

در این پژوهش از معادل خودمهارگری (دادستان، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۵۰۴)، برای واژه «self control» استفاده شده است.

خودمهارگری، توانایی سازگاری و تغییر دادن خود متناسب با محیط است، توانایی تغییر پاسخ‌های درونی فرد و قطع تمایلات رفتاری ناشایست و اجتناب از عمل به آنهاست. خودمهارگری، تنظیم خود در پاسخ به اهداف، اولویت‌ها و تقاضاهای محیطی است (تانجی و همکاران، ۲۰۰۴). فرایندی که از طریق آن افراد تمایلاتشان را مدیریت می‌کنند و افکار، احساسات، تکانه‌ها و عملکردشان را در مسیر اهداف و رفتارهای استاندارد کنترل و حفظ می‌کنند و از طریق ایجاد تناسب بهینه بین خود و محیط، منجر به تغییر و سازگاری می‌شوند (بامیستر^۱ و دیگران ۲۰۰۶). خودمهارگری همچنین توانایی برای تشخیص و تنظیم امیال و عواطف است که مشخصه آن اعمال اراده، خود انضباطی و توانایی به تعویق انداختن لذت یا پاداش است (بامیستر، ۲۰۰۲).

یکی از شرایطی که برای ایجاد و حفظ رابطه اجتماعی رضایت بخش لازم است، توانایی تنظیم و کنترل رفتار فرد به طریقی است که نیازها و احساسات دیگران را در نظر بگیرد و در عین حال با معیارهای جامعه و فرهنگ فرد نیز سازگار باشد (ماسن و دیگران، ۱۳۸۲، ص ۴۹۳). خودمهارگری مهارتی است که شامل توانایی پیروی از درخواست، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضاء یک خواسته یا یک کار و به‌طور کلی رفتار در چارچوب قابل قبول اجتماعی بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر است. اساس خودمهارگری، توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و بروندهای رفتاری است. بنابراین خودمهارگری شامل کنترل تکانه، به تأخیر انداختن خشنودی، انجام رفتارهای جامعه‌پسند و موارد مشابه می‌شود. همچنین خودمهارگری دارای مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری است و باعث تسهیل رشد اخلاقی و وجدان اخلاقی می‌شود. به این ترتیب مهارت خودمهارگری بازتاب رشد خویشتن است (جانبرزگی، ۱۳۸۹، ص ۵۲).

تعریف جامع

^۱ Baumeister, R. F., Gailliot, M., De Wall, C. N., & Oaten, M.

در این فصل مبانی نظری و ادبیات پژوهش بیان می‌شود. مطالب فصل با مفهوم شناسی خودمهارگری آغاز می‌گردد و در ادامه به رویکردهای روان‌شناختی پیرامون خودمهارگری انسان پرداخته می‌شود. با توجه به اینکه این پژوهش متمرکز بر سن کودکی است، بررسی روند تحول رشد و توسعه ی خودمهارگری کودک از منظر روانشناسی مورد بحث قرار می‌گیرد. سپس پیشینه پژوهش ارائه می‌گردد و در نهایت در پایان فصل خودمهارگری از منظر منابع اسلامی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۲-۱- مفهوم شناسی خودمهارگری در روانشناسی (تعاریف، مفاهیم و اصطلاحات مرتبط)

خودمهارگری به عنوان یک مفهوم پیچیده در روانشناسی، تعاریف و تفسیرهای متعددی دارد. در این بخش به بررسی جامع این مفهوم، تعاریف ارائه شده توسط اندیشمندان مختلف و اصطلاحات مرتبط با آن می‌پردازیم.

۲-۱-۱- بررسی واژه‌های معادل

برای واژه «self control» چند ترجمه متفاوت بدین شرح از سوی مترجمان بیان شده است: صاحبی (۱۳۸۱) معادل‌های این واژه را که توسط روانشناسان ایرانی بیان شده، تجمیع کرده است:

۱. براهنی و دیگران، پورافکاری و قاسم زاده: خویشنداری؛

۲. براهنی و دیگران: خودگردانی؛

۳. قاسم زاده: خودبازداری؛

۴. شعاری نژاد: خودداری (صاحبی، ۱۳۸۱، ص ۴۶۷)

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

تحول خودمهارگری کودکان ۷ تا ۱۲ سال شهر قم: یک پژوهش کیفی..... ۸

کودکی سوم (یا کودکی پایانی): از حدود ۶ سالگی تا ۱۲ سالگی. در این دوره، کودکان وارد مدرسه می‌شوند و مهارت‌های شناختی، اجتماعی و تحصیلی پیچیده‌تری را فرا می‌گیرند. استدلال منطقی آنها بهبود می‌یابد و روابط دوستانه برایشان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

کودکی دوم، که گاهی به آن دوره پیش دبستانی نیز گفته می‌شود، مرحله مهمی در رشد کودک است. در این دوره کودکان از نظر جسمی فعال تر می‌شوند و مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت آنها بهبود می‌یابد.

