



## Comparing Effectiveness of Positive Self-Talk training and Self-Control Training Methods on Self-Efficacy Beliefs of High School Girl Students

**Esmail Sa'dipour<sup>1</sup>, Zahra Ghalami<sup>2</sup>, Hasan Asadzadeh<sup>1</sup>**

1. Associate Professor, Dept. of Educational Psychology, Faculty of Psychology & Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran
2. MA, Dept. of Educational Psychology, Faculty of Psychology & Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

### Article Information

#### Article History:

Received: 2018/10/01

Accepted: 2019/01/23

Available Online: 2019/06/20

IJHEHP 2019; 7(2):172-181

DOI: 10.30699/ijhehp.7.2.172

#### Corresponding Author:

#### Esmail Sa'dipour

Associate Professor, Dept. of Educational Psychology, Faculty of Psychology & Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

#### Email:

ebiabangard@yahoo.com

Use your device to scan and read the article online



### Abstract

**Background and Objective:** The review of literature suggests self-talk and self-control as effective methods for improving mental health and achievement of goals. Considering the importance of improving the level of self-efficacy of students, this study aimed to compare the effectiveness of positive self-talk and self-control training on self-efficacy of 10th high school female students.

**Methods:** The present study is a semi-experimental design with pre-test post-test design with experimental and control groups. The research population is female students who study in 10th grade of the empirical sciences of public schools in Tehran's 2nd district in 2017-2018. The sample size was 60 students who were selected by simple random and simple cluster sampling method, and they were randomly assigned into three groups of 20 subjects, two experimental groups (one self-talk and one self-control training group) and one control group. Each of the experimental groups was trained for 10 weeks. To measure self-efficacy, the general self-efficacy questionnaire of Sherer et al. (1982) was used. Data analysis was performed using SPSS 21 and one-way covariance analysis.

**Results:** The results indicated that positive self-talk and self-control training were effective on self-efficacy of students. Also, there is difference between effectiveness of these two methods on self-efficacy, and self-control training had greater effect on increasing self-efficacy ( $P < 0/001$ ).

**Conclusion:** Regarding the effectiveness of positive self-talk and self-control training on general self-efficacy of students, it is desirable to conduct training courses on positive self-talk and emotional self-control in schools by counselors and therapists.

**Keywords:** Positive self-talk, Self-Control, Self-Efficacy, Student

Copyright © 2019 Journal of Health Education and Health Promotion. All rights reserved

### How to cite this article:

Sadipour E, Ghalami Z, Asadzadeh H. Comparing Effectiveness of Positive Self-Talk training and Self-Control Training Methods on Self-Efficacy Beliefs of High School Girl Students. Iran J Health Educ Health Promot. 2019; 7 (2) :172-181

Sadipour, E., Ghalami, Z., Asadzadeh, H. (2019). Comparing Effectiveness of Positive Self-Talk training and Self-Control Training Methods on Self-Efficacy Beliefs of High School Girl Students. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 7 (2), 172-181



## مقایسه اثربخشی آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی بر باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه

اسماعیل سعدی پور<sup>۱</sup>، زهرا قلمی<sup>۲</sup>، حسن اسدزاده<sup>۱</sup>

۱. دانشیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
۲. کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

### چکیده

**زمینه و هدف:** بررسی متون نشان می‌دهد خودگویی و خودکنترلی از جمله روش‌های مؤثر در ارتقای سطح سلامت روان و دستیابی به اهداف زندگی است. با توجه به اهمیت ارتقای سطح خودکارآمدی دانش‌آموزان، این پژوهش با هدف مقایسه بررسی اثربخشی آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر پایه دهم انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل است. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دختر پایه دهم رشته علوم تجربی مدارس دولتی منطقه دو تهران در سال ۹۶-۹۷ بوده است. حجم نمونه ۶۰ نفر بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و خوشه‌ای ساده انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری در قالب ۲ گروه آزمایش (یک گروه تحت آموزش خودگویی مثبت و گروه دیگر تحت آموزش خودکنترلی) و یک گروه کنترل گمارش شدند. هریک از گروه‌های آزمایش به مدت ۱۰ هفته آموزش دیدند. به منظور سنجش خودکارآمدی از ابزار خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ و آزمون تحلیل کوواریانس انجام شده است.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی باعث افزایش خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان دختر شده است. همچنین، بین اثربخشی این دو روش تفاوت وجود دارد و تأثیر آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی بیشتر است ( $P < 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اثربخشی آموزش‌های خودگویی مثبت و خودکنترلی بر خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان، مطلوب است مشاوران و درمان‌گران در مدارس در زمینه خودگویی مثبت و خودکنترلی هیجانی دوره‌های آموزشی برگزار کنند.

**واژه‌های کلیدی:** خودکارآمدی عمومی، خودگویی مثبت، خودکنترلی، دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه

کپی‌رایت ©: حق چاپ، نشر و استفاده علمی از این مقاله برای مجله آموزش بهداشت و ارتقای سلامت محفوظ است.

### اطلاعات مقاله

تاریخچه مقاله  
دریافت: ۱۳۹۷/۰۷/۰۹  
پذیرش: ۱۳۹۷/۱۱/۰۳  
انتشار آنلاین: ۱۳۹۸/۰۳/۳۰

IJHEHP 2019; 7(2):172-181

نویسنده مسئول:

اسماعیل سعدی پور

دانشیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

پست الکترونیک:

ebiabangard@yahoo.com

برای دانلود این مقاله، کد زیر را با موبایل خود اسکن کنید.



