



The effectiveness of stress immunization training on the sense of agency, emotion regulation, the tendency to masturbate and Internet pornography in male 12th grade upper secondary school students in Ahvaz

Farideh Narimisaie, PhD student

Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Sahar Safarzadeh, Ph.D

Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Fatemeh Sadat Marashian, Ph.D

Assistant Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of stress immunization training on the sense of agency, emotion regulation, tendency to masturbate, and online pornography in male 12th grade upper secondary school students in Ahvaz. This study was a quasi-experimental one with a pre-test, post-test, and control group. The statistical population of this study included all male 12th grade upper secondary school students in Ahvaz in the academic year 2020-2021. Among them, 50 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 instruments used included Sense of Agency Scale (Polito et al., 2013), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-short) (Garnefski et al., 2002), Masturbation Tendency Questionnaire (Jozak, 2017), and the Pornography Craving Questionnaire (Kraus & Rosenberg, 2014). Data were analyzed using Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and Bonferroni post hoc test in SPSS-23 software. The results of data analysis showed that stress immunization training had a positive effect on sense of agency, emotion regulation, tendency to masturbate, and Internet pornography in male students compared to the control group ($P < 0.001$). The results in the follow-up phase were also stable. The results indicated the effectiveness of stress immunization training on the sense of agency, emotion regulation, the tendency to masturbate, and Internet pornography in male 12th grade upper secondary school students

Keywords: Immunity to stress, sense of agency, emotion regulation, masturbation tendency, cyber pornography, male students

اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر حس عاملیت، تنظیم هیجانی، میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز

فریده نریمیسایی

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

سحر صفرزاده*

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

فاطمه سادات مرعشیان

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

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر حس عاملیت، تنظیم هیجانی، میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که از میان آن‌ها ۵۰ نفر، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه ۲۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش تحت آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس مایکنبوم (۲۰۰۸) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و برای گروه گواه مداخله‌ای انجام نشد. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس حس عاملیت (Polito et al., 2013)، پرسشنامه سبک‌های تنظیم شناختی هیجان فرم کوتاه (Garnefski et al., 2002)، پرسشنامه گرایش به خودارضایی (Jozak, 2017) و پرسشنامه ولع در هرزه‌نگاری اینترنتی (Kraus & Rosenberg, 2014) بود. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تعقیبی بونفرونی در نرم افزار SPSS-23 تحلیل شدند. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر حس عاملیت، تنظیم هیجان، میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی نسبت به گروه گواه در دانش‌آموزان پسر تأثیر مثبتی داشته است ($P < 0.001$). نتایج در مرحله پیگیری نیز پایدار بود. نتایج نشان‌دهنده اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر حس عاملیت، تنظیم هیجان، میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده بود.

کلیدواژه‌ها: ایمن‌سازی در برابر استرس، حس عاملیت، تنظیم هیجان، گرایش به خودارضایی، هرزه‌نگاری اینترنتی، دانش‌آموزان پسر

مقدمه

بدون شک نوجوانی یکی از مهم‌ترین مراحل تحول طبیعی انسان محسوب می‌شود که از جمله ویژگی‌های این دوران، بلوغ (Puberty) است. در این مرحله به دلیل ترشح هورمون‌ها، تغییرات اساسی جسمانی در هر دو جنس اتفاق می‌افتد و علاوه بر تغییرات جسمانی، فرد از لحاظ عاطفی، روانی، اجتماعی و جنسی نیز دچار تحولات اساسی خواهد شد. نوجوانی دوره‌ای است حد فاصل بین کودکی و بزرگسالی که سنین ۱۰ تا ۱۹ سال را شامل می‌شود و از مهم‌ترین مقاطع دوران زندگی است زیرا منشأ تحولات جسمی، روانی و اجتماعی است و زمینه‌ساز مراحل مختلف حیات محسوب می‌شود. نوجوانی سن بسیار حساسی برای به وجود آمدن اعتقادات و ارزش‌های نامعقول است. مسائل روان‌شناختی ناشی از دوران نوجوانی، باعث تشدید مشکلات در این دوره می‌شود. زمانی که فرد با دسته‌ای از موانع و مشکلات از قبیل تکالیف بهنجاری مانند رشد هویت، استقلال از خانواده توأم با ادامه ارتباط و قرار گرفتن در گروه همسالان و همچنین انتقال از کودکی به بزرگسالی که واجد ویژگی‌هایی چون تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تحولات شناختی است، مواجه می‌شود، گاهی نقطه آغازی برای بحران خواهد بود که می‌تواند مثبت یا منفی باشد (Manzari Tavakoli, Kadivar, Hasanabadi, & Arabzadeh, 2018; Deireh, Nikbakht, & Fazli, 2017).

نوجوانی زمانی برای کسب هویت، تجربه، انتخاب و حرکت رو به بزرگسالی است و گذر از کودکی به بزرگسالی بدون آگاهی کافی در مورد موضوعات مربوط به بهداشت روانی و جسمانی مانند باروری و جنسی مشکل بوده و در آینده کشورها مؤثر است، مخصوصاً اینکه در حال حاضر، جمعیت این گروه قابل توجه بوده و یک پنجم از جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می‌دهند که ۸۵ درصد از آن‌ها در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند (Abdollahi, Zarani, & Fathabadi, 2018). همچنین نوجوانان تمایل زیادی به عبور از محدودیت‌ها و تجربه رفتارهای جدید دارند و خود را دارای اثربخشی زیاد و فناپذیر می‌دانند و بدون کنترل خاصی به طرف تجربه رفتارهای خطرناک

می‌روند (Majdpoor, Shams, Parhizkar, & Mousavizadeh, Rahimi, 2017)؛ از این رو یکی از عوامل مرتبط با چنین شرایط دوران نوجوانی، تقویت حس عاملیت (Sense of agency) است. حس عاملیت به این احساس اشاره دارد که ما به‌طور ارادی بر اعمال خود و از طریق آن‌ها بر رویداد های جهان بیرونی کنترل داریم. خود کارآمدی (Efficacy) معمولاً مترادف با عاملیت به کار می‌رود و بسیار شبیه به همنند. خود کارآمدی، به باورهای افراد در باره توانایی‌هایشان در سامان دادن انگیزه‌ها، منابع شناختی و اعمال کنترل بر یک رخداد معین اشاره دارد (Basharpour, Ahmadi, 2017). بر اساس نظریه بندورا، عقاید مربوط به عاملیت شخصی، مجموعه‌ای مهم از عوامل تعیین‌کننده اولیه یا انگیزه انسانی است که بر فرایندهای انگیزشی، ادراکی و مداخله‌کننده تأثیر می‌گذارد. عقاید مربوط به عاملیت شخصی، مجموعه‌ای مهم از عوامل تعیین‌کننده اولیه یا انگیزه انسانی است که بر فرآیندهای انگیزشی، ادراکی و مداخله‌کننده تأثیر می‌گذارد. عاملیت شخصی زیاد، بیانگر آن است که فرد، توانایی مشارکت موفقیت‌آمیز در عمل و به وجود آوردن تفاوت واقعی در عملکرد فعلی خود را در مقایسه با عملکرد قبلی دارد (Lee & Levy, 2014).

