	آزمایش ۲ (توقف افکار)	۱۳۰/۸۴	۱/۷۳
	کنترل	۱۰۹/۵۶	۱/۷۳
	آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۲۰/۰۸	۲/۲۹
توجه متمرکز	آزمایش ۲ (توقف افکار)	۱۲۹/۰۸	۲/۲۹
	کنترل	۱۰۵/۴۴	۲/۲۹

^۱.Dunnet

۰/۳۲	۱۷/۱۵	آزمایش ۱ (خودنگاری)
۰/۳۲	۱۸/۲۴	پیشرفت تحصیلی آزمایش ۲ (توقف افکار)
۰/۳۲	۱۶/۴۱	کنترل

اطلاعات جدول ۶ نشان می‌دهد که میانگین تعدیل‌شده نمرات توجه پراکنده، توجه متمرکز و پیشرفت تحصیلی در گروه توقف افکار، بالاتر از گروه‌های خودنگاری و کنترل و در گروه خودنگاری، بالاتر از گروه کنترل بوده است.

جدول ۷. آزمون تعقیبی دانت

متغیرهای وابسته	گروه	گروه	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری
توجه پراکنده	آزمایش ۲ (توقف افکار)	آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱۲/۴۴*	۱/۳۸	۰/۰۰۱
	کنترل	کنترل	۲۱/۲۸*	۲/۱۷	۰/۰۰۱
	آزمایش ۱ (خودنگاری)	کنترل	۸/۸۴*	۱/۶۴	۰/۰۰۱
توجه متمرکز	آزمایش ۲ (توقف افکار)	آزمایش ۱ (خودنگاری)	۹*	۰/۴۱	۰/۰۰۱
	کنترل	کنترل	۲۳/۶۴*	۲/۲۹	۰/۰۰۱
	آزمایش ۱ (خودنگاری)	کنترل	۱۴/۶۴*	۱/۱۱	۰/۰۰۱
پیشرفت تحصیلی	آزمایش ۲ (توقف افکار)	آزمایش ۱ (خودنگاری)	۱/۰۹*	۰/۴۱	۰/۰۰۱
	کنترل	کنترل	۱/۸۳*	۰/۵۵	۰/۰۰۱
	آزمایش ۱ (خودنگاری)	کنترل	۰/۷۴	۰/۳۲	۰/۰۶۵

* تفاوت میانگین معنی‌دار است.

با توجه به نتایج آزمون تعقیبی دانت در جدول ۷ مشاهده می‌شود که میانگین نمرات توجه پراکنده در گروه توقف افکار به‌طور معنی‌داری بالاتر از گروه خودنگاری و گروه کنترل است و در گروه خودنگاری نیز به‌طور معنی‌دار بالاتر از گروه کنترل می‌باشد؛ بنابراین، می‌توان گفت که تأثیر روش توقف افکار بر افزایش توجه پراکنده معنی‌دار است و این تأثیر به‌طور معنی‌داری بیش از تأثیر خودنگاری است. همچنین، تأثیر روش توقف افکار نیز بر افزایش توجه پراکنده معنی‌دار است. میانگین نمرات توجه متمرکز در گروه توقف افکار به‌طور معنی‌داری بالاتر از

گروه خودنگاری و گروه کنترل است و در گروه خودنگاری نیز به طور معنی دار بالاتر از گروه کنترل می باشد؛ بنابراین می توان گفت که تأثیر روش توقف افکار بر افزایش توجه متمرکز معنی دار است و این تأثیر به طور معنی داری بیش از تأثیر خودنگاری است. همچنین، تأثیر روش توقف افکار نیز بر افزایش توجه متمرکز معنی دار است.

سرانجام، میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی در گروه توقف افکار به طور معنی داری بالاتر از گروه خودنگاری و گروه کنترل است، ولی در گروه خودنگاری تفاوت معنی داری با گروه کنترل نداشته است؛ بنابراین، می توان گفت که تأثیر روش توقف افکار بر افزایش پیشرفت تحصیلی معنی دار است و این تأثیر به طور معنی داری بیش از تأثیر خودنگاری است، اما تأثیر روش توقف افکار بر افزایش پیشرفت تحصیلی معنی دار نیست.