رشد زبانی چشمگیری دارند و دایره لغاتشان به سرعت افزایش می‌یابد و می‌توانند جملات پیچیده‌تری بسازند. تفکر نمادین در آنها قوی تر می‌شود و می‌توانند از اشیا به عنوان نماد چیزهای دیگر استفاده کنند، که این امر در بازی‌های تخیلی آنها مشهود است. تعاملات اجتماعی بیشتری برقرار می‌کنند و درک ابتدایی از مفاهیم اخلاقی و اجتماعی پیدا می‌کنند.. استقلال بیشتری پیدا می‌کنند و تمایل دارند بسیاری از کارها را خودشان انجام دهند. (لورا برک، ۱۳۸۹، ص ۵۴۰)

۱-۵-۲- تحول

تحول، تغییرات منظم و نسبتاً مداوم در ساخت‌های جسمی و عصب شناختی، فرایند تفکر و رفتار در طول زمان است (ماسن و دیگران، ۱۳۸۲، ص ۸). به عبارت دیگر تحول، الگوی تغییر قابلیت‌های انسان است که از لحظه لقاح شروع می‌شود و تا آخر عمر ادامه می‌یابد (سانتراک^۱، ۱۳۸۸، ص ۱۸۱)

۱-۵-۳- پژوهش کیفی

پژوهش کیفی نوعی تحقیق است که به دنبال درک عمیق از تجربیات، دیدگاه‌ها و معانی نهفته در پدیده‌های اجتماعی است. برخلاف پژوهش کمی که بر اندازه‌گیری و تحلیل آماری داده‌های عددی تمرکز دارد، پژوهش کیفی به بررسی داده‌های غیر عددی مانند مصاحبه‌ها، مشاهدات، اسناد و تصاویر می‌پردازد. هدف اصلی آن، کشف الگوها، مضامین و درک جامعی از یک موضوع خاص در بستر طبیعی آن است.

۱-۵-۴- کودک

کودکی به طور کلی دوره‌ای از زندگی انسان است که از تولد شروع شده و تا نوجوانی ادامه دارد. این دوره به طور معمول به سه زیرمجموعه تقسیم می‌شود:

کودکی اول: از تولد تا حدود ۲ سالگی. در این دوره، کودکان بسرعت از نظر جسمی و شناختی رشد می‌کنند و مهارت‌های حرکتی اولیه، زبان و وابستگی عاطفی به مراقبان خود را توسعه می‌دهند.

کودکی دوم: از حدود ۲ سالگی تا ۶ سالگی. این دوره با افزایش استقلال، رشد سریع زبان و تفکر نمادین، و تعاملات اجتماعی بیشتر مشخص می‌شود. کودکان در این سنین شروع به بازی‌های تخیلی می‌کنند و درک ابتدایی از قوانین و نقش‌های اجتماعی پیدا می‌کنند.

¹ Santrock J, W.

۱-۳- اهداف پژوهش

بررسی ویژگی تحولی خودمهارگری در کودکان ۷ تا ۱۲ سال
تعیین میزان روایی محتوایی مصاحبه نیمه سازمان یافته از کودکان ۷ تا ۱۲ سال

۱-۴- سوال های پژوهش

سوال اصلی:

ویژگی های تحولی کودکان ۷ تا ۱۲ سال چیست ؟

سوالات فرعی:

روایی محتوایی مصاحبه نیمه سازمان یافته از کودکان ۷ تا ۱۲ سال ناظر به ویژگی های تحولی
خودمهارگری در کودکان، به چه میزان است؟

۱-۵- مفاهیم

۱-۵-۱- خودمهارگری

خودمهارگری توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و بروندادهای رفتاری است. بنابراین خودمهارگری، شامل کنترل تکانه، به تأخیر انداختن خشنودی، انجام رفتارهای جامعه پسند و موارد مشابه می باشد (هارتر، ۱۹۸۲). بر اساس تعاریف فوق در یک جمع بندی، خودمهارگری به عنوان توانایی تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضاء یک خواسته یا یک کار و به طور کلی رفتار در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر است (جان بزرگی و دیگران، ۱۳۸۹، ص ۵۰).

