MEJDS. 2021; 11:9.

Published online 2021 Apr. **Research Article**

The Effects of Self-Hypnosis on Motivational Beliefs and Self-Regulated Learning Strategies in Students

Ghobadi S[1], *Mousavi M[2], Farahani H[2]

Author Address
1. MA, Clinical Psychology, Faculty of Medical, Tehran Medical Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran;
2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medical, Tehran Medical Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
***Corresponding author's email**: saeid.gh.1981@gmail.com

Received: 2020 May 26; **Accepted:** 2020 September 1

Abstract

Background & Objectives: In the last two decades, education experts have paid more attention to cognition and motivation. In the past, numerous researchers have separately studied the relationship between cognitive and motivational processes and academic activity. However, most psychologists are currently focused on both cognition and motivation and their role in learning. Furthermore, the components of novel theories, such as self-regulated learning, cognitive aspects, academic motivation, and activism are considered as intertwined and related sets. In recent years, hypnosis has gained considerable prestige in the psychology and medical professions due to its therapeutic role in controlling various disorders, including chronic pain, as well as sleep and anxiety disorders. Motivational beliefs and strategies concerning self-regulated learning are among effective factors in students' academic performance and educational achievement. The current research study aimed at investigating the effects of self-hypnosis on these two factors.

Methods: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest and a control group design. The study population consisted of twelfth-grade students of Tehran City, Iran, in 2019. Fifty participants were selected using the convenience sampling method. After completing the Motivational Strategies for Learning Questionnaire (Pintrich & de Groot, 1990) and obtaining the required score to enter the research (<40) the study subjects were randomly assigned into the experimental and control groups (n=25/group). The experimental group received 10 sessions of self-hypnosis training program based on Olness et al.'s (1987) training package; however, the controls received no intervention. For gathering data in pretest and posttest, we used the Motivational Strategies for Learning Questionnaire (Pintrich & de Groot, 1990). The obtained data were analyzed using Analysis of Covariance (ANCOVA) in SPSS. The significance level of the tests was considered 0.05

Results: The present study findings suggested that after removing the effects of the pretest, the presented self-hypnosis treatment was effective in increasing motivational beliefs (p<0.001) and increasing self-regulated learning strategies (p<0.001). The effects of the coefficients of motivational beliefs and self-regulated learning strategies were 0.66 and 0.78, respectively.

Conclusion: The current research results indicated that self-hypnosis can enhance motivational beliefs and self-regulated learning strategies in twelfth-grade students. Thus, interventions based on such training may be effective in students' performance and academic achievement.

Keywords: Self-Hypnosis, Motivational beliefs, Self-Regulated learning strategies.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.199.8]

[DOI: 10.29252/mejds.0.0.188]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۰؛ (۱۱):۹.

انتشار برخط فروردین ۱۴۰۰ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی خودهیپنوتیزمی بر باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان پایهٔ دوازدهم

سعید قبادی[۱]، *مرضیه موسوی[۲]، حجت‌اله فراهانی[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی‌ارشد، روان‌شناسی بالینی، دانشکدهٔ پزشکی، علوم‌پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکدهٔ پزشکی، علوم‌پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** saeid.gh.1981@gmail.com

تاریخ دریافت: ۶ خرداد ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۱ شهریور ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی از عوامل تأثیرگذار بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی خودهیپنوتیزمی بر باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان پایهٔ دوازدهم بود.