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش، شناسایی تأثیر خودنگاری و توقف افکار بر توجه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بود. با توجه به نتایج فرضیه فرعی شماره ۱، آموزش خودنگاری بر توجه متمرکز و پراکنده دانش آموزان تأثیر مثبت دارد. این نتایج با یافته های بختیاری اسفندقه و همکاران (۱۳۸۱)، مسیبی چناربن و همکاران (۱۳۸۹)، سلمانی (۱۳۹۲) و ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد. نتایج بختیاری اسفندقه و همکاران (۱۳۸۱) نشان داده است، شیوه آموزشی به خود دستور دادن بر عملکرد حل مسئله ریاضی گروه آزمایشی مؤثر می باشد. مسیبی چناربن و همکاران (۱۳۸۹) به این نتایج دست یافتند که اگرچه درمان شناختی مبتنی بر فن خودگویی بر کاهش میزان هراس اجتماعی مؤثر است؛ اما در تصحیح تعبیر رویدادهای مربوط به خود و دیگران اثر معنادار نداشته است. نتایج پژوهش ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۱) نشان می دهد که روش خودگویی برونی به طور معنی دار بیشتر از روش خودگویی درونی در کاهش اضطراب مؤثر است و هر دو روش در مقایسه با گروه گواه اثربخشی بهتری داشتند. نتایج سلمانی (۱۳۹۲) حاکی از این است که به کارگیری روش خودگویی مثبت می تواند باعث کاهش

اضطراب امتحان در بین دانشجویان شود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت، وقتی دانش‌آموز به‌طور منظم برنامه و کارهای روزمره خود را یادداشت و مورد تحلیل و بازنگری قرار می‌دهد، روحیه ژرفاندیشی و نکته‌بینی در او تقویت می‌شود و بر مسائل مختلف زندگی، چه زندگی تحصیلی و چه زندگی خانوادگی کنترل بیشتری دارد. استفاده از این روش موجب می‌شود تا فرد بر روی فعالیت‌های اصلی مورد نظر و برنامه خاصی که دنبال می‌کند متمرکز شود و همچنین بتواند همزمان به مسائل مختلف توجه داشته باشد و توجه پراکنده در او تقویت شود.

با توجه به نتایج فرضیه فرعی شماره ۲، آموزش خودنگاری بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. این نتایج با یافته‌های بختیاری اسفندقه و دیگران (۱۳۸۱)، کدیور و دیگران (۱۳۹۱)، مشتاقی (۱۳۹۱)، سلمانی (۱۳۹۲)، کمکی و دوربایس^۱ (۱۹۸۷) و کولوولونیس^۲ و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد. بختیاری اسفندقه و همکاران (۱۳۸۱) در پژوهش خود به این نتایج دست یافته‌اند که شیوه آموزش به خود دستور دادن، بر عملکرد حل مسئله ریاضی گروه آزمایشی مؤثر است. نتایج کدیور و دیگران (۱۳۹۱) نشان داد، دانش ساده بر یادگیری سطحی، توانایی ثابت بر تأمل انتقادی، یادگیری عمیق بر عمل عادی، تأمل و پیشرفت تحصیلی و فهمیدن بر تأمل اثر مستقیم دارند. مشتاقی (۱۳۹۱) به این نتیجه رسید که بین جهت‌گیری تسلط-گرایش، عملکرد-گرایش، عملکرد-اجتناب و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود داشت. همچنین، جهت‌گیری تسلط-گرایش و عملکرد-گرایش پیش‌بین‌های مثبت و جهت‌گیری عملکرد-اجتناب پیش‌بین منفی متغیر پیشرفت تحصیلی هستند.

سلمانی (۱۳۹۲) در پژوهش خود، دریافته است که به‌کارگیری روش خودگویی مثبت می‌تواند باعث کاهش اضطراب امتحان در بین دانشجویان شود. کمکی و دوربایس (۱۹۸۷) به این نتایج دست یافتند که خودنگاری بر انگیزه تحصیلی تأثیر مثبت دارد. این تأثیر بیشتر در افراد دارای انگیزش بالا بوده است تا دانش‌آموزان دارای انگیزه پایین. کولوولونیس و همکاران

^۱.Doorbays

^۲.Kolovelonis

(۲۰۱۱) به این نتایج دست یافته‌اند که خودنگاری، علی‌رغم تفاوت بین شرایط اهداف، بر عملکرد دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت، دانش‌آموزانی که از روش خودنگاری استفاده می‌کنند تقریباً بر کلیه امور تحصیلی و مسائل زندگی خود اشراف پیدا می‌کنند، از کاستی‌ها و نواقص به موقع مطلع شده و درصدد رفع آنها برمی‌آیند، طبق برنامه پیش‌رفته و از وقت خود استفاده بهینه می‌کنند؛ این ویژگی‌ها ضمن اینکه توجه متمرکز و پراکنده آنان را افزایش می‌دهد، موجب می‌شود تا در امور تحصیلی از روش‌های صحیح استفاده کنند، تکالیف خود را به موقع انجام دهند و در نتیجه پیشرفت تحصیلی بهتری داشته باشند.