خاص این دوره سنی در زمینه خودمهارگری بوده‌اند. با توجه به نبود پژوهش‌های پیشین در این حوزه، این مطالعه گامی مهم در جهت پر کردن شکاف موجود در ادبیات پژوهشی محسوب می‌شود.

۱-۲- اهمیت و ضرورت پژوهش

تحقیقات متعددی در حوزه روانشناسی، اهمیت و ضرورت پژوهش در زمینه خودمهارگری را به اثبات رسانده‌اند. خودمهارگری به عنوان یکی از مهارت‌های کلیدی اجتماعی، نقشی تعیین‌کننده در میزان موفقیت افراد در زندگی ایفا می‌کند (مصیری و همکاران، ۱۳۹۱). تحقیقات دانشمندان از جمله میشل نشان می‌دهد کودکانی که خودمهارگری بیشتری دارند، از حدود چهار سالگی توانایی کنترل خود را دارند و در ده سال بعد موفقیت تحصیلی بیشتری خواهند داشت. همچنین واکنش‌های آنها منطقی‌تر با کفایت‌تر و ماهرانه‌تر خواهند بود، تمرکز آنها بیشتر بوده و امکان کار با برنامه ریزی را خواهند داشت و در برابر ناکامی موفق‌تر عمل خواهد کرد. بنابراین توانایی به تأخیر انداختن ارضاء خواسته‌ها در دوره کودکی کسب می‌شود و با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد (جانبرزگی، ۱۳۹۰).

از سوی دیگر در روان‌شناسی تحولی مطالعاتی درباره مفاهیمی چون زبان، تفکر، درک، جنسیت، دروغ، شناخت اجتماعی، درک نقطه نظرات دیگران، آرزوهای شغلی، اخلاق، ایمان، دعا و... انجام گرفته و تحول این مفاهیم بررسی شده است. همچنین مطالعه‌ای در زمینه تبیین خودمهارگری به گونه نظری توسط رفیعی هنر (۱۳۹۵) و با عنوان روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش به منابع اسلامی انجام گرفته است. بر اساس این مطالعه نظری، مقیاس خود مهارگری ساخته شده است و مدلی ارائه گردیده است. اما نگاه تحولی خصوصاً در گستره سنین کودکی به خود مهارگری نشده است و کار تجربی بر روی آن انجام نگرفته است. در واقع در زمینه تحول خودمهارگری با نگاه اسلامی و در بین کودکان، پژوهش تجربی و نظام‌دار انجام نگرفته است و با فقر پژوهشی مواجه هستیم. با توجه به رابطه مستقیم خودمهارگری با موفقیت تحصیلی و آینده شغلی و همچنین ارتباط آن با اختلالاتی مانند بیش فعالی، نادیده گرفتن تحول و شکل‌گیری خودمهارگری در دوران کودکی می‌تواند عواقب منفی به دنبال داشته باشد.

داشت اما در سالهای اخیر به تدریج به دوره نوجوانی و سالمندی گسترش یافته و به عبارت دیگر به روی آوردی مبدل شده که گستره عمر را بررسی می کند (بلیک^۱ و پوپ^۲، ۲۰۰۸).

در این میان کودکی از اهمیت خاصی برخوردار است به دلیل اینکه خودکنترلی یک چالش مادام العمر است که ریشه در چگونگی شکل گیری آن در کودکی دارد. والتر میشل، روانشناس اجتماعی و استاد دانشگاه در یک مطالعه به این نتیجه رسیده که کودکانی که در چهارسالگی، خودکنترلی بیشتری دارند، در آینده نمرات بهتری کسب می کنند، محبوبیت بیشتری در بین همسالان و معلمان خود دارند، کمتر احتمال دارد که دچار مشکلات سوء مصرف مواد شوند و همچنین در بزرگسالی درآمد بیشتری دارند. کنترل خود منجر به انتخاب های خوب می شود و انتخاب های خوب نیز یکی از عناصر سازنده عزت نفس است.

