



عنوان: اثربخشی آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر سرسرخی روانشناختی و خود کار آمدی دانشآموزان

هادی پردل^۱

اطلاعات مربوط به

چکیده

مقاله

دوران کودکی و نوجوانی دوره های حیاتی برای سلامت روان هستند. کودکان و نوجوانان مهارت‌های شناختی و اجتماعی- عاطفی را توسعه می‌دهند که این مهارت‌ها سلامت روانی آنها را در آینده شکل می‌دهد و آنها را برای اینای نقش‌های بزرگسالی در جامعه آماده می‌کند پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر سرسرخی و خود کار آمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول انجام شد. این پژوهش از نوع مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهر قم بود که ۳۰ نفر از دانش آموزان یکی از مدارس ناحیه یک شهر قم با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری به صورت کاملاً 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 کلید واژگان اجرای مداخله، هر دو گروه با استفاده از مقیاس سرسرخی روانشناختی لانگ و گولت (۲۰۰۳) و مقیاس خود کار آمدی مهارت خود کنترلی، کودک و نوجوان (SEQ-C) مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده ها با استفاده از نرم افزار spss-۲۲ و از طریق آزمون سرسرخی روانشناختی، تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه تاثیر خود کار آمدی، دانش معناداری بر افزایش سرسرخی روانشناختی و خود کار آمدی دانش آموزان دارد ($P < 0.01$). یافته های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه می‌تواند به عنوان مداخله ای موثر در افزایش سرسرخی روانشناختی و خود کار آمدی در دانش آموزان باشد.

^۱. نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. H.pordel2@yahoo.com

مقدمه

دوران کودکی و نوجوانی دوره های حیاتی برای سلامت روان هستند. کودکان و نوجوانان مهارت های شناختی و اجتماعی- عاطفی را توسعه می دهند که این مهارت ها سلامت روانی آنها را در آینده شکل می دهد و آنها را برای ایفای نقش های بزرگسالی در جامعه آماده می کند (باییکا- ویرکاس و همکاران، ۲۰۲۳). روانشناسان بر این باورند که بسیاری از کودکان و نوجوانان با موقعیت های اجتماعی و تربیتی مشکل آفرینی در مدرسه، خانه و جامعه مواجه می شوند که می تواند منجر به مشکلاتی در زندگی آینده آنها شود (راد، میسل و مایر، ۲۰۲۲). تغییرات ناگهانی و گسترده در تمام جنبه های زندگی نوجوانان، مرحله حساسی را ایجاد می کند که این دوره برای نوجوانان ممکن است مشکلات اجتماعی، روانی و ارتباطی زیادی به همراه داشته باشد (کدیش، راسخیل و وارلی، ۲۰۲۲). بنابراین با توجه به اهمیت این دوره و روش های مقابله با این مشکلات، ارائه اطلاعات و دانش لازم به نوجوانان و کسب مهارت های لازم برای مقابله با مشکلات ناشی از این تغییرات بسیار مهم و حساس تلقی می شود (سجادی و فارسی، ۲۰۲۳). از طرفی انسان حاضر با وجود زندگی چالش برانگیز و پیچیده امروزی در جریان سازگاری با محیط اجتماعی خود ناچار است محدودیت ها و فشارهایی را تحمل کند. لذا افرادی می توانند درجه بالایی از تنیدگی را بدون بیماری تجربه کنند که دارای ویژگی های شخصیتی از جمله سرسختی روانشناسی^۱ و تاب آوری^۲ بالا باشند (اکبری و دهقانی، ۱۴۰۲). سرسختی به عنوان یک مهارت روانشناسی در نظر گرفته می شود که بر نحوه واکنش فرد به عوامل استرس زا تأثیر می گذارد (کولی و همکارن، ۲۰۲۳).

سرسختی روانشناسی بعنوان سیک کلی از عملکرد فرد توصیف می شود که با حس قوی از تعهد (توانایی دیدن جهان به صورت معنادار)، کنترل (این عقیده که خود شخص تووانایی تاثیر گذاری بر واقعیت را دارد) و مبارزه طلبی یا چالش (توجه به تجارب جدید در زندگی به عنوان فرصت های جدید برای رشد شخصی) همراه است (آلتینسوی و آیپایی، ۲۰۲۳). افراد سر سخت، زندگی را هدفمند و فرصتی برای رشد و توأم‌مندی خود می دانند. مطالعات اخیر نشان داده است که افرادی که سخت رویی بالایی دارند می توانند سطوح تنش ها و فشارهای زندگی را بهتر تحمل کنند (لیزلی و هاتچیسون، ۲۰۱۸).