یکی از سازه‌های مرتبط با دوران نوجوانی، تلاش برای تنظیم هیجان (Excitement regulation) است. تنظیم هیجانی، شامل استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان با شدت تجربه یک هیجان است و مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا و اضطراب‌آور، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (Zakeri, Hassani, & Ismaili, 2019). تنظیم هیجان شامل فرآیندهای بین فردی نیز می‌شود، فرآیندهای بین فردی می‌تواند به تعادل‌جویی ناسازگارانه منجر و باعث تداوم اختلال هیجانی شود (Hofmann, 2017). آموزش مداخلات هیجان‌محور هم از اساس نظری قوی‌ای برخوردار بوده است و هم پژوهش‌های متعددی اثربخشی آن را در طیف وسیعی از علائم روان‌شناختی تأیید کرده‌اند (Compas et al., 2014). یکی از متداول‌ترین این راهبردها، تنظیم هیجان با استفاده از

تصادف یا اتفاق، اثر لذت‌بخش آن را در می‌یابد و آن را تکرار می‌کند (Jahanfar & Molayeinejad, 2011)؛ اما خودارضایی چیزی بیش از کنجکاوی در مورد اندام‌های جنسی است. در سال‌های آغازین قرن بیستم، جنون خودارضایی تشخیص شایعی در بیمارستان‌های روانی آمریکا بخصوص در مورد بیماران روانی جنایتکار بود. فروید معتقد بود که ضعف اعصاب (نورآستی) بر اثر خودارضایی مفرط ایجاد می‌شود (cited in Sadock & Sadock, 2007). در نسخه‌های قبلی راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (American Psychiatric Association, 2006) خودارضایی جنسی، نوعی اختلال روانی محسوب می‌شد؛ اما بعد از مدتی در نسخه‌های جدید، این فعالیت نابهنجار جنسی از لیست اختلال‌های روانی حذف شده است (American Psychiatric Association, 2013). یکی از دلایلی که برای حذف این انحراف جنسی از منبع راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، شیوع زیاد آن بین افراد است به طوری که در منابع مختلف از جمله Sadock، خودارضایی را یک پیشرو طبیعی رفتار جنسی مربوط به ابژه ذکر کرده‌اند. این نکته در حالی است که بسیاری از محققان از جمله Brody (2010) در پژوهش خود نشان داده است که خودارضایی جنسی با سلامت روانی رابطه معکوسی دارد. (Marashi & Mehrabian, 2018) نیز رابطه معکوس و منفی بین خودارضایی و عزت نفس نشان دادند و این نکات اختلاف نظر را در مورد رفتار خودارضایی نوجوانان بیشتر کرده است؛ اما این نکته محرض است که توانایی شناختی جدید در نوجوانان در کنترل غریزه جنسی تأثیرگذار بوده و این میل به طور قوی، تحت تأثیر بستر اجتماعی آنان قرار دارد (Sanagouizadeh, Etemadi, Ahmadi, & Jazayeri, 2019). از سوی دیگر مشخص شده است که خودارضایی بر روی مغز تأثیر داشته و منجر به ترشح هورمون اکسی‌توسین که عامل ضد استرس است شده و در عین حال میزان هورمون کورتیزول که عامل استرس است را کم کرده و نوجوانانی که از تکنیک‌های کاهش استرس کمی برخوردارند برای کاهش اضطراب و افزایش آرامش از این روش استفاده می‌کنند (Ferguson, 2020). (Taheri, Rezaee Jamaoei, & (2019)

راهبردهای شناختی است. شناخت‌ها یا فرآیندهای شناختی به فرد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشود و تحمل وی را در مقابل شرایط سخت نظیر بیماری‌ها و رویدادهای ناگوار افزایش دهد (Mohammad Khani, Kuhsar, Soleimani, Etemadi & Naghi, 2017). با پاسخ‌های هیجانی، انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجان‌ات چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان کنند و در زمینه هیجان‌های خاص، چگونه با دیگران رفتار کنند (Zahediyan, Kafi Masule, Khosrov Javid, & Fallahi, 2015). تنظیم هیجان، نقش برجسته‌ای در ایجاد و گسترش اختلالات هیجانی دارد (Zamani, Abyar, Jenaabadi, & Zamani, 2017).

در کل بلوغ و چگونگی گذر از این دوره برای نوجوانان حائز اهمیت است و بر این اساس گاهی نوجوان رفتار جنسی مشکل‌ساز را دنبال می‌کند که گاهی پیش‌بینی‌کننده تخلف جنسی است و یا با نشانه‌ای از مسائل عاطفی اساسی همراه است و بر این اساس یکی از موارد جدی تهدیدکننده سلامت از سوی سازمان‌های بهداشتی، مجریان قانون و سیاست‌گذاران اجتماعی، شیوع رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان است (Khakpour, Mohamadzadeh Edmelaie, Sadeghi, & Nazoktabar, 2021)؛ از این رو آشنایی با پدیده نو ظهور جنسی و طرز صحیح برخورد با آن‌ها، یکی از اساسی‌ترین نیازهای نوجوانان در این مرحله از زندگی است (Mostofi, Garmaroudi, Shamshiri, & Shakibazadeh, 2016).

یکی از روش‌هایی که نوجوانان برای ارضای نیاز جنسی خود در دوران بلوغ به آن متوسل می‌شوند خودارضایی (Masturbation) است. این مؤلفه، نوعی تحریک مکانیکی در دستگاه تناسلی است؛ به نحوی که فرد عمداً با خود کاری می‌کند که به تخلیه هیجان منجر شود. بر این اساس خودارضایی، عملی انحرافی و عکس‌العملی از نوع جانشین ساختن رفتاری به جای رفتار دیگر است (Ghaemi, 2011). مشخص شده است اولین احساسات جنسی بین سنین ۳ تا ۶ سالگی در کودک شروع می‌شود؛ به طوری که کودک مایل است اعضای تناسلی خود را ببیند و لمس کند و بر حسب

Zamani نیز نشان داد آموزش تحمل پریشانی منجر به بهبود هیجانات و تحمل پریشانی افراد مبتلا به خودارضایی می‌شود و ایشان مهم‌ترین هدف خودارضایی را کاهش رنج هیجانی دانسته‌اند.

یکی از چالش برانگیزترین نمودهای تکنولوژی امروزی شبکه‌های اجتماعی است که با تمام جذابیت و قابلیت‌های زیاد، تأثیرات مخربی بر زندگی اجتماعی افراد برجای گذاشته است (Khajeahmadi, Pooladi, & Bahreini, 2016)؛ یکی از این تأثیرات مخرب مرتبط با دوران نوجوانی را می‌توان، تمایل به هرزه‌نگاری اینترنتی (Internet pornography) دانست. در کل می‌توان همه فعالیت‌های جنسی را که از طریق اینترنت صورت می‌گیرد به عنوان هرزه‌نگاری یا پورنوگرافی مفهوم‌بندی کرد (Malek Ahmadi, Adlipour, & Pirnia, 2014) و این مؤلفه را به‌عنوان توصیف یا نمایش فعالیت‌های جنسی، در هر رسانه ارتباطی به قصد ایجاد احساس شهوانی، تعریف نمود (Alavi, Maracy, Jannatifard, & Eslami, & Haghghi, 2010). البته احتمال دارد مشاهده محتوای آشکار جنسی به ذاته برای نوجوان خیلی مشکل ساز نباشد؛ اما می‌تواند در زمان جوانی آسیب‌هایی از جمله کاهش شور جنسی یا علائق جنسی با شریک واقعی را در پی داشته باشد (Harper & Hodgins, 2016) زیرا در پژوهش‌ها نیز مشخص شده است که عملکرد جنسی در پیش‌بینی خودکارآمدی کنش‌وری مؤثر است (Khanafereh & Safarzadeh, 2019) و طی پژوهش‌ها رابطه معکوس و منفی بین هرزه‌نگاری اینترنتی و سلامت روان گزارش شده است (Camilleri, Perry, & Sammut, 2021; Masaeli N., Farhadi, 2021a; Masaeli, N., Farhadi, 2021b; Awan et al., 2021).