در نتیجه این مهارت به کودکان کمک می کند که تکانه ها و هیجان های خود را کنترل کنند و در نتیجه اشتباه های کمتری داشته باشند. در نهایت، اشتباه کمتر موجب عزت نفس بالاتر کودکان و رابطه خوب آن ها با دیگران می شود. (میشل، ۱۹۶۸)

همچنین کنترل خود یکی از مشکلات اصلی کودکان با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی است. به دیگر سخن می توان گفت که افراد با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی همانند افراد دیگر هستند، با این تفاوت که افراد دیگر می توانند رفتار خودشان را با توجه به شرایط و موقعیتهای زمانی و مکانی تنظیم و کنترل کنند، اما افراد با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی قادر به مهار رفتار خود و پیش بینی عواقب رفتار خود نیستند؛ بنابراین می توان با آموزش فنون خودمهارگری به کودکان با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی، میزان کنترل خود آنان را افزایش داد که در نتیجه بسیاری از مشکلات آنها مانند مشکل در مهارتهای ارتباطی و رفتارهای مزاحم کاهش و مهارتهای اجتماعی آنان افزایش خواهد یافت. (علیزاده و همکاران، ۱۳۸۶).

این پژوهش کیفی با هدف شناسایی تحولات خودمهارگری در کودکان ۷ تا ۱۲ سال طرح شده است. با استفاده از مصاحبه های نیمه ساختاریافته با کودکان شرکت کننده، پژوهش به دنبال شناسایی ویژگی های

^۱Blak, B.

^۲Pope, T.

(بامیستر^۱ و همکاران، ۱۹۹۸)

برای خودمهارگری تعاریف مختلفی بیان شده است. ظرفیت تغییر پاسخها به منظور قرار دادن آنها در راستای استانداردها، ارزشها و اخلاقیات برای اهداف بلند مدت (داکورت^۲ و کرن^۳، ۲۰۱۱). برخی همچون میشل خودمهارگری را انتخاب پاداش بزرگتر متأخر در برابر پاداش کوچکتر آنی قلمداد کرده‌اند (رفیعی هنر، ۱۳۹۵ ص ۱۱). ظرفیت فرد برای غلبه کردن و بازداري تکانه‌های غیر قابل پذیرش و نامطلوب و نظم دادن به رفتارها، تفکرات و هیجانات خود (تانجی^۴ و همکاران، ۲۰۰۴) از جمله تعاریف ارائه شده در زمینه اصطلاح (خودمهارگری) می‌باشند.

بر اساس یافته‌های پژوهش‌های انجام شده، این نتیجه به دست آمده که انجام موفق خودمهارگری می‌تواند نتایج مثبت گوناگونی در زندگی روزمره به وجود آورد. آنها به یافته‌های پژوهش‌های قبلی در شش حیطه مهم زندگی: پیشرفت، انجام تکالیف، کنترل تکانه، سازگاری، روابط میان فردی، هیجانات اخلاقی و دیگر جنبه‌های مرتبط با شخصیت اشاره کرده‌اند (تانجی و همکاران، ۲۰۰۴).

برخی مطالعات نشان داده است که مذهب از طریق ارائه استانداردها و قواعد روشن و واضح به افراد، خودمهارگری را تسهیل می‌کند. باورهای مذهبی و اعمال مذهبی مانند نماز و دعا، می‌توانند موجب پرورش و ارتقای خودمهارگری در افراد شده و با ایجاد انگیزه، امید و آرامش، به حفظ رفتارهای با فضیلت در فرد کمک کنند، حتی در زمانی که انجام این رفتارها مشکل باشند (ولش^۵ و دیگران، ۲۰۰۰؛ بامیستر و دیگران).

از سوی دیگر امروزه «بررسیهای تحولی به یکی از گسترده‌ترین حیطه‌های روانشناسی تبدیل شده است. روانشناسی تحولی به بررسی تحول روانی فرایندها در سطوح مختلف تحول آنها می‌پردازد (منصور، ۱۳۸۹، ص ۲) و فرایندهای روانی تحول را از جمله توالیهای، زیستی، تغییرات شناختی و هیجانی - اجتماعی با توجه به تغییرات سن بررسی می‌کند. روانشناسی تحولی ابتدا به بررسی کودکان اختصاص

2. Baumeister, R. F.

3. Duckworth, A. L.

4. Kren, M. L.

5. Tangney, J.P.

6. Welch, M. R.

در این فصل نقشه کلی پژوهش بررسی می‌گردد. کلیات پژوهش مشتمل بر مسأله تحقیق، ضرورت پژوهش و پرسش‌های پژوهش می‌باشد و در پایان این فصل مفاهیم کلیدی پژوهش مطرح می‌گردد و برای هر کدام تعریف ارائه می‌شود.