به عبارتی می توان گفت که سرسختی روانشناسی نشانه ای از سلامت روانی در افراد است. افرادی که سرسختی روانشناسی بالایی دارند، در برابر اعمال و رفتار خود احساس تعهد کرده، باور دارند که رویدادهای زندگی قابل کنترل و پیش بینی هستند و بالاخره تغییری در زندگی و نیاز به سازگاری با آن را نوعی شناسن و مبارزه جویی برای رشد در زندگی می دانند تا تهدیدی برای امنیت (جان‌آبادی و سند گل، ۱۴۰۰). تحقیقات متعدد نشان می دهد که سرسختی در ارتقاء سلامت روانی جسمانی موثر است، مطالعه عرب طاهری، بهرام بختیاری و جوانشیر ۱۳۹۴ نشان می دهد که بین سرسختی روانشناسی و خودکارآمدی با سلامت روان دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد و از بین سرسختی و خودکارآمدی، سرسختی نقش بیشتری در پیش بینی سلامت روان داشت. در همین راستا یافته های مطالعه دیگر نشان داد که بین سرسختی و خودباوری با سلامت روان رابطه مثبت معنادار دیده می شد، افزون بر آن، نشان داد که تاب آوری و سرسختی توان پیش بینی معنادار سلامت روان را دارند (رحیمیان و اصغر نژاد، ۱۳۸۷).

یکی از ملاک های مرتبط با سلامت روانی که با سرسختی روانشناسی می تواند مرتبط باشد خودکارآمدی^۳ است. بنا بر نظر بندورا^۴ خودکارآمدی، به عنوان "باور شخص به موفقیت در یک موقیت خاص یا انجام یک وظیفه است" تعریف می شود (بهمنی و همکاران، ۱۳۹۵). خودکار آمدی در واقع به احساس عزت نفس و خودارزشمندی، احساس کفایت و کارایی در برخورد با زندگی اطلاق می گردد و بر انتخاب رفتار، تلاش و پشتکار و پیگیری اهداف موثر بوده و نحوه مواجهه با موانع و چالش ها را تعیین می کند) آرموما و چلپانب^۵ (۲۰۱۶) و به افراد کمک می کند تا در رویارویی با چالش های زندگی رفتار سازگاری و تطبیقی داشته باشند (کاراتای و

¹. Babicka-Wirkus et al

². Rudd, Meissel & Meyer

³. Kodish, Rockhill & Varley

⁴. Psychological hardiness

⁵. Resilience

⁶. Cooley et al

⁷. Altinsoy& Aypay

⁸. Leslie & Hutchinson

⁹. self-efficacy

¹⁰. Bandura

¹¹. Armuma & Chellappanb

گوارسلان باس^۱). از این رو افراد دارای خودکارآمدی بالا به مسائل چالش برانگیز به عنوان تکالیفی برای تبحر می‌نگرند، حس تعهد شدیدی در قبال فعالیتهای خود نشان می‌دهند و به سرعت تلاش می‌کنند که بر ناکامی خود غلبه کنند(دانش و محمدی، ۱۴۰۲، اما افراد با خودکارآمدی پایین، به جای برخورد با موافع، از آنها اجتناب می‌کنند و به صورت غیر واقع بینانه‌ای معیارهای بالایی برای خود برهمی‌گزینند و سعی دارند انتظارات فوق العاده بزرگی را علیرغم توانایی‌های خود برآورده کنند. در نتیجه با شکست‌های پیاپی مواجه شده و دچار ناکامی می‌شوند (دلیری و آقا یوسفی، ۱۳۹۴). نتایج تحقیق کاپرا و همکاران^۲ (۲۰۰۵) نشان داد که خودکارآمدی به طور معنی داری با افسردگی و اضطراب رابطه منفی و با عاطفه مثبت و خوش بینی و رضایتمندی از زندگی، رابطه مثبتی دارد. در پژوهش دیگری استیگلدر و همکاران^۳ (۲۰۲۳) نشان دادند که افراد با خودکارآمدی بالا کمتر در عملکرد خود دچار استرس و اضطراب می‌شوند و افرادی با خودکارآمدی پاییتر بیشتر به اضطراب و افسردگی و مبتلا شده و بهزیستی روانی پاییتری نیز دارند.

در این راستا باید به دنبال تدبیری برای افزایش سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی داشتن آموزان به عنوان آینده سازان جامعه بود. اکثر دانش آموزان در مهارت‌های اجتماعی مشکل و کمبود دارند، بنابراین باید به دانش آموزان مهارت‌های اجتماعی به صورت سازمان یافته آموزش داده شود (یه استرزولت و بلومک^۴، ۲۰۲۲).

افزایش سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی متأثر از داشتن مهارت در زندگی است (صالحیان و همکاران^۵). یکی از این مهارت‌های موثر در این جهت، آموزش مهارت‌های خود کنترلی^۶ به نوجوانان است. خود کنترلی اولین بار توسط اشتایدر در سال ۱۹۷۴ مطرح شد و به این موضوع اشاره دارد که یک فرد در موقعیت خاص چقدر دارای انعطاف پذیری^۷ است (کیم و همکاران^۸). خود کنترلی 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 متنطبق است و به تحقق اهداف تعیین شده فرد کمک می‌کند (لی و همکاران^۹، ۲۰۲۲). محققان نشان دادند که افرادی که مهارت خود کنترلی دارند می‌توانند به خوبی با محیط سازگار شوند، برنامه روشی برای پیشرفت شغلی داشته باشند، عملکرد تحصیلی خوبی داشته باشند و احساسات مثبت و نشاط اجتماعی پیشتری را تجربه کنند (لیو و لی^{۱۰}، ۲۰۲۰). در همین حال توانایی بالا در خود کنترلی ارتباط تنگاتنگی با تمایلات اجتماعی، مانند رفتارهای کمکی و داوطلبانه دارد. در مقابل توانایی پایین در خود کنترلی به طور قابل توجهی با رفتارهای ضد اجتماعی از جمله خودخواهی، جنایت، خشونت و پرخاشگری ارتباط دارد (دلیری و پندورا^{۱۱}، ۲۰۱۳؛ تهرانی و یمینی^{۱۲}، 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^{۱۳}، ۲۰۲۰).