با توجه به نتایج فرضیه فرعی شماره ۳، آموزش توقف افکار بر میزان توجه متمرکز و پراکنده دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. این نتایج با یافته‌های ناظر و همکاران (۱۳۸۱)، باتوناری^۱ و همکاران (۲۰۰۸) و سیاوشی و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد.

ناظر و همکاران (۱۳۸۱) در پژوهش خود به این نتایج دست یافته‌اند که آموزش پاکسازی محیطی و توجه برگردانی و توقف افکار توانسته است در گروه آزمایش، افراد بیشتری را تا ۶ ماه پاک نگهدارد. همچنین، توانسته است مدت زمان وسوسه را کاهش دهد؛ اما در تعداد دفعات وسوسه در روز تفاوت معنی‌داری ایجاد نکرد. به‌طورکلی به‌کارگیری این روش، وسوسه و رفتار موادخواهی را کاهش می‌دهد.

باتوناری و همکاران (۲۰۰۸) به این نتایج دست یافتند که درمان افسردگی با کنترل تفکرات وضعیت بهتری نشان داده است. تلاش در بازسازی شناختی و کنترل تفکرات می‌تواند باعث کاهش نشانه‌های افسردگی شود. سیاوشی و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی با عنوان «رابطه بین سبک‌های آموزشی کودک و افکار غیرمنطقی آنان در ارتباط متعارف» به این نتایج دست یافتند که متغیر پدر انضباطی و سرزنش، در باورهای غیرمنطقی نقش مهمی دارند. متغیرها در روحیه

^۱.Batanory

آزاد در میان سبک‌های آموزشی کودک و تغییر در انتظار تأیید از دیگران در میان افکار غیرمنطقی نسبت به سایر متغیرها مهم‌تر است.

در تبیین نتایج این فرضیه می‌توان گفت، بخش مهمی از پراکندگی حواس و نگرانی افراد اندیشیدن به افکار منفی و افکار خودکاری است که مانع از تسلط آنان بر امور زندگی و تحصیلی است. افکار منفی مانع از حفظ اعتماد به نفس و خودپنداره مثبت دانش‌آموزان می‌شود و استفاده از روش توقف افکار می‌تواند به دانش‌آموزان در رهایی از دام افکار ناخواسته و تفکرات غیرمنطقی کمک کند و توجه آنها را به سوی مسائل اصلی و مهم زندگی معطوف دارد. رهایی از بند تفکرات منفی موجب می‌شود تا فرد با فراغ‌بال به مسائل همسو در یک زمان بیندیشد و توانایی تقویت توجه پراکنده را پیدا کند.

با توجه به نتایج فرضیه فرعی شماره ۴، آموزش توقف افکار بر میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

بختیاری‌اسفندقه و همکاران (۱۳۸۱) در پژوهش خود به این نتایج دست یافته‌اند که شیوه آموزش به خود دستور دادن، بر عملکرد حل مسئله ریاضی گروه آزمایشی مؤثر است. سیاوشی و همکاران (۲۰۱۱) دریافتند که متغیر پدر انضباطی و سرزنش، در باورهای غیرمنطقی نقش مهمی دارند. متغیرها در روحیه آزاد در میان سبک‌های آموزشی کودک و تغییر در انتظار تأیید گرفتن از دیگران، در میان افکار غیرمنطقی نسبت به سایر متغیرها مهم‌تر است. پتروسیلی و همکاران (۲۰۱۲) به این نتایج دست یافته‌اند که بین افکار منفی و عملکرد آزمون رابطه منفی وجود دارد. هر قدر فرد افکار نامطلوب خود را مهار کند، عملکردش افزایش می‌یابد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت، افکار منفی سهم قابل توجهی در تضعیف اعتماد به نفس و اُفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. دانش‌آموزی که پیوسته به مسائل ناامیدکننده و بازدارنده پیشرفت می‌اندیشد، نمی‌تواند همپای با دیگر دانش‌آموزان در مسائل تحصیلی توفیق حاصل کند؛ بنابراین، آموزش توقف افکار به او کمک می‌کند تا کمتر به مسائل منفی بیاندیشد، افکار مثبت

را تقویت کند و اعتماد به نفس و خوداتکایی خود را حفظ کند. این ویژگی‌ها منجر به بهبود عملکرد تحصیلی و پیشرفت دانش‌آموزان می‌شود.