۱-۱- بیان مسئله

((خودمهارگری))^۱ به عنوان توانایی عالی انسانی برای یک زندگی ارزشمند، امری حتمی و اجتناب ناپذیر است. این ویژگی کلیدی وجود آدمی را از سایر گونه‌های حیوانی متمایز می‌سازد (کراس^۲ و میشل^۳، ۲۰۱۰، ص ۲۸). خودمهارگری مفهومی مهم و ویژه است که نشان می‌دهد ما چطور زندگیمان را هدایت کنیم. این مفهوم بیانگر آن است که ما می‌توانیم با علاقه نشان دادن به یک پاداش بزرگتر در یک نقطه زمانی دیرتر، ارضا را به تعویق بیندازیم (امارا^۴، ۲۰۱۸، ص ۱۸). به بیان دیگر خودمهارگری افراد را قادر می‌سازد بر روی ابعاد فردی و اجتماعی زندگی خود مهار ارادی داشته باشند (میید^۵ و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۸۰). همچنین این مفهوم یک ظرفیت روان‌شناختی پویاست که در طول زمان از طریق تمرینهای آگاهانه می‌تواند تغییر کند (پیروتینسکی^۶، ۲۰۱۴، ص ۱۲۹۲). توانایی اعمال کنترل بر خود، برای نیل به هدف و موفقیت در وظایف، به عنوان یک جنبه شاخص در محوریت رفتار انسانی محسوب می‌شود.

-
1. self control.
 2. Kross, E.
 3. Mischel, W.
 4. O'Mara, S.
 5. Mead, N. L.
 1. Pirutinsky, S.

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- ۹۸ ۲-۵- نتیجه گیری نهایی
- ۱۰۰ ۳-۵- محدودیت‌های پژوهش
- ۱۰۱ ۴-۵- پیشنهادات
- ۱۰۴ منابع
- ۱۱۴ پیوست‌ها
- ۱۱۵ ۱-۷- پیوست ۱: متن مصاحبه نیمه سازمان یافته تحول خودمهارگری کودکان ۷ تا ۱۲ سال

جداول

- ۶۶ جدول ۱-۳ میزان تحصیلات کارشناسان پاسخ دهنده به سوالات
- ۶۸ جدول ۲-۳ مشخصات مصاحبه شوندگان بر اساس سن
- ۸۰ جدول ۱-۴ نتیجه روایی محتوایی

- ۳-۲-مرحله ی دوم: بررسی تحول خودمهارگری کودکان ۶۸
- ۳-۲-۱-جامعه و نمونه ۶۸
- ۳-۲-۲-ابزار پژوهش ۶۹
- ۳-۲-۳-روش اجرا ۷۱
- ۳-۲-۴-راهنمای نمره گذاری مصاحبه ها ۷۴
- ۳-۲-۴-۱-نمره ۱: خودمهارگری ضعیف ۷۴
- ۳-۲-۴-۲-نمره ۲: خودمهارگری شخصی - اجتماعی ۷۵
- ۳-۲-۴-۳-نمره ۳: خودمهارگری خداگرایانه نظری بدون التزام عملی: ۷۵
- ۳-۲-۴-۴-نمره ۴: خودمهارگری خداگرایانه نظری - عملی مبتنی بر خوف و رجا الهی: ۷۶

فصل چهارم: یافته های پژوهش ۷۸

- ۴-۱-نتایج محاسبه روایی محتوایی ۷۹
- ۴-۲-تحلیل کیفی داده ها ۸۰
- ۴-۲-۱-داستان تقلب ۸۰
- ۴-۲-۱-۱-عدم خودمهارگری یا خودمهارگری ضعیف ۸۰
- ۴-۲-۱-۲-خودمهارگری شخصی - اجتماعی ۸۲
- ۴-۲-۱-۳-خودمهارگری خداگرایانه بدون التزام عملی ۸۵
- ۴-۲-۱-۴-خودمهارگری خداگرایانه و عملی مبتنی بر خوف و رجا الهی ۸۵
- ۴-۲-۱-۵-خودمهارگری خداگرایانه نظری عملی شاکرانه و حبی ۸۷
- ۴-۲-۲-داستان دروغ: ۸۷
- ۴-۲-۲-۱-خودمهارگری ضعیف ۸۷
- ۴-۲-۲-۲-خودمهارگری شخصی - اجتماعی ۸۸
- ۴-۲-۲-۳-خودمهارگری خداگرایانه بدون التزام عملی ۸۹
- ۴-۲-۲-۴-خودمهارگری خداگرایانه و عملی مبتنی بر خوف و رجا الهی ۹۰
- ۴-۲-۲-۵-خودمهارگری خداگرایانه نظری - عملی حبی ۹۱
- ۴-۳-ارزیابی نهایی خودمهارگری در مجموع دو داستان: ۹۱