عوامل موثر در کمبود خود کنترلی 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^{۱۴}، (۲۰۱۲؛ ویستر - استراتون و رید^{۱۵}، ۲۰۱۱)، نشان داد که آموزش مهارت خود کنترلی نقش مهمی در تقویت مهارت‌های اجتماعی و کاهش نشانه‌ها و رفتارهای پرخاشگرانه دارد. نتایج تحقیق فلوک و همکاران^{۱۶} (۲۰۱۵)، نشان داد که داشتن مهارت خود کنترلی می‌تواند شخص را از وسوسه‌های زودگذر و رفتارهای پرخاشگرانه و ضد اجتماعی دور نگه دارد.

1. Karatay & Gürarslan Baş
2. Caprara et al
3. Steigleder et al
4. Ye, Stretholt & Blomeke
5. Salehian et al
6. Self control
7. Flexibility
8. Kim, Min JY, Min KB, Lee & Yoo
9. Li, Chen, Lu, J, Li, W, Zhen & Zhang,
10. Liu & Li
11. DeLisi & Pandora
12. Tehrani & Yamini
13. Schnell & Krampe
14. Beh-Pajoooh, Fatemi, Ghobari Bonab, Alizadeh & Hemmati
15. Webster-Stratton & Reid
16. Flook

دوران مدرسه نیز که به نوعی نخستین موقعیت حضور یک فرد در اجتماع بزرگتر از سیستم خانواده است، می‌تواند بستری جهت افتخار ارتقای سلامت روانی افراد باشد، به همین دلیل همراهان و هم راستا با آموزش دروس، به لزوم اهمیت به پرورش و آموختن روش‌های سازنده پیرامون سبک اندیشه‌یدن، رفتار کردن و ابراز هیجانات به شکلی مناسب نیز پرداخته می‌شود (امیری و همکاران، ۱۴۰۲، ۲). بنابراین پرداختن به محیط مدرسه به عنوان خانه دوم فرزندان و نحوه سازگاری با آن برگزیننده مناسب و موثر رفتار از طرف دانش آموزان ضرورت می‌باشد.

از آنجا که دانش آموزان آمید و سرمایه ارزشمند هر جامعه‌ای هستند در روند پیشرفت و ارتقای کشور نقش بی‌بدلی دارند و با توجه به حساسیت و اهمیت سرسختی روانشناختی و خود کارآمدی در دانش آموزان به عنوان آینده سازان جامعه و تأثیر 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 سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول انجام شد. فرضیه بررسی شده این است که آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول تأثیر دارد.

روش پژوهش

روش این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری یک ماهه با گروه کنترل بود. جامعه آماری تمامی دانش آموزانی که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ در مقطع متوسطه اول شهر قم مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. بعد از کسب مجوز از آموزش و پرورش برای انجام پژوهش در مدرسه شهید زرگری، دانش آموزان یکی از کلاس‌های پایه هفتم، به صورت در دسترس انتخاب شدند و از بین آنها تعداد ۳۰ از دانش آموزانی که تمایل به مشارکت در تحقیق داشتند به صورت تصادفی، در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. لازم به ذکر است به استناد مطالعات نیمه آزمایشی مشابه قبلی و حجم نمونه پیشنهادی برای مطالعات نیمه آزمایشی در کتب آماری حداقل ۱۵ نفر می‌باشد (دالور، ۱۳۹۹). 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 پیش از دو جلسه و شرکت همزمان در سایر برنامه‌های آموزشی و درمانی بود. به آزمودنی‌های گروه آزمایش، ۸ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های خودکنترلی مدرسه‌ای دو روز در هفته داده شد، اما به گروه کنترل هیچ آموزشی داده نشد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۲ و از طریق آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تحلیل شد.

ابزارهای پژوهش

مقیاس سرسختی روانشناختی لانگ و گولت^۱(Lang & Goulet^۲): این مقیاس یک مقیاس خود گزارشی است که در بر گیرنده ۴۵ سوال در طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد و بر پایه تعریف مفهومی از سرسختی روانشناختی و به منظور ارزیابی این متغیر در موقعیتها و شرایط خاص و تبیینی زا توسعه لانگ و گولت (Lang & Goulet^۳) ساخته شده است. در ایران نیز این مقیاس توسعه روشن و شاکری (۱۳۸۹) در قالب بررسی اعتبار سازه و به سه روش تحلیل عامل، همبستگی با آزمونهای دیگر (اعتبار سازه) و اعتبار افتراقی اندازه گیری شده است. به منظور سنجش پایایی مقیاس نیز از روش‌های آماری محاسبه ضریب همسانی درونی (آلfa کرونباخ)؛ روش دو نیمه سازی و روش بازآزمایی استفاده گردیده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۶ به دست آمد.

