

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خودکنترلی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی

آمنه مالمیر^۱، مریم شیخی نژاد (نویسنده مسئول)^۲، خوبان شیخی^۳

^۱ استادیار گروه مدیریت، واحد فراهان، دانشگاه آزاد اسلامی، فراهان، ایران amenehmalmir@yahoo.com

^۲ گروه مدیریت، واحد فراهان، دانشگاه آزاد اسلامی، فراهان، ایران maryamshekhinezhad@gmail.com

^۳ گروه مدیریت، واحد فراهان، دانشگاه آزاد اسلامی، فراهان، ایران khobansheykhinezhad@gmail.com

چکیده

هدف از برنامه آموزش مهارت خودکنترلی کسب یا افزایش دانش صرف نیست، بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش ارزش های فردی است. یکی از مولفه هایی که آموزش مهارت خودکنترلی بر روی آن تاثیر دارد، سازگاری اجتماعی است. از پیشرفت تحصیلی، به عنوان یکی از شاخص های موفقیت و کارایی نظام آموزش و پرورش یاد می شود. هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خودکنترلی بر روی پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی (گروه های آزمایش و گواه) با پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تعداد دانش آموزان مقطع ابتدایی شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ ناحیه یک اراک بودند که برابر با ۵۵۵۸ نفر می باشند. نمونه آماری پژوهش با توجه به روش پژوهش، شامل دو گروه آزمایش و گروه گواه بود. تعداد ۵۰ نفر از دانش آموزان به عنوان گروه آزمایش و گروه کنترل (۲۵ نفر گروه گواه و ۲۵ نفر به عنوان گروه آزمایش) انتخاب شد. برنامه آموزش مهارت خودکنترلی در طول ۱۰ جلسه هفتگی دو بار هر جلسه ۴۵ دقیقه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. آموزش مهارت خودکنترلی مطابق کتاب آموزشی شیرانی بود. برای بررسی میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان از آزمون محقق ساخته استفاده شد. در این تحقیق سازگاری اجتماعی میزان امتیازی است که دانش آموزان از پر کردن پرسشنامه ی طراحی شده ی کالیفرنیا دریافت به دست آوردند که این پرسشنامه ی جهت تعیین سازگاری فردی و اجتماعی ساخته شده است. از آزمون تحلیل واریانس و کوواریانس برای تحلیل اطلاعات استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت خودکنترلی با توجه به میانگین سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش سازگاری و پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش شده است.

واژه های کلیدی

مهارت های خودکنترلی، پیشرفت تحصیلی، سازگاری اجتماعی، دانش آموزان، مقطع ابتدایی.

۱. متن مقاله

در می‌توان خود کنترلی را مراقبتی درونی دانست که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیر قانونی ترک می‌گردد بی‌آنکه نظارت و یا کنترل خارجی در بین بوده باشد هنگامی که کسی بی‌توجه به کنترل خارجی تلاش خود را مصروف انجام دادن کاری که بر عهده او واگذار شده است نماید و مرتکب خلافی از قبیل کم کاری، سهل انگاری نگردد از کنترل درونی بهره‌مند است. به طور کلی، خود کنترلی توانایی تنظیم کردن و تغییر دادن پاسخ‌ها به منظور جلوگیری از رفتارهای نامطلوب، ترغیب به رفتارهای مطلوب و دستیابی به اهداف بلندمدت است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که داشتن خودکنترلی می‌تواند برای حفظ سلامتی و بهزیستی مهم باشد. مهارت‌های خودکنترلی می‌تواند نقش مهمی در بالابردن حس و انگیزه دانش‌آموزان برای پیشرفت در تحصیل و حضور مثرتر در جامعه داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که خود کنترلی یک منبع محدود است و در درازمدت نیازمند تقویت شدن است. بررسی میزان اثرگذاری آموزش مهارت‌های خودکنترلی بر روی متغیرهای تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌تواند منجر به افزایش عملکرد آنان شود و از سوی دیگر سبب گردد که فرآیند اجتماعی شدن آنها منظم و هدفمند گردد. آموزش و تمرین مهارت‌های خودکنترلی به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که با گذشت زمان آن را بهبود بخشند. با این حال، خودکنترلی در کوتاه‌مدت محدود است. متمرکز کردن تمام ظرفیت کنترل کردنتان روی یک چیز، خودکنترلی در انجام کارهای بعدی در طول روز را دشوارتر می‌کند (میشل و رایت^۱، ۲۰۱۹). از همین رو، در این پژوهش اقدام به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های خودکنترلی بر روی پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شده است.