روش‌بررسی: پژوهش حاضر به‌روش نیمه‌آزمایشی و به‌صورت پیش‌آزمون‌پس‌آزمون با گروه گواه و گمارش تصادفی انجام گرفت. جامعهٔ آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان پایهٔ دوازدهم شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بود. افراد نمونه در ابتدا به‌شیوهٔ نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. سپس بعد از تکمیل پرسشنامهٔ راهبردهای انگیزشی برای یادگیری (پینتریچ و دی‌گروت، ۱۹۹۰) و کسب حد نصاب لازم برای ورود به تحقیق (کسب نمرهٔ کمتر از ۴۰) با استفاده از انتساب تصادفی، در دو گروه آزمایش و گواه (۲۵ نفر برای هر گروه) گمارده شدند. از پرسشنامهٔ راهبردهای انگیزشی برای یادگیری (پینتریچ و دی‌گروت، ۱۹۹۰) برای جمع‌آوری داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. گروه آزمایش طی ده جلسه درمعرض برنامهٔ آموزشی خودهیپنوتیزم به‌شیوهٔ گروهی براساس بستهٔ آموزشی اولنس و همکاران (۱۹۸۷) قرار گرفت؛ اما گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. تجزیه‌وتحلیل داده‌های حاصل با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۴ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، با کنترل اثرات پیش‌آزمون، درمان خودهیپنوتیزم بر افزایش باورهای انگیزشی و افزایش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی مؤثر بود (p<۰/۰۰۱). ضریب تأثیر باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی به‌ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۷۸ به‌دست آمد.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت، خودهیپنوتیزمی باعث تقویت باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان پایهٔ دوازدهم می‌شود؛ بنابراین انجام مداخلات براساس این آموزش می‌تواند در ارتقای عملکرد و پیشرفت تحصیلی مفید باشد.

کلیدواژه‌ها: خودهیپنوتیزم، باورهای انگیزشی، راهبردهای یادگیری خودتنظیمی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.199.8]

[DOI: 10.29252/mejds.0.0.188]

۱ مقدمه

در دو دهۀ اخیر، کارشناسان تعلیم و تربیت به مقوله‌های شناخت و انگیز ش[1] توجه بیشتری کرده‌اند. شناخت دربرگیرندۀ پاره‌ای از توانایی‌ها و اعمال ذهنی مانند دانش، درک‌کردن، تشخیص‌دادن و تفکر است و انگیزش با مسائلی ازقبیل هیجان، نگرش و ارزش‌گذاری ارتباط دارد (۱). در گذشته بسیاری از پژوهشگران رابطۀ بین فرایندهای شناختی و انگیزشی را با کنش‌وری تحصیلی[2] به‌طور مجزا بررسی کرده‌اند؛ ولی امروزه اکثر روان‌شناسان به هر دو مؤلفۀ شناخت و انگیزش و نقش آن‌ها در یادگیری توجه دارند؛ همچنین براساس نظریه‌های جدید مانند یادگیری خودتنظیمی، مؤلفه‌های شناخت و انگیزش و کنش‌وری تحصیلی به‌صورت مجموعه‌ای درهم‌تنیده و مربوط به‌هم در نظر گرفته می‌شوند (۲). نظریۀ یادگیری خودتنظیمی[3] بر این اساس استوار است که دانش‌آموزان چگونه از نظر فراشناختی، انگیزشی و رفتاری، یادگیری را در خود سامان می‌بخشند (۳). براساس نظریۀ سه‌وجهی بندورا[4]، مبنای یادگیری خودتنظیمی، شناخت اجتماعی است. به‌عقیدۀ وی، فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان به‌وسیلۀ سه عامل فرایندهای شخصی، محیطی و رفتاری آن‌ها تعیین می‌شود (به نقل از ۴).