مقیاس خودکارآمدی کودکان و نوجوانان^۴(SEQ-C): مقیاس خودکارآمدی کودکان و نوجوانان توسعه موریس^۵ (Morris^۶) برای سنجش خودکارآمدی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۳ سؤال و سه مؤلفه خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی هیجانی را می‌سنجد و گویه‌های آن بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت نمره گذاری شده اند. در این تحقیق منظور از خودکارآمدی نمره ای است که پاسخ دهنده‌گان به سوالات این پرسشنامه می‌دهند. اعتبار این آزمون در ایران از طریق آزمون باز آزمون به فاصله دو هفته در ۴۳ نفر از دانش آموزان تهرانی برابر ۰/۸۷ و آلتای کرونباخ آن ۰/۷۴، محاسبه شد (طهماسبیان، ۱۳۸۴).

¹. Lang & Goulet Hardiness Questionnaire

². Self-Efficacy Questionnaire Children

³. Muris

برنامه مداخله: پس از انجام مطالعات اولیه بر اساس ترکیبی از نظریه‌های روانشناسی، تکنیک‌ها و راهکارهای کاربردی از جمله درمان شناختی رفتاری، رفتار درمانی عقلانی-هیجانی‌الیس، آموزش آرمیدگی، برنامه آموزش خود کنترلی مبتنی بر مدرسه پژوهش حاضر تدوین شد و پس از بازنگری بر اساس نظرات کارشناسان و تایید ۶ نفر از متخصصان روانشناسی، در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. خلاصه‌ای از جلسات آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت خودکنترلی مبتنی بر مدرسه

جلسات	
اول	آشنایی و برقراری رابطه اولیه با دانش آموزان، اجرای پیش‌آمون، 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 خود کنترلی، توضیح درباره اهمیت تکالیف خانگی
دوم	بحث و تبادل نظر در مورد مطالب مطرح شده در جلسه قبل، معرفی مفهوم خود کنترلی به عنوان ترمذ درون در قالب داستان، بیان ویژگی‌های افراد خود کنترل، مزايا و معایب خود کنترلی، تمرين و ایفا 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 شکل گیری شخصیت، ارائه الگویی از هیجان به دانش آموزان، مشاهده هیجان‌ها و توصیف آنها، تحریب کردن هیجان به صورت موج، آزمون باورهای غلط هیجانی، تمرين و ایفا 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 اشتباہ درباره خشم، منابع اصلی تولید خشم، تمرين راهبردهای آرام بودن در هنگام خشم، تصحیح افکار منفی، استفاده از گفتگوی درونی برای کنترل خشم، آموزش تکنیک‌های رفتاری و شناختی برای کنترل خشم، تمرين و ایفا 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، تمرين و ایفا 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، تمرين و ایفا 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، تمرين و ایفا نقش، ارائه تکالیف خانگی.
هشتم	مرور و تمرين مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته، برای کمک به آزمودنی تا بتواند به روش‌های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود مقابله کند، ارائه راهکارهایی برای حفظ و بهکارگیری این روش آموزشی در زندگی روزمره و در نهایت جمع‌بندی و اجرای پس از آزمون

یافته‌ها

بر اساس نتایج میانگین سن در گروه آزمایش ۱۲/۳۲ با انحراف معیار ۰/۶۸۹ و در گروه کنترل برابر با ۱۲/۷۲ با انحراف معیار ۰/۷۳۲ بود. تفاوت معناداری بین دو گروه از نظر سنی وجود نداشت و گروه‌ها همگن بود.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌های دو گروه در متغیرهای پژوهش

گروه کنترل		گروه آزمایش		مرحله	متغیر
<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>		
۷/۵۵	۲۵/۷۱	۸/۱۹	۲۶/۸۰	پیش‌آزمون	سرسختی روان‌شناختی
۷/۷۸	۲۶/۷۸	۱۰/۳۱	۳۴/۹۷	پس‌آزمون	
۷/۴۰	۲۶/۹۰	۱۱/۳۲	۳۶/۱۴	پیگیری	
۱۳/۴۴	۶۴/۱۳	۱۲/۲۸	۶۲/۴۴	پیش‌آزمون	خودکارآمدی
۱۳/۳۸	۶۴/۱۹	۱۴/۴۸	۷۸/۱۷	پس‌آزمون	
۱۳/۴۵	۶۴/۲۷	۱۳/۹۳	۷۶/۷۲	پیگیری	

برای بررسی معناداری تفاوت بین نمرات سرسختی روان‌شناختی و خودکارآمدی در گروه آزمایش و گروه کنترل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چند متغیری در بین گروه‌های مورد مطالعه در متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و خودکارآمدی نشان داد که اثر بین آزمودنی (گروه) معنادار می‌باشد و این اثر بدین معناست که حداقل در یکی از گروه‌ها در حداقل یکی از متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و خودکارآمدی تفاوت وجود دارد. اثر درون آزمودنی (زمان) برای متغیرهای تحقیق نیز معنادار بود که بدین معناست که در مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پیگیری حداقل در یکی از متغیرهای میانگین با تغییر همراه بوده است.