پیشرفت تحصیلی، یکی از اهداف مهم آموزشی در سطح دنیاست و همه بر آن هستند تا عوامل مؤثر بر آن را شناسایی و و هر یک از عوامل مؤثر بر آن را طوری تنظیم و هدایت کنند تا دانش‌آموزان همه به رشد و یادگیری بیشتر دست یابند و هم تعداد زیادی از فراگیران را در بر گیرد و اکثریت افراد در کلاس درس مشارکت داشته باشند و به موفقیت بالاتر نائل شوند. این که چه عواملی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد یا سهم و مشارکت هر عامل چه اندازه است، همواره از حیطه‌های مورد علاقه‌ی پژوهشگران تربیتی و حتی روان‌شناسان تربیتی بوده است. مطمئناً مجموعه‌ای از عوامل فردی یا محیطی و یا عوامل شناختی و غیر شناختی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر می‌گذارند. البته، در هیچ پژوهشی امکان جمع‌آوری و تحلیل همه‌ی این متغیرها در کنار هم وجود ندارد. اما متغیر پیشرفت تحصیلی یک متغیر چند بعدی است که از عوامل متعدد و بی شماری تأثیر می‌پذیرد (بابازاده و همکاران، ۱۳۹۸).

بنابراین، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله ساختار دانش و فرآیندهای یادگیری است. از پیشرفت تحصیلی، به عنوان یکی از شاخص‌های موفقیت و کارایی نظام آموزش و پرورش، مفاهیمی مانند انجام تکالیف و موفقیت دانش‌آموزان در گذراندن دروس یک پایه‌ی تحصیلی مشخص و یا توفیق دانش‌آموزان در امر یادگیری مطالب درسی، استنباط می‌شود.

صاحب‌نظران بیان می‌کنند که سه نیاز روانشناختی ذاتی در انسان وجود دارد که زیر بنای رفتار است. این نیازها شامل نیاز به ادراک شایستگی، خودکنترلی و تعلق و وابستگی است. یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که همه افراد و مخصوصاً کودکان و نوجوانان به آن نیاز دارند، مهارت‌های خودکنترلی است. خودکنترلی را مایر و سالووی^۲ (۲۰۰۳) تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان‌ها معرفی می‌نمایند و اعتقاد دارند که قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود. افرادی که به لحاظ خودکنترلی ضعیف‌اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی‌علاقگی به فعالیت

^۱ Michelle & Wright

^۲ Mayer & Salovey

دست به گریبان اند، در حالی که افراد با مهارت زیاد در این زمینه با سرعت بیشتر می توانند ناملازمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نموده و مسیر درست اندیشه را بهیمنند (آقازاده و فتاحی، ۱۳۹۴).

هدف از برنامه آموزش مهارت خودکنترلی کسب یا افزایش دانش صرف نیست، بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش ارزش‌های فردی است. از همین رو، یکی از مولفه‌هایی که آموزش مهارت‌های خودکنترلی به دانش‌آموزان می‌تواند بر آن بسیار موثر باشد، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است (سیف، ۱۴۰۰).