### مقدمه

و قضاوت فردی درباره درجه‌ای که فرد خود را قادر به انجام دادن کار، دستیابی به هدف و یا مقابله مؤثر در شرایط استرس‌زا می‌داند (۲). خودکارآمدی در دو شکل ظاهر می‌شود: خودکارآمدی عمومی (General Self-efficacy) و خودکارآمدی اختصاصی یا خودکارآمدی مربوط به یک تکلیف خاص (Specific Self-efficacy). خودکارآمدی عمومی به صورت انتظارات ذهنی مرتبط با توانایی فرد برای اعمال نفوذ در شرایط زندگی و محیط بیرونی تعریف شده است (۳). در واقع، باورهای خودکارآمدی بخش مهمی از زندگی ما را می‌سازد؛ زیرا ما معمولاً کارهایی انجام می‌دهیم که معتقدیم به بازده مطلوب می‌انجامد و برای انجام کارهایی که باور داریم به شکست منتهی می‌شوند، انگیزه نداریم.

نظریه شناختی-اجتماعی (Social-Cognitive Theory) نقش افراد را در رشد خود مؤثر می‌داند و معتقد است آنها می‌توانند بر اعمال و رفتار خود اثرگذار باشند. این دیدگاه نظری به جای اینکه افراد را ارگانسیم‌هایی منفعل در نظر بگیرد که تحت تأثیر محیط خود شکل گرفته‌اند، آنها را در قالب افرادی می‌بیند که خودسازمان‌دهی دارند، خلاق هستند، به خود بازخورد می‌دهند و خودگردان هستند و همچنین معتقد است افراد به درجات مختلف به مهارت‌های کنترل الگوهای فکری، هیجانات و اعمال خود دست می‌یابند و طرز تفکر، باورها و احساسات، رفتار آنها را ایجاد می‌کند (۱). خودکارآمدی (Self-efficacy) عبارت است از گمانه‌زنی

تنظیم درونی توجه می‌کنند (۱۴). تحقیقات نشان داده است خودگویی مثبت رابطه مثبتی با متغیرهایی نظیر خودکارآمدی اجتماعی (۱۵) و پیشرفت در یادگیری دارد (۱۶) و رابطه آن با استرس منفی (۱۷) است. همچنین، نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که اثرات ادراک‌شده خودگویی می‌تواند در دو سطح ذهنی و رفتاری مشخص شود. مهم‌ترین اثرات مثبت خودگویی در سطح ذهنی عبارت است از: افزایش تمرکز و توجه، ارتقای مهارت‌های تصمیم‌گیری و کاهش زمان واکنش. همچنین در زمینه اثرات ذهنی خودگویی می‌توان به تأثیرات عاطفی مانند افزایش انگیزه برای تلاش بیشتر، مقابله با شرایط دشوار و کاهش اضطراب و عصبانیت اشاره کرد. در زمینه تأثیرات خودگویی در سطوح رفتاری نیز می‌توان گفت خودگویی مثبت به دلیل اثراتی مانند افزایش تمرکز و توجه و آگاهی از پیامدهای منفی رفتارهای خاص، می‌تواند عملکرد افراد را بهبود بخشد (۱۸).

یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی (Emotional Intelligence) که در چند سال گذشته بخش زیادی از تحقیقات را به خود اختصاص داده است و اهمیت بسیار زیادی دارد، خودکنترلی (self-control) است. خودکنترلی را کاربرد صحیح هیجان‌ها تعریف کرده‌اند (۱۹). قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها، افسردگی یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود. خودکنترلی ویژگی مهم و قابل توجهی است که به افراد امکان می‌دهد افکار، تکانه‌ها، حالت‌های هیجانی و رفتارهای خود را مدیریت کنند (۲۰). به باور Zuskova شواهد بسیاری ثابت می‌کند افرادی که مهارت‌های هیجانی دارند، احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و آنها را هدایت می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک، و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در تمام حیطه‌های زندگی متمایز هستند (۲۱). به‌زعم Moffit افرادی که فاقد خودکنترلی بالا هستند و تکانشگری بیشتری دارند، به لحاظ شخصیتی بر خود کنترل ندارند و ممکن است در طول زندگی در معرض طیف وسیعی از مشکلات رفتاری و پیامدهای ناگوار از جمله نتایج تحصیلی پایین، کیفیت پایین ارتباطات، مشکلاتی در زمینه سلامتی، شغل و همچنین مشکلاتی از قبیل مشارکت در فعالیت‌های انحرافی، ضدا اجتماعی و فعالیت‌های مجرمانه قرار گیرند (۲۲). بر اساس مطالعات Tangney, Baumeister و Boone، خودکنترلی با عملکردهای انطباقی زیادی مانند پیشرفت تحصیلی، عزت‌نفس زیاد، مهارت‌های بین‌فردی، داشتن ارتباطات رضایت‌بخش، دل‌بستگی ایمن و هیجان‌های مثبت، رابطه مثبت دارد و با مواردی مانند اضطراب، افسردگی و مواردی مانند سوء‌مصرف الکل رابطه منفی دارد (۲۳).

با توجه به موارد یادشده و تأثیراتی که خودگویی در ایجاد و تداوم مشکلات عاطفی، احساسی و رفتاری افراد ایفا می‌کند و همچنین با توجه به نقش مهمی که خودکنترلی در تنظیم هیجان‌ها و احساسات به‌منظور تصمیم‌گیری‌های عقلانی و درست و سلامت ذهن و روان دارد، توجه به آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی برای همه افراد و مخصوصاً

طبق نظر Bandura در هر حیطه‌ای باورهای کارآمدی یا داوری ما درباره قابلیت‌ها، انتظارات ما را درباره نتایج اعمال مشخص می‌کند. این باورهای خودکارآمدی درباره پیامدهای خاص، عملکرد رفتاری ما را معلوم می‌کند و به بازده‌های خاصی منجر می‌شود (۴). نخستین تجربه‌های خودکارآمدی بر والدین متمرکز است. این تمرکز با افزایش سن کودک و گسترش جهان او تحت‌تأثیر خواهر، برادر و همسالان قرار می‌گیرد. مدارس از طریق تأثیراتی که بر قابلیت‌های شناختی و مهارت حل مسئله دارند، می‌توانند بر خودکارآمدی دانش‌آموزان تأثیر بگذارند. همچنین، مدارس می‌توانند خودکارآمدی دانش‌آموزان ضعیف و دارای پیشرفت اندک را با استفاده از گروه‌بندی آنها بر اساس استعدادشان کاهش دهند؛ زیرا این عمل اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزانی را که در گروه ضعیف قرار می‌گیرند، پایین می‌آورد (۵). در واقع، اگرچه نظام‌های آموزش به شیوه‌های مختلفی می‌تواند میزان خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان را افزایش دهد، شاهد غفلت مجموعه‌های آموزشی از این مسئله تأثیرگذار هستیم و این امر نه تنها در عمل، بلکه در حوزه نظر نیز دیده می‌شود و کمتر به‌نحوه ارتقای باورهای خودکارآمدی گروه‌های مختلف پرداخته شده است (۶).