روان‌شناسان ضرورت توجه به انگیزش را در تعلیم و تربیت، به‌دلیل ارتباط مؤثر آن با یادگیری جدید، مهارت‌ها، راهبردها و رفتارها متذکر شده‌اند و انگیزش تحصیلی را ازجمله عوامل مهم موفقیت در نظام آموزشی می‌دانند (۵). در سال‌های اخیر، هیپنوتیزم[5] به‌دلیل نقش درمانی‌اش در کنترل بسیاری از اختلالات ازجمله درد مزمن و اختلالات خواب و اختلالات اضطرابی، اعتبار درخورتوجهی در حرفۀ روان‌شناسی و پزشکی کسب کرده است (۶). هیپنوتیزم، روشی روان‌درمانی است که با تغییر حالت هوشیاری و استفاده از سه مؤلفۀ تمرکز (جذبه)، انفکاک و تلقین‌پذیری مخاطب را در شرایطی قرار می‌دهد که می‌توان فرایند درمان هیپنوتیزمی را برای او به‌کار گرفت (۷). یک باور اشتباه رایج این است که رسیدن به حالت هیپنوتیزم، تنها ازطریق تلقینات هیپنوتیزمی توسط درمانگر یا هیپنوتیزور حاصل می‌شود؛ در صورتی که اگر فرد متوجه شود، تمام هیپنوتیزم‌ها، خودهیپنوتیزمی[6] است و ما در طول روز به‌کرات خودهیپنوتیزم را تجربه می‌کنیم و بدین‌صورت جایگاه خودهیپنوتیزم به‌مراتب خود را بیشتر نشان می‌دهد (۸). راه مؤثرتر برای آموزش خودهیپنوتیزم به مراجع این است که ابتدا به او کمک شود وارد خلسه شود؛ سپس توسط تلقینات پس‌هیپنوتیزمی، علامت یا روشی برای ورود به خودهیپنوتیزم به آن‌ها داده شود. وقتی هیپنوتیزم القا شد و عمق کافی و مناسب از خلسه به‌وجود آمد، درمانگر یا هیپنوتیزور یک‌سری تلقینات پس‌هیپنوتیزمی به افراد می‌دهد تا به آن‌ها کمک کند خودهیپنوتیزم را انجام دهند (۹). نتایج پژوهش میرزمانی و همکاران حاکی‌از تأثیر هیپنوتیزم‌درمانی بر کاهش افسردگی، اضطراب و اختلال خواب بود (۱۰). نتایج پژوهش بادله و همکاران نشان داد، هیپنوتیزم‌درمانی عزت‌نفس نوجوانان را افزایش می‌دهد (۱۱). پژوهش پورحمیدی و همکاران مشخص کرد، هیپنوتیزم‌درمانی باعث کاهش نشانه‌های اضطراب و افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان دبیرستانی می‌شود (۱۲).

پژوهش‌های متفاوتی با روش هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزمی در گروه‌های مختلف بیماران و افراد عادی انجام شده است. از هیپنوتیزم‌درمانی تاکنون برای کاهش درد حاد و اضطراب، بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی، کاهش علائم اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی و افزایش اعتمادبه‌نفس در نوجوانان استفاده شده است (۱۳). بدین‌گونه می‌توان تصور کرد استفاده از روش هیپنوتیزم باعث می‌شود دانش‌آموزان موفقیت‌هایی بیشتری را کسب کنند و این امر در شکل‌گیری باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی آن‌ها نقش بسزایی دارد؛ ازاین‌رو باتوجه به اهمیت زندگی تحصیلی فرد از یک‌سو و نیز نقش انکارنشدنی باورهای انگیزشی و خودتنظیمی شخص، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی خودهیپنوتیزمی بر باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان پایۀ دوازدهم انجام شد.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر به‌روش نیمه‌آزمایشی و به‌صورت پیش‌آزمون‌ـ پس‌آزمون با گروه گواه و گمارش تصادفی انجام گرفت. جامعۀ آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پایۀ دوازدهم شهر تهران در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. نمونه‌گیری پژوهش حاضر به‌روش دردسترس بود؛ طیِ آن پژوهشگر پس از مراجعه به مدرسۀ پسرانۀ متوسطۀ «سلام» واقع در منطقۀ شش تهران، پرسشنامه‌ها را بین دانش‌آموزان مقطع دوازدهم این مدرسه توزیع کرد. تعداد ۵۰ دانش‌آموز انتخاب شدند که نمرۀ کمتر از میانگین را در پرسشنامۀ راهبردهای انگیزشی برای یادگیری (۱۴) کسب کردند. سپس به‌صورت تصادفی ۲۵ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۲۵ دانش‌آموز در گروه گواه قرار گرفتند. تعداد نمونۀ لازم براساس مطالعات مشابه با درنظرگرفتن اندازۀ اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰ درصد برای هر گروه ۲۵ نفر محاسبه شد (۱۵). معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش شامل دانش‌آموزان پسر پایۀ دوازدهم با قصد شرکت در آزمون سراسری سال ۱۳۹۸ و کسب نمرۀ کمتر از میانگین (نمرۀ کمتر از ۴۰) در پرسشنامۀ راهبردهای انگیزشی برای یادگیری (۱۴) بود. همچنین معیارهای خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش، تمایل‌نداشتن به شرکت در جلسات آموزشی و نقص در تکمیل پرسشنامه‌ها بود. هر دو گروه در ابتدای پژوهش (پیش‌آزمون) با پرسشنامۀ راهبردهای انگیزشی برای یادگیری آزمون شدند. همچنین در پژوهش حاضر، ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه و رازداری و آگاهی شرکت‌کنندگان از نتایج در نظر گرفته شد.

