

Research Paper

The effectiveness of school-based self-control skill training on increasing students' responsibility and social vitality



Hadi Pordel^{1*}, Mohammad Mehdi Momeni¹, Mohammad Hossein Kazempour² & Alireza Hamon Gard³

1. PhD student, Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.

2. M.A in educational management, Higher Institute of Education and Research, Management and Planning, Qom, Iran.

3. Ph.D. student of Quran and Hadith Sciences, Osooluddin Faculty, Qom, Iran.



Citation: Pordel, H., Momeni, M. M., Kazempour, M. H. & Hamon Gard, A. (2023). [The effectiveness of school-based self-control skill training on increasing students' responsibility and social vitality (Persian)]. *Journal of Research in child and adolescent psychotherapy*, 2(2):37-48. <https://doi.org/10.22098/rcap.2023.2407>

[10.22098/rcap.2023.2407](https://doi.org/10.22098/rcap.2023.2407)



Article Info:

Received: 2023/08/16

Accepted: 2023/09/17

Available Online: 2023/09/22

Key words:

self-control skill,
responsibility, social
vitality, students

ABSTRACT

Objective: The current research was conducted with the aim of the effectiveness of school-based self-control skill training on increasing the responsibility and social vitality of male students of the first secondary level.

Methods: This research is a semi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the present study included male high school students in Qom province, 50 students were selected using available sampling method and were divided into two groups of 25 students completely randomly. Students in the experimental group participated in 8 sessions of the school-based self-control training program, and the control group did not receive training. Before and after the implementation of the intervention, both groups were evaluated using the scale of California responsibility and social vitality of Zare and Aminpour (2011).

Results: The results of covariance analysis showed that school-based self-control skill training has a significant effect on increasing students' responsibility and social vitality ($P < 0.01$).

Conclusion: The findings of the present study indicated that self-control skill training can be an effective intervention in increasing responsibility and social vitality in students.

Extended Abstract

1. Introduction

Adolescence is a very important and sensitive period, which is accompanied by physical and mental changes. This period brings many social, psychological and communication problems for teenagers (Kaddish, Raskhel and Varli, 2022). One of the indicators that is of particular importance among teenagers and can help prevent injuries during adolescence is responsibility. Being responsible is defined as being accountable to oneself and others and an internal obligation and commitment from the individual to perform better all the activities assigned to him (Raisi Khairabadi et al., 2023). A review of various researches shows that social responsibility has a significant impact on psychological health

as well as the prevention of mental disorders and social harms. People who have a high level of responsibility also have a higher psychological capital, which leads to the creation of healthy human relationships, increased communication, success and life satisfaction (Karaoglan, 2022). Increasing responsibility in people increases altruism, interpersonal communication as a result of their happiness and social vitality (Chia et al., 2020). Social vitality is one of the important indicators of mental health in society, one of the basic concepts and components of people's lives, especially students, which includes 3 basic components: emotional, cognitive and social. In this regard, measures should be taken to increase the happiness and responsibility of students as the future builders of society. One of the effective skills in this direction is teaching self-control skills to teenagers. Self-control was first proposed by Schneider in 1974 and

*Corresponding Author:

Hadi Pordel

Address: PhD student, Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.

Tel: +98 (918) 8183163

E-mail: H.pordel2@yahoo.com

refers to how flexible a person is in a particular situation (Kim et al., 2018). Self-control, as a main element in the healthy development of adolescents, refers to the individual's ability to control thoughts, feelings and impulsive behaviors, which ensures that the internal thoughts and external behaviors of people are consistent with social norms and helps to achieve the goals set by the individual (Lee and colleagues, 2022). The results of Fluke et al.'s research (2015) showed that having self-control skills can keep a person away from fleeting temptations and aggressive and antisocial behaviors. The school period, which is in a way the first situation of a person's presence in a society larger than the family system, can be a platform for the decline or improvement of people's mental health, for this reason, at the same time and in line with teaching lessons, it is necessary to cultivate and learn constructive methods. Since students are the hope and valuable capital of any society, they play an irreplaceable role in the process of progress and improvement of the country, and considering the sensitivity and importance of vitality and responsibility in students as the future builders of the society and its impact on their psychological growth and the need for intervention In this context and the lack of coherent and practical research in this context, this research was conducted with the aim of the effectiveness of school-based self-control skill training on increasing the responsibility and social vitality of male students of the first secondary level. The investigated hypothesis is that school-based self-control skill training has an effect on the responsibility

and social vitality of male students of the first secondary level.

2. Materials and Methods

According to the objectives, this research was of applied type and according to the method of data collection, it was semi-experimental with pre-test and post-test with control group. The statistical population consisted of all the students who were studying in the first secondary school in Shahid Zargari School, District 1, Qom Province, in the academic year 1401-1402. The students of one of the seventh grade classes were selected as available, and among them, 40 students who wanted to participate in the research were randomly replaced in two groups of 20 people, experimental and control. The subjects of the experimental group were given 8 sessions of 80 minutes of school self-control skills training two days a week, but the control group was not given any training. SPSS24 software was used to analyze the data and covariance analysis was used to check the research hypothesis. Before and after the implementation of the intervention, both groups were evaluated using the California responsibility scale and the social vitality of Zare and Aminpour (2011).

3. Results

The results of covariance analysis showed that school-based self-control skill training has a significant effect on increasing students' responsibility and social vitality ($P < 0.01$).

Table 1. Analysis of covariance test to investigate the effect of self-control skill training on responsibility and social vitality

Variable	Source of changes	SS	df	MS	F	Sig	Eta
Responsibility	I diffracted	2762/6	1	2762/6	175	0/01	0/866
	group	586/9	1	586/9	37/2	0/01	0/579
	error	426/3	27	15/8			
	Total	115649	30				
social vitality	I diffracted	112/63	1	510/2	69/5	0/01	0/720
	group	510/2	1	510/2	31/5	0/01	0/538
	error	437/5	27	16/2			
	Total	59821	30				

Discussion and Conclusion

The findings of the present study indicated that self-control skill training can be an effective intervention in increasing responsibility and social vitality in students. Teaching self-control skills helps students develop both their psychological skills and their social skills in making decisions and choices (Shekarchi et al. 1400). On the other hand, self-control skills help the controllers to act positively and adaptively with conflicts and life situations directly in relation to other people, society, culture and their environment and maintain their mental health in different situations. In this way and the practice of self-control skills, students

can choose themselves when they have to make a decision, especially in certain situations before doing any work and impulse. And then try to choose the best, as a result, many problems are solved with healthy and positive behaviors (Alborzi et al., 2021). The results of the research of Stavrova et al. (2022) showed that people with low self-control are rejected by others because of their behaviors that have negative consequences for others, and over time it causes feelings of loneliness and negative emotions. These results show that low self-control is often associated with negative intrapersonal and interpersonal outcomes. Avoiding the risk of rejection may be one

of the mechanisms by which people prefer to be self-controlled in social relationships and can postpone the satisfaction of their needs (Stavarova, 2018).. In explaining the above findings, it can be said that people who have high self-control ability try to prevent themselves from many behaviors (good or bad depending on the situation) and due to the consequences and positive social and psychological reinforcements, individual and interpersonal, causing a feeling It becomes social happiness and vitality.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the

research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors have participated in the design. Implementation and writing of all sections of the present study.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر افزایش مسئولیت پذیری و نشاط اجتماعی دانش آموزان

هادی پردل^{۱*}، محمد مهدی مومنی^۱، محمد حسین کاظمی پور^۲ و علیرضا هامون گرد^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
۲. کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه ریزی، قم، ایران.
۳. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشکده اصول الدین، قم، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر افزایش مسئولیت پذیری و نشاط اجتماعی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول انجام شد.