یکی دیگر از مولفه‌هایی که آموزش مهارت خودکنترلی بر روی آن تاثیر دارد، سازگاری اجتماعی است. اجتماعی شدن یک فرایند دو جانبه ی ارتباطی میان فرد و جامعه است. به همین دلیل جریانی پیچیده به شمار می آید که ابعاد و جوانب گوناگون دارد. کسب مهارت های اجتماعی، چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و سازگاری اجتماعی، از جمله ی این ابعاد هستند. از سازگاری اجتماعی تعاریف زیادی شده است. اسلبی و گورا^۳ (۱۹۸۸)، سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت اجتماعی می دانند. از نظر آنها مهارت اجتماعی عبارتست از توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه ی خاص اجتماعی، به طریق خاص که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند باشد. در حالی که اسلاموسکی و دان^۴ (۱۹۹۶)، سازگاری و مهارت اجتماعی را فرایندی می دانند که افراد را قادر می سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش بینی کنند، رفتار خود را کنترل کنند و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نمایند. عوامل متعددی در سازگاری شخصی و اجتماعی افراد نقش دارند که نظریه‌ها و دیدگاه‌های مختلف تربیتی، روان شناختی و جامعه شناختی بر آنها تأکید دارند، هر چند که برای شناسایی عوامل مرتبط با سازگاری اجتماعی تلاش‌های نظری و تجربی زیادی صورت گرفته است، اما این تلاش‌ها کمتر متوجه شناسایی نقش نظام باورها، ارزش‌ها، شخصیت و هویت، سنن و آداب و رسوم و نگرش‌های افراد در سازگاری شخصی و اجتماعی آنان بوده است و اکثراً متوجه جمعیت عمومی بوده‌اند تا افشار بخصوصی از جامعه، بخصوص دانشجویان را مورد بررسی قرار دهد. پژوهش‌های متعدد نیز نشان می‌دهد که عوامل متعددی مانند اضطراب، تنش، تشویش و عدم اعتماد به نفس و سازگاری شخصی و اجتماعی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تهدید می کند و نه تنها موجب می شود که تعدادی از آنها نتوانند به موقع دوره‌ی تحصیلی خود را به اتمام برسانند، بلکه موجب دگرگونی روحیه‌ی آنان می‌شود و نوعی نگرانی، ناپایداری هیجانی و حتی گاه پاره‌ای مشکلات عصبی-روانی را برای آنها ایجاد می‌کند و سازگاری روان شناختی و اجتماعی آنها را شدیداً به مخاطره می اندازد (پارسامهر و حدت، ۱۳۹۵).

اساس سازگاری اجتماعی بوجود آوردن تعادل بین خواسته های خود و انتظارات اجتماع است که می تواند بر تمام ابعاد زندگی فرد تأثیر گذارد. علاوه بر این، رشد اجتماعی مهم ترین جنبه ی رشد وجود هر شخصی است و معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر کس سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه ها حاصل می شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی - اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می شود و نوجوان با بکارگیری مهارت های اجتماعی، می تواند جایگاه خود را در میان مرادفات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرد. موفقیت در امر پذیرش اجتماعی به سازگاری اجتماعی منجر می شود و ممکن است فرد را به مرحله ی نفوذ و رخنه ی اجتماعی برساند که سطحی بالاتر از پذیرش اجتماعی است و در این مرحله می تواند بر اطرافیان خود تأثیر گذار باشد. رخنه ی اجتماعی، فرایندی است که از طریق آن روابط آدمیان از سطح دوست داشتن به سوی صمیمیت بیشتر سیر می کند. منظور از سازگاری، رابطه ای است که میان فرد و محیط او، به ویژه محیط اجتماعی وجود دارد و به او امکان می‌دهد تا نیازها و انگیزه های خود را پاسخ گوید. فرد زمانی از سازگاری بهره مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش رابطه ای سالم برقرار و انگیزه های خود را ارضا کند، در غیر این صورت او را ناسازگار قلمداد می کنیم (قربانیان و همکاران، ۱۳۹۵).

به طور کلی خود کنترلی نشان دهنده مطابقت ویژگی های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است. همچنین انعکاس تفاوت های فردی در تمایلات است که شکل مشخصی در مدیریت احساسات و عواطف به خود می گیرد. مفهوم خود کنترلی که توسط اشنايدر^۵ در

^۳ Slubby & Guara

^۴ Slomowski & Dunn

^۵ Snyder

سال (۱۹۷۴) گسترش یافت، به این معنی است که یک شخص در موقعیت خود چقدر انعطاف پذیر یا چقدر پایدار است. مهارت‌های خود کنترلی در هر سطحی می‌تواند به ابعاد درون فردی و میان فردی تقسیم شود. خود کنترلی ضعیف که حاصل ناکارآمد بودن خانواده و ناکارآمدی جامعه پذیری فرد است وقتی با نشانگان عزت نفس پایین، وجدان و کنترل درونی کم، احساس درماندگی همراه می‌شود بعد درون فردی خود را به نمایش می‌گذارد و وقتی با نشانگان ابراز خشم، شتاب زدگی، خود محوری، فقدان همدلی، خطر پذیری، بزهکاری، رفتارهای تکانشی مطالعه می‌شود حکایت از بعد میان فردی خودکنترلی ضعیف دارد (میشل و کوین، ۲۰۱۹).