ابزارهای زیر برای جمع‌آوری داده‌ها به‌کار رفت.

ـ پرسشنامۀ راهبردهای انگیزشی برای یادگیری[7]: این پرسشنامه در سال

1. Cognition and motivation
2. Academic action
3. Self-Regulated learning
4. Bandura's theory of three-dimensional
5. Hypnosis
6. Self-Hypnosis
7. Motivational Strategies for Learning Questionnaire

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.199.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.188]

۱۹۹۰ توسط پینتریچ و دی‌گروت تهیه شد (۱۴). پرسشنامه شامل دو خرده‌مقیاس راهبردهای یادگیری و باورهای انگیزشی و دارای ۴۷ گویه است که به‌صورت پنج‌گزینه‌ای از نوع مقیاس لیکرت ارائه شده است. گزینه‌ها به‌صورت اصلاً در مورد من صحیح نیست=۱، در مورد من صحیح نیست=۲، نظری ندارم=۳، در مورد من صحیح است=۴ و کاملاً در مورد من صحیح است=۵ نمره‌دهی می‌شود (۱۴). پینتریچ و دی‌گروت به‌روش تحلیل عوامل در این پرسشنامه پنج عامل را مشخص کردند و پایایی آن را محاسبه نمودند که برای مؤلفه‌های باورهای انگیزشی شامل خودکارآمدی ۰/۸۳، ارزش‌گذاری درونی ۰/۸۷، اضطراب امتحان ۰/۷۵ و برای مؤلفه‌های راهبردهای یادگیری شامل استفاده از راهبردهای شناختی ۰/۸۳ و خودتنظیمی ۰/۷۴ به‌دست آمد (۱۴). همچنین محمودی و همکاران، پایایی کل پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کردند (۱۶). از پرسشنامهٔ راهبردهای انگیزشی برای یادگیری برای جمع‌آوری داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد.

ـ برنامهٔ آموزشی خودهیپنوتیزم در ده جلسهٔ نوددقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار به‌مدت یک ماه و نیم براساس بستهٔ آموزشی اولنس و همکاران اجرا شد. روایی این پروتکل توسط سازندگان آن به تأیید رسید و از روایی صوری و محتوایی خوبی برخوردار است (۱۷). همچنین روایی محتوایی این بستهٔ آموزشی در پژوهش حاضر توسط پنج تن از متخصصان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم‌پزشکی تهران تأیید شد و سپس در این پژوهش به‌کار رفت. در جدول ۱، خلاصه‌ای از جلسات برنامهٔ آموزشی خودهیپنوتیزم ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصهٔ محتوای جلسات آموزشی

جلسه	موضوع جلسه
اول	بیان اهداف در زمینهٔ پیشرفت تحصیلی با هیپنوتیزم، تعریف هیپنوتیزم و مراحل آن و ازبین‌بردن باورهای غلط دربارهٔ آن
دوم	آموزش مرحلهٔ اول خودهیپنوتیزم (آمادگی)، آموزش مرحلهٔ دوم با هدف ایجاد تمرکز (انواع القا، تکنیک القای سه شماره) همراه با کار عملی
سوم	ادامهٔ آموزش مرحلهٔ دوم (انواع القا، تکنیک القای آرامش پیش‌رونده و تکنیک القای طبیعت‌گرا) همراه با کار عملی
چهارم	آموزش عمیق‌سازی در خودهیپنوتیزم (تکنیک تنفس و شمردن، تکنیک تقسیم‌کردن به چند مرحله) همراه با کار عملی
پنجم	آموزش خلسه و استفاده از تلقینات در خودهیپنوتیزم (طریقهٔ ساخت جملات تلقینی، آموزش تجسم تسهیل‌کنندهٔ تغییر) همراه با کار عملی
ششم	آموزش جملات تلقینی دربارهٔ متغیر باورهای انگیزشی (خودکارآمدی) همراه با کار عملی
هفتم	آموزش جملات تلقینی دربارهٔ متغیر باورهای انگیزشی (ارزش‌گذاری درونی) همراه با کار عملی
هشتم	آموزش جملات تلقینی دربارهٔ متغیر باورهای انگیزشی (اضطراب امتحان) همراه با کار عملی
نهم	آموزش جملات تلقینی دربارهٔ متغیر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (راهبردهای شناختی و خودتنظیمی) همراه با کار عملی
دهم	مرور مطالب جلسات قبل، رفع ایرادات احتمالی، همراه با کار عملی