روش‌ها: این پژوهش از نوع مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل دانش آموزان پسر دبیرستان های استان قم بود که ۵۰ نفر از دانش آموزان با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه ۲۵ نفری به صورت کاملا تصادفی دسته بندی شدند. دانش آموزان گروه آزمایش در ۸ جلسه برنامه آموزش خود کنترلی مبتنی بر مدرسه شرکت کردند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. قبل و بعد از اجرای مداخله، هر دو گروه با استفاده از مقیاس مسئولیت پذیری کالیفرنیا و نشاط اجتماعی، مورد ارزیابی قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه تاثیر معناداری بر افزایش مسئولیت پذیری و نشاط اجتماعی دانش آموزان دارد ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش مهارت خود کنترلی می تواند به عنوان مداخله ای موثر در افزایش مسئولیت پذیری و نشاط اجتماعی در دانش آموزان باشد.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۳۱

کلیدواژه‌ها:

مهارت خود کنترلی، مسئولیت پذیری، نشاط اجتماعی، دانش آموزان

مقدمه

دوره نوجوانی، دوره ای بسیار مهم و حساس به شمار می‌رود که همراه با تغییرات جسمانی و روانی زیادی است. این دوره برای نوجوانان مشکلات اجتماعی، روانی و ارتباطی زیادی به همراه دارد (کدیش، راسخیل و وارلی^۱، ۲۰۲۲). شناخت این مشکلات و ناهنجاری‌ها برای پیشگیری از آن‌ها ضرورت انکارناپذیری دارد (باسیس، سیاهپوترا و ایچوانتو^۲، ۲۰۲۰). یکی از شاخص‌ها که در میان نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند به پیشگیری از آسیب‌های دوران نوجوانی بسیار کمک کند، مسئولیت پذیری^۳ است. مسئولیت پذیر بودن یعنی پاسخگو بودن در برابر خود و دیگران و یک الزام درونی و تعهد از سوی فرد برای انجام بهتر همه فعالیت‌هایی که بر عهده او گذاشته شده است، تعریف می‌شود (رئیس خیرآبادی و همکاران، ۱۴۰۱). مسئولیت پذیری را تعهد مداوم فرد برای انجام رفتار به روش‌های اخلاقی و بهتر شدن کیفیت زندگی افراد و خانواده‌هایشان و محیط اجتماعی و جامعه در مقیاس بسیار بزرگتر نیز تعریف کرده‌اند (چاودرلوت^۴، ۲۰۲۰). مسئولیت پذیری یکی از ویژگی‌های مثبت جامعه محسوب می‌شود که می‌تواند به عنوان یک راهبرد مداخله‌ای در جهت حل مشکلات و مسائل پرتنش روزمره در موقعیت‌های مختلف نقش مهمی داشته باشد (لائو و همکاران^۵، ۲۰۱۸).

دوره نوجوانی، دوره ای بسیار مهم و حساس به شمار می‌رود که همراه با تغییرات جسمانی و روانی زیادی است. این دوره برای نوجوانان مشکلات اجتماعی، روانی و ارتباطی زیادی به همراه دارد (کدیش، راسخیل و وارلی^۱، ۲۰۲۲). شناخت این مشکلات و ناهنجاری‌ها برای پیشگیری از آن‌ها ضرورت انکارناپذیری دارد (باسیس، سیاهپوترا و ایچوانتو^۲، ۲۰۲۰). یکی از شاخص‌ها که در میان نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند به پیشگیری از آسیب‌های دوران نوجوانی بسیار کمک کند، مسئولیت پذیری^۳ است. مسئولیت پذیر بودن یعنی پاسخگو بودن در برابر خود و دیگران و یک الزام درونی و تعهد از سوی فرد برای انجام بهتر همه فعالیت‌هایی که بر عهده او گذاشته شده است، تعریف می‌شود (رئیس خیرآبادی

* نویسنده مسئول:

هادی پردل

نشانی: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

تلفن: ۰۲۱-۸۱۸۳۱۶۳ (۹۱۸) ۹۸

پست الکترونیکی: H.pordel2@yahoo.com

1. Kodish, Rockhill & Varley
2. Basith, Syahputra & Ichwantu
3. Responsibility
4. Chauderlot
5. Lau, Kitsantas, Miller & Rodgers

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

بود. دستیابی به مسئولیت بیشتر در قبال وظایف محوله در زندگی، تحصیل و کار متأثر از داشتن مهارت در زندگی است (صالحیان و همکاران^۱، ۲۰۲۱). یکی از این مهارت‌های موثر در این جهت، آموزش مهارت‌های خود‌کنترلی^۲ به نوجوانان است. خود‌کنترلی اولین بار توسط اشنایدر در سال ۱۹۷۴ مطرح شد و به این موضوع اشاره دارد که یک فرد در موقعیت خاص چقدر دارای انعطاف‌پذیری^۳ است (کیم و همکاران^۴، ۲۰۱۸). خود‌کنترلی به عنوان یک عنصر اصلی در رشد سالم نوجوانان، اشاره به توانایی فرد برای کنترل افکار، احساسات و رفتارهای تکانشی دارد که تضمین می‌کند افکار درونی و رفتارهای بیرونی افراد با هنجارهای اجتماعی منطبق است و به تحقق اهداف تعیین شده فرد کمک می‌کند (لی و همکاران^۵، ۲۰۲۲). محققان نشان دادند که افرادی که مهارت خود‌کنترلی دارند می‌توانند به خوبی با محیط سازگار شوند، برنامه روشن برای پیشرفت شغلی داشته باشند، عملکرد تحصیلی خوبی داشته باشند و احساسات مثبت و نشاط اجتماعی بیشتری را تجربه کنند (لیو و لی^۶، ۲۰۲۰). در همین حال توانایی بالا در خود‌کنترلی ارتباط تنگاتنگی با تمایلات اجتماعی، مانند رفتارهای کمکی و داوطلبانه دارد. در مقابل توانایی پایین در خود‌کنترلی به طور قابل توجهی با رفتارهای ضد اجتماعی از جمله خودخواهی، جنایت، خشونت و پرخاشگری ارتباط دارد (دلیزی و پندورا^۷، ۲۰۱۳؛ تهرانی و یمینی^۸، ۲۰۲۰). برای سازگاری بهتر با جامعه، افراد باید بر وسوسه‌های موقتی غلبه کنند و رفتار اجتماعی تری از خود نشان دهند که با اهداف اجتماعی و بلند مدت مطابقت دارد مانند، کمک به دیگران و نوع دوستی (اسچنل و کریمپ^۹، ۲۰۲۰).