جدول ۳. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

موخلی		آزمون لوین				کولموگروف-اسمیرنف				گروه	متغیر
معناداری	آماره	معناداری	آماره	درجه آزادی	معناداری	آماره	درجه آزادی	معناداری	آماره	درجه آزادی	آزمایش
۰/۲۳	۰/۸۴	۲/۶۰	۰/۲۴	۲/۴۵	۲۸	۰/۲۸	۰/۸۷	۱۵	۱۵	۰/۲۸	آزمایش
						۰/۲۰	۰/۸۰	۱۵	۱۵	۰/۲۰	کنترل
۰/۱۹	۰/۸۸	۲/۷۶	۰/۲۰	۱/۶۵	۲۸	۰/۳۸	۰/۶۹	۱۵	۱۵	۰/۳۳	آزمایش
						۰/۳۳	۰/۷۴	۱۵	۱۵	۰/۷۴	کنترل

جدول ۴. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری سر سختی روان‌شناختی و خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش و کنترل

مقیاس	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا
رسختی روان‌شناختی	زمان	۲۵/۶۱	۲	۱۲/۸۰	۷۰/۴۹	۰/۰۰۰۱	۰/۷۰
	زمان* گروه	۱۲/۸۵	۲	۶/۴۲	۳۵/۳۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴
	گروه	۱۴۲/۳۹	۱	۱۴۲/۳۹	۵۴/۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶
خود کارآمدی	زمان	۱۶۰/۵۹	۱/۴۴	۱۱۷/۵۶	۱۷۵/۶۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵
	زمان* گروه	۱۱۶/۸۵	۱/۴۴	۸۰/۵۳	۱۲۰/۲۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰
	گروه	۲۱۱/۵۹	۱	۲۱۱/۵۹	۳۱/۵۲	۰/۰۰۰۱	۰/۳۴

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تحلیل واریانس برای عامل درون گروهی (زمان) و بین گروهی معنادار است. این نتایج به آن معناست که با در نظر گرفتن اثر گروه، اثر زمان نیز به تنها می‌باشد. همچنین تعامل گروه و زمان نیز معنادار است که برای مقایسه زوجی گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

جدول ۵. نتایج آزمون تقریبی بونفرونی برای مقایسه سر سختی روان‌شناختی و خودکارآمدی

متغیر	گروه	مراحل	پس آزمون	پیگیری
سر سختی روان‌شناختی	آزمایش	پیش آزمون	۴/۶۰*	۴/۷۵*
	آزمایش	پس آزمون	-	۰/۱۵*
	کنترل	پیش آزمون	-۰/۰۶	-۰/۰۸
خود کارآمدی	آزمایش	پس آزمون	-۲/۲۰*	-۱/۷۷*
	آزمایش	پس آزمون	-	۰/۴۲*
	کنترل	پیش آزمون	۰/۰۱	۰/۰۱
		پس آزمون	-	۰/۰۰

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که نمره متغیر سر سختی روان‌شناختی و خودکارآمدی در گروه آزمایش و در مرحله پس آزمون بالاتر از گروه کنترل است. به عبارت دیگر در گروه آزمایش بر روی افزایش سر سختی روان‌شناختی و خودکارآمدی اثربخشی بالا داشته است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که در مرحله پیگیری نیز، سر سختی روان‌شناختی و خودکارآمدی در گروه آزمایش پایدار باقی مانده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر افزایش سر سختی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول انجام شد. یافته اول پژوهش حاضر نشان می‌دهد آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر افزایش سر سختی روان‌شناختی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد؛ یعنی این آموزش مهارت توانسته به افزایش سر سختی دانش آموزان منجر شود.

هیچ پژوهشی که به طور مستقیم به بررسی اثربخشی آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر سر سختی پرداخته باشد، یافت نشد. ولی به طور غیر مستقیم با یافته‌های عزیزی ۱۳۹۹، زارعی محمود آبدی و همکاران^۱(۱۴۰۱)، شکارچی و همکاران^۲(۱۴۰۰)، حالم و مسعود^۳(۱۴۰۲)، ترول و همکاران^۴(۱۴۰۳)، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که دانش آموزان به عنوان آینده

¹. Haleem& Masood

². Troll, Friese & Loschelder

سازان جامعه، افرادی با ویژگی‌های منحصر به فرد هستند که بخش عده‌ای از شخصیت خود را در رابطه با مسائل روانشناختی از جمله سرسختی روانشناختی در دوران نوجوانی را در مدارس و کلاس‌های درس می‌آموزند. مهارت‌های خود کنترلی به افراد کمک می‌کند تا با تعارض‌ها و موقعیت‌های زندگی به طور مؤثرتری برخورد کنند، در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط‌شان مشبت و سازگار عمل کنند و سلامت روان خود را در شرایط مختلف حفظ کنند. به این ترتیب یادگیری و تمرين مهارت‌های خود کنترلی باعث می‌شود که دانش آموزان در مواقعي که باید تصمیم بگیرند به ویژه در شرایط خاص، قبل از دست زدن به هر کاری و تکاشی عمل کردن، زمانی را به پیامدهای منفي رفتار و انتخاب خود اختصاص دهند و سپس سعی کنند که بهترین انتخاب را داشته باشند، در نتیجه با بروز رفتارهای سالم و مشبت، بسیاری از مشکلات حل یا پیشگیری می‌شود (البرزی و همکاران^۱، ۲۰۲۱).