برای توصیف داده‌ها، میانگین و انحراف معیار و برای تبیین داده‌ها، تحلیل کوواریانس تک‌متغیره به‌کار رفت. برای بررسی پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس از آزمون کولموگروف‌اسمیرنف و آزمون لون و برای مقایسهٔ سن دو گروه از آزمون تی‌مستقل استفاده شد. تحلیل داده‌ها به‌کمک نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۴ صورت گرفت. مقادیر احتمال کمتر از ۰/۰۵ از نظر آماری معنادار در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۲/۴±۱۶/۵ و گروه گواه، ۳/۲±۱۶/۸ سال بود. دو گروه از نظر سن تفاوت معناداری با هم نداشتند (p=۰/۷۴۴). قبل از اجرای تحلیل واریانس، برای بررسی رعایت پیش‌فرض‌های لازم از آزمون‌های شاپیرو ـ ویلکز و لون استفاده شد. آزمون شاپیرو ـ ویلکز برای توزیع متغیرهای پژوهش در مرحلهٔ پس‌آزمون نشان داد، متغیرهای تحقیق از توزیع نرمال برخوردار است. به‌منظور بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون نشان داد، فرض همگنی واریانس‌ها رد نمی‌شود. بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نیز مشخص کرد، پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است؛ بنابراین پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس تک‌متغیره وجود داشت. در جدول ۲، شاخص‌های توصیفی به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس اشاره شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسهٔ پس‌آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p	مجذور اتا
باورهای انگیزشی	آزمایش	۷۵/۱۱	۵/۳۰	۸۱/۲۴	۶/۵۱	۱۶۲/۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۶۶
	گواه	۷۴/۷۳	۶/۲۰	۷۵/۳۴	۷/۵۳			
راهبردهای یادگیری خودتنظیمی	آزمایش	۱۱۸/۳۳	۸/۲۱	۱۳۲/۷۷	۱۰/۹۶	۱۰۲/۶۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۸
	گواه	۱۱۵/۸۸	۸/۸۶	۱۱۷/۲۶	۹/۱۴			

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.199.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.188]

به‌منظور بررسی اینکه آیا این تفاوت‌ها در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه از لحاظ آماری معنادار است، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌های جدول ۲ نشان داد، میانگین نمرات باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در مرحلهٔ پس‌آزمون بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه معنادار است؛ بدین‌معنا که درمان خودهیپنوتیزم بر افزایش باورهای انگیزشی ($p<۰/۰۰۱$) و افزایش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی ($p<۰/۰۰۱$) مؤثر است. ضریب تأثیر باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی به‌ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۷۸ به‌دست آمد.

۴ بحث

تحقیق حاضر با هدف بررسی اثربخشی خودهیپنوتیزمی بر باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان پایهٔ دوازدهم انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد، خودهیپنوتیزمی در تقویت باورهای انگیزشی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، افزایش ارزش‌گذاری درونی، کاهش اضطراب امتحان) تأثیر معناداری داشت و باعث افزایش آن در گروه آزمایش شد. این یافته با نتایج پژوهش بادله و همکاران همسوست. آن‌ها نشان دادند، هیپنوتیزم‌درمانی منجربه افزایش عزت‌نفس نوجوانان می‌شود (۱۱).