با توجه به نتایج فرضیه اصلی، آموزش خودنگاری و توقف افکار بر میزان توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد. این نتایج با یافته‌های بختیاری اسفندقه و همکاران (۱۳۸۱)، ناظر و همکاران (۱۳۸۱)، مسیبی چناربن و همکاران (۱۳۸۹)، ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۱)، کدیور و همکاران (۱۳۹۱)، مشتاقی (۱۳۹۱)، سلمانی (۱۳۹۲)، کمکی و دوربایس (۱۹۸۷)، باتوناری و همکاران (۲۰۰۸)، کولولونیس و همکاران (۲۰۱۱) و سیاوشی و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد. این پژوهش‌ها به‌طور کلی به این نتایج دست یافته‌اند: شیوه آموزشی به خود دستور دادن، بر عملکرد حل مسئله ریاضی دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد. درمان شناختی مبتنی بر فن خودگویی بر کاهش میزان هراس اجتماعی مؤثر است. روش خودگویی برونی به‌طور معنی‌دار بیشتر از روش خودگویی درونی در کاهش اضطراب مؤثر است و هر دو روش در مقایسه با گروه گواه اثربخشی بهتری داشتند. به‌کارگیری روش خودگویی مثبت می‌تواند باعث کاهش اضطراب امتحان در بین دانشجویان شود. شیوه آموزش به خود دستور دادن، بر عملکرد حل مسئله ریاضی گروه آزمایشی مؤثر است. خودنگاری بر انگیزه تحصیلی تأثیر مثبت دارد. این تأثیر بیشتر در افراد دارای انگیزش بالا بوده است تا دانش‌آموزان دارای انگیزه پایین. خودنگاری، بر عملکرد دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. آموزش پاکسازی محیطی و توجه‌برگردانی و توقف افکار، توانسته است در گروه آزمایش افراد بیشتری را تا ۶ ماه پاک نگهدارد. همچنین، توانسته است مدت زمان وسوسه را کاهش دهد. به‌طور کلی، به‌کارگیری این روش وسوسه و رفتار موادخواهی را کاهش می‌دهد. تلاش در بازسازی شناختی و کنترل تفکرات می‌تواند باعث کاهش نشانه‌های افسردگی باشد. متغیرها در روحیه آزاد در میان سبک‌های آموزشی کودک و تغییر در انتظار تأیید از دیگران در میان افکار غیرمنطقی، نسبت به سایر متغیرها مهم‌تر است. هر قدر فرد افکار نامطلوب خود را مهار کند، عملکردش افزایش می‌یابد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت، روش‌های خودنگاری و توقف افکار هر دو به دانش‌آموز کمک می‌کند تا بر افکار و امور جاری و به‌ویژه مسائل تحصیلی خود تسلط داشته باشند و از مهارت خودتنظیمی برخوردار شوند. دانش‌آموزانی که از تکنیک‌های خودنگاری و توقف افکار استفاده می‌کنند، می‌توانند توجه خود را بر روی مسائل اصلی تحصیل متمرکز کرده و همزمان قادرند چند موضوع مهم را مدنظر گرفته و به تبع آن پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به بقیه داشته باشند.

با توجه به نتایج فرضیه اصلی پژوهش پیشنهاد می‌شود که جایگاه آموزش خودنگاری و توقف افکار در افزایش توجه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، به خانواده‌ها معرفی شده و در این زمینه به آنها تذکرات لازم داده شود و همچنین، روش‌های صحیح به‌کارگیری آن تکنیک‌ها توسط مشاوران و دبیران محترم مدارس آموزش داده شود.