عوامل موثر در کمبود خود‌کنترلی عبارتند از: فقدان دانش و اطلاعات، عدم تمرین، فقدان الگوی مناسب و تقویت و فقدان تقویت (زارعی محمودآبادی و همکاران، ۱۴۰۱). نتایج پژوهش به پژوه و همکاران^{۱۰}، (۲۰۱۲)؛ وبستر - استراتون و رید^{۱۱}، (2011)، نشان داد

1. Commandability
2. Eristi
3. Meltzer, Bebbington, Dennis, Jenkins, McManus & Brugha
4. Karaoglan
5. Social Happiness
6. Chia, Kern & Neville
7. Golabchi & Salehian
8. Salehian
9. Self control
10. Flexibility
11. Kim, Min JY, Min KB, Lee & Yoo
12. Li, Chen, Lu, J, Li, W, Zhen & Zhang
13. Liu & Li
14. DeLisi & Pandora
15. Tehrani & Yamini
16. Schnell & Krampe
17. Beh-Pajooh, Fatemi, Ghojari Bonab, Alizadeh & Hemmati
18. Webster-Stratton & Reid

مسئولیت‌پذیری امری ذاتی نیست بلکه عملکرد آگاهانه، آموختنی و اکتسابی است که به دنبال آن حس وظیفه‌شناسی، رعایت قوانین و خود‌نظم بخشی در افراد درونی می‌شود. فرد می‌داند در برابر کارهایش مسئول است و در عین حال آزادی انتخاب و اراده هم دارد. باید دانست بین مسئولیت‌پذیری و فرمان‌پذیری^{۱۲} تفاوت وجود دارد. مسئولیت‌پذیری به نوعی یک نگرش در ابعاد شناختی، عاطفی و عملکردی در فرد ایجاد می‌کند که فرد برداشتی منطقی از وظایف، تکالیف و تعهدات خود دارد از زیر بار مسئولیت‌هایی که بر عهده او گذاشته شده است، دست برنمی‌دارد و این آزادی اراده و اختیار و انتخاب را دارد که بتواند بر اساس هدف‌ها و نیازهای خود وظایف و مسئولیت را بر عهده بگیرد، ولی فرمان‌پذیری نوعی اطاعت کردن بر اساس زور و اجبار و یک روش استبدادی است که در اینجا فرد فقط یک آدم مجری و مطیع است که هیچگونه اراده و انتخابی ندارد (اریستی^{۱۳}، ۲۰۱۷). بررسی تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که مسئولیت‌پذیری اجتماعی تأثیر قابل توجهی در سلامت روانشناختی و همچنین پیشگیری از اختلالات روانی و آسیب‌های اجتماعی دارد. نتایج پژوهش نوعی و همکاران (۲۰۲۰)، درباره اثربخشی برنامه آموزش مسئولیت‌پذیری بر گرایش به رفتارهای پرخطر نشان داد که مسئولیت‌پذیری باعث کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان می‌شود. تحقیقات ملتزر و همکاران^{۱۴} (۲۰۱۳) نشان داد که مسئولیت‌پذیری منجر می‌شود اختلالات روانی در افراد مبتلا کاهش یابد. افرادی که مسئولیت‌پذیری بالایی دارند به همان اندازه از سرمایه روانشناختی بالاتری برخوردار هستند که موجب ایجاد روابط انسانی سالم، افزایش ارتباطات، موفقیت و رضایت از زندگی می‌شود (کارائوگلان^{۱۵}، ۲۰۲۲).

افزایش مسئولیت‌پذیری در افراد باعث افزایش نوع دوستی، ارتباطات بین فردی در نتیجه شادی و نشاط اجتماعی^{۱۶} آن‌ها می‌شود (چیا و همکاران^{۱۷}، ۲۰۲۰). نشاط اجتماعی یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان در جامعه و یکی از مفاهیم و مولفه‌های اساسی زندگی افراد به ویژه دانش‌آموزان است که شامل ۳ مولفه اساسی است: عاطفی، شناختی و اجتماعی. مولفه عاطفی که انسان را همیشه شاد و خوش خلق می‌کند، مولفه اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی و افزایش سازگاری اجتماعی می‌شود و مولفه شناختی باعث می‌شود که فرد شاد دارای نوعی تفکر و پردازش اطلاعات که وقایع روزمره زندگی خود را به گونه مثبت تفسیر و دنبال می‌کند (گل‌بچی و صالحیان^{۱۸}، ۲۰۲۱). در این راستا باید به دنبال تدابیری برای افزایش شادی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان جامعه

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

که آموزش مهارت خود کنترلی نقش مهمی در تقویت مهارت‌های اجتماعی و کاهش نشانه‌ها و رفتارهای پرخاشگرانه دارد. نتایج تحقیق فلوک و همکاران (۲۰۱۵)، نشان داد که داشتن مهارت خود کنترلی می‌تواند شخص را از وسوسه‌های زودگذر و رفتارهای پرخاشگرانه و ضد اجتماعی دور نگه دارد.

دوران مدرسه نیز که به نوعی نخستین موقعیت حضور یک فرد در اجتماع بزرگتر از سیستم خانواده است، می‌تواند بستری جهت افت یا ارتقای سلامت روانی افراد باشد، به همین دلیل همزمان و هم راستا با آموزش دروس، به لزوم اهمیت به پرورش و آموختن روش‌های سازنده پیرامون سبک اندیشیدن، رفتار کردن و ابراز هیجانات به شکلی مناسب نیز پرداخته می‌شود (امیری و همکاران، ۱۴۰۲). بنابراین پرداختن به محیط مدرسه به عنوان خانه دوم فرزندان و نحوه سازگاری با آن بروز مناسب و موثر رفتار از طرف دانش‌آموزان ضرورت می‌یابد.

از آنجا که دانش‌آموزان امید و سرمایه ارزشمند هر جامعه‌ای هستند در روند پیشرفت و ارتقای کشور نقش بی‌بدیلی دارند و با توجه به حساسیت و اهمیت نشاط و مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان جامعه و تاثیر آن بر رشد روانی آنان و لزوم مداخله در این زمینه و عدم انجام تحقیقات منسجم و عملی در این زمینه، این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر افزایش مسئولیت‌پذیری و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول انجام شد. فرضیه بررسی شده این است که آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر مسئولیت‌پذیری و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول تأثیر دارد.