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، خودهیپنوتیزمی با ایجاد تمرکز، انفکاک و تلقین‌پذیری، می‌تواند بر باورهای انگیزشی دانش‌آموزان مؤثر باشد. عامل مهم‌تری که مانع پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود، اضطراب حاصل از تفکر دربارهٔ امتحانات و قرارگرفتن در شرایط آن است؛ این عامل زمانی که از حد معمول بیشتر شود، در عملکرد تحصیلی ایجاد مشکل می‌کند و مانعی بزرگ به‌شمار می‌آید (۹). در کنار این اضطراب، توجه‌نکردن به ارزش‌ها، استعدادها، توانایی‌ها و درنهایت رسیدن به این باور که «هرگز نمی‌توانم کارآمد باشم» و «از پس کارهای خود برآیم»، نوعی درجازدن تحصیلی را برای دانش‌آموزان به‌همراه خواهد داشت. درواقع، آموزش خودهیپنوتیزم به‌نوعی توانست، موانع ذهنی و کارکردی دانش‌آموزان گروه آزمایش را از بین ببرد. محقق، در طی جلسات آموزشی مفهوم هیپنوتیزم را برای دانش‌آموزان به‌طور کامل روشن کرد؛ همچنین در قالب بحث و گفتمان گروهی و با بهره‌گیری از مثال‌های عینی، این واقعیت را بر آن‌ها آشکار کرد که هیپنوتیزم و یادگیری خودهیپنوتیزم به آن‌ها در روند پیشرفت تحصیلی کمک خواهد کرد؛ به‌طوری‌که دانش‌آموزان متوجه شدند تمام هیپنوتیزم‌ها، خودهیپنوتیزمی است و این پذیرش، راه را برای ارائهٔ تلقینات مناسب فراهم‌تر کرد (۱۰). همان‌طورکه بیان شد، اولین قدم، ایجاد توجه و تمرکز است. با ایجاد این توجه و تمرکز، نوعی انفکاک و گسستگی از سایر عوامل مزاحم رخ می‌دهد؛ یعنی در این وضعیت دانش‌آموز از همهٔ عواملی که می‌تواند او را از هدف اصلی تحصیل خود دور کند، منفک می‌شود (۱۱). درواقع در این مرحله، فرد از ذهن نقاد ایجادکنندهٔ باورها، افکار منفی و ارزش‌هایی که گاهی ضدارزش عمل کرده، عبور می‌کند؛ بنابراین، خودهیپنوتیزمی باعث می‌شود دانش‌آموز احساس ارزش درونی بیشتری را با منفک‌شدن از عوامل و افکار اضطراب‌آور تجربه کند؛ این امر خودکارآمدی او را تقویت می‌کند. زمانی که دانش‌آموز دچار اضطراب آزمون می‌شود، تمام توجه وی به خراب‌کردن امتحان، به‌واسطهٔ این اضطراب، جلب می‌گردد و خودکارآمدی او کاهش می‌یابد (۱۲). حال با خودهیپنوتیزم، توجه فرد از ناکارآمدی به خودکارآمدی معطوف می‌شود. مجموع تأثیرات ذکرشده می‌تواند منجربه تقویت باورهای انگیزشی مانند توجه و تمرکز بر موفقیت تحصیلی، یعنی منفک‌شدن از اضطراب‌های احتمالی، تغییر احساس از ناتوانی به توان‌مندبودن و درنهایت افزایش انگیزه در ناخودآگاه دانش‌آموزان شود (۱۳).

همچنین، نتایج پژوهش مشخص کرد که خودهیپنوتیزمی بر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و مؤلفه‌های آن (راهبردهای شناختی و خودتنظیمی) در دانش‌آموزان پایهٔ دوازدهم اثربخشی معناداری داشت و باعث افزایش آن در گروه آزمایش شد. پژوهشی همسو با این یافته که دربارهٔ متغیر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی است یافت نشد؛ اما این یافته به‌صورت غیرمستقیم با نتایج پژوهش میرزمانی و همکاران مبنی‌بر تأثیر هیپنوتیزم‌درمانی بر کاهش افسردگی، اضطراب و اختلال خواب (۱۰)، همسوست. همچنین این یافتهٔ پژوهش حاضر به‌صورت غیرمستقیم با نتایج پژوهش پورحمیدی و همکاران همسوست. آن‌ها نشان دادند، هیپنوتیزم‌درمانی سبب کاهش نشانه‌های اضطراب و افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان دبیرستانی می‌شود (۱۲).