طی پژوهشی بیان داشتند که راهبردهای خودکنترلی در موقعیت‌های هیجانی و استرس، نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای میل به هرزه‌نگاری اینترنتی دارد و پیشنهاد دادند که از راهبردهای خودکنترلی در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در زمینه مقابله با هرزه‌نگاری اینترنتی استفاده شود. بیرموند، صالح‌زاده و اسدی (Birmavand, Salehzadeh, &

Asadi, 2019) نیز صفات شخصیت در زنان و مردان می‌تواند نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای استفاده از هرزه‌نگاری اینترنتی داشته باشد.

با توجه به مطالب فوق استرس در تجربیات و اعمال دانش‌آموزان نقش مهمی دارد و به نظر می‌رسد آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس (Stress Inoculation Training) از احتمالات کنترل رفتار جنسی این دوره قلمداد شود. محققان مشخص کرده‌اند میزان استرس، اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان زیاد است و پیشنهاد می‌شود مداخلات لازم در این زمینه انجام پذیرد (Zareipour, Zareipour, Alinejad, & Moharrami, & Abdolkarimi, 2016) زیرا هر نوع اضطرابی حتی اضطراب امتحان می‌تواند منجر به تمایل نوجوان به رفتارهای پرخطر و انحرافی مانند رفتارهای جنسی نامطمئن شود (Kazemi Rezaei, Saeidpoor, Noury, Ahmadi, & Parooi, 2017). با توجه به مطالب پژوهش شده آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس می‌تواند در افزایش احساس ایمنی و کاهش اثرات زیانبار استرس بر کارکردهای زیست‌شناختی افراد را یاری کند. این آموزش یکی از انواع روش‌های شناختی رفتاری و جزو رایج‌ترین روش‌های درمان و پیشگیری است که توسط Meichenbaum (2003) ابداع شده و تکامل یافته است. 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. Hashemi (2020) طی پژوهشی به مقایسه اثربخشی تکذیک آموزش توجه و آموزش ایمن‌سازی روانی بر استرس و نگرانی نوجوانان پرداخت و هر دو روش را در کاهش اضطراب نوجوانان مؤثر گزارش داد. (2018) Mahmoodinia, Sepahmansoor, Emamipoor, & Hasani Esmaeeli, Sabzian, Tavakoli, Mahdavi, & Yaghoobian (2014) نیز به یافته‌های مشابهی در تأثیرگذاری آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر تکانشگری و مشکلات دانش‌آموزان دست یافتند.

Khaleghian, Sajjadian, Fatehizade, & Manshaei (2020) طی پژوهشی بیان داشتند که راهبردهای خودکنترلی در موقعیت‌های هیجانی و استرس، نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای میل به هرزه‌نگاری اینترنتی دارد و پیشنهاد دادند که از راهبردهای خودکنترلی در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در زمینه مقابله با هرزه‌نگاری اینترنتی استفاده شود. بیرموند، صالح‌زاده و اسدی (Birmavand, Salehzadeh, &

استرس و گواه از لحاظ هزینه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده که ۵۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه گواه) گمارده شدند. در هر دو گروه پیش‌آزمون انجام شده و پس از آن برای گروه آزمایش، آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس Mykenbaum طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (جدول ۱) انجام شده و برای گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای اجرا نشد. پس از آن از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: (۱) جنسیت پسر (۲) حضور در دوره دوم متوسطه (۳) اعلام رضایت و آمادگی برای شرکت در پژوهش و (۴) عدم سابقه شرکت در دوره‌هایی با رویکرد ایمن‌سازی در برابر استرس و آموزش خودشفقت‌ورزی بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت در دو جلسه آموزشی و عدم همکاری، انجام ندادن تکالیف مشخص شده در دوره آموزشی و بروز حوادث پیش‌بینی نشده بود.

ابزار سنجش

مقیاس حس عاملیت (Sense of Agency Rating Scale): این مقیاس ابزاری تجربی است که توسط (Polito, Barnier, 2013) و Woody & برای ارزیابی توانایی افراد برای انجام دادن مستقل کارها طراحی شده است. این مقیاس ۱۰ سؤال دارد که حس عاملیت را در مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) در دو خرده‌مقیاس بی‌اختیاری (سؤالات ۲، ۳، ۵، ۹) و بی‌تلاشی (سؤالات ۱، ۴، ۷، ۱۰) اندازه می‌گیرد. یک نمونه از سؤالات «انجام پیشنهادهای دیگران برایم سخت بوده است» می‌باشد. (Oreg 2003) نشان داد که ۲

در مورد اینکه چگونه میل جنسی خود را در روابط اجتماعی کنترل کنند، بسیار سرگردان می‌شوند و دست به رفتارهایی مانند خودارضایی می‌زنند و از سوی دیگر تمایل به کنجکاوی در زمینه مسائل جنسی در او افزایش می‌یابد، به صورتی که برآورد شده است ۱۲ درصد از اینترنت از اینترنت به هزینه‌نگاری اختصاص یافته که معادل تقریباً ۲۴٪ وب‌سایت یا ۱۵۶ میلیون گیگابایت است و مشخص شده جنسیت یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های استفاده از هزینه‌نگاری است و پژوهش‌های اخیر نشان داده است که هزینه‌نگاری اینترنتی در زنان بسیار کمتر از مردان است (Peter & Valkenburg, 2009).

(Borgogna, McDermott, Berry, & Brownin 2020) نیز نشان

داد که هزینه‌نگاری اینترنتی به‌عنوان مشکلی در مردان با اعتماد به نفس کم بیشتر دیده می‌شود. بر این اساس بررسی روش‌هایی که بتواند این گروه از آینده‌سازان جامعه را در روند رشد جنسی و روانی به تعادل برساند بسیار مهم و ضروری است.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه ۱. بین گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گواه از لحاظ حس عاملیت در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تفاوت وجود دارد. فرضیه ۲. بین گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گواه از لحاظ تنظیم هیجانی مثبت در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۳. بین گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گواه از لحاظ تنظیم هیجانی منفی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۴. بین گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گواه از لحاظ میزان گرایش به خودارضایی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تفاوت وجود دارد.

فرضیه ۵. بین گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر

نشان داد که نسخه فارسی فرم کوتاه این پرسشنامه، از اعتبار و روایی مناسبی برخوردار است. پایایی پرسشنامه از روش آلفا کرونباخ در این پژوهش ۰/۹۳ به دست آمد.

پرسشنامه گرایش به خودارضایی (Masturbation Trend Questionnaire): این ابزار توسط (Jozak (Hashemian, 2019 ساخته شده و دارای ۸ سؤال است که پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۲ گزینه‌ای (بله و خیر) تنظیم شده است. یک نمونه از سؤالات: « آیا شما خودارضایی می‌کنید؟ » است. سازنده این ابزار، میزان پایایی آن را ۰/۸۷ گزارش نمود. (Hashemian (2019 نیز در پژوهش خود همبستگی بین پرسشنامه گرایش خودارضایی و پرسشنامه نگرش سنج مذهبی ۰/۷۹، پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان ۰/۸۴ و پرسشنامه اضطراب ۰/۸۲ به دست آورده است که نشان‌دهنده روایی مطلوب پرسشنامه است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

پرسشنامه ولع در هرزه‌نگاری اینترنتی (Pornography Craving Questionnaire (PCQ): این پرسشنامه توسط کراس و روزنبرگ (Kraus & Rosenberg, 2014) ساخته شده و ولع و تمایل شدید فرد را از هرزه‌نگاری اینترنتی بررسی کرده است. این ابزار شامل ۱۲ سؤال با خرده‌مقیاس در مقیاس لیکرتی هفت گزینه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) ساخته شد. برای تعیین شدت ولع، سه دسته نمره به صورت ولع مصرف کم یا بدون میل (۱۲ تا ۳۶)، متوسط (۳۶ - ۶۰) و زیاد (۶۰ - ۸۴) گزارش می‌شود. یک نمونه از سؤالات: «اگر همین الان پورنو تماشا کنم، استرس کمتری پیدا می‌کنم»، است. طبق بررسی انجام شده توسط کراس و روزنبرگ (Kraus & Rosenberg, 2014) اعتبار همگرا، ملاک و میزان پیش‌بینی‌کننده استفاده از پرسشنامه ولع در هرزه‌نگاری اینترنتی بسیار مناسب بود و روایی آن (۰/۹۱ = α) محاسبه شد و صرفاً با نمره کل گزارش می‌شد (Wery & Billieux, 2017; Allen, Kannis-Dymand, & Katsikitis, 2017).