در تبیین دیگر می‌توان گفت آموزش مهارت خود کنترلی به نوجوانان به خصوص دانش آموزان کمک می‌کند درست را از نادرست تشخیص دهنند، هنگام مواجهه با مشکلات و مسائل زندگی و تحصیلی صبر و تحمل بیشتری داشته باشند. همچنین پایین‌دستی به اصول و ارزش‌های دینی و اخلاقی و تفکر و آگاهی قبل از عمل، خود کنترلی آنان را در مواجهه با وسوسه‌ها و لذت‌های زودگذر و فشارهای روانی، محیطی و اجتماعی افزایش می‌دهد و این خود کنترلی، سرسختی روانشناختی را ارتقا داده و این احساس را در دانش آموزان القا می‌کند که توانایی پذیرش مسئولیت اخلاقی در قبال انتخاب‌ها و اعمال خود را دارند. نهادینه شدن مهارت‌های خود کنترلی در دانش آموزان، باعث نفوذ اصول کنترل خود در چارچوب فکری دانش آموزان می‌شود. بنابراین دانش آموزانی که از ظرفیت خود کنترلی در بالایی برخوردارند از سرسختی روانی بیشتری برخوردارند (طباطبایی، ۱۴۰۲).

در تبیین دیگری از این یافته می‌توان گفت که افراد دارای سرسختی روانشناختی بالا موقعیت‌ها و شرایط را پیامد اعمال خود می‌دانند و بنابراین احساس می‌کنند که کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و نسبت به پیامدهای رفتار خود احساس مسئولیت بیشتری می‌کنند. علاوه بر این، این افراد از آنجایی که خود را در تعیین سرنوشت خود تأثیر گذار می‌بینند، تلاش و امید بیشتری برای رسیدن به اهداف خود و غلبه بر چالش‌ها دارند که این موضوع می‌تواند منجر به افزایش عزت نفس شود و باعث می‌شود او در برابر شرایط استرس زا، تحمل و انعطاف پذیری بیشتری از خود نشان دهد که در نهایت باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود (یاپراک^۲، ۲۰۱۸).

یافته دوم پژوهش حاضر نشان می‌دهد آموزش مهارت خود کنترلی بر خودکار آمدی دانش آموزان دوره متوسطه اول قم تاثیر معناداری دارد. بدین صورت که این آموزش توانسته به افزایش خود کار آمدی دانش آموزان دوره متوسطه اول منجر شود. هیچ پژوهشی که به طور مستقیم به بررسی اثربخشی آموزش مهارت خود کنترلی مبتنی بر مدرسه بر خودکارآمدی پرداخته باشد، یافت نشد. ولی به طور غیر مستقیم یا یافته‌های لسانی و شهبازی^۳ (۱۳۹۶) رضاپور و همکاران^۴ (۱۴۰۰)، زارع و همکاران (۱۴۰۰)؛ کوب کلارک و همکاران^۵ (۲۰۲۲)، لی و همکاران^۶ (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های خودکنترلی می‌تواند به افراد در تصمیم‌گیری آگاهانه، بهبود راهبردهای مقابله‌ای و مهارت‌های مدیریت شخصی و داشتن زندگی سالم و سازنده کمک کند. مهارت‌های خود کنترلی می‌تواند اعمال و اقدامات مربوط به خود و دیگران را به گونه‌ای هدایت کند که به سلامتی بیشتر در زمینه روانی، اجتماعی و جسمانی منجر شود.

در واقع مهارت خود کنترلی توانایی برای رفتار مثبت و سازگارانه می‌باشد که افراد را قادر می‌سازد تا به طور موثری خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره برخورد کنند، آموزش چنین مهارتی می‌تواند افراد را قادر سازد تا انتخاب‌های سالم و رفتار مناسبی را در طول زندگی خود انجام دهند که این نکته هم منجر به خود کار آمدی و به دنبال آن ارتقای سلامت روان در افراد گردد.

در تبیین دیگری از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت افرادی که از مهارت‌ها و الگوهای سالم در زندگی و روابط خود با دیگران استفاده می‌کنند، در مشکلات بین فردی رفتار مطلوب تری دارند و از احساس خودکارآمدی بالاتری نیز برخوردارند. یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های خود کنترلی بر احساسات یادگیرنده در مورد خود و دیگران تأثیر می‌گذارد و توانایی‌های روانی-اجتماعی

^۱. Alborzi, Banisi & Zomorrody

^۲. Yaprak

^۳. Cobb-Clark et al

^۴. Li et al

مانند عزت نفس، ابراز وجود، مسئولیت پذیری، خودکارآمدی را ارتقا می‌دهد، و به مقابله موثرتر با تعارضات زندگی کمک می‌کند که این موضوعات زمینه بالارفتن سلامت روان در افراد را فراهم می‌کند.