بنا بر تعریف ربکا و لایتون^۶ (۲۰۱۴) مهارت خودکنترلی عبارت از توانایی فرد در شناخت و به کار بستن استعدادهای برای کنترل احساسات و هیجان‌ها، رفتار و نیازها در ارتباط با خود و جامعه است. پژوهشگران مذکور خودکنترلی کلی فرد را حاصل سه گزاره خود کنترلی درون فردی، خودکنترلی میان فردی، و خود سنجی می‌دانند. می‌توان ادعا کرد که اگر خود کنترلی ایجاد و تقویت گردد کارکردی به مراتب کارآمدتر از نظارت‌های خارجی دارد، زیرا در پاره‌ای از نظارت‌های بیرونی همواره این دغدغه وجود دارد که آیا از اعتبار و صحت کافی برخوردار است یا آنکه شائبه‌ها و غرض‌های دیگری در کار بوده و زد و بندهای رفاقتی یا کینه توزانه در آن نقش داشته است. از این رو باید پیوسته بر ناظران و بازرسان نیز ناظران دیگری گماشت تا مراقب صحت نظارت آنان باشند. هدفی که در آموزش مهارت‌های خود کنترلی دنبال می‌شود آرایه یک شخصیت سالم از انسان است که به بلوغ فکری رسیده و در برابر انواع آلودگی‌ها از خود مقاومت نشان می‌دهد و این میسر و ممکن نخواهد بود مگر بسترهای مناسب در آن جامعه فراهم گردیده تا خود کنترلی نهادینه شود (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۶). از همین رو، با توجه به اهمیت آموزش به دانش‌آموزان در تربیت نیروی انسانی و تاثیر آن در رشد و توسعه اقتصادی کشور و با توجه به سرمایه‌گذاری هنگفتی که در این امر مصروف می‌گردد، بررسی عوامل موثری که بر پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی آنها تاثیرگذار است دارای ضرورت دوجندانی می‌باشد. بنابراین این پژوهش درصدد پاسخ به این سوال است که آموزش مهارت‌های خودکنترلی چه تاثیری بر روی میزان پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی دارد؟

ابزار گردآوری اطلاعات برای بررسی تفاوت نمره پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی به صورت میدانی و از طریق پرسشنامه و آزمون محقق ساخته به دست آمد. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از:

در این تحقیق سازگاری اجتماعی میزان امتیازی است که دانش‌آموزان از پر کردن پرسشنامه‌ی طراحی شده‌ی کالیفرنیا دریافت و به دست آورده شد. این پرسشنامه‌ی استاندارد که توسط کلارک و همکاران (۱۹۵۳)، جهت تعیین سازگاری فردی و اجتماعی ساخته شده است، در بخش سازگاری اجتماعی که در این پژوهش دنبال می‌شود شامل ۲۷ سؤال است که با آن سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت. این ۲۷ سؤال نیز در شش بخش طراحی شده‌اند که به ترتیب قالب‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، گرایش ضد اجتماعی، روابط خانوادگی، روابط مدرسه‌ای و روابط اجتماعی را می‌سنجد. پاسخ‌های این ۲۷ سؤال نیز هر یک از طیف لیکرت پنج قسمتی تشکیل شده‌اند که میزان موافقت فرد را با سؤال مورد نظر و با توجه به دو سر طیف که در پرسشنامه مشخص شده است، نشان می‌دهد. هماهنگی درونی و روایی آزمون به وسیله دو نیمه کردن آزمون با روش اسپیرمن براون برای خرده آزمون‌های سازگاری اجتماعی از ۰/۸۷ تا ۰/۹ گزارش شده است. (ثورپ، کلارک و نیکز، ۱۹۹۹). در تحقیق حاضر پایایی کلی پرسشنامه سازگاری اجتماعی با استفاده از روش آلفای کرانباخ محاسبه شد که ۰/۶۹ بدست آمد و پایایی هر کدام از خرده مولفه‌ها به ترتیب قالب‌های اجتماعی (۰/۶۹)، مهارت‌های اجتماعی (۰/۷۱)، علائق ضد اجتماعی (۰/۶۷)، روابط خانوادگی (۰/۶۶)، روابط مدرسه‌ای (۰/۶۸) و روابط اجتماعی (۰/۷۳) به دست آمد.