Molavi, Khosravifar, Ghazanfanpour, (2020)
Najarzadegan, Saeidi, & Babakhanian

عامل بی‌اختیاری و بی‌تلاشی می‌تواند ۴/۸۲٪ از کل واریانس سؤالات این پرسشنامه را تبیین کند و همبستگی بین ۲ عامل نیز ۰/۵۵ گزارش شده است. (Oreg et al. (2008 پایایی این ابزار را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس بی‌اختیاری ۰/۹۰، تلاشی ۰/۸۳، گزارش نمودند. (2017) Basharpour & Ahmadi تأیید روایی صوری آن را در پژوهش خود نشان دادند. به علاوه، ضریب پایایی برای بی‌اختیاری ۰/۶۷ و برای بی‌تلاشی ۰/۶ گزارش نمودند. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفا کرونباخ در این پژوهش ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه سبک‌های تنظیم شناختی هیجان فرم کوتاه (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Short form (CERQ-S): این پرسشنامه توسط (Garnefski, Legerstee, Kraaij, VanDen Kommer, & Teerds طراحی شد. این پرسشنامه ابزاری خودگزارشی است که فرم بلند آن ۳۶ ماده و فرم کوتاه آن ۱۸ ماده‌ای است. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه آن استفاده شده است. پاسخگویی به هر یک از آیتم‌های آن به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۱=تقریباً هرگز تا ۵=تقریباً همیشه) است. در این پرسشنامه ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌پنداری و ملامت دیگران ارزیابی می‌شود. هر یک از خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه ۲ گزینه دارد که با جمع بستن نمرات داده شده به هر عبارت، نمره هر خرده‌مقیاس به دست می‌آید. هرچه نمره کسب شده بیشتر باشد، آن راهبرد توسط فرد بیشتر استفاده شده است. پنج خرده‌مقیاس این پرسشنامه، سبک‌های تنظیم هیجان شناختی سازگار و چهار خرده‌مقیاس دیگر سبک‌های تنظیم هیجان شناختی ناسازگارند. یک نمونه از سؤالات: « احساس می‌کنم که من مسئول وضعیت پیش آمده‌ام»، است. (Garnefski et al. (2002 اعتبار آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱ راهبردهای منفی ۰/۸۷ و کل پرسشنامه ۰/۹۳ محاسبه کردند. (2007) Yosefi پایایی این ابزار را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کرده است. (Hasani & Miraghaie (2012

عاملی اکتشافی برای این سؤالات، دو عامل واکنش‌های روان‌شناختی و میل را شناسایی کرد. آلفا کرونباخ برای کل پرسش‌نامه نیز ۰/۸۰ و برای خرده‌مقیاس واکنش‌های روان‌شناختی ۰/۸۹ و میل ۰/۷۲ به دست آمد. در کل مشخص شد، نسخه فارسی پرسشنامه ولع در هرزه‌نگاری اینترنتی، از قابلیت اطمینان و اعتبار کافی در جامعه ایران برخوردار است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد.

در (جدول ۱) به گزارش شرح جلسات درمان آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس مورد کاربرد در این مطالعه پرداخته شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس

جلسه	محتوای جلسات
جلسه اول	۱- معرفی تکنیک‌های شناسایی احساسات مانند احساسات شدید خشم، ترس، نفرت و انتقام که بعضی مواقع منجر به واکنش منفی در افراد می‌شود. ۲- تمرین عملی تکنیک‌های شناسایی احساسات در گروه، سپس مهارت شناخت احساسات تمرین می‌شود. ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه دوم	۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد 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 بازخورد 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 بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده. ۲- تمرین عملی مهارت‌های سازگاری شناختی مانند تمرکز بر جنبه‌های مثبت خودگویی مثبت، آموزش خوش‌بینی. ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه پنجم	۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده. ۲- مواجهه تدریجی و اجرای عملی آن به صورت ترسیم کردن و یا گفتن و نوشتن. ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه ششم	۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده. ۲- اجرای مداخلات مربوط به پردازش شناختی مانند کشف افکار و به چالش کشیدن آن و اصلاح شناختی، شناخت‌های ناصحیح. ۳- تکلیف خانگی مطالب آموزش داده شده.
جلسه هفتم	۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد 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.
جلسه هشتم	۱- مروری بر جلسه قبل و بازخورد مطالب و تمرین‌های گفته شده. ۲- جمع‌بندی از کل جلسات و بررسی بازخورد کل مطالب گفته و تمرین شده و راه‌های عملی ایجاد مهارت‌ها برای همیشه و رسیدن ثبات رفتاری.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

دو کلاس (به‌طور میانگین ۲۵ نفر در هر کلاس) مشخص و به عنوان آزمودنی انتخاب شد و دانش‌آموزان به صورت تصادفی در دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه گواه) گمارده شدند. در هر دو گروه پیش‌آزمون انجام شده و پس از آن برای گروه آزمایش، آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس Mykenbaum طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای انجام شد. گروه گواه هیچ مداخله‌ای برای اجرای این مطالعه در ابتدا مجوز لازم از کمیته اخلاق دانشگاه با کد IR.IAU.AHVAZ.REC.1399.104 اخذ گرفته شد. 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،

دریافت نکرد. پس از آن از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. یافته‌ها در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بنفرونی) با استفاده از نرم‌افزار SPSS-23 استفاده شد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیر	ترتیب تولد	تحصیلات پدر	تحصیلات مادر	سن پدر	سن مادر
۱- حس عاملیت	۰/۱۲	۰/۱۱	-۰/۰۸	-۰/۲۱	-۰/۰۷
۲- تنظیم هیجانی مثبت	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۱۱	۰/۰۷	۰/۰۲
۳- تنظیم هیجانی منفی	۰/۱۶	۰/۰۸	۰/۰۴	۰/۱۲	۰/۱۶
۴- میزان گرایش به خودارضایی	۰/۰۱	۰/۰۷	۰/۱۴	۰/۰۷	۰/۰۹
۵- هزینه‌نگاری اینترنتی	۰/۰۶	۰/۱۲	۰/۰۸	۰/۰۲	۰/۱۴

همانگونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، همه ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح $p < 0/05$ معنادار نیست. قبل از انجام تحلیل داده‌ها، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. در آزمون کوواریانس، نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنف نشانگر نرمال بودن توزیع پراکنندگی نمرات بود. در ماتریس‌های وار یانس/کواریانس، همگنی (آزمون باکس)، همگنی وار یانس‌ها (آزمون لوین) وجود دارد. شیب‌های خطوط رگرسیون موازی‌اند؛ به عبارت دیگر معادله همگنی شیب رگرسیون معنادار نیست ($p < 0/05$)؛ بنابراین استفاده از روش تحلیل کوواریانس مجاز است. میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ایمن‌سازی در برابر استرس و گروه گواه در متغیرهای گرایش به خودارضایی و هزینه‌نگاری اینترنتی دانش‌آموزان پسر به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در (جدول ۳) گزارش شد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار حس عاملیت، تنظیم هیجانی، میزان گرایش به خودارضایی و هزینه‌نگاری اینترنتی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری (نمونه: دانش‌آموزان پسر)