منابع و مأخذ

۱. استیپک، دیوراجی (۱۳۹۰). انگیزش برای یادگیری (از نظریه تا عمل). (ترجمه رمضان حسن‌زاده و نرجس عمویی). تهران: انتشارات دنیای پژوهش.
۲. ابراهیمی، لقمان؛ دهلاری، ابودر (۱۳۹۱). تعیین میزان شیوع اختلال اضطراب منتشر در میان دانش‌آموزان پایه پنجم و بررسی اثربخشی دو روش خودگویی برونی و درونی در کاهش آن. فصلنامه فرهنگ مشاوره روان‌درمانی، سال سوم، شماره ۱۱.
۳. بختیاری‌اسفندقه؛ فروغ، مولوی؛ حسین، ملک‌پور؛ مختار (۱۳۸۱). تأثیر شیوه آموزش به خود دستور دادن بر عملکرد حل مسئله ریاضی و میزان توجه دانش‌آموزان دختر تکانشی، فصل‌نامه تازه‌های علوم‌شناختی، سال ۴، شماره ۱.
۴. جان‌بزرگی، مسعود؛ همکاران (۱۳۸۷). آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)، تهران: انتشارات ارجمند.
۵. سلمانی، نیره (۱۳۹۲). تأثیر خودگویی بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری. فصلنامه راهبردهای آموزش، ۱۳۹۲، شماره ۱۹، ۱۳.
۶. کدیور، پروین؛ تنها، زهرا؛ ولی‌اله، فرزاد (۱۳۹۱). رابطه باورهای معرفت‌شناختی رویکردهای یادگیری و تفکر تأملی با پیشرفت تحصیلی، مجله روان‌شناسی ۶۳، سال شانزدهم، شماره ۳.
۷. محبوبی، طاهر؛ سلیمی، حسین؛ حسینی، سیدعلنان (۱۳۹۴). تأثیر آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کلامی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور، دو فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی. سال چهارم، شماره ۲، (پیاپی ۸)،
۸. مسیبی‌چناربن، حسین؛ اسماعیلی، معصومه؛ فلسفی‌نژاد، محمدرضا (۱۳۸۹). درمان‌شناختی مبتنی بر فن خودگویی در کاهش میزان هراس اجتماعی و تصحیح تعابیر مربوط به خود و دیگران. فصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناسی، شماره ۲۴، ۱۷.
۹. مشتاقی، سعید (۱۳۹۱). پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی براساس جهت‌گیری هدف پیشرفت. فصل‌نامه راهبردهای آموزش، دوره ۵، شماره ۲، ۹۴-۱۹.

۱۰. یاسمی‌نژاد؛ پریسا، سیف؛ علی‌اکبر، گل‌محمدیان؛ محسن (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعلل و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. دو فصلنامه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد، سال سوم، شماره ۵.
۱۱. ناظر، محمد؛ صیادی، احمدرضا؛ خالقی، عزت‌الله (۱۳۸۱). نقش آموزش کنترل محیط بر توجه بر خودگردانی و توقف افکار در کاهش رفتار موادخواهی در وابستگان به مواد افیونی، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال هشتم، شماره ۲.

12-Barry, S. (2012). A video recording and viewing protocol for student group presentations: Assisting self-assessment through a Wiki environment, *Computers & Education, Volume 59, Issue 3, Pages 855–860*.

13. Biggs, L. (1987). *Students approaches to learning and studying*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.

14. Cano, F. (2005). Epistemological beliefs and approach to learning : There change through secondary school and their influence on academic performance. *British Journal of ducational Psychology, 75, 203-221*.

15. Haw ton, k; salkovskis, P.M; Kirk, j; Clark ,D.M (1989) .cognitive behavior therapy for psychiatric problem a practical guide. Oxford medical publications, oxford.

16. Kolovelonis, Athanasios; Marios Goudas, IriniDermitzaki (2011).The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting, *Learning and Instruction, Volume 21, Issue 3, Pages 355–364*.

17. Komaki, Judi (1987). Self-recording: Its effects on individuals high and low in motivation, *Behavior Therapy, Volume 9, Issue 1, Pages 65–72*.

18. ember, D; Leung, D.Y.P .(2000). Development of questionnaire to measure the level of reflective thinking, *Assessment and Evaluation in Higher Education, 4, 381-395*.

19. Marton, F; Saljo, F. (1976).ON questionnaire differences in learning.I .Outcome and process. *British Journal of Educational Psychology, 46, 4-11*.

20. Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
21. Petrocelli, John V, Seta, Catherine E, Seta, John J, Prince, Lauren B (2012). "If only I could stop generating counterfactual thoughts": When counterfactual thinking interferes with academic performance, *Journal of Experimental Social Psychology*, Volume 48, Issue 5, September 2012, Pages 1117–1123.
22. Perry, W. G. (1970). *Forms of intellectual and ethical development in college years: A scheme*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
23. Schommer, M. (1990). Effects of beliefs about the nature of knowledge on Comprehension. *Journal of Educational Psychology*, 82, 498–504.
24. Siavoshi, H; Asadi, M; Kahriz, B.m; Shiralipour, A; Shahdusti, L; Miri, M; Shayad, Sh (2011). *The Relationship between Child Educational Styles and Irrational Thoughts of Students: A Canonical Correlation*, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 15, Pages 913–917, 3rd World Conference on Educational Sciences.
25. Stan, C; Beldean, I.G. (2014). "The Development of Social and Emotional Skills of Students-ways to Reduce the Frequency of Bullying-type Events Experimental Results". *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 114, 735-743.