برای بررسی میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از آزمون محقق ساخته استفاده شد. این آزمون شامل ۳۰ سوال طراحی شده از کتاب دروس پایه پنجم ابتدایی می‌باشد که مجموع نمرات آزمون برابر با ۲۰ در نظر گرفته خواهد شد. آزمون طراحی شده فاقد نمره منفی می‌باشد. این آزمون شامل سوالات تستی و تشریحی کوتاه پاسخ بود. روایی محتوایی این آزمون‌ها با همکاری سه نفر از سرگروهان آموزشی منطقه خنداب مورد بررسی قرار گرفت و تایید شد. سپس از نظر استاد راهنما برای بررسی روایی این آزمون استفاده گردید که نتیجه آن هم تایید روایی محتوایی آزمون محقق ساخته بود. همچنین برای بررسی پایایی آزمون از روش آلفای کرانباخ استفاده شد. به این منظور توسط یکی از معلمان با استفاده از آزمون محقق ساخته طراحی شده، از ۱۵ نفر از دانش‌آموزان پایه پنجم مقطع ابتدایی

^۶ Rebekah & Layton

دبستان مقدس اردبیلی آزمون به عمل آمد، که مقدار ضریب آلفای کروناخ برابر با $\alpha = 0/78$ به دست آمد که نشان دهنده این است که سوالات آزمون از پایایی لازم جهت اجرا برخوردار بودند.

نتیجه گیری

تبیین فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول پژوهش: آموزش مهارت‌های خودکنترلی به دانش‌آموزان مقطع ابتدایی بر پیشرفت تحصیلی آنها تاثیر دارد.

مطابق نتایج به دست آمده، با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ پیشرفت تحصیلی تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($F=36/19$ و $P < 0/001$). بنابراین فرضیه اول فرعی تایید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت خودکنترلی با توجه به میانگین پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش شده است. میزان تاثیر یا تفاوت برابر با $0/92$ می‌باشد. به عبارتی دیگر، ۹۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون پیشرفت تحصیلی مربوط به تاثیر آموزش مهارت خودکنترلی می‌باشد.

در تشریح این یافته پژوهش باید بیان داشت که پیشرفت تحصیلی علاوه بر تأثیری که بر خودپذیری و تسهیل اجتماعی شدن دانش‌آموزان دارد، بر تعاملات سالم دانش‌آموزان با همسالان و سلامت روانی و رفتاری آنان هم آثار قابل ملاحظه‌ای به جا می‌گذارد. از این رو معلمان و مربیان حتی اگر بر مسئولیت آموزشی خود تأکید داشته و پیشرفت‌های تحصیلی دانش‌آموزان را هدف قرار داده باشند، لازم است علاوه بر آشنایی با شیوه‌های آموزشی و تسلط بر آنها، در استفاده به جا و سنجیده از فنون تربیتی، شناختی و رفتاری مهارت داشته باشند. بر این منوال، نقش‌های تربیتی، مشاوره‌ای و مددکارانه معلمان و مربیان پررنگ‌تر می‌شود. اگر فضای آموزشی، شاد و سرزنده نباشد و تعامل میان معلمان و دانش‌آموزان در بافتی مهرآمیز و به سامان فراهم نشود، نه آموزش مهارت‌های درسی به تمامی امکان‌پذیر است، نه تربیت و تقویت مهارت‌های زندگی. از این رو، وظیفه معلمان و مربیان، سنگین‌تر و ضرورت آشنایی آنان با فنون و شیوه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی روشن‌تر می‌شود. آموزش خواندن و نوشتن و حساب کردن نباید مربی و معلمان را از توجه به رشد اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت خلاقیت و تقویت کارایی دانش‌آموز بازدارد زیرا خودکنترلی به همسویی افکار، احساسات و اعمال با اهداف با ارزش پایدار در مواجهه با گزینه‌های لحظه‌ای جذاب‌تر اشاره دارد (داکوورث^۷ و همکاران، ۲۰۱۹).