طبق پژوهش‌های انجام شده، خودکارآمدی رابطه مثبتی با رضایت از زندگی (۷)، بهزیستی عاطفی و سبک سازگاری مؤثر (۸)، کیفیت زندگی (۹)، تمایل به برنامه‌ریزی و توجه به آینده (۱۰) دارد. همچنین، رابطه علی متقابلی بین باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها وجود دارد؛ در واقع عملکرد تحصیلی گذشته دانش‌آموزان به‌صورت مثبت باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند، همچنین باورهای خودکارآمدی نیز به‌نحو مثبتی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را در آینده پیش‌بینی می‌کند (۱۱). علاوه بر این، بهبود و افزایش خودکارآمدی با کاهش سطح افسردگی همراه است (۲).

یکی از مؤثرترین و قدرتمندترین تأثیرات بر نگرش و شخصیت ما را سخنانی دارند که به خود می‌گوییم. این گفتگوهای درونی، چگونگی پاسخی است که شخص به‌طور درونی به چیزی می‌دهد که برای او رخ داده است و آن پاسخ درونی، احساسات و عمل فرد را تعیین می‌کند (۱۲). تعاریف متعددی درباره خودگویی (self-talk) وجود دارد. خودگویی ارتباطی درون‌فردی و متمایز با روابط بین‌فردی و ارتباطات عمومی است. در واقع خودگویی مکالمه‌ای با خود است که در آن فرستنده و گیرنده خود فرد است که هم ایجادکننده ارتباط و هم هدف برقراری ارتباط به شمار می‌رود. گاهی سخن‌گفتن انسان با خود جنبه شفاهی و بیرونی پیدا می‌کند، اما اغلب به‌صورت صامت و نامشخص از دید دیگران، در درون فرد رخ می‌دهد. به عبارت ساده‌تر خودگویی صحبت کردن با خود است (۱۳).

خودگویی کارکردهای مهمی برای انسان دارد. محققانی چون Jackson و Depape، Hakim-Larson، Voelker، Page و به پتانسیل خودگویی برای تنظیم و مدیریت احساسات و

دختر، پایه تحصیلی: دهم و رشته تحصیلی: علوم تجربی. در سنجش متغیر باورهای خودکارآمدی، از پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲)، استفاده شده است (۲۴). این پرسشنامه، میزان خودکارآمدی و قابلیت اعتماد به توانایی خود را می‌سنجد که ۱۷ ماده دارد و به صورت چندگزینه‌ای در قالب طیف لیکرت (کاملاً موافقم=۱، موافقم=۲، نظری ندارم=۳، مخالفم=۴، کاملاً مخالفم=۵) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات از ۱۷ تا ۸۵ است. نمره‌گذاری ماده‌های ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ به صورت معکوس انجام می‌شود. همسانی درونی ماده‌های پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ در پژوهش Bakhtiari Barati (۲۵)۰/۷۶، در پژوهش Bayrami (۲۶)۰/۷۹ و در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۸ به دست آمد. برای آموزش خودگویی مثبت از مفاهیم مکتب شناخت‌درمانی، کتاب شناخت‌درمانی Burns (۲۷) و برنامه آموزشی Dehghani Firoozabadi (۱۲) استفاده شده است. همچنین به منظور آموزش خودکنترلی از برنامه خودکنترلی هیجانی براساس الگوی برگرفته از کتاب «تکنیک‌های تنظیم هیجان در روان‌درمانی» (راهنمای کاربردی) نوشته Tirsch، Leahy و Napolitano (۲۸)، کتابچه «آموزش مهارت‌های زندگی» نوشته Moutabi و Fata (۲۹) و کتاب «آموزش مهارت‌های زندگی» تألیف Naseri (۳۰) استفاده شده است.

پس از تهیه پرسشنامه و بسته‌های آموزشی، در ابتدا از گروه‌های آزمایشی و کنترل، پیش‌آزمون گرفته شد، سپس گروه آزمایش اول، تحت آموزش خودگویی و گروه آزمایشی دوم تحت آموزش خودکنترلی، در ۱۰ هفته متوالی (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند و گروه کنترل تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت. در نهایت پس از اتمام جلسات آموزشی، از هر سه گروه پس‌آزمون گرفته شد و پرسشنامه خودکارآمدی مجدداً تکمیل شد. پس از گردآوری پرسشنامه‌ها و ورود داده به نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱، در تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و همچنین برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد.

به منظور رعایت اصول اخلاقی از شرکت‌کنندگان خواسته شد رضایت‌نامه کتبی شرکت در پژوهش را تکمیل کنند. در هر مرحله از اجرای پژوهش که نمونه‌ها تمایل به همکاری نداشتند، می‌توانستند پژوهش را ترک کنند و همچنین اطمینان کافی درباره محرمانه‌ماندن اطلاعات پژوهش به آنها داده شد.

دانش‌آموزان که قشر حساس جامعه و آینده‌سازان کشور هستند، بسیار ضروری به نظر می‌رسد. افزون بر این، با توجه به اینکه باورها و انتظارات خودکارآمدی تأثیرات مهمی بر انگیزه و عملکرد دانش‌آموزان دارد، توجه به آن بسیار ضروری است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی دو روش آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی بر خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان دختر انجام شده است.

## مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء مطالعات کاربردی، از نظر روش جزء مطالعات نیمه‌آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) با گروه‌های آزمایش و کنترل) و از لحاظ شیوه گردآوری اطلاعات جزء مطالعات کمی است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دهم رشته علوم تجربی مدارس دولتی منطقه دو آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بودند. برای تعیین حجم نمونه از معیار حداقلی ۱۵ نفر در هر یک از گروه‌های طرح‌های آزمایشی پیروی شد. جهت احتمال ریزش شرکت‌کنندگان و همچنین احتمال وجود انصراف از شرکت در پژوهش، برای هر گروه ۲۰ نفر تعیین شد. بنابراین نمونه پژوهش شامل ۶۰ دانش‌آموز دختر پایه دهم رشته علوم تجربی مشغول به تحصیل در مدارس دولتی منطقه دو شهر تهران بوده است. از جمله معیارهای ورود به مطالعه، می‌توان به کسب نمره خودکارآمدی پایین‌تر از یک انحراف معیار بالای میانگین اشاره کرد. در این مطالعه از دو روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ساده و تصادفی ساده استفاده شد. جهت نمونه‌گیری، ابتدا از میان مدارس دولتی منطقه دو، دو مدرسه به روش خوشه‌ای ساده انتخاب شد که هر یک سه کلاس در پایه دهم تجربی داشت (در مجموع شش کلاس). در این مرحله برای پایش دانش‌آموزان با نمره خودکارآمدی پایین‌تر از یک انحراف معیار بالای میانگین، پرسشنامه خودکارآمدی بین تمام دانش‌آموزان شش کلاس پایه دهم تجربی (۱۵۰ نفر)، توزیع شد که پس از محاسبه نمره کل، ۷۰ دانش‌آموز معیار ورود به مطالعه را داشتند. از این تعداد به صورت تصادفی ۶۰ نفر انتخاب و در سه گروه جایابی شدند. همچنین دو گروه به صورت تصادفی به عنوان گروه آزمایش (یک گروه تحت آموزش خودگویی مثبت و گروه دیگر تحت آموزش خودکنترلی)، و یک گروه نیز به عنوان گروه کنترل مشخص شدند. در این مطالعه باورهای خودکارآمدی، متغیر وابسته و خودکنترلی و خودگویی، متغیرهای مستقل بودند و متغیرهای کنترل عبارت بود از: منطقه آموزشی: منطقه دو آموزش و پرورش شهر تهران، جنسیت نمونه‌های پژوهش:

### جدول ۱. محتوای جلسات آموزش خودگویی مثبت

جلسه اول: تبیین نقش باورها و اعتقادات در اعمال انسان
جلسه دوم: آشنایی با افکار خودکار، خودمغلوبی و نقش آنها در بروز مشکلات
جلسه سوم: آشنایی با خطاهای شناختی و توضیح آنها همراه با مثال
جلسه چهارم: آشنایی با انواع خودگویی و بیان تأثیرات خودگویی بر سلامت و کارایی افراد
جلسه پنجم: آشنایی با انواع احساسات و تبیین رابطه هر احساس با تفکر مربوط به آن
جلسه ششم: تبیین نقش احساسات و خود فرد در ایجاد خودگویی
جلسه هفتم: انواع سبک‌های اسنادی، معرفی طرح‌واره‌ها، نقش سبک اسنادی در خودگویی و تمرین تغییر سبک اسنادی
جلسه هشتم: منبع کنترل و انواع آن، کنترل بر هیجانات، تفاوت‌های فردی در تحول کنترل خود، تمرین کنترل به شیوه ایفای نقش
جلسه نهم: آشنایی با تقویت کردن خود در جهت بیانات مثبت، آشنایی و بررسی نحوه توصیف خود افراد
جلسه دهم: مرور مباحث جلسات قبل و آشنایی با نظرات افراد

### جدول ۲. محتوای جلسات آموزش خودکنترلی

جلسه اول: تعریف هیجان و انواع آن، لزوم وجود هیجان‌ها
جلسه دوم: آشنایی با خودکنترلی، ارتباط خودکنترلی با سلامت روان و بیان فواید خودکنترلی
جلسه سوم: تعریف هوش هیجانی، ارائه تکنیک مدیریت هیجان و تخمین میزان هوش هیجانی در خود
جلسه چهارم: تعریف آگاهی هیجانی و ابزار سازگاران هیجان‌ها، تکنیک تمرین حالات هیجانی با استفاده از تصاویر و بازی نقش
جلسه پنجم: تعریف خشم، علائم خشم، شناسایی موقعیت‌های خشم‌برانگیز و آشنایی با شیوه‌های ابراز خشم
جلسه ششم: توضیح ۱۰ تکنیک کنترل خشم
جلسه هفتم: بررسی نقش نظم در زندگی روزمره، آموزش تکنیک مدیریت زمان، آشنایی با اهداف کوتاه و بلندمدت و طرح‌ریزی برای پرهیز از بحران‌های غیرضروری
جلسه هشتم: آشنایی با استرس و ارائه راهبردهایی برای مقابله با استرس
جلسه نهم: آشنایی با تکنیک تن‌آرامی، تنفس عمیق و حالات چهره‌ای و ژست بدنی مناسب با وضعیت هیجانی مطلوب برای کنترل هیجانات
جلسه دهم: ارائه تکنیک A-B-C و تمرین آن، مرور و جمع‌بندی مطالب

### یافته‌ها

آزمایش و کنترل از جهت میانگین و انحراف معیار نشان می‌دهد. به طوری که برحسب نتایج، میانگین خودکارآمدی در شرکت‌کنندگان گروه تحت آموزش خودگویی مثبت و گروه تحت آموزش خودکنترلی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون، به‌طور معناداری افزایش داشت، اما در گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری دیده نشد.