در تبیین این یافته می‌توان گفت، آنچه در این پژوهش به‌واسطهٔ خودهیپنوتیزمی اتفاق افتاده است، تغییرات شناختی دربارهٔ عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بوده است؛ به‌طوری‌که در شرایط خلسه، خودهیپنوتیزم در باورها و دیدگاه‌های شناختی دانش‌آموزان در کوتاه‌ترین زمان ممکن تغییراتی بنیادین ایجاد کرد. با تغییر باورهای شناختی دانش‌آموز ازطریق خودهیپنوتیزم و اصلاح آن‌ها در پیشرفت تحصیلی، فرایند یادگیری آنان دستخوش تغییراتی شد (۷)؛ به این معنا که با تلقینات ارائه‌شدهٔ مناسب در خودهیپنوتیزم، امکان افزایش انگیزه برای مطالعه، برنامه‌ریزی برای انجام تکالیف، آمادگی امتحان و نیز مدیریت فردی میسر شد. این امر درنهایت، تقویت راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را به‌همراه داشته است. درواقع، مکانیزم اثر خودهیپنوتیزم را می‌توان توجه و تمرکز هدایت‌شده به‌سمت راهبردهای شناختی، فراشناختی و خودتنظیمی و نیز انفکاک از عواملی دانست که درخلاف جهت تقویت راهبرهای یادگیری خودتنظیمی است (۱۰).

محدودیت پژوهش حاضر این بود که فقط پرسشنامه که ابزار اندازه‌گیری خودگزارشی بود، برای گردآوری اطلاعات به‌کار رفت و به‌دلیل محدودیت‌های اجرایی از مصاحبه برای گردآوری داده‌های پژوهش استفاده نشد. درمجموع و با درنظرگرفتن اهمیت دورهٔ مدرسه، ازجمله اقدام‌های کاربردی درخصوص افزایش سطح آگاهی و سلامت جامعه برقراری دوره‌های آموزشی کارگاهی است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود نهادهای متولی سلامت، کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی مبتنی‌بر خودهیپنوتیزم را برای دانش‌آموزان برگزار کنند. نظر به اینکه پژوهش حاضر در شهر تهران انجام شد، شرایط محیطی و زمینه‌های فرهنگی‌ـ اقتصادی متفاوتی بر باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان تأثیرگذار بوده است؛ این امر تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به سایر مناطق با زمینه‌های فرهنگی‌ـ اقتصادی دیگر دشوار می‌کند؛ چراکه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی به

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.199.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.188]

شرایط محیطی وابسته‌اند.

۵ نتیجه‌گیری

مشکلات مربوط به مقولهٔ پیشرفت تحصیلی را که قسمت مهمی از آن مرتبط با ضعیف‌بودن باورهای انگیزشی و راهبرهای یادگیری خودتنظیمی است، می‌توان با آموزش خودهیپنوتیزم به‌عنوان یکی از روش‌های تأثیرگذار برطرف کرد. درمجموع یافته‌های این پژوهش نشان داد، خودهیپنوتیزمی بر باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان پایهٔ دوازدهم تأثیر دارد؛ بنابراین می‌توان اذعان کرد که اجرای چنین مداخلاتی در بهبود باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری مؤثر است و می‌تواند توسط مشاوران و درمانگران برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی استفاده شود.

۶ تشکر و قدردانی

در پایان از تمامی افراد همراه در اجرای این پژوهش، به‌خصوص مدیر و کارکنان مدرسهٔ پسرانهٔ متوسطهٔ «سلام»، واقع در منطقهٔ شش تهران و دانش‌آموزان مشارکت‌کننده در پژوهش حاضر سپاسگزاری می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ مقطع کارشناسی‌ارشد نویسندهٔ اول در رشتهٔ روان‌شناسی بالینی است. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه و رازداری و آگاهی شرکت‌کنندگان از نتایج رعایت شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

همهٔ داده‌ها در محل انجام پژوهش موجود است و تنها نویسندگان مقاله می‌توانند به آن‌ها دسترسی داشته باشند.

تزاحم منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

نویسندهٔ اول پژوهش همهٔ هزینه‌های انجام پژوهش را تأمین کرده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول عهده‌دار تمامی مراحل انجام پژوهش بود. نویسندهٔ دوم مسئولیت ارائهٔ ایدهٔ پژوهشی، همکاری در نوشتن نسخهٔ اولیهٔ دست‌نوشته، بازبینی و مرور نقادانهٔ آن را برعهده داشت. نویسندهٔ سوم در نوشتن نسخهٔ اولیهٔ دست‌نوشته و رفع ایرادات احتمالی همکاری کرد.