آموزش خودکنترلی می‌تواند به عنوان رویکردی در بهبود شاخص‌های کیفیت زندگی به کار رود. مهارت خودکنترلی باعث بالفعل شدن دانش و نگرش افراد به توانمندی‌های خود شده و شرایط سازگاری آنها را با محیط‌های گوناگون فراهم می‌سازد و به آنها کمک می‌کند تا با شیوه‌هایی که مورد قبول خانواده و جامعه است با موقعیت‌های روزمره مواجه شوند. مهارت خودکنترلی انسان را برای مقابله با مشکلات آماده می‌کند و شخصیت فرد را مقاوم تر می‌کند، آگاهی از زندگی و رویدادهای آن را افزایش می‌دهد و توانایی مدیریت زندگی و برقراری ارتباط با اطرافیان را افزایش می‌دهد. در نتیجه فرد با درک عمیق با مشکلات اجتناب ناپذیر بطور موثری مقابله می‌کند، این تعامل موثر فرد با محیط و کنترل رفتار منجر به خودکارآمدی می‌شود که در نهایت سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، برای افزایش سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی که تأثیر سزرایی در ارتقای سلامت روانی دانش آموزان و تعاملات سازنده در روابط خانوادگی، مدرسه و همسالان دارد، ارائه آموزش‌های مؤثر در زمینه افزایش سلامت روان برای دانش آموزان، والدین و معلمان ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به اهمیت عوامل اجتماعی و به ویژه روابط بین فردی و تعامل با اطرافیان، برای افزایش سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی، باید دانش کافی در زمینه مهارت‌های خودکنترلی در قالب برنامه‌های آموزشی منظم به دانش آموزان، معلمان و والدین ارائه شود. نکته پایانی این است که در جامعه در حال گذار کشور ما برخی از ساختارها و روش‌های سنتی لازم برای زندگی بهتر از بین رفته یا کارایی خود را از دست داده است، شاید اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های خودکنترلی به دانش آموزان، خانواده‌ها و معلمان، کمتر از موضوعات و برنامه‌ها و آموزشی نباشد.

در پایان لازم به ذکر است که این مطالعه نیز مانند سایر مطالعات با محدودیت‌های مواجه بود که مهمترین آنها کوتاه بودن مدت کارگاه آموزشی بود که جلسات آن بالاصله پس از اتمام کلاس درس برگزار می‌شد. از سوی دیگر، این پژوهش تنها در جامعه دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر قم انجام شده است و در تعمیم نتایج آن به سایر مقاطع تحصیلی و جامعه دانش آموزان دختر و نیز دانش آموزان سایر مناطق کشور باید احتیاط کرد.

حامي مالي

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

سپاسگزاری

از تمام دانش آموزان و مسئولین مدرسه شهید زرگری که برای انجام این پژوهش همکاری کردند، تشکر می‌نمایم.

منابع

اکبری، & دهقانی. (۱۴۰۲). اثربخشی دارودرمانی و ترکیب دارودرمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب، نگرانی، اجتناب تجربه‌ای و سرسختی روان‌شناختی زنان مبتلا به اختلال اضطراب فرآگیر. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*, ۲(۲)، ۲۲۰-۲۳۲

امیری، مسلم، مصراًبادی، جواد، فرید، ابوالفضل، & شیخعلیزاده، سیاوش. (۱۴۰۲). طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی مدیریت رفتار مبتنی بر تئوری انتخاب برای والدین و دانش آموزان. *فصلنامه علمی روشها و مدل‌های روان‌شناختی*, ۱(۵۱)، ۱-۱۸.

بهمنی، ب، تراییان، س، رضایی نژاد، س، منظری، و، و معینی فرد، م. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش خودکارآمدی هیجانی بر سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی نوجوانان. *فصلنامه تحقیقات روانشناسی کاربردی*, ۷(۲)، ۶۹-۸۰.

جعفر طباطبایی، تکتم سادات، & ذاکری. (۱۴۰۲). تأثیر هوش اخلاقی بر سرسختی روانشناختی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت, ۷(۱): ۴۳۳-۴۴۱.