شرکت‌کنندگان در مطالعه ۶۰ دانش‌آموز پایه دهم تجربی بودند که در تمام مراحل پژوهش شرکت داشتند و مطالعه هیچ‌گونه ریزشی نداشت. توصیف شرکت‌کنندگان برحسب متغیر سن نشان داد ۷۵ درصد شرکت‌کنندگان یعنی ۴۵ نفر، ۱۵ ساله و ۲۵ درصد آنها یعنی ۱۵ نفر، ۱۶ ساله بودند. جدول ۳، توصیف متغیر خودکارآمدی را در گروه‌های

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیر خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایشی (۱): خودگویی مثبت	۵۸/۲۰	۵/۴۷	۷۰/۶۶	۴/۸۰
گروه آزمایشی (۲): خودکنترلی	۵۳/۵۴	۱۰/۲۱	۷۲/۶۶	۶/۱۸
گروه کنترل	۶۸/۶۰	۸/۷۳	۶۷/۶۰	۸/۸۴

متغیر خودکارآمدی ( $F=۰/۷۸۷$  و  $P<۰/۳۸۳$ ) معنی‌دار نیست. در نتیجه فرض صفر برای همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرها تأیید شد. بنابراین پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس برقرار، و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس بی‌مانع است.

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس (جدول ۴)، بررسی اثربخشی آموزش خودگویی مثبت را در خودکارآمدی دانش‌آموزان نشان داد. بین گروه آزمایش و کنترل، در نمره خودکارآمدی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معناداری در سطح اطمینان ۹۹ درصد مشاهده شد ( $F=۳۵/۲۳$ ،  $P=۰/۰۰۱$ ).

جدول ۴. شاخص‌های آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه برای بررسی اثربخشی خودگویی مثبت بر خودکارآمدی

ارزش	F	درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر
۰/۷۲۳	۳۵/۲۳	۲	۰/۰۰۱	۰/۷۲
۰/۲۷۷	۳۵/۲۳	۲	۰/۰۰۱	۰/۷۲
۲/۶۱۰	۳۵/۲۳	۲	۰/۰۰۱	۰/۷۲
۲/۶۱۰	۳۵/۲۳	۲	۰/۰۰۱	۰/۷۲

درصد از تفاوت ایجاد شده ناشی از آموزش خودگویی مثبت به گروه آزمایش است.

یافته دیگر این پژوهش به تحلیل کوواریانس بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان مربوط است (جدول ۵). نتایج نشان داد بین گروه آزمایشی (دریافت‌کننده آموزش خودکنترلی) و گروه کنترل، در نمره خودکارآمدی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معناداری در سطح اطمینان ۹۹ درصد مشاهده شد ( $F=۱۳/۹۴$ ،  $P=۰/۰۰۱$ ).

روش آماری برای آزمون تعیین اثربخشی آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی بر سطح خودکارآمدی، تحلیل کوواریانس است، لذا در ابتدا پیش‌فرض‌های آن بررسی می‌شوند. نرمال بودن توزیع متغیرها به تفکیک برای گروه‌های آزمایش و کنترل بررسی شد. آماره کالموگراف - اسمینروف، به تفکیک گروه‌ها معنادار نبود. بررسی همگنی واریانس‌ها، برای متغیر خودکارآمدی ( $F=۰/۵۲$  و  $P=۰/۴۷$ ) معنادار نبود و فرض صفر برای تساوی واریانس‌های متغیر خودکارآمدی تأیید شد؛ نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها در مرحله پس‌آزمون معنادار نبود ( $P<۰/۰۱$ ). در نهایت، نتایج آزمون بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون برای متغیر خودکارآمدی نشان داد تعامل بین گروه و پیش‌آزمون در

بررسی اثرات بین‌آزمودنی‌ها در تحلیل کوواریانس نشان داد (جدول ۵) بین میانگین خودکارآمدی در گروه آزمایش تحت آموزش خودگویی مثبت و گروه کنترل، تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=۳۶/۶۴$  و  $P<۰/۰۰۱$ ). به عبارت دیگر آموزش خودگویی مثبت بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل که آموزشی دریافت نکرده‌اند، تأثیر مثبت معناداری داشته و با افزایش نمره خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان همراه بوده است. همچنین اندازه اثر به‌دست‌آمده از تحلیل، نشان می‌دهد ۳۹

جدول ۵. شاخص‌های آزمون اثر بین‌آزمودنی‌ها در تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر آموزش خودگویی مثبت بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور ای‌تا (اندازه اثر)
پیش‌آزمون	۹۶۸/۶۸	۱	۹۶۸/۶۸	۵۶/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۶۵
گروه	۶۳۲/۷۳	۱	۶۳۲/۷۳	۳۶/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۳۹
خطا	۵۰۰/۷۹	۳۷	۱۳/۵۴			

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه برای بررسی اثربخشی خودکنترلی بر خودکارآمدی

ارزش	F	درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۱۳/۹۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲
لامبدای ویلکز	۱۳/۹۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲
اثر هتلینگ	۱۳/۹۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲
بزرگ‌ترین ریشه خطا	۱۳/۹۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲

۵۵ درصد از تفاوت ایجاد شده ناشی از آموزش خودکنترلی به گروه آزمایش است.

همچنین با توجه به اینکه اندازه اثر آموزش خودکنترلی ۰/۵۵ (جدول ۷) و اندازه اثر آموزش خودگویی مثبت ۰/۳۹ (جدول ۵) محاسبه شد و اندازه اثر آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی بیشتر از اندازه اثر آموزش خودگویی مثبت بر خودکارآمدی است، می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودکنترلی نسبت به آموزش خودگویی مثبت تأثیر بیشتری بر خودکارآمدی دارد.