این نتیجه با یافته‌های پژوهش، بای^۸ و همکاران (۲۰۲۰) که در پژوهش خود اقدام به بررسی رابطه خودکنترلی و پیشرفت تحصیلی در میان دانش‌آموزان چینی کلاس ششم کردند، مطابقت داشت. این محققین بیان داشتند، دانش‌آموزی که اعمالش را نتیجه عوامل درونی بداند، دارای منبع کنترل درونی است. چنین دانش‌آموزی خود را عامل اصلی اتفاقاتی که برای آنها رخ می‌دهد، می‌داند. این دانش‌آموز، به جای این که خود را اسیر رخدادهای بیرونی بداند، وقایع بیرونی را حداقل و تا حدی تحت کنترل خود می‌داند. دانش‌آموزانی با منبع کنترل درونی، رفتارشان را منبع و عامل اصلی پاداش‌ها یا تنبیه‌ها می‌دانند؛ خواه اعمالشان به پاداش و تنبیه منجر شود یا نشود. به عبارتی دیگر، دانش‌آموزی با منبع کنترل درونی، نسبت به رفتارش احساس مسئولیت می‌کند و بالا رفتن سطح تحصیلی خود را یکی از امتیازات زندگی خود می‌داند که همین امر منجر به افزایش پیشرفت در امور درسی می‌شود. همین‌طور دانش‌آموزان با منبع کنترل درونی، خود و توانایی‌هایشان را برای مقابله با رویدادها باور دارند. آنها باور دارند که این اعمالشان است که باعث به وجود آمدن رخدادها می‌شود، نه وقایع تصادفی یا اشخاص صاحب قدرت. بنابراین آنها انگیزه بیشتری دارند که برای رسیدن به اهدافشان رفتار مثبت انجام دهند.

همچنین حجت‌پناه و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی که با هدف بررسی رابطه رشد خودکنترلی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه پنجم انجام دادند، دریافتند که رابطه‌ای مثبت و معنادار بین خودکنترلی و پیشرفت تحصیلی وجود دارد که با نتیجه پژوهش حاضر

^۷ Duckworth

^۸ Bai

مطابقت دارد. در ارتباط خودکنترلی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌توان گفت وقتی دانش‌آموزان فعالیت‌های خودشان را ثبت می‌کنند، در یک موقعیت بهتری برای ارزیابی اهدافشان قرار می‌گیرند، احتمالاً هدف‌های جدید را انتخاب کرده و رفتارشان را تغییر می‌دهند و این راهبرد به نوعی دانش‌آموزان را از حالت منفعل بودن خارج کرده و زمینه‌های لازم برای تلاش و فعالیت جهت بهبود پیشرفت را در آنها فراهم می‌کند. آموزش روش‌های خودکنترلی به دانش‌آموزان ابتدایی از طریق مشاهده فعالیت‌های خود، ارزیابی، ثبت و تقویت پاسخ‌های خود صورت می‌گیرد که این عوامل باعث کاهش وابستگی دانش‌آموز به معلم، شکل‌گیری مهارت‌های نظارتی ارزشمند و پیشرفت تحصیلی قابل ملاحظه‌ای می‌شود.

موجیس و بوخوف^۹ (۲۰۲۰) هم در پژوهش خود بیان داشتند که میان بالارفتن سطح آشنایی با مهارت خودکنترلی و افزایش سطح پیشرفت تحصیلی یک رابطه مستقیم وجود دارد. در تشریح این رابطه باید بیان داشت که فرض بر این است که خودکنترلی آموختنی است پس چگونگی سازمان دادن کلاس و پاسخ به بدرفتاری توسط معلم به یادگیرندگان در جهت حرکت به سوی خودکنترلی کمک خواهد کرد. پیشنهاد می‌شود که تغییر ساختار کلاس به رویکردهای مشارکتی‌تر بردادن کنترل به دانش‌آموزان و کاهش رویدادهای نامناسب و بی‌احساسی تأثیر خواهد گذاشت. همچنین برای یادگیری خودکنترلی در دانش‌آموزان، بایستی آنها با یک فرد بزرگسال که مسئولیت‌پذیر است سروکار داشته باشند (سرمشق دهی خودکنترلی) که نقش معلم در این زمینه بسیار مهم است. پورنقاش تهرانی و همکاران (۱۳۹۶) هم در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین خودکنترلی با عملکرد تحصیلی رابطه‌ی معناداری وجود دارد و هرچه قدر سطح خودکنترلی افزایش پیدا کند، میزان پیشرفت در تحصیل هم افزایش پیدا می‌کند. یافته‌های این پژوهش با نتایج به دست آمده از پژوهش راس^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۶)؛ تالسما^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۸)؛ دی‌ریدر^{۱۲} و همکاران (۲۰۱۸) و وازسونی^{۱۳} و همکاران (۲۰۲۲) مطابقت دارد.