- جنا آبادی، سندگل، & عباس. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خوددلگرم سازی بر سرسختی روانشناختی و سلامت اجتماعی دانشآموزان. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*, ۱۰(۳)، ۳۳-۴۴.
- دانش، قرشته، & محمدی. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر اصلاح تعامل والد-کودک بر خودکارآمدی و کاهش اعتیاد اینترنتی در کودکان ۹-۱۲ ساله. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*, ۱۴(۵۳)، ۷۱-۸۶.
- دلاور، علی(۱۳۹۹). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، چاپ پنجم و دوم، تهران: انتشارات ویرایش دلیر، & آقایوسفی. (۱۳۹۴). نقش خودکارآمدی و هراس اجتماعی در پیش‌بینی وابستگی به اینترنت در دانشآموزان. *نشریه علمی رویش روان‌شناسی*, ۴(۴)، ۹۳-۱۰۴.
- رحیمیان بوگر اسحاق، & اصغریزادفرید علی اصغر. (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روانشناختی و خودتاب آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهرستان بهم. *مجله روانپردازی و روانشناسی بالینی ایران*, ۱۴(۱)، ۶۲-۷۰.
- رضاپورمیرصالح، یزدانی، & امینی. (۱۴۰۰). بررسی نقش سخت رویی، حمایت اجتماعی و خودکنترلی در پیش‌بینی خودکارآمدی زنان باردار. *مجله سلامت و مراقبت*, ۲۳(۲)، ۱۷۹-۱۹۰.
- روشن، & شاکری. (۱۳۸۹). بررسی اعتبار و پایایی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان‌شناختی دانشجویان. *دانشور رفتار*, ۴۰(۱۷)، ۳۵-۵۲.
- زارع، فرجی، رسان، & احمد. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین گری بر خود پنداره تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر. *مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*, ۲(۱)، ۳۰-۳۷.
- زارعی محمود آبادی، حسن، روشن بخش یزدی، رویا، & اکرمی، لیلا. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خودکنترلی بر نشانگان رفتاری برونوی سازی شده - مورد مطالعه: دانشآموزان پسر پایه دوم مدارس ابتدایی یزد. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*, ۲۳(۱)، ۱۶۸-۱۷۸.
- شکارچی رسول، اکبری مریم، احمدیان حمزه، یاراحمدی یحیی. (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه آموزشی خودکنترلی بر کاهش آمادگی به اعتیاد در دانشآموزان. *مجله پرستاری کودکان*, ۸(۲)، ۷۱-۸۰.
- عرب طاهری، مهین و بختیاری سعید، بهرام و اسدی، جوانشیر. (۱۳۹۴). رابطه سرسختی روانشناختی و خودکارآمدی با سلامت روان دانشجویان، نخستین کنگره بین‌المللی جامع روانشناسی ایران.
- عزیزی، معصومه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خودکنترلی گروهی بر مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی و تاب آوری در دانشآموزان پایه ششم ابتدایی. *پژوهش در آموزش علوم ابتدایی*, ۴(۲)، ۲۲-۳۱.
- طهماسیان، کارینه. (۱۳۸۶). اعتبارسنجی و استانداردسازی کودکان و پرسشنامه خودکارآمدی نوجوانان، روانشناسی کاربردی، ۴ و ۵، ۷۳-۳۹۰.
- فروتن‌بقا، پریسا، نظامی، ماندانا، سلطانی‌نژاد، اسکندری، & منظری‌توكلی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانشآموزان پسر مقطع اول متوسطه. *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*, ۲۱(۶)، ۶۱-۷۲.
- لسانی، آزاده، & شهبهازی. (۱۳۹۶). تاثیر تمرین خودکنترلی بر عملکرد پرتاب آزاد بسکتبال و خودکارآمدی دانشآموزان دختر. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*, ۲۱(۶)، ۶۴-۸۱.
- Altunsoy, F., & Aypay, A. (2023). A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42(3), 2208-2220.

- Armuma, P. & Chellappanb, K. (2016). Social and emotional self-efficacy of adolescents: measured and analysed interdependencies within and across academic achievement leve. International Journal of Adolescence and Yout, 21(3), 279-88.
- Babicka-Wirkus, A.; Kozłowski, P.; Wirkus, Ł.; Stasiak, K.(2023). Internalizing and Externalizing Disorder Levels among Adolescents: Data from Poland. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 20, 2752. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032752>
- Beh-Pajoh, 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.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., pacielloi, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemio Psichiatr Soc*, 15(1), 30-43.
- 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.
- Cooley, A., Parker, P., Grace, S., Thornton, A. R., & Bunn, J. A. (2023). Wellness following wins & losses based on psychological hardiness in Division I women's lacrosse. *International Journal of Exercise Science*, 16(5), 1182-1190.
- 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.
- 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.
- Haleem, M., Masood,(2023). The Role of Self-control and Resilience in Reducing Violent Extremist Attitudes A mong Pakistani Young Adults. *Psychol Stud* 50(1)15-23.
- Karatay,G. & Gürarslan Baş, A. (2017). Effects of role-playing scenarios on the self-efficacy of students in resisting against substance addiction: A Pilot Study. *The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 54,1-6.
- 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)
- Li, J.; Chen, Y.; Lu, J.; Li, W.; Zhen, S.; Zhang, D. (2022). Does Self-Control Promote Prosocial Behavior?Evidence from a LongitudinalTracking Study. *Children*, 9, 854.
- Liu, H.; Li, H. (2020).Self-Control Modulates the Behavioral Response of Interpersonal Forgiveness. *Front. Psychol.* 2020, 11, 472.
- Sajedi, R., & Farsi, S. (2023). The Effect of Teaching Social Problem Solving Skills on Academic Resilience and Self-Control of Fifth Grade Students in Shiraz. *The International Journal of Learning Space Studies (IJLSS)*,1(4): 40-50.
- 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.
- 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.

Steigleder, J., Buhr, L., Ehm, J. H., Gawrilow, C., & von Suchodoletz, A. (2023). Changes in subjective stress experiences and self-efficacy beliefs of preschool teachers in Germany: A longitudinal study during 12 months of the COVID-19 pandemic. *Teaching and Teacher Education*, 124, 104015.

Rudd, G. Meissel, K. Meyer, F. (2022). Investigating the measurement of academic resilience in Aotearoa New Zealand using international large-scale assessment data, *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 25, 1-32.DOI: 10.1007/s11092-022-09384-0

Tehrani, H.D.; Yamini, S. (2020). Parenting practices, self-control and anti-social behaviors: Meta-analytic structural equation modeling. *J.Crim. Justice*, 68, 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, 106.

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.

Yaprak, P., Güçlü, M., & Ayyıldız Durhan, T. (2018). The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behav Sci*, 8, 82-102.

Ye, W. Stretholt, R. Blomeke, S. (2022). Academic resilience: underlying norms and validity of definitions. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 33,169-202.