همچنین آزمون اثرات بین‌آزمودنی‌ها در تحلیل کوواریانس نشان داد بعد از تعدیل نمرات در مرحله پیش‌آزمون، بین میانگین خودکارآمدی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=17/80, P<0/001$ ). به عبارت دیگر، آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل که آموزشی دریافت نکرده‌اند، تأثیر مثبت معناداری داشته و با افزایش نمره خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان همراه بوده است. همچنین اندازه اثر به‌دست‌آمده از تحلیل، نشان داد

جدول ۷. شاخص‌های آزمون تحلیل اثر بین‌آزمودنی‌ها در تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایبا (اندازه اثر)
پیش‌آزمون	۱۰۰۰/۶۳	۱	۱۰۰۰/۶۳	۴۲/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۶۱
گروه	۴۱۵/۷۱	۱	۴۱۵/۷۱	۱۷/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۵
خطا	۶۳۰/۲۹	۳۷	۲۳/۳۴			

معتقد است افزایش خودگویی‌های مثبت آزمودنی‌ها به تغییر نگرش‌ها و افکار منفی منجر می‌شود و می‌تواند با تغییر و تحول منبع کنترل و سبک‌های اسنادی آنها، به ایجاد حس اعتقاد کلی در توانایی از عهده‌برآمدن در گستره وسیعی از موقعیت‌های تازه و دشوار بینجامد و در نتیجه باورهای خودکارآمدی عمومی افراد را ارتقا دهد (۱۲). همچنین با توجه به پژوهش Moghimian و Karimi استفاده از تکنیک‌های شناختی - رفتاری از قبیل آموزش خودگویی مثبت می‌تواند به‌عنوان شیوه روان‌درمانی و به همراه درمان‌های پزشکی و با هدف کاهش باورهای ناکارآمد استفاده شود (۳۳). نتیجه به‌دست‌آمده در این زمینه با نتیجه پژوهش Hatzigeorgiadis و همکاران مبنی بر مؤثر بودن آموزش خودگویی مثبت بر خودکارآمدی همسو است (۳۴) و می‌توان گفت به‌طور کلی به نظر می‌رسد آموزش خودگویی مثبت و رفع خطاهای شناختی و آشنایی با فنون جایگزینی خودگویی منفی با خودگویی مثبت می‌تواند بر خودکارآمدی افراد و اعتقاد آنها برای تسلط و موفقیت در زمینه‌های مختلف اثرگذار باشد.

نتایج تحلیل داده‌های این پژوهش حاکی از آن است که

## بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی دو روش آموزشی خودگویی مثبت و خودکنترلی بر خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان دختر انجام شد. نتایج تحلیل داده نشان داد آموزش خودگویی مثبت بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مؤثر است. از جمله پژوهش‌هایی که به نتیجه‌ای مشابه با پژوهش حاضر دست یافته است، می‌توان به نتایج تحقیق Butler (۳۱) و Mohammadi و Mostafaei (۳۲) اشاره کرد؛ آنها در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که آموزش خودگویی مثبت بر افزایش خودکارآمدی مؤثر است. همچنین Rudy و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین خودگویی منفی و خودکارآمدی اجتماعی رابطه معکوس وجود دارد (۱۵). به عبارت دیگر افکار منفی که افراد نسبت به خود دارند، باعث کاهش اعتمادبه‌نفس (Confidence) آنها در زمینه تسلط بر تکالیف مختلف در موقعیت‌های ارزیابی (Evaluative Situation) می‌شود. Dehghani Firoozabadi نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که آموزش خودگویی مثبت بر خودکارآمدی عمومی تأثیر مثبت دارد و

مشخص شده است بین خودکارآمدی و هیجان‌های منفی و افسردگی ارتباط منفی وجود دارد، این آموزش می‌تواند از طریق کاهش هیجان‌های منفی بر افزایش خودکارآمدی نیز اثرگذار باشد.

با وجود اثر مثبت هر دو آموزش، نتایج نشان داد گروهی که آموزش خودکنترلی دریافت کرده‌اند، نسبت به گروه خودگویی مثبت، نمره بالاتری در متغیر خودکارآمدی به دست آورده است و به‌طور کلی می‌توان گفت آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی تأثیر بیشتری دارد. در میان پژوهش‌های انجام‌شده، پژوهشی که در پی مقایسه اثربخشی دو روش آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی بر خودکارآمدی باشد، یافت نشد. در تبیین نتایج پژوهش حاضر سعی شده است از نتایج دیگر پژوهش‌های مشابه استفاده شود. به نظر می‌رسد یکی از دلایلی که می‌توان در توجیه این تأثیر بیان کرد، وجود همبستگی منفی خودکارآمدی با افسردگی، اضطراب و استرس است (۴۰) که با افزایش افسردگی، اضطراب و استرس، خودکارآمدی کاهش پیدا می‌کند. در واقع، خودکنترلی هیجانی بر نحوه صحیح ابراز هیجان‌ها و کنترل هیجان‌های منفی مانند خشم، استرس و... متمرکز است. از این رو با آموزش خودکنترلی هیجانی و راهکارهای ابراز سازگارانۀ هیجان‌ها، خودکارآمدی افراد نیز افزایش پیدا می‌کند؛ زیرا آنها با نحوه صحیح ابراز هیجان‌ها آشنا می‌شوند. علاوه بر این، وجود تحقیقاتی مانند Foulad-chang و Hasan-niya نیز تأثیر آموزش تنظیم هیجان را بر خودکارآمدی تأیید می‌کند (۳۶).

یکی از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر فراهم نبودن شرایط اجرای پیگیری بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به‌منظور بررسی تداوم تأثیر آموزش‌های خودگویی مثبت و خودکنترلی از پیگیری‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت استفاده شود. با توجه به پیامدهای مثبت آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی و اثربخشی آن بر باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان و نیز با توجه به نقش مهمی که باورهای خودکارآمدی در زندگی تحصیلی، شخصی و سلامت روان دانش‌آموزان ایفا می‌کند، پیشنهاد می‌شود این آموزش‌ها در تمام مقاطع تحصیلی و به‌ویژه برای دانش‌آموزانی که در مقاطع پایین‌تر مشغول به تحصیل هستند، ارائه شود تا بدین ترتیب دانش‌آموزان از سنین پایین با مباحثی از قبیل خودگویی مثبت و خطاهای شناختی و کنترل هیجان‌ها آشنا شوند.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی بر خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان دختر مؤثر بوده است. همچنین، بین اثربخشی دو روش آموزش خودگویی مثبت و خودکنترلی بر خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان تفاوت وجود دارد و آموزش خودکنترلی، نسبت به آموزش خودگویی مثبت بر خودکارآمدی عمومی دانش‌آموزان تأثیر بیشتری دارد. این نتایج نشانگر اهمیت بسزای آموزش‌های

آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان مؤثر است. این یافته با نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش‌های قبلی مانند Ebrahimi همسو است (۳۵). وی در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی افراد مؤثر است و افرادی که قادر به تنظیم هیجان‌های خود هستند، خودکارآمدی بالاتری دارند. آموزش خودکنترلی باعث افزایش تنظیم هیجان‌ها در افراد می‌شود و آنها را با تکنیک‌های کنترل و ابراز مناسب هیجان‌ها آشنا می‌کند و می‌تواند باعث افزایش خودکارآمدی شود. Bayrami در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان می‌شود (۲۶). مطالعات Hampton و Mason حاکی از آن است که رشد هوش هیجانی از طریق شکل‌دادن به اقدامات انطباقی و سازگارانۀ، باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود و فرد را برای تغییر خودکارآمدی در جهت مثبت هدایت می‌کند (۲۶). نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش Foulad-chang و Hasan-niya در یک راستا است (۳۶). در واقع، خودکنترلی و ظرفیت تنظیم هیجان به‌عنوان توانایی رفتاری - شناختی می‌تواند با هماهنگ کردن فرایندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی موجب تثبیت ارتباط فرد با محیط شود، او را به پاسخ‌های کارآمد و مناسب در برخورد با موقعیت‌ها تجهیز نماید و در نتیجه خودکارآمدی فرد را بهبود بخشد. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش Bandura همسو است. پژوهش اخیر بیان می‌کند خودکارآمدی بر راهبردهای مقابله‌ای مؤثر است و افرادی که دارای سطوح بالاتری از خودکارآمدی هستند، غالباً از راهبردهای مسئله‌مدار، و افرادی که باورهای خودکارآمدی پایین‌تری دارند از راهبردهای ناکارآمد هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. بنابراین آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای باورهای خودکارآمدی داشته باشد (۳۷). نتایج تحقیقات گذشته از قبیل Judge و Bono نیز نشان می‌دهد بین خودکارآمدی و ثبات هیجانی ارتباط مثبتی وجود دارد و افرادی که قادر به تنظیم هیجان‌های خود هستند، خودکارآمدی بالاتری دارند (۳۷). از این رو به نظر می‌رسد یکی از دلایل تأیید فرضیه اثربخش بودن آموزش خودکنترلی بر خودکارآمدی، وجود رابطه مثبت بین خودکارآمدی و تنظیم هیجان‌ها باشد. می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودکنترلی و تکنیک‌های کنترل و ابراز مناسب هیجان‌ها می‌تواند باعث کنترل بیشتر و بهتر هیجان‌ها شود و در نتیجه بر خودکارآمدی افراد تأثیر مثبت داشته باشد. در واقع، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن پیش‌بین‌های مناسبی از خودکارآمدی دانش‌آموزان است و باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان با افزایش هوش هیجانی آنها بیشتر می‌شود (۳۸). همچنین، طبق نتایج تحقیقات، افرادی که خودکنترلی پایینی دارند، دائماً با مسائل و مشکلاتی نظیر افسردگی، ناامیدی و بی‌علاقگی دست به‌گریبان هستند. Mahboubi و همکاران در پژوهش خود به نتیجه‌ای مشابه با پژوهش حاضر دست پیدا کردند (۳۹). آنها بیان کردند آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش افسردگی مؤثر است و در عین حال از آنجا که در پژوهش‌های دیگر



روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی است. بدین وسیله از حمایت‌های آموزش و پرورش شهر تهران، به‌ویژه آموزش و پرورش منطقه دو و همکاری کلیه کارکنان و دانش‌آموزانی که محققان را در انجام این پژوهش یاری رساندند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

### تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

خودگویی مثبت و آموزش خودکنترلی هیجانی در افزایش باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان است. از این رو برگزاری دوره‌های آموزشی کنترل هیجانی و ابراز سازگارانۀ هیجان‌ها برای دانش‌آموزان از جمله اقدامات مهمی است که باید مورد توجه متخصصان آموزشی و درمانگران حوزه سلامت روان واقع شود.