روش پژوهش

روش این پژوهش با توجه به اهداف از نوع کاربردی و با توجه به شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

جامعه، نمونه و روش آماری: جامعه آماری تمامی دانش‌آموزانی که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در مقطع متوسطه اول در مدرسه شهید زرگری ناحیه ۱ شهر قم مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. بعد از کسب مجوز از آموزش و پرورش برای انجام پژوهش در مدرسه شهید زرگری، دانش‌آموزان یکی از کلاس‌های پایه هفتم، به صورت در دسترس انتخاب شدند و از بین آنها تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزانی که تمایل به مشارکت در تحقیق داشتند به

صورت تصادفی، در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به تحقیق عبارت بودند از: توانایی حضور در جلسات، رضایت آگاهانه و داوطلبانه برای شرکت در جلسات، عدم ابتلا به مشکلات جسمانی یا روانی، عدم شرکت در سایر برنامه‌های درمانی و آموزشی. ملاک‌های خروج از مطالعه عبارت بودند از: نداشتن انگیزه و علاقه، عدم حضور در بیش از دو جلسه و شرکت همزمان در سایر برنامه‌های آموزشی و درمانی بود. به آزمودنی‌های گروه آزمایش، ۸ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های خود کنترلی مدرسه‌ای دو روز در هفته داده شد، اما به گروه کنترل هیچ آموزشی داده نشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS ۲۴ و برای بررسی فرضیه تحقیق از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

مقیاس مسئولیت‌پذیری کالیفرنیا: مقیاس مسئولیت‌پذیری کالیفرنیا اولین بار همراه با ۱۴ مقیاس دیگر در پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا توسط گاف^۱ (۱۹۸۴) مطرح گردید (مارنات، ۱۹۹۶؛ ترجمه پاشا شریفی و نیکخواه، ۱۳۸۵). کل این پرسشنامه ۴۶۲ سوال داشته که ۴۲ ماده از آن مربوط به حس مسئولیت‌پذیری است. این پرسشنامه توسط گاف در سال (۱۹۸۷) دوباره مورد تجدید نظر قرار گرفت و خرده مقیاس‌های آن به ۲۰ عدد افزایش یافت. پاسخ این پرسشنامه به صورت صفر و یک نمره گذاری می‌شود. به این معنی که آزمودنی در صورت موافق بودن با هر عبارت در مقابل آن علامت تیک و در صورت مخالفت با هر عبارت در مقابل آن ضربدر قرار می‌دهد. نمره بالاتر نشان دهنده مسئولیت‌پذیری بیشتر و نمره پایین‌تر نشان دهنده مسئولیت‌پذیری کمتر است. موسوی (۱۳۷۷) نیز در پژوهشی ضرایب اعتبار مقیاس مسئولیت‌پذیری را به سه روش دو نیمه‌سازی، آلفای کرونباخ و گتمن محاسبه کرده است که به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۰، ۰/۶۹ به دست آمده است که حاکی از اعتبار مطلوب مقیاس مذکور می‌باشد. پاشا و گودرزبان (۱۳۸۸) در پژوهش خود اعتبار پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه کردند. اعتبار این آزمون در ایران از طریق روش بازآزمایی ۰/۸۱ بوده است (سعادت و شامیرا، ۱۳۸۹؛ به نقل از خطیبی و باقرزاده، ۱۳۹۹). همچنین بر اساس نتایج همین پژوهش برای بررسی ضرایب اعتبار خرده مقیاس مسئولیت‌پذیری از روش ملاکی هم زمان استفاده شد و مقدار آن برابر با ۰/۶۱ بوده که در سطح 0/001 معنی‌دار بوده است.

1. California Psychological Responsibility Scale (CPI-R)
2. Gaff

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

پژوهش زارع و امین پور روایی محتوایی توسط اساتید دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی تایید شد و پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۷۷ درصد به دست آمد، در مطالعه حاضر پایایی کل به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

1. Social vitality questionnaire

پرسشنامه نشاط اجتماعی^۱: این پرسشنامه ۳۷ سوالی را زارع و امین پور در سال ۱۳۹۰ طراحی کردند که ۵ خرده مقیاس رضایت از زندگی، آراستگی ظاهری، تعامل اجتماعی، کارایی فردی و کمک به دیگران را می‌سنجد. حداقل نمره در این آزمون ۳۷ و حداکثر ۷۴ است. نمره بالا نشان دهنده شادی بیشتر و با نشاط بودن فرد است. در

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت خودکنترلی مبتنی بر مدرسه

جلسات	فعالیت‌ها
اول	آشنایی و برقراری رابطه اولیه با دانش آموزان، اجرای پیش‌آزمون، ارائه توضیحاتی در مورد متغیرهای پژوهش، گفتگو درباره هدف از تشکیل جلسات، نقش و اهمیت آن، مروری بر ساختار جلسات، آشنایی با اصول کلی مهارت خودکنترلی، توضیح در باره اهمیت تکالیف خانگی
دوم	بحث و تبادل نظر در مورد مطالب مطرح شده در جلسه قبل، معرفی مفهوم خودکنترلی به عنوان ترمز درون در قالب داستان، بیان ویژگی‌های افراد خودکنترل، مزایا و معایب خودکنترلی، تمرین و ایفای نقش، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
سوم	بازبینی تکالیف و بحث و تبادل نظر درباره آنها، معرفی مفهوم دو نوع هوش عقلانی و هوش هیجانی و نیز رابطه بین آنها در شکل‌گیری شخصیت، ارائه الگویی از هیجان به دانش آموزان، مشاهده هیجان‌ها و توصیف آنها، تجربه کردن هیجان به صورت موج، آزمون باورهای غلط هیجانی، تمرین و ایفای نقش، ارائه تکالیف خانگی
چهارم	بازبینی تکالیف و بحث و تبادل نظر درباره آنها، توضیح مفهوم خشم و عصبانیت و انواع آن، انواع افسانه‌ها و ذهنیت‌های اشتباه درباره خشم، منابع اصلی تولید خشم، تمرین راهبردهای آرام‌بودن در هنگام خشم، تصحیح افکار منفی، استفاده از گفتگوی درونی برای کنترل خشم، آموزش تکنیک‌های رفتاری و شناختی برای کنترل خشم، تمرین و ایفای نقش، ارائه تکالیف خانگی.
پنجم	بازبینی تکالیف و بحث و تبادل نظر درباره آن‌ها، توضیح درباره مفهوم فشار روانی و اضطراب و علائم و نشانه‌های آنها، بیان تفاوت‌های آنها، آموزش تکنیک‌های شناختی و رفتاری برای مقابله و مدیریت فشار روانی، تمرین و ایفای نقش، ارائه تکالیف خانگی.
ششم	بازبینی تکالیف و بحث و تبادل نظر درباره آنها، آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط موثر با دیگران، خوب گوش دادن و پذیرفتن دیگران، توجه به مهارت‌های کلامی، ایجاد روحیه همکاری و تعاون با معلمان و همسالان، تمرین و ایفای نقش، ارائه تکالیف خانگی
هفتم	بازبینی تکالیف و بحث و تبادل نظر درباره آن‌ها، آموزش حل مسئله و تصمیم‌گیری، معرفی گام‌های حل مسئله، معایب و مزایای راه حل‌ها، آموزش مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری موثر، عوامل شخصی موثر و روش‌های معمول در تصمیم‌گیری، تمرین و ایفای نقش، ارائه تکالیف خانگی.
هشتم	مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته، برای کمک به آزمودنی تا بتواند به روش‌های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود مقابله کند، ارائه راه کارهایی برای حفظ و به کارگیری این روش آموزشی در زندگی روزمره و در نهایت جمع‌بندی و اجرای پس از آزمون