متغیر	گروه‌ها	پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	
حس عاملیت	آزمایش	۴۶/۱۲	۸/۶۸	۸/۳۸
	گواه	۳۷/۴۸	۶/۹۶	۶/۵۵
تنظیم هیجانی مثبت	آزمایش	۳۱/۰۴	۲/۷۱	۲/۶۲
	گواه	۲۵/۴۴	۲/۲۵	۲/۱
تنظیم هیجانی منفی	آزمایش	۱۷/۰۴	۲/۴۹	۲/۴۵
	گواه	۲۴/۰۴	۱/۷۱	۱/۷۸
میزان گرایش به خودارضایی	آزمایش	۳/۴	۰/۹۵	۰/۹۵
	گواه	۶/۱۶	۱/۱۷	۱/۰۹
هزینه‌نگاری اینترنتی	آزمایش	۴۰/۳۲	۶/۹۹	۶/۵۷
	گواه	۵۰/۸۸	۷/۲۴	۷/۱۴

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، در گروه آزمایش، میانگین و انحراف معیار حس عاملیت در مرحله پس آزمون برابر ۶۷/۱۲ و ۸/۶۸ و در مرحله پیگیری برابر ۶۷/۴۸ و ۸/۳۸، میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجانی مثبت در مرحله پس آزمون برابر ۳۱/۰۴ و ۲/۷۱ و در مرحله پیگیری برابر ۳۰/۶۸ و ۲/۶۲، میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجانی منفی در مرحله پس آزمون برابر ۱۷/۰۴ و ۲/۴۹ و در مرحله پیگیری برابر ۱۷/۲۴ و ۲/۴۵، میانگین و انحراف معیار میزان گرایش به خودارضایی در مرحله پس آزمون برابر ۳/۴ و ۰/۹۵ و در مرحله پیگیری برابر ۳/۶ و ۰/۹۵؛ میانگین و انحراف معیار هزینه نگاری اینترنتی در مرحله پس آزمون برابر ۴۰/۳۲ و ۶/۹۹ و در مرحله پیگیری برابر ۴۰/۷۶ و ۶/۵۷ است و نیز در گروه گواه، میانگین و انحراف معیار حس عاملیت در مرحله پس آزمون برابر ۳۷/۴۸ و ۶/۹۶، در مرحله پیگیری برابر ۳۷/۴ است.

جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا برای نمره های پس آزمون در متغیرهای وابسته را نشان می دهد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا روی نمره های پس آزمون حس عاملیت، تنظیم هیجانی مثبت و منفی،

میزان گرایش به خودارضایی و هزینه نگاری اینترنتی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
حس عاملیت	پیش آزمون	۲۵۵۳/۸۲	۱	۲۵۵۳/۸۲	۶۲۱/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳
	گروه	۵۸۸/۱۸	۱	۵۸۸/۱۸	۱۴۳/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۷۶
	خطا	۱۷۶/۷۸	۴۳	۴/۱۱	-	-	-
تنظیم هیجانی مثبت	پیش آزمون	۱۳۰/۹۶	۱	۱۳۰/۹۶	۳۸/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۷
	گروه	۳۹۸/۸۴	۱	۳۹۸/۸۴	۱۱۸/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	خطا	۱۴۴/۸۶	۴۳	۳/۳۶	-	-	-
تنظیم هیجانی منفی	پیش آزمون	۱۶۱/۴۴	۱	۱۶۱/۴۴	۱۳۵/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۷۵
	گروه	۳۸۶/۸۷	۱	۳۸۶/۸۷	۳۲۳/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	خطا	۵۱/۳۹	۴۳	۱/۱۹	-	-	-
میزان گرایش به خودارضایی	پیش آزمون	۲۹/۲۳	۱	۲۹/۲۳	۵۷/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	گروه	۵۵/۰۲	۱	۵۵/۰۲	۱۰۷/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱
	خطا	۲۱/۹۴	۴۳	۰/۵۱	-	-	-
هزینه نگاری اینترنتی	پیش آزمون	۲۰۳۹/۱۲	۱	۲۰۳۹/۱۲	۳۶۰/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۹
	گروه	۶۷۶/۲۶	۱	۶۷۶/۲۶	۱۱۹/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	خطا	۲۴۳/۴۴	۴۳	۵/۶۶	-	-	-

بیشتر در مردان وجود دارد (Conner, 2008). علاوه بر این، از طریق اصلاح ارزیابی‌های شناختی و تمرین‌های ارائه شده برای تلفیق فنون آموخته‌شده با موقعیت‌هایی زندگی واقعی، می‌تواند به کاهش استرس ادراکی در زندگی و در نتیجه افزایش کنترل و خودکارآمدی منجر شود. با توجه به اینکه آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس در دانش‌آموزان، آن‌ها را با نحوه تأثیر استرس ناشی از دوران بلوغ بر خودشان آشنا می‌سازد؛ به آن‌ها یاد می‌دهد که به این موقعیت استرس‌زا به صورت مسأله‌ای قابل حل نگاه کنند. به علاوه روش‌های مختلف رویارویی و مدیریت مؤثر آن‌ها به دانش‌آموزان نشان داده می‌شود که این امر باعث می‌شود آن‌ها احساس کنند کنترل بیشتری بر محیط پیرامون خود دارند، در برخورد با چنین موقعیت‌های، آن‌ها را کمتر تهدیدکننده ارزیابی و هنگام مواجهه با موقعیت‌های مذکور با داشتن مهارت مقابله‌ای کارآمدتر بتوانند به صورت مؤثرتری آن‌ها را حل کنند و از عوارض روان‌شناختی منفی که در اثر مقابله ناکارآمد با موقعیت استرس‌زا در فرد ایجاد می‌شود، ایمن باشند (Meichenbaum, 2017)؛ همین امر باعث ایجاد آرامش در دانش‌آموزان می‌شود که می‌تواند میزان حس عاملیت در آن‌ها را افزایش دهد و عملکرد بهتری در مقابله با استرس‌های ناشی از محیط خود داشته باشند. در کنار موارد ذکر شده، با کمک روش حل مسأله، فرد می‌تواند با ایجاد نظم فکری، راه حل‌های مؤثرتری برای برخورد با موقعیت‌های زندگی خود، با وجود ناتوانی‌هایش پیدا کند و در حد توان به فعالیت‌های روزمره خود ادامه دهد؛ در نتیجه احساس درماندگی در فرد کاهش می‌یابد که منجر به افزایش خلق مثبت و در نتیجه افزایش خودکارآمدی او می‌گردد.