References

1. Keyvani M, Jafari A. The effect of metacognitive skills training on improving creativity and academic performance of high school students. Journal of Instruction and Evaluation. 2015;8(30):99–116. [Persian] http://jinev.iaut.ac.ir/article_518193_d66bf55ff3a05e2ff5dd2e45ff42052f.pdf?lang=en
2. El-Adl A, Alkharusi H. Relationships between self-regulated learning strategies, learning motivation and mathematics achievement. Cypriot Journal of Educational Sciences. 2020;15(1):104–11. doi: 10.18844/cjes.v15i1.4461
3. Saraçoglu G. Relationship between high school students' motivation levels and learning strategies. International Journal of Progressive Education. 2020;16(3):67–83.
4. Trueba AF, Smith NB, Auchus RJ, Ritz T. Academic exam stress and depressive mood are associated with reductions in exhaled nitric oxide in healthy individuals. Biol Psychol. 2013;93(1):206–12. doi: 10.1016/j.biopsycho.2013.01.017
5. Valentine KE, Milling LS, Clark LJ, Moriarty CL. The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: a meta-analysis. Int J Clin Exp Hypn. 2019;67(3):336–63. doi: 10.1080/00207144.2019.1613863
6. Daitch C. Cognitive behavioral therapy, mindfulness, and hypnosis as treatment methods for generalized anxiety disorder. Am J Clin Hypn. 2018;61(1):57–69. doi: 10.1080/00029157.2018.1458594
7. Truzoli R, Renzi B, Romanò M, Gremizzi I, Pirola V, Reed P. Effect of hypnotic group treatment on distress psychopathology in mixed-group outpatients with depression and anxiety. The Open Psychology Journal. 2020;13(1):264–71. doi: 10.2174/1874350102013010264
8. Hammond DC. Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. Expert Rev Neurother. 2010;10(2):263–73. doi: 10.1586/ern.09.140
9. Pekala RJ, Maurer R, Kumar VK, Elliott NC, Masten E, Moon E, et al. Self-hypnosis relapse prevention training with chronic drug/alcohol users: effects on self-esteem, affect, and relapse. Am J Clin Hypn. 2004;46(4):281–97. doi: 10.1080/00029157.2004.10403613
10. Mirzamani SM, Bahrami H, Moghtaderi S, Namegh M. The effectiveness of hypnotherapy in treating depression, anxiety and sleep disturbance caused by subjective tinnitus. Zahedan J Res Med Sci. 2012;14(9): 76–79.
11. Badeleh M, Fathi M, Aghamohammadian Sharbaf HR, Taghi Badeleh M, Ostadi N. Compare the effect of group cognitive behavioral hypnotherapy and group cognitive behavioral therapy on increasing the self-esteem of adolescents. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2013;15(59):194–204. [Persian] doi: 10.22038/jfmh.2013.1833

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.199.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.188]

12. Pourhamidi M, Sarvghad S, Bagholi H, Rezaei A. The effectiveness of cognitive behavioral hypnotherapy on reducing anxiety symptoms and improving the quality of life of first period high school male students with test anxiety. Report of Health Care. 2019;5(4):54–63. [Persian] http://jrhc.miau.ac.ir/article_3830_a5f9af805542331b43a578ee5d305d37.pdf
13. Stephan E. Hypnotherapy for pain management, self esteem, and re-establishing sexuality & intimacy after surgery. Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis. 2013;35(2):20–9.
14. Pintrich PR, de Groot EV. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. Journal of Educational Psychology. 1990;82(1):33–40. doi: 10.1037/0022-0663.82.1.33
15. Mathur S, Khan W. Impact of hypnotherapy on examination anxiety and scholastic performance among school children. Delhi Psychiatry Journal. 2011;14(2):337–42.
16. Mahmoodi MH, Kalantari B, Ghaslani R. Self-Regulated Learning (SRL), motivation and language achievement of Iranian EFL learners. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014;98:1062–8. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.03.517
17. Olness K, MacDonald JT, Uden DL. Comparison of self-hypnosis and propranolol in the treatment of juvenile classic migraine. Pediatrics. 1987;79(4):593–7.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-17]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.199.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.188]