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از گزارش فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از تجزیه و تحلیل کوواریانس استفاده شده است که نتایج حاصل در جداول زیر ارائه گردیده است.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی متغیرهای مسئولیت‌پذیری و نشاط اجتماعی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		شاخص‌های آماری	
SD	M	SD	M	گروه	متغیر
۴/۹۰۸	۲۹/۴۸۰	۵/۶۹۱	۲۲/۶۸۰	آزمایش	مسئولیت‌پذیری
۴/۲۴۲	۲۴/۶۰۰	۴/۵۵۵	۲۴/۴۰۰	کنترل	
۱	۶۱	۲/۳۴۴	۵۷/۰۷	آزمایش	نشاط اجتماعی
۱/۵۹۵	۴۸/۴۰	۲/۲۲۵	۴۷/۳۳	کنترل	

تفاوت میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیش‌آزمون متغیرهای مسئولیت‌پذیری و نشاط اجتماعی در آزمودنی‌های گروه کنترل ناچیز است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای مسئولیت‌پذیری و نشاط اجتماعی در آزمودنی‌های گروه آزمایش کمتر از میانگین نمرات پیش‌آزمون آن‌هاست، ولی

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

در این بخش با توجه به نرمال بودن توزیع نمرات و همسانی واریانس نمرات و حجم مساوی گروه کنترل و آزمایش برای آزمون معناداری تفاوت مشاهده شده بین دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون و کنترل اثر نمره‌های پیش آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد در مورد فرضیه اول ابتدا مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون توسط

آزمون F مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد که می‌توان فرض همگنی شیب‌های رگرسیون را در دو گروه آزمایش و کنترل پذیرفت ($3^F=26,0^p=08$ ، $1^{df}=26$). آزمون لوین نیز نشان داد که مفروضه همگنی واریانس گروه‌ها برقرار است ($2^F=28,0^p=15$ ، $1^{df}=2$).

جدول ۳. آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی تاثیر آموزش مهارت خود کنترلی بر مسئولیت پذیری

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	Sig	Eta
I همپراش	۲۷۶۲/۶	۱	۲۷۶۲/۶	۱۷۵	۰/۰۱	۰/۸۶۶
گروه	۵۸۶/۹	۱	۵۸۶/۹	۳۷/۲	۰/۰۱	۰/۵۷۹
خطا	۴۲۶/۳	۲۷	۱۵/۸			
کل	۱۱۵۶۴۹	۳۰				

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تفاوت بین گروه‌ها در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. مقایسه نمرات گروه‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد به طور معناداری نمرات گروه آزمایش پس از انجام مداخله افزایش یافته است، در حالیکه این تغییرات در نمرات گروه کنترل دیده نمی‌شود. از این رو می‌توان با ۹۹ درصد اطمینان نتیجه گرفت آموزش

مهارت خود کنترلی باعث افزایش مسئولیت پذیری در دانش آموزان شده است. در مورد فرضیه دوم آزمون F همگنی شیب رگرسیون که توسط آزمون F مورد بررسی قرار گرفت تایید شد ($0^F=85$ ، $1^{df}=26$ ، $0^p=37$). نتایج آزمون نشان داد که می‌توان فرض همگنی شیب‌های رگرسیون را در دو گروه آزمایش و کنترل پذیرفت.

جدول ۴. آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی تاثیر آموزش مهارت خود کنترلی بر نشاط اجتماعی

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	Sig	Eta
I همپراش	۱۱۲۶/۳	۱	۱۱۲۶/۳	۶۹/۵	۰/۰۱	۰/۷۲۰
گروه	۵۱۰/۲	۱	۵۱۰/۲	۳۱/۵	۰/۰۱	۰/۵۳۸
خطا	۴۳۷/۵	۲۷	۱۶/۲			
کل	۵۹۸۲۱	۳۰				

همانطور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود، با کنترل اثر پیش آزمون، اثر عامل بین گروهی، در سطح ۰/۰۱ معنی دار است ($31.5 = P=0/01$, $F(1, 27)$). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات پس آزمون گروه کنترل و آزمایش معنی دار می‌باشد. این بدان معناست که نمرات گروه آزمایش، پس از آموزش مهارت خود کنترلی بهبود داشته است در حالیکه در گروه کنترل این تغییرات مشاهده نمی‌شود. بنابراین می‌توان فرض صفر را در سطح ۰/۰۱ رد کرد و با ۹۹ درصد اطمینان نتیجه گرفت که آموزش مهارت خود کنترلی بر افزایش نشاط اجتماعی دانش آموزان موثر بوده است. اندازه اثر نیز ۵۳/۸ برآورد شده است.

متوسطه اول استان قم انجام شد. یافته اول پژوهش حاضر نشان می‌دهد آموزش مهارت خود کنترلی بر مسئولیت پذیری دانش آموزان تاثیر معناداری دارد؛ یعنی این آموزش مهارت توانسته به افزایش مسئولیت پذیری منجر شود. یافته حاضر، با نتایج تحقیقات زارعی محمود آبادی و همکاران ۱۴۰۱، شکارچی و همکاران، ۱۴۰۰، حالم و مسعود، ۲۰۲۳، ترول و همکاران ۲۰۲۰، الکساندر ۲۰۱۹، پاولز و سونسون ۲۰۱۷) همسویی دارد. در تبیین این یافته تحقیق می‌توان بیان کرد که دانش آموزان به عنوان آینده سازان جامعه، افرادی با ویژگی‌های منحصر به فرد هستند که بخش عمده ای از شخصیت خود را در رابطه با مسئولیت پذیری و اجتماعی شدن در دوران نوجوانی در مدارس و کلاس‌های درس می‌آموزند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت خود کنترلی بر افزایش مسئولیت پذیری و نشاط اجتماعی دانش آموزان مقطع