در مجموع، آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس از بعد عملکردی باعث کاهش استرس می‌شود که علت آن یادگیری چگونگی مواجهه با مشکلات و دشواری‌های غیرقابل اجتناب زندگی و کنار آمدن بهتر با استرس و رویدادهای ناخوشایند زندگی است (Sherdian, & Radmacher, 1992). همچنین از آنجا که در آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس، کنترل برانگیختگی فیزیولوژیکی، تمرین رفتاری و راهبردهای مقابله‌ای شناختی صورت می‌پذیرد، رفتار فرد در برخورد با

همانطور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود نسبت F تحلیل کواریانس تک متغیری برای حس عاملیت ($F=143/06$) و ($P=0/001$)، تنظیم هیجانی مثبت ($F=118/39$ و $P=0/001$)، تنظیم هیجانی منفی ($F=323/68$ و $P=0/001$)، میزان گرایش به خودارضایی ($F=107/79$ و $P=0/001$) و هزینه‌نگاری اینترنتی ($F=119/45$ و $P=0/001$) به دست آمدند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیرهای وابسته (حس عاملیت، تنظیم هیجانی مثبت و منفی، میزان گرایش به خودارضایی و هزینه‌نگاری اینترنتی) بین گروه‌های آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس و گواه تفاوت معنادار دیده می‌شود. در مرحله پیگیری پس از یک ماه و نیم، یافته‌ها به صورت پایدار باقی ماند و اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر متغیرهای وابسته (حس عاملیت، تنظیم هیجانی مثبت و منفی، میزان گرایش به خودارضایی و هزینه‌نگاری اینترنتی) اثربخش بود؛ بنابراین فرضیه ۱ تا ۵ تأیید شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر حس عاملیت، تنظیم هیجانی، میزان گرایش به خودارضایی و هزینه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز بود.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر حس عاملیت در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تأثیر داشته؛ این تأثیر هم در پس‌آزمون و هم در پیگیری معنادار بود.

نتایج این پژوهش با یافته‌های (Hashemi (2020)، (2018) و (Mahmoodinia et al. (2014)، (Esmaeeli et al. (2019) و (Taheri et al. هم‌سو است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت در آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس از طریق آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به افراد کمک می‌شود در رویارویی با رویدادهای استرس‌زا با خوش‌بینی و اعتماد به نفس برخورد کنند، رویدادها را قابل کنترل ببینند و به طور کلی سیستم پردازش اطلاعات خود را به شیوه مؤثرتری به کار اندازند (Safarzadeh, Savari, Dashtbozorgi, 2017)، که البته مشخص شده شیوه مؤثر مقابله با مشکل به روش مسأله‌مدار

نقش، خودکنترلی، خودتقویتی و خودگویی‌های مثبت، موجب کاهش هیجان‌های منفی می‌شود. آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس می‌تواند در ارتباط بین استرس و هیجانات منفی تعدیل‌کننده‌ای داشته باشد؛ زیرا ایمن‌سازی یک کیفیت درونی است که فرد را قادر می‌سازد تا در مقابله با شرایط ناگوار خود را حفظ کند (Conner, 2008; Badri, Hossaini Nasab, & Rashidi, 2009).

از سوی دیگر، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر تنظیم هیجانی منفی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تأثیر داشته که این تأثیر هم در پس‌آزمون و هم در پیگیری معنادار بود. آموزش افراد در باره ماهیت تعاملی استرس و مواجهه با آن و توجه به نقش شناخت‌ها و هیجانات در پیدایش و تداوم استرس و کنترل آن مؤثر است و مدیریت استرس توانایی افراد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌زا افزایش می‌دهد؛ به گونه‌ای که راهبردها و تکنیک‌های مدیریت استرس به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا از راهبردهای مؤثرتری استفاده کنند که به تبع آن بر بهبود کیفیت زندگی و تنظیم هیجانات آن‌ها هم اثر می‌گذارد. تنظیم هیجانات منفی هم از عواملی است که به فرد در سازگاری با موقعیت‌های دشوار و استرس‌زای زندگی کمک می‌کند و افراد را در برابر اختلالات آسیب‌شناختی و دشواری‌های زندگی که نوجوان با آن مواجهند، در امان نگه می‌دارد؛ به عبارت دیگر تنظیم هیجانات منفی بر توانایی‌های فرد برای غلبه بر استرس، داشتن مهارت‌های مقابله‌ای مناسب، عزت نفس و حمایت اجتماعی تأثیر می‌گذارد و باعث کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی به صورت بهینه می‌شود (Khanjani, Sohrabi, & Aazami, 2018; Connor & Davidson, 2003).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر میزان گرایش به خودارضایی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تأثیر داشته که این تأثیر هم در پس‌آزمون و هم در پیگیری معنادار بود. با توجه به اهمیت دوران نوجوانی و روند رو به افزایش عوامل چالش‌انگیز مانند تمایلات جنسی در دوران بلوغ

مسائل و رویدادها از پختگی بیشتری برخوردار خواهد بود که این مهم در کاهش سطح استرس و افزایش خودکارآمدی که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس را گذرانیده اند بیشتر خواهد بود (Aghdasi, Aslfattahi, & Saed, 2013).

مطابق با نظریه خودکارآمدی، موفق عملکرد فرد در حیطه وابستگی حرمت خود، با افزایش حرمت خود و احساس خودکارآمدی نسبت به چالش پشت سر گذاشته همراه است؛ به عبارت دیگر، فردی که حرمتش وابسته به شایستگی خویش است، زمانی که بتواند در انجام امور خود موفق شود، نه تنها تأیید و تحسین‌های دیگران را کسب خواهد کرد؛ بلکه ارزش و اعتباری که برای خود قائل است نیز افزایش خواهد یافت. همچنین، وی نسبت به چالشی که آن را با موفقیت پشت سر گذاشته نیز احساس خودکارآمدی کرده و اضطراب کمتری را در مواجهه با چالش‌های زندگی نشان خواهد داد. خودکارآمدی، موجبات افزایش سلامت عمومی و احساس خوشبختی در بین دانش‌آموزان را فراهم می‌کند؛ به علاوه، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر تنظیم هیجانی مثبت در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تأثیر داشته که این تأثیر هم در پس‌آزمون و هم در پیگیری معنادار بود. در آموزش ایمن‌سازی از تکنیک‌های رفتاری و شناختی مختلفی بهره گرفته می‌شود و با توجه به اینکه کاهش عملکرد آزمودنی‌های دارای هیجانات منفی، به میزان زیادی تابعی از پاسخ‌های شناختی و توجهی غیرانطباقی است، به کارگیری تکنیک‌هایی شناختی مختلفی مثل خودفرمانی، تصویرسازی هدایت شده و مسأله‌گشایی، باعث ایجاد تغییرات شناختی در آزمودنی‌ها شده و تنظیم هیجانی مثبت می‌شود. آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس باعث استفاده بیشتر از راهبردهای مثبت مواجهه با استرس همانند مقابله مسأله‌مدار و کاربرد کمتر راهبردهای کوتاه‌مدت مثل مواجهه هیجان‌مدار می‌شود. همچنین آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس می‌تواند باعث شود نوجوان در مواقع استرس‌زا برای سازگاری با استرس بیشتر از راهبردهای مسأله‌مدار استفاده کند (Sohrabi, Khanjani, Aazami, Khanjani, Sharifi, & Froghi Neghad, 2019)؛ بر این اساس در تبیین این فرضیه می‌توان گفت مهارت حل مسأله، تنش‌زدایی عضلانی، ایفای

رفتارها در هنگام اضطراب را مدیریت کند، احتمالاً بر کاهش رفتارهرزه‌نگاری اینترنتی دانش‌آموزان اثرگذار است.