فصل پنجم: نتیجه گیری و پیشنهادها ۹۴

- ۵-۱-بحث و تفسیر نتایج درباره ی پرسش دوم (چگونگی تحول خودمهارگری در کودکان ۷ تا ۱۲ سال). ۹۵
- ۵-۱-۱-میزان خودمهارگری ۹۵
- ۵-۱-۲-تغییر دلایل خودمهارگری با افزایش سن ۹۶
- ۵-۱-۳-تأثیر گروه همسالان بر خودمهارگری ۹۷
- ۵-۱-۴-تأثیر خانواده در جهت دهی ارزش های اجتماعی و خودمهارگری ۹۷

۳۵	۲-۳- خودمهارگری از نگاه منابع اسلامی
۳۵	۲-۳-۱- تقوا
۳۸	۲-۳-۲- عبرت
۳۹	۲-۳-۳- حزم
۴۰	۲-۳-۴- خوف
۴۱	۲-۳-۵- رجا
۴۱	۲-۴- تحول خودمهارگری از تولد تا پایان کودکی پایانی
۴۲	۲-۴-۱- کودکی نخست: از تولد تا دو سالگی
۴۳	۲-۴-۲- کودکی میانه: از دو تا هفت سالگی
۴۶	۲-۴-۳- کودکی پایانی: از هفت تا دوازده سالگی
۴۸	۲-۵- مراحل تحول رشد کودک از ۷ تا ۱۲ سال و رابطه ی آن با خودمهارگری
۴۹	۲-۵-۱- رشد شناختی
۵۰	۲-۵-۱-۱- رشد شناختی و تحول خودمهارگری
۵۱	۲-۵-۱-۲- تأثیر فراشناخت بر تحول خودمهارگری
۵۲	۲-۵-۲- رشد زبان
۵۲	۲-۵-۲-۱- رشد زبان و حافظه و تحول خودمهارگری
۵۳	۲-۵-۳- مهارت‌های حافظه:
۵۳	۲-۵-۴- رشد هیجانی
۵۴	۲-۵-۴-۱- رشد هیجانی و تحول خودمهارگری
۵۵	۲-۵-۵- رشد اخلاقی
۵۵	۲-۵-۵-۱- رشد اخلاقی از نگاه پیاژه
۵۷	۲-۵-۵-۲- نظریه رشد اخلاقی کلبِرگ
۵۸	۲-۵-۵-۳- خودمهارگری و افزایش رفتار اخلاقی در کودکان
۵۹	۲-۶- پیشینه ی پژوهش‌های روان‌شناختی پیرامون تحول خودمهارگری
۶۴	فصل سوم: روش پژوهش
۶۶	۳-۱- مرحله اول: تدوین متن مصاحبه نیمه سازمان یافته
۶۶	۳-۱-۱- جامعه و نمونه
۶۶	۳-۱-۲- ابزار
۶۶	۳-۱-۳- روش اجرا
۶۷	۳-۱-۴- روش تجزیه و تحلیل داده ها

فهرست

فصل اول: کلیات و مفاهیم..... ۱

- ۱-۱- بیان مسئله..... ۲
- ۲-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش..... ۵
- ۳-۱- اهداف پژوهش..... ۶
- ۴-۱- سوال‌های پژوهش..... ۶
- ۵-۱- مفاهیم..... ۶
- ۱-۵-۱- خودمهارگری..... ۶
- ۲-۵-۱- تحول..... ۷
- ۳-۵-۱- پژوهش کیفی..... ۷
- ۴-۵-۱- کودک..... ۷

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش..... ۹

- ۱-۲- مفهوم شناسی خودمهارگری در روانشناسی (تعاریف، مفاهیم و اصطلاحات مرتبط)..... ۱۰
- ۱-۱-۲- بررسی واژه‌های معادل..... ۱۰
- ۲-۱-۲- مؤلفه‌های خودمهارگری..... ۱۲
- ۳-۱-۲- اصطلاحات مرتبط..... ۱۳
- ۲-۲- رویکردهای روانشناسی پیرامون خودمهارگری انسان..... ۱۸
- ۱-۲-۲- رویکرد کار کردگرایی..... ۱۸
- ۲-۲-۲- رویکرد رفتارگرایی: انسان به مثابه لوح نانوخته..... ۲۰
- ۳-۲-۲- رویکرد فیزیولوژیک: مبنای زیست‌شناختی تنظیم رفتار در نظریه‌های شخصیت..... ۲۲
- ۴-۲-۲- رویکرد روان تحلیل گری..... ۲۴
- ۱-۴-۲-۲- فروید: جبرگرایی درونی..... ۲۴
- ۲-۴-۲-۲- آدلر..... ۲۶
- ۳-۴-۲-۲- فروم..... ۲۷
- ۵-۲-۲- رویکرد صفت..... ۲۷
- ۶-۲-۲- رویکرد انسان گرایی..... ۲۸
- ۱-۶-۲-۲- راجرز..... ۲۸
- ۲-۶-۲-۲- مزلو..... ۳۰
- ۷-۲-۲- رویکرد شناختی..... ۳۱
- ۸-۲-۲- رویکرد اجتماعی-شناختی..... ۳۳