1. Haleem & Masood
2. Troll, Friese & Loschelder
3. Alexandra
4. Pauwels & Svensson

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

پایینی دارند به خاطر رفتارهایی که پیامدهای منفی برای دیگران دارند توسط دیگران طرد می‌شوند و در طول زمان باعث احساس تنهایی و هیجان‌های منفی می‌شود. این نتایج نشان می‌دهد که خود‌کنترلی پایین اغلب با پیامدهای درون‌فردی و بین‌فردی منفی همراه است. دوری از خطر طرد شدن ممکن است یکی از مکانیسم‌هایی باشد که افراد ترجیح می‌دهند در روابط اجتماعی، خود‌کنترل باشند و بتوانند ارضای نیازهای خود را به تعویق بیندازند (استاوروا و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۸). در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت که افرادی که توانایی خود‌کنترلی بالایی دارند سعی می‌کنند خود را از بسیاری از رفتارها (بسته به موقعیت خوب یا بد) منع کنند و با توجه به پیامدها و تقویت‌های اجتماعی و روانی فردی و بین‌فردی مثبت، باعث احساس شادکامی و نشاط اجتماعی می‌شود.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به برگزار نکردن دوره پیگیری و اجرای پژوهش فقط در گروه پسران اشاره کرد که یافته‌ها باید با احتیاط تعمیم داده شوند، لذا به منظور آشکار شدن اثرات آموزش مهارت خود‌کنترلی و افزایش قدرت تعمیم و مقایسه بهتر است تحقیقات آتی در هر دو جنس و با حجم نمونه بیشتر و همراه دوره‌های پیگیری بلند مدت انجام شود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود درمانگران و مشاوران تحصیلی از روش مداخله آموزش مهارت خود‌کنترلی برای کمک به دانش‌آموزان استفاده کنند و این آموزش به دانش‌آموزان در مدارس توسط مسئولین داده شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

استانداردهای اخلاقی مانند کسب رضایت آگاهانه و رازداری در این تحقیق رعایت شد. در حالی که تاکید بر تکمیل تمامی سوالات بود، شرکت کنندگان با در نظر گرفتن شرایط و مدت زمان تکمیل پرسشنامه‌ها آزاد بودند که از مطالعه انصراف دهند. پس از تکمیل پژوهش، محتوای جلسات آموزش داده شده به گروه آزمایش نیز در اختیار گروه کنترل قرار گرفت.

1. Alborzi, Banisi & Zomorrodi
2. Gür & Karaoglan
3. Ramezani & Gholtash
4. Cobb-Clark, Dahmann, Kamhofer & Schildberg
5. Li, Chen, Lu, Li, Zhen, & Zhang
6. Liang, Zhou & Zhang
7. Cheung, Gillebaart, Kroese & De Ridder
8. Grund, Grunschel, Bruhn & Fries
9. Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs & Baumeister
10. Wiese, Tay, Duckworth, D'Mello, Kuykendall, Hofmann & Vohs
11. Stavrova, Ren & Pronk
12. Stavrova, Pronk & Kokkoris

از آنجایی که جوامع در حال توسعه به افراد مسئول و خودکفا نیاز دارند، بشر امروزی باید بیش از پیش مسئولیت زندگی و سرنوشت خود را بر عهده بگیرد و این امکان‌پذیر نخواهد بود مگر اینکه اساس آموزش مبتنی بر یادگیری مهارت‌های کاربردی در زندگی باشد. در شکل دادن به سرنوشت و کیفیت زندگی خود و رسیدن به این هدف نیازمند تلاش و برنامه‌ریزی دقیق است. آموزش مهارت خود‌کنترلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هم مهارت‌های روانی و هم مهارت‌های اجتماعی خود را در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌ها توسعه دهند و مسئولیت‌پذیر شوند (شکارچی و همکاران^{۱۴۰}، ۱۴۰۰).

از سوی دیگر، مهارت‌های خود‌کنترلی به افراد کمک می‌کند تا با تعارض‌ها و موقعیت‌های زندگی به‌طور مؤثرتری برخورد کنند، در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط‌شان مثبت و سازگار عمل کنند و سلامت روان خود را در شرایط مختلف حفظ کنند. به این ترتیب یادگیری و تمرین مهارت‌های خود‌کنترلی باعث می‌شود که دانش‌آموزان در مواقعی که باید تصمیم بگیرند به ویژه در شرایط خاص، قبل از دست زدن به هر کاری و تکانشی عمل کردن، زمانی را به پیامدهای منفی رفتار و انتخاب خود اختصاص دهند و سپس سعی کنند که بهترین انتخاب را داشته باشند، در نتیجه با بروز رفتارهای سالم و مثبت، بسیاری از مشکلات حل یا پیشگیری می‌شود (البرزی و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۱). بر این اساس آموزش مهارت‌های خود‌کنترلی در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی به دانش‌آموزان منجر به رشد افراد خلاق و مسئولیت‌پذیر شده و نقش بسزایی در موفقیت و شادکامی دانش‌آموزان دارد (گار و کاروگلان^{۱۲}، ۲۰۲۲). یافته دوم پژوهش حاضر نشان می‌دهد آموزش مهارت خود‌کنترلی بر نشاط اجتماعی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول قم تاثیر معناداری دارد. بدین صورت که این آموزش توانسته به افزایش نشاط اجتماعی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول منجر شود. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌های زیر همسویی دارد: رضانی و گلکش^{۱۳} (۲۰۱۵)، کوب کلارک و همکاران^{۱۴} (۲۰۲۲)، لی و همکاران^{۱۵} (۲۰۲۲)، لیانگ و همکاران^{۱۶} (۲۰۲۲).

تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که خود‌کنترلی بالا به طور مثبت با رضایت از زندگی بالاتر، هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتر مرتبط است (چنگ و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۴؛ گراند و همکاران^{۱۸}، ۲۰۱۵؛ هافمن و همکاران^{۱۹}، ۲۰۱۴).