در این پژوهش آموزش ایمن‌سازی در افزایش حس عاملیت و تنظیم هیجانی و همچنین در کاهش میزان گرایش به خودارضایی و هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مؤثر بود. در کل با استفاده از روش ایمن‌سازی در برابر استرس که هدف از آن 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 به‌عنوان مسایل قابل حل در نظر بگیرند، می‌تواند در افزایش مدیریت استرس نوجوانان در چالش‌های دوران بلوغ مؤثر باشد؛ از این رو با استفاده از این روش از پاسخ‌های ناکارآمد در مقابل چالش‌های اضطرابی مانند حس عاملیت پایین، تنظیم هیجانی منفی، خودارضایی و یا صرف وقت بدون مدیریت مانند هرزه‌نگاری اینترنتی کاسته شود؛ بنابراین مشاوران مدارس، روان‌شناسان بالینی و درمانگران می‌توانند با آموزش روش فوق به دانش‌آموزان برای بهبود شرایط و کیفیت زندگی آن‌ها استفاده نمایند.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است و از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر می‌توان به تک‌جنسیتی بودن نمونه پژوهش (پسران)، مقطع سنی خاص (نوجوانی)، احتمال سوگیری در اثر استفاده از پرسشنامه به عنوان عامل جمع‌آوری اطلاعات، اشاره کرد؛ بنابراین، انجام پژوهش بر روی دختران و همچنین اجرای پژوهش بر گروه‌های سنی مختلف و استفاده از روش‌های جمع‌آوری مناسب مانند مصاحبه، پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد دیگر، بررسی اثربخشی روش آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس روی متغیرهای دیگر است.

سپاسگزاری

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

و لزوم مداخله با هدف بهبود شرایط زندگی دانش‌آموزان و جلوگیری از رفتارهای پرخطر ایشان، نتایج پژوهش حاضر بر اساس نتایج پژوهش Taheri et al. (2019) نشان داد بین خودارضایی با تحمل پریشانی کم رابطه وجود دارد؛ می‌توان گفت رفتارهای پرخطر در دوران نوجوانی می‌تواند ریشه در استرس ادراک‌شده 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 روان‌شناختی کنترل‌کننده استرس مانند آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس، می‌تواند در دوران نوجوانی مهارت تسلط بر شرایط استرس‌زا و یافتن راه‌حل منطقی را افزایش داده و منجر به کاهش رفتارهای انحرافی در این گروه گردد.

علاوه بر این، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر هرزه‌نگاری اینترنتی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم پایه دوازده شهر اهواز تأثیر داشته که این تأثیر هم در پس‌آزمون و هم در پیگیری معنادار بود. بر اساس نتایج پژوهش Khaleghian et al. (2020) که نشان داد راهبردهای خودکنترلی در موقعیت‌های هیجانی و استرس نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای میل به هرزه‌نگاری اینترنتی دارد؛ پیشنهاد می‌شود راهبردهای خودکنترلی در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در زمینه مقابله با هرزه‌نگاری اینترنتی استفاده شود. می‌توان گفت 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 ایجادکننده اعمالی مانند هرزه‌نگاری اینترنتی گردد. البته محقق‌های مانند Birmavand et al. (2019) بیان کردند که صفات شخصیتی در زنان و مردان، می‌تواند نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای استفاده از هرزه‌نگاری اینترنتی باشد و برخی از دانش‌آموزان به این رفتارهای انحرافی رجوع نمی‌کنند. بر این اساس استفاده از روش‌هایی مانند آموزش مهارت ایمن‌سازی در برابر استرس که می‌تواند کنترل احساسات منفی در اثر چالش‌های دوران نوجوانی و کاهش صفات شخصیتی نامناسب و رهنمود کردن

- Birmavand, Y., Salehzadeh, M., & Asadi, S. (2019). *Predicting the use of Internet pornography based on personality in married men and women in Isfahan*. URL: <http://repository.uma.ac.ir/id/eprint/10942>. [Persian]
- 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.
- Camilleri, C., Perry, J. T., & Sammut, S. (2020). Compulsive Internet Pornography Use and Mental Health: A Cross-Sectional Study in a Sample of University Students in the United States. *Frontiers in Psychology*, 11, 32-44.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71-81.
- Conner, M. (2008). Initiation and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 42-50.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2): 76-82.
- Deireh, E., Nikbakht, N., & Fazli, S. (2017). Evaluation of the effectiveness of acceptance and commitment therapy on sexual audacity and high-risk behaviors in homeless adolescents. *Journal of Management Studies on Police Training*. 11(2), 117-132. [Persian]
- Esmaeeli, M., Sabzian, S., Tavakoli, M., Mahdavi, S., & Yaghoobian, F. (2014). The effectiveness of stress inoculation training on strengths and difficulties in adolescent sons of veterans. *Journal of Military Psychology*, 5(17), 69-81.
- Ferguson S. (2020). *Does masturbation have positive or negative effects on the Brain? Medically reviewed by Janet Brito*. Ph.D., LCSW, CST. Written by Sian Ferguson on January 28.
- منابع
- Abdollahi, S. H., Zarani, F., & Fathabadi, J. (2018). The role of social support and resilience in quality of life among adolescents with Chronic renal failure. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 6(24), 31-52. [Persian]
- Aghdasi, A., Aslfattahi, B., & Saed, M. (2013). The effect of immunization instruction against stress of examination anxiety and academic performance among first grade high-school female students. *Journal of Instruction and Evaluation*, 5(20), 33-48.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., Eslami, M., & Haghighi, M. (2010). A survey of relationship between psychiatric symptoms and internet addiction in students of Isfahan Universities. *Avicenna Journal of Clinical Medicine*, 17(2), 57-65. [Persian]
- Allen, A., Kannis-Dymand, L., & Katsikitis, M. (2017). Problematic internet pornography use: The role of craving, desire thinking, and metacognition. *Addictive Behaviors*, 70, 65-71
- American Psychiatric Association (APA). (2006). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed. (DSM-IV)*. Wasington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5. (DSM-5)*. Wasington, DC: Author.
- 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, 220.
- Badri, R., Hossaini Nasab, D., & Rashidi, A. (2009). The effectiveness of stress inoculation training on test anxiety and educational performance of guidance school students of Orumia city. *Journal of Instruction and Evaluation*, 1(4), 43-74.
- Basharpour, S., & Ahmadi, S. (2017). Role of agency sense and alexithymia in prediction of resistance to change in drug abusers. *Journal of Police Medicine*. 6(3), 179-187.
- Basharpour, S., & Ahmadi, Sh. (2017). The role of agency and alexithymia in predicting change resistance in substance users. *Journal of Forensic Medicine*, 3(6), 179-187. [Persian]