### سپاسگزاری

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته

## References

- Federici RA, Skaalvik EM. Principal self-efficacy and work engagement: Assessing a Norwegian principal self-efficacy scale. *Soc Psychol Educ*. 2011;14(4):575-600. <https://doi.org/10.1007/s11218-011-9160-4>
- Pu J, Hou H, Ma R. Direct and indirect effects of self-efficacy on depression: The mediating role of dispositional optimism. *Curr Psychol*. 2017;36(3): 410-416. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9429-z>
- Assari SH. General self-efficacy and mortality in the USA; racial difference. *J Racial Ethn Health Disparities*. 2017; 4(4):746-757. <https://doi.org/10.1007/s40615-016-0278-0>
- Carr A. Positive Psychology. Translation of Pasha Sharifi, Najafzand and Sanaei, Tehran: Sokhan publications; 2012.
- Tork Ladani F. Effect of self-efficacy on the success of individuals in life. *J school advisor*. 2011;6(2):4-7.
- Sharifzade M. Effectiveness of teaching emotion regulation on general self-efficacy in high school students in Tehran [unpublished master's thesis]. Tehran, Allameh Tabataba'i University; 2015.
- Çakar FS. The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *Int Edu Stud*. 2012; 6(5): 123-130. <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>
- Rottmann N, Dalton SO, Christensen J, Frederiksen K, Johansen C. Self-efficacy, adjustment style and well-being in breast cancer patients: a longitudinal study. *Qual Life Res*. 2010; 19(6):827-836. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9653-1>
- Cramm JM, Strating MMH, Roebroeck ME, Neiboer AP. The importance of general self-efficacy for the quality of life of adolescents with chronic conditions. *Soc Indic Res*. 2013; 113(1):551-561. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0110-0>
- Azizli N, Atkinson BE, Baughman HM, Giammarco E. A Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Pers Individ Dif*. 2015;82:58-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Hawang MH, Chio H, Lee A, Culver JD. The relationship between self-efficacy and academic achievement: A 5-year panel analysis. *Asia-Pacific Edu Res*. 2016;25(1):89-98. <https://doi.org/10.1007/s40299-015-0236-3>
- Dehghani Firoozabadi T. Effectiveness of positive self-talk training on increasing woman's general self-efficacy beliefs [unpublished master's thesis]. Tehran, Allameh Tabataba'i University; 2008.
- Hawkes PS. Sanctification and our inner dialogue: The application of scripture to our self-talk [dissertation]. Trinity Evangelical Divinity school; 2014. Available from ProQuest Dissertation and Thesis database.
- Qadar F. Self-Talk: Effects on emotion in interpersonal communication context [master's thesis]. Arizona University; 2016. Available from ProQuest dissertation and thesis database.
- Rudy BM, May AC, Matthews RA, Davis TE. Youth's negative self-statements as related to social self-efficacy among differing relationships. *J Psychopathol Behav Assess*. 2012;35(1):106-112. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9319-0>
- Lepadatu I. Use self-talking for learning progress. *Procedia Soc Behav Sci*. 2012; 33:283 - 287. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.128>
- Chen W. Immediate effects of positive self-talk on stress and speech performance [Master's thesis]. California: San Jose State University; 2012. Available from ProQuest Dissertation and Thesis database.
- Daftari Q, Sofian Omar Fauzee M, Akbari A. Effects of self-talk on football players performance in official competitions. *Res Sport Sci Q*. 2010; 1(1):29- 37.
- Mayer JD, Salovey P, Caruso DR, Sitarenios G. Measuring emotional intelligence with the MS-CEIT V.2.0. *Emotion*. 2003;3:97-105. <https://doi.org/10.1037/1092-8859.3.1.97>

- [org/10.1037/1528-3542.3.1.97](https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97)
20. Daly M, Baumeister RF, Delaney L, MacLachlan M. Self-control and its relation to emotions and psychobiology: evidence from a Day Reconstruction Method study. *J Behav Med.* 2014; 37(1):81-93. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9470-9>
  21. KHoshizamir SH, Binesh M. The relationship between emotional cognitive adjustment strategies and emotional creativity with students' mental health. *Jiera.* 2016;10(33):85-100.
  22. Piquero AR, Jennings WG, Farrington DP, Diamond B, Gonzalez JMR. A meta-analysis update on the effectiveness of early self-control improvement programs to improve self-control and reduce delinquency. *J Exp Criminol.* 2016; 12(2):229-248. <https://doi.org/10.1007/s11292-016-9257-z>
  23. Bowlin SL, Baer RA. Relationship between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Pers Individ Dif.* 2012; 52:411-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
  24. Sherer M, Maddux J, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers RW. The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychol Rep.* 1982;51:663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
  25. Bakhtiari Barati S. A simple and multiple relationships between self-efficacy, self-respect and self-esteem variables with academic performance in third year students of Ahwaz [unpublished Master's thesis]. Ahwaz, Shahid Chamran University;1997.
  26. Bayrami M. The Effects of Emotional Intelligence Training on Assertion, Self-efficacy Mental Health. *J Mod Psychol Rese.* 2008; 3(11): 19-36
  27. Burns D. The feeling good hand book. Translation of Garacheh-Dagi, Tehran: Asim publications. 2017.
  28. Leahy R, Tirsch D, Napolitano L. Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide. Translation of Mansouri Rad, Tehran: Arjmand publications; 2017.
  29. Fata L, Moutabi F. Life skills training "stress management". Tehran: Danjeh publications. 2007.
  30. Naseri H. Student life skills. Tehran: Deputy minister of culture affairs and prevention of welfare organization of the country. 2008.
  31. Butler D. The effect of positive self-talk training on perception of self-efficacy in students with specific learning disabilities. Ph.d thesis Philosophy in Education. Mississippi State University. 1996.
  32. Mostafaei A, Mohammadi A. Investigating the effect of positive self-talking on self- efficacy in elementary male students. *J Res sch virtual learn.* 2016; 3(12): 71-77.
  33. Moghimian M, Karimi T. The effect of group positive self- talk and relaxation techniques training and their combination on social anxiety of nursing students. *Iran Journal of Nursing.* 2013; 26(85): 66-75.
  34. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Goltsios Ch, Theodorakis Y. Investigating the functions of self-talk: the effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *Sport Psychol.* 2008; 22, 458-471.
  35. Ebrahimi N. Effectiveness of emotional management training and problem-solving skills in group way on increasing self-efficacy beliefs of Narjes's high school students in second district of Shiraz [unpublished Master's thesis]. Islamic Azad University, Marvdasht Unit; 2012.
  36. Foulad-chang M, Hasan-niya S. The effectiveness of emotional regulation on happiness and self-efficacy of female-headed households. *J women Soc.* 2015;5(20):89-106.
  37. Abolghasemi A, Beigi P, Narimani M. Comparison the efficacy of trainings of cognitive-behavior and emotion regulation skills on self-efficacy and academic adjustment of students with test anxiety. *Edu Psychol.* 2012; 7(22):21-42.
  38. Gharetepeh A, Safari Y, Pashaei T, Razaee M, Kajibaf MB. Emotional intelligence as a predictor of self-efficacy among students with different levels of academic achievement at Kermanshah University of Medical Sciences. *J Adv Med Educ Prof.* 2015;3(2): 50-55.
  39. Mahboubi T, Salimi H, Hosseini A, Mahboubi K. The effectiveness of emotional self- control training on reduction of the depression of students in Payame Noor University. *J Res Sch Virtual Learn.* 2015; 3(10): 73-80.
  40. KHoushnevisan Z, Afrouz GH. Self-efficacy relationship with depression, anxiety and stress. *J Kerman Univ Med Sci.* 2011; 20(5):73-80.