وایز و همکاران^{۱۰} (۲۰۱۷)، در تحقیقی دریافته‌اند که خود‌کنترلی به طور مثبتی به‌زیستی روانشناختی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین نتایج تحقیق استاوروا و همکاران^{۱۱} (۲۰۲۲) نشان داد که افرادی که خود‌کنترلی

پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

حامی مالی

این تحقیق هیچ کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیر انتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش تمامی بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

امیری، مسلم؛ مصرآبادی، جواد؛ فرید، ابوالفضل و شیخعلیزاده، سیاوش. (۱۴۰۲). طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی مدیریت رفتار مبتنی بر تئوری انتخاب برای والدین و دانش‌آموزان. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۴(۵۱)، ۱-۱۸

[Doi:10.30495/jpmm.2023.31694.3781]

پاشا، غلامرضا و گودرزیان، مهدی. (۱۳۸۸). رابطه سبک‌های هویت و رشد اخلاقی با مسئولیت‌پذیری در دانشجویان. مجله یافته‌های نو در روانشناسی، ۸(۷)، ص ۸۰-۹۱

<https://sid.ir/paper/175171/fa>

خطیبی، سمیه و باقرزاده گل‌مکانی، زهرا. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر مسئولیت‌پذیری و کیفیت روابط بین‌فردی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. روانشناسی بالینی و شخصیت:

۱۱۸(۱)، ۱۱۵-۱۲۳

[Dor:20.1001.1.23452188.1399.18.1.10]

رئیس‌ی خیرآبادی، غلامرضا؛ کریمی، فریبا و سعیدیان، نرگس. (۱۴۰۱). ارائه الگوی ارتقاء مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان مدارس دوره ابتدایی براساس آسیب‌شناسی وضعیت موجود. تحقیقات مدیریت آموزشی، ۱۴(۵۴)، ۶۳-۸۸.

https://jeaq.riau.ac.ir/article_2309.html

زارع، حسین؛ امین‌پور، حسن (۱۳۹۰). آزمون‌های روانشناختی. تهران: آبیژ. <https://www.gisoom.com/book/1794339/%DA>

زارعی محمودآبادی، حسن؛ روشن‌بخش یزدی، رویا و اکرمی، لیلا. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خودکنترلی بر نشانگان رفتاری برونی‌سازی شده - مورد مطالعه: دانش‌آموزان پسر پایه دوم مدارس ابتدایی یزد. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۳(۱)، ۱۶۸-۱۷۸.

[Doi:10.30486/jsrp.2020.1894467.2341]

شکارچی، رسول؛ اکبری، مریم؛ احمدیان، حمزه و یاراحمدی، یحیی. (۱۴۰۰). اثر بخشی برنامه آموزشی خودکنترلی بر کاهش آمادگی به اعتیاد در دانش‌آموزان. مجله پرستاری کودکان، ۸(۲): ۷۱-۸۰ <http://jpen.ir/article-1-564-fa.html>

مارنات، گری. گراث. (۱۳۸۵). راهنمای سنجش روانی. ترجمه حسن پاشا شریفی و محمدرضا، نیکخو. تهران: انتشارات رشد.

<https://www.roshdpress.ir/product-1178>

موسوی، علی. (۱۳۷۷). بررسی رابطه بین مسئولیت‌پذیری و خوشنودی شغلی با انگیزه پیشرفت و سلامت روانی در مریان تربیتی مرد شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اهواز.

<https://elmnet.ir/article/%2010066193-26677>

References:

- Alborzi, Z., Banisi, P., and Zomorrody, S. (2021). The effect of commitment and acceptance education effectiveness on responsibility and happiness of married students of Science and Technology University. *New Approach in Educational Sciences*, 3(1):12- 58 [Doi:10.22034/naes.2020.251790]
- Alexandra, V. (2019). The role of social worldviews and self-control in moral disengagement. *Personality and Individual Differences*, 143, 74–79. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.012>
- Amiri, Muslim, Misrabadi, Javad, Farid, Abolfazl, and Sheikh Alizadeh, Siavash. (2022). Designing and validating the educational package of behavior management based on choice theory for parents and students.. *Scientific Quarterly of Psychological Methods and Models*, 14(51), 1-18. [Persian] [Doi: 10.30495/jpmm.2023.31694.3781]
- Basith, A., Syahputra, A., & Ichwanto, M. A. (2020). Academic self-efficacy as predictor of academic achievement. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(1), 163-170.[Doi:10.23887/jpi-undiksha.v9i1.24403]
- Beh-Pajooh, A., Fatemi, S.M., Ghobari Bonab, B., Alizadeh, H., Hemmati, GH. (2012). The Impact of a Self-Control Training Program on Enhancement of Social Skills in Students with ADHD. *Psychology*, 3(8), 616-620. [Doi:10.4236/psych.2012.38094]
- Chauderlot, F. S. (2020). Educational Leadership, Accountability, Social Responsibility–The California Community Colleges: A Case Study. In *Leadership Strategies for Promoting Social Responsibility in Higher Education*. Emerald Publishing Limited. [Doi:10.1108/S2055-364120200000024011]
- Chia, A., Kern, M. L., and Neville, B. A. (2020). CSR for Happiness: Corporate determinants of societal happiness as social responsibility. *Business Ethics: A European Review*, 29(3): 422-437. [Doi:10.1111/beer.12274]
- Cobb-Clark D.A., Dahmann S.C., Kamhofer D.A., Schildberg-Horisch H.(2022). The Predictive Power of Self-Control for Life Outcomes. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 197 , pp. 725-744. [Doi:10.1016/j.jebo.2022.02.028]
- Cheung, T., Gillebaart, M., Kroese, F., & De Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology*, 5, 722. [Crossref], [PubMed], [Web of Science @], [Google Scholar]
- DeLisi, M. Pandora's box.(2013). The consequences of low self-control into adulthood. In *Handbook of Life-Course Criminology*; Springer:York, NY, USA; pp. 261–273. [Doi:10.1007/978-1-4614-5113-6_15]
- Eristi, B (2017). Development of a learning responsibility scale. *Electronic Journal of Science and Mathematics Education*. Vol.11, No.1, Pp 481-503 <https://hdl.handle.net/11421/14834>.
- Flook, L., Goldberg ,SB , Pinger, L., & Davidson, RJ. (2015). Promoting prosocial behavior and selfregulatory skills in preschool children through a mindfulness-based Kindness Curriculum. *Developmental Psychology*. ,51(1), 44-51.[Doi:10.1037/a0038256]
- Haleem, M., Masood,(2023). The Role of Self-control and Resilience in Reducing Violent Extremist Attitudes Among Pakistani Young Adults. *Psychol Stud* (2023). [Doi:10.1007/s12646-023-00741-7]
- Golabchi, M., and Salehian, M. (2021). The effectiveness of swimming training on reducing coping behaviors, cognitive problems, and inattention of elementary school hyperactive girls. *International Journal of Pediatrics*, 9(11): 14896-14906. [Doi: 10.22038/IJP.2021.59748.4649]
- Grund, A., Grunschel, C., Bruhn, D., & Fries, S. (2015). Torn between want and should: An experience-sampling study on motivational conflict, well-being, self-control, and mindfulness. *Motivation and Emotion*, 39, 506–520. [Doi:10.1007/s11031-015-9476-z]
- Gür, Y., and Karaoğlan, M. F. (2022). Comparison of the effect of life skills education and acceptance and commitment on happiness and responsibility of physical education students. *African Educational Research Journal*, 10(1): S7-S14. [Doi: 10.1016/j.jebo.2022.02.028]
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82, 265–277. [Doi:10.1111/jopy.12050]
- Jalalipour, Hamidreza, Hosseini, Majid. (2008). Important Social Factors in Young, s Criminal in Rasht. *Search of Human and Social Science*;[Persian].[Doi:10.4103/2395-2296.152222]
- Khatibi, Samia, and Bagherzadeh Golmakani, Zahra. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on the responsibility and quality of interpersonal relationships of female high school students. *Clinical psychology and personality*: 18(1), 115-123. [Persian] [Dor:20.1001.1.23452188.1399.18.1.10]
- Karaoğlan M.(2022) .Comparison of the effect of life skills education and acceptance and commitment on happiness and responsibility of physical education students. *African Educational Research Journal Special Issue* 10(1), pp. S7-S14 [Doi: 10.30918/AERJ.10S1.22.006]
- Kim HJ, Min JY, Min KB, Lee TJ, Yoo S.(2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS one*. Feb 5;13 (2):e0190896. [Doi:10.1371/journal.pone.0190896]
- Kodish, I., Rockhill, C., & Varley, C. (2022). Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Dialogues in clinical neuroscience*, 4(13), 439-452. [Doi:10.31887/DCNS.2011.13.4/ikodish]