- Khakpour, N., Mohamadzadeh Edmelaie, R., Sadeghi, J., & Nazoktabar, H. (2021). The effectiveness of cognitive-social problem-solving skills training on coping strategies and feelings of failure in female adolescents with high-risk behaviors. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 9(1), 77-88.
- Khaleghian, A., Sajjadian, I., Fatehizade, M., & Manshaei, G. R. (2020). The Study of mediating role of attitude toward pornography and self-control in the relationship between religious commitment and tendency to internet pornography. *Quarterly Social Psychology Research*, 9(36), 55-72. [Persian]
- Khanafereh, N., & Safarzadeh, S. (2019). Prediction of Self-Efficacy of Sexual Activity Based on Attachment Styles, Sexual Satisfaction and Sexual Function in Married Female Nursing Students. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(5), 28-35. [Persian]
- Khanjani, M., Sohrabi, F., & Aazami, Y. (2018). The effectiveness of resilience and stress management training program on psychological well-being, meaning of life, optimism, and satisfaction of life in female-headed households. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 6(2), 1-11.
- Kraus, S., Rosenberg, H. (2014). The pornography craving questionnaire: psychometric properties. *Archive Sex Behaviours*, 43(3), 451-462.
- Lee, A., & Levy, Y. (2014). The effect of information quality on trust in e-government systems' transformation. *Transforming Government: People, Process and Policy*, 8(1), 76-100
- Mahmoodinia, S., Sepahmansoor, M., Emamipoor, S., & Hasani, F. (2018). Comparing the Efficacy of Aggression Replacement Training with Stress Inoculation Training on Impulsivity in Adolescents. *Quarterly Social Psychology Research*, 8(30), 1-18. [Persian]
- Majdpour M, Shams M, Parhizkar S, Mousavizadeh, A, Rahimi Z. (2017). Informal sex education to adolescent girls through the empowerment of their mothers: a field trial. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 15(3), 267-279. [Persian]
- Malek Ahmadi, H., Adlipour, S., & Pirnia, Z. (2014). Pathology of the effects of Internet pornography on
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611.
- Ghaemi, A. (2011). Family and sexual problems of children. Tehran: Parents and Educators Association Publications. [Persian]
- Harper, C., & Hodgins, D. C. (2016). Examining correlates of problematic internet pornography use among university students. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 179-191.
- Hasani, J., & Miraghaie, A. M. (2012). The relationship between strategies for cognitive regulation of emotions and suicidal ideation. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, 7(1), 61-72. [Persian]
- Hashemi, Z. (2020). Comparison of the Effectiveness of Attention Training Techniques and Mental Immunization Training in Anxiety and Worry of Adolescents. *Education Strategies in Medical Sciences*, 13(3), 240-249. [Persian]
- Hashemian A. *The relationship between self-satisfaction with religious attitude, self-efficacy and anxiety among adolescents*. Master Thesis in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Shahroud Branch, Shahroud. 2019. [Persian]
- Hofmann, H. (2017). Emotion in therapy: from science to practice. In Shahram Mohammadkhani and Mahmoud Kharalaghi (eds). Tehran: Ibn Sina Publishing. [Persian]
- Jahanfar, Sh., & Molayeinejad, M. (2011). Sexual disorders textbook. Tehran: Bijeh Publications. [Persian]
- Kazemi, R. S. A., Saeidpoor, S., Noury, R., Ahmadi, F., & Parooi, M. (2017). The mediating role of test anxiety in relationship between procrastination with high-risk behaviors in students. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 4(2), 125-134. [Persian]
- Khajeahmadi, M., Pooladi, S., & Bahreini, M. (2016). Design and assessment of psychometric properties of the Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 4(4), 42-50. [Persian]

- adolescent girls about sex education. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 14(3), 45-59. [Persian]
- Oreg, S. (2003). Resistance to change: Developing an individual differences measure. *Journal of applied psychology*, 88(4), 680.
- Oreg, S., Bayazit, M., Vakola, M., Arciniega, L., Armenakis, A., Barkauskiene, R., ... & Van Dam, K. (2008). Dispositional resistance to change: Measurement equivalence and the link to personal values across 17 nations. *Journal of Applied Psychology*, 93(4), 935-44.
- 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.
- Polito, V., Barnier, A. J., & Woody, E. Z. (2013). Developing the Sense of Agency Rating Scale (SOARS): An empirical measure of agency disruption in hypnosis. *Consciousness and Cognition*, 22(3), 684-696.
- Sadock, B.J. and Sadock, V.A. (2007) Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. 10th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.
- Safarzadeh, S., Savari, K., & Dashtbozorgi, Z. (2017). Comparison of distress tolerance, coping styles, spiritual intelligence and happiness among elderly men and women. *Aging Psychology*, 2(4), 237-248. [Persian]
- Sanagouezadeh, M., Etemadi, O., Ahmadi, S. A., & Jazayeri, R. A. S. (2019). The Effectiveness of Functional Family Counseling with an Islamic Approach on the Conflicts between Teenagers and Parents and the Attitude toward Parents. *Research Family*, 15(2), 83-104.
- Sheridan, S. L. & Radmacher, S. A. (1992). *Health Psychology: Challenging the biomedical model*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sohrabi, F., Khanjani, M., Aazami, Y., Khanjani, E., Sharifi, P. M., & Froghi Neghad, E. (2019). The effectiveness of the Stress immunization program on coping with stress Strategies, emotion regulation strategies and mental health in female-headed couples' sexual relations. *Media and Family*, 10(2), 50-29. [Persian]
- Manzari Tavakoli, V., Kadivar, P., Hasanabadi, H., & Arabzadeh, M. (2018). Effect of training on emotional processing strategies on academic adjustment of maladaptive students in Kerman. *Journal of Psychological Science*, 17(66), 246-258. [Persian]
- Marashi, S. A., & Mehrabian, T. (2018). The Correlation Between Obsession-Compulsion, Impulsivity, Spiritual Health, Self-Esteem, and Sexual Masturbation in Students of Shahid Chamran University of Ahwaz in 2016. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 16(12), 1138-1152. [Persian]
- Masaeli, N., & Farhadi, H. (2021a). Prevalence of internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal of Addictive Diseases*. 1-27.
- Masaeli, N., & Farhadi, H. (2021b). Internet addiction and depression in Iran: investigating the mediating roles of loneliness and disordered sleep and moderating role of gender. *International Journal for the Advancement of Counselling*, (Online) doi:10.1007/s10447-021-09447-9
- Meichenbaum, D. (2003). *Treatment of individuals with anger-control problems and aggressive behaviors*. New York: Crown House Publishing.
- Meichenbaum, D. (2017). *The evolution of cognitive behavior therapy: A personal and professional journey with Don Meichenbaum*. Taylor & Francis.
- Mohammad Khani, Sh., Kuhsar, A. A., Soleimani, H., Etemadi, A., & Naghi, S. A. (2017). Predicting resilience based on cognitive emotion regulation components in people with HIV infection. *Health Psychology*, 6(1), 404-555. [Persian]
- Molavi, N., Khosravifar, S., Ghazanfanpour, M., Najarzadegan, M. R., Saeidi, A., & Babakhanian, M. (2020). Psychometric Properties of the Pornography Craving Questionnaire (PCQ) in Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(3), 75-88. [Persian]
- Mostofi, N., Garmaroudi, G., Shamshiri, A., & Shakibazadeh, E. (2016). Effect of group education on knowledge, attitude and practice of mothers of

- Child Mental Health*, 2(1), 9-19.
- Zakeri, M. M., Hasani, J., & Esmaili, N. (2017). Effectiveness of processing emotion regulation strategies training (PERST) in psychological distress (PD) of patient with vitiligo. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 6(23), 39-56. [Persian]
- Zamani, N., Abyar, Z., Jenaabadi, H., & Zamani, S. (2017). Effect of impulse control training on depression and anxiety mother of children with developmental coordination disorders. *Journal of Research and Health*, 7(5), 1012-1020. [Persian]
- Zareipour, M., Zareipour, G., Alinejad, M., Moharrami, F., & Abdolkarimi, M. (2019). The study of Stress, Anxiety, Depression and its Relationship with Educational Success in Teens in Salmas City. *Journal of Pediatric Nursing*, 5(3), 37-42. [Persian]
- households covered by the Welfare Organization. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 26(4), 431-444.
- Taheri, Z., Rezaee Jamaoei, H., & Zamani, S. (2019). The effect of distress tolerance education on emotional regulation and improvement of alexithymia in patients with masturbation. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 6(1), 54-69. [Persian]
- Wery, A., & Billieux, J. (2017). Problematic cybersex: dep Conceptualization, assessment, and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 238-246.
- Yosefi, F. (2007). Examinethe relationship between cognitive emotion regulation strategies with resion and anxiety in student's talented junior centers. *Re-search on Exceptional Children*, 6(4), 871-892. [Persian]
- Zahedian, S., Kafi Masule, S. M., Khosrov Javid, M., & Fallahi, M. (2015). Efficacy of emotion regulation training on coping strategies among female elementary school students. *Quarterly Journal of*