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی ویژگی‌های تحولی خودمهارگری در کودکان ۷ تا ۱۲ سال شهر قم به صورت مقطعی بود. خودمهارگری به عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی و هیجانی، نقش بسزایی در رشد و سازگاری کودکان دارد. این پژوهش به روش کیفی و با استفاده از مصاحبه‌های انفرادی نیمه ساختاریافته کودکان ۷ تا ۱۲ سال شهر قم انجام شد. مطالعه حاضر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به منظور جمع‌آوری داده‌ها از کودکان انجام شد. فرایند مصاحبه تا رسیدن به حد اشباع داده ادامه یافت که در نهایت ۸۰ کودک در این پژوهش شرکت کردند. داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون، تحلیل و تفسیر شدند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که میزان کلی خودمهارگری در این گروه سنی نسبتاً یکسان است. با این حال، تغییرات کیفی قابل توجهی در ماهیت خودمهارگری مشاهده شد. در کودکان بزرگتر، دلایل خودمهارگری، عینی‌تر، واقع‌بینانه‌تر و منطقی‌تر بود و بیشتر بر حفظ عزت نفس متمرکز بود. در مقابل، کودکان کوچکتر بیشتر تحت تأثیر عوامل بیرونی مانند ترس از معلم یا والدین قرار داشتند. همچنین، تأثیر گروه همسالان در خودمهارگری کودکان در این سنین بسیار زیاد بود. به گونه‌ای که در موارد زیادی، کودکان برای جلوگیری از طرد شدن توسط همسالان، از خودمهارگری خود صرف نظر می‌کردند. علاوه بر این، خانواده نیز نقش مهمی در شکل‌گیری و پرورش خودمهارگری کودکان داشت. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که خودمهارگری کودکان یک فرایند پیچیده و چندبعدی است که تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله سن، خانواده، گروه همسالان و عوامل شناختی قرار دارد و اینکه آموزه‌های دین اسلام، فرهنگ دینی حاکم بر جامعه و نیز آموزش مفاهیم دینی بر تحول خودمهارگری تأثیر بسزایی دارد.

کلیدواژه‌ها: خودمهارگری، کودکان، تحول، پژوهش کیفی

تقدیر و تشکر

با سپاس بیکران به درگاه خداوند متعال، سرچشمه هستی و بخشنده بی‌منت، که با عنایت خویش، اینجانب را در پیمودن مسیر دشوار پژوهش و نگارش این رساله یاری نمود و نور امید را در جانم روشن ساخت.

بر خود فرض می‌دانم تا از همراهی و همدلی بی‌دریغ تمامی فرهیختگان ارجمندی که در این راه پر فراز و نشیب، همگام و پشتیبانم بودند، صمیمانه قدردانی نمایم. بی‌شک، وجود گرانقدرشان همچون چراغی فروزان، مسیر تحقیق را برایم روشن ساخت و سایه حمایتشان، تکیه گاهی مطمئن در گذر از چالش‌ها بود.

مراتب امتنان و سپاس قلبی خود را به محضر اساتید گرانقدر، به‌ویژه:

استاد راهنمای ارجمند، جناب حجت الاسلام والمسلمین دکتر عبدالاحد اسلامی، که با راهنمایی‌های ارزشمند و دلسوزانه، مسیر پژوهش را برایم هموار نمودند.

استاد مشاور گرانقدر، جناب حجت الاسلام والمسلمین دکتر مهدی‌هادی، که با نظرات دقیق و بینش عمیق خود، بر غنای این اثر افزودند.

همچنین، از صمیم قلب از پدر و مادر عزیز و مهربانم که همواره با عشق و حمایت بی‌دریغ خود، مشوق اصلی من در تمام مراحل زندگی بوده‌اند، سپاسگزاری می‌نمایم.

حمایت‌های بی‌شائبه و فداکاری‌های همسر مهربان و فداکارم را ارج می‌نهم و از همراهی صبورانه اش در این مسیر دشوار، قدردانی می‌نمایم.