- Lau, C., Kitsantas, A., Miller, A., Rodgers, E. (2018). Perceived responsibility for learning, self-efficacy, and sources of self-efficacy in mathematics: a study of international baccalaureate primary years programme students. *Soc Psychol Educ.* Vol. 21, Pp603–620. [Doi:10.1007/s11218-018-9431-4]
- Li, J.; Chen, Y.; Lu, J.; Li, W.; Zhen, S.; Zhang, D. (2022). Does Self-Control Promote Prosocial Behavior? Evidence from a Longitudinal Tracking Study. *Children*, 9, 854. [Doi:10.3390/children9060854]
- Liang, Huiling Zhou & Bin Zhang (2022) Relationships Among Normative Beliefs About Aggression, Moral Disengagement, Self-Control and in Adolescents: A Moderated Mediation Model, *Psychology Research and Behavior Management*, 183-192, [Doi: 10.2147/PRBM.S346658].
- Liu, H.; Li, H. (2020). Self-Control Modulates the Behavioral Response of Interpersonal Forgiveness. *Front. Psychol.* 2020, 11, 472. [Doi:10.3389/fpsyg.2020.00472]
- Marnat, Gerry. Grath. (2015). Guide to psychological assessment. Translated by Hasan Pasha Sharifi and Mohammad Reza, Nikkho. Tehran: Roshd Publications. [Persian] <https://www.roshdpress.ir/product-۱۱۷۸>
- Mousavi, Ali. (۱۹۹۸). Investigating the relationship between responsibility and job satisfaction with motivation to progress and mental health in male educational coaches in Ahvaz. Master's thesis. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Ahvaz University. [Persian] <https://elmnet.ir/article/10066193-26677>
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., McManus, S., & Brugha, T. S. (2013). Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(1), 5-13. [Doi:10.1007/s00127-012-0515-8]
- Noei Z, Moatamedy A, Eskandari H, et al. (2020). Evaluating efficacy of a social responsibility-based educational program on at-risk youth's tendency toward high-risk behaviors. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 9(2): 71-86. [Doi:10.22067/ijap.v9i2.81932]
- Pasha, Gholamreza, and Guderzian, Mehdi. (2008). The relationship between identity styles and moral development with responsibility in students. *Journal of new findings in psychology*, 8(7), pp. 80-91. [Persian] <https://sid.ir/paper/۱۷۵۱۷۱/fa>
- Pauwels, L. J., & Svensson, R. (2017). How robust is the moderating effect of extremist beliefs on the relationship between self-control and violent extremism? *Crime & Delinquency*, 63(8), 1000–1016. [Doi:10.1177/001128716687757]
- Raisi Khairabadi, Gholamreza, Karimi, Fariba, & Saidian, Narges. (1401). Presenting a model for improving the responsibility of elementary school students based on the pathology of the existing situation. *Educational Management Research*, 14(54), 63-88. [Persian] https://jeaq.riau.ac.ir/article_2309.html
- Ramezani SG, Gholtash A. (2015). The relationship between happiness, self-control and locus of control. *Int J Educ Psychol Res*; 1: 100-104 [Doi: 10.4103/2395-2296.152222]
- Salehian, M. H., Sarvari, S., and Ghanati, P. (2021). Comparison of happiness training based on Islamic concepts and Qigong exercises effectiveness on happiness of mothers with handicapped children. *Journal of Psychopathology*, 27: 140-147 [Doi: 10.36148/2284-0249-426].
- Schnell, T.; Krampe, H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Front. Psychiatry*, 11, 983. [Doi:10.3389/fpsyg.2020.582352]
- Shekarchi R, Akbari M, Ahmadian H, Yara Ahmadi Y. (2021). The effectiveness of the self-control training program on reducing addiction readiness in students. *Pediatric Nursing Journal*. 8 (2): 71-80. [Persian] <http://jpen.ir/article-۱-۵۶۴-fa.html>
- Stavrova O., Pronk T., Kokkoris M. D. (2018). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201–218. [Doi:10.1080/15298868.2018.1558107]
- Stavrova, O., Ren, D., & Pronk, T. (2022). Low self-control: A hidden cause of loneliness? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(3), 347-362. <https://doi.org/10.1177/01461672211007228>.
- Tehrani, H.D.; Yamini, S. (2020). Parenting practices, self-control and anti-social behaviors: Meta-analytic structural equation modeling. *J.Crim. Justice*, 68, 101687. [Doi:10.1016/j.jcrimjus.2020.101687]
- Troll, E.S., Friese, M. and Loschelder, D.D. (2020), “How students’ self-control and smartphone-use explain their academic performance”, *Computers in Human Behavior*, Vol. 117, 106624. [Doi:10.1016/j.chb.2020.106624]
- Webster-Stratton, C. H., & Reid, M. J. (2011). Combining parent and child training for young children with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40 (20), 191-203. [Doi:10.1080/15374416.2011.546044]
- Wiese, C. W., Tay, L., Duckworth, A. L., D’Mello, S., Kuykendall, L., Hofmann, W... Vohs, K. D. (2017). Too much of a good thing? Exploring the inverted-u relationship between self-control and happiness. *Journal of Personality*. [Crossref], [PubMed], [Web of Science], [Google Scholar]
- Zare, Hossein; Aminpour, Hassan (1390). Psychological tests. Tehran: Aizh [Persian] <https://www.gisoom.com/book/1>
- Zarei Mahmoudabadi, Hassan, Roshan Bakhsh Yazdi, Roya, & Akrami, Leila. (1401). The effectiveness of self-control training on externalizing behavioral symptoms - case study: second grade male students of Yazd primary schools. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 23(1), 168-178 [Persian] [Doi:10.30486/jsrp.2020.1894467.2341]