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از مدیران، معلمان و دانش‌آموزان محترم مدارس ناحیه ۳ و ۴ قم که با همکاری صمیمانه خود در اجرای پژوهش، یاریگر اینجانب بودند، تشکر و قدردانی نمایم.

امیدوارم این تلاش اندک، در راستای ارتقای دانش و معرفت بشری، گامی هرچند کوچک بردارد. از خداوند متعال، برای تمامی این عزیزان، سلامتی، سربلندی و توفیقات روزافزون مسئلت دارم.

تقدیم به

ساحت مقدس امام رضا (علیه السلام)،

آن گوهر تابناک توس که انوار حکمت و صبرشان، همچون چشمه‌ای زلال، جان‌های تشنه را سیراب می‌کند و در مسیر پر فراز و نشیب زندگی، الهام‌بخش مهارگری روانشناختی برای غلبه بر چالش‌ها و دستیابی به آرامش درونی است.

حقوق مادی و معنوی پایان نامه

چاپ و انتشار پایان نامه‌های تحصیلی دانش پژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیانگر بخشی از فعالیتهای علمی- پژوهشی مؤسسه است.

اینجانب سید محمد رضا ابطحی دانش پژوه رشته مشاوره خانواده مقطع کارشناسی ارشد متعهد می‌گردم موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه‌ام با موضوع:

تحول خودمهارگری کودکان ۷ تا ۱۲ سال شهر قم: یک پژوهش کیفی

رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده این جانب خواهد بود:
۱. در صورت اقدام به چاپ پایان‌نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع می‌دهم.

۲. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب توسط دانش پژوه، در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد:

«کتاب حاضر حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده، سال ۱۴۰۳ است که در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی آقای دکتر عبدالاحد اسلامی و آقای دکتر مهدی‌هادی از آن دفاع شده است».

به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه نیز جهت بهره برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

سید محمد رضا ابطحی

بسمه تعالی

تعهدنامه اصالت پایان نامه

اینجانب سیدمحمد رضا ابطحی فرزند سیدسراج الدین متولد ۱۳۶۸/۰۳/۲۸ به شماره شناسنامه ۱۹۰۰۱۲۸۳ صادره از شهرضا به شماره دانش پژوه ۴۰۰۲۱۶۰۰۹ رشته مشاوره خانواده متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی این جانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این زمینه از آنها استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است.

این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف در هر زمان، مدرک تحصیلی صادر شده توسط مؤسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء



دانشکده تربیت
رشته مشاوره خانواده
پایان نامه کارشناسی ارشد

تحول خودمهارگری کودکان ۷ تا ۱۲ سال شهر قم: یک پژوهش کیفی

استاد راهنما:

حجت الاسلام و المسلمین دکتر عبدالاحد اسلامی

استاد مشاور:

حجت الاسلام و المسلمین دکتر مهدی هادی

دانش پژوه:

سید محمد رضا ابطحی

تیرماه - ۱۴۰۴



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

صورت جلسه دفاع پایان نامه

با تمیيدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه)

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد جناب آقای سید محمد رضا ابلمحی رشته: مشاوره خانوادگی

تحت عنوان: تحول خود مهارت‌گری کودکان ۷ تا ۱۲ سال شهر قم: یک پژوهش کیفی

با حضور استاد راهنما، استاد مشاور و بنیاد داوران در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۳۹۴/۰۴/۲۰ برگزار گردید. پایان نامه ایشان با کسب نمره به عدد: ۱۷/۷۵ به حروف حقه در پنج درجه با درج — خنثی — پذیرفته شد.

نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد رضا احمدی	دانشیار	
استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر عبدالاحد اسلامی	استادیار	
استاد مشاور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر مهدی هادی	استادیار	
استاد داور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد رضا احمدی	دانشیار	
نماینده تحصیلات تکمیلی: جناب آقای سید مهدی موسوی		

معاون آموزشی مؤسسه

فاطمه ازنگار حسینی

الحمد لله الذي
خلقنا من
الحمم



دانشکده تربیت
رشته مشاوره خانواده
پایان نامه کارشناسی ارشد

تحول خودمهارگری کودکان ۷ تا ۱۲ سال شهر قم: یک پژوهش کیفی

استاد راهنما:

حجت الاسلام دکتر عبدالاحد اسلامی

استاد مشاور:

حجت الاسلام دکتر مهدی هادی

دانش پژوه:

سید محمدرضا ابطحی

تیرماه - ۱۴۰۴