فرضیه دوم پژوهش: آموزش مهارت‌های خودکنترلی به دانش‌آموزان مقطع ابتدایی بر سازگاری اجتماعی آنها تأثیر دارد.

مطابق نتایج به دست آمده برای فرضیه دوم، با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان پسر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سازگاری اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد ($F=135/08$ و $P < 0/001$). بنابراین فرضیه دوم فرعی پژوهش تایید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت خودآگاهی با توجه به میانگین سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش سازگاری اجتماعی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۷۹ می‌باشد. به عبارتی دیگر، ۷۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی مربوط به تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی می‌باشد.

در تشریح این یافته پژوهش باید بیان داشت که ارتباط مستقیمی میان دو متغیر سازگاری اجتماعی و خودکنترلی وجود دارد زیرا خودکنترلی یعنی فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشد. یک دانش‌آموز ابتدایی با خودکنترلی زمانی را صرف فکر کردن به انتخاب‌ها و نتایج احتمالی می‌کند و سپس بهترین انتخاب را می‌کند. در مورد رابطه میان این دو پارامتر باید بیان داشت که خودکنترلی در قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها و افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول تأثیر دارد که کنترل هر یک از این عوامل سطح سازگاری دانش‌آموز با محیط پیرامونی خود را نشان می‌دهد. دانش‌آموزانی که به لحاظ خودکنترلی ضعیف‌اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی‌علاقگی به فعالیت دست به گریبان‌اند، درحالی که افراد با مهارت زیاد در این زمینه با سرعت بیشتر می‌توانند نا‌ملايمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نموده و مسیر درست اندیشه را بی‌پیمایند و خود را با محیط سازگاری دهند. خودکنترلی به معنی سرکوب کردن هیجانات و احساسات نیست. در مورد تأثیر آموزش مهارت خودکنترلی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان باید بیان داشت که مفهوم منبع کنترل دقیقاً معادل مفهوم اراده و آزادی است. این امکان وجود دارد که فرد معتقد باشد اعمالش اموری آزاد و عاری از جبر است و دومین حال، تمامی آن اعمال ناموثر واقع خواهد شد. با وجود این منبع کنترل درونی با احساس مهار هوشیار بر

^۹ Muijs & Bokhove

^{۱۰} Ross

^{۱۱} Talsma

^{۱۲} De Ridder

^{۱۳} Vazsonyi

زندگی ارتباط مشخص و آشکاری دارد. نتایج پژوهش جناآبادی و روزرخ^{۱۴} (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که محل کنترل خواه درونی و خواه بیرونی باشد حداقل در قسمتی تابعی از تجارب زندگی هر فرد است. افرادی که در محیط‌های غیر قابل پیش بینی کنترل و بی‌نظم بزرگ شده‌اند یا کسانی که حتی به شرایطی زندگی کرده‌اند که در آن هیچ موقعیتی بدست نیاورده‌اند (بدون توجه به این که آنها چه کاری انجام داده‌اند) نباید انتظار داشته باشیم که محل کنترل درونی داشته باشند چرا که چنین موقعیت‌هایی برای رشد و محل نگهداری سکونت داخلی مناسب نیستند. دانش‌آموزان دارای منبع کنترل درونی باور دارند که کارآمدی، تدبیر، سختکوشی، احتیاط و مسئولیت‌پذیری به پیامدهای مثبت خواهد انجامید و رفتارشان نقش مهمی در افزایش برون داده‌ای خوب و کاهش برون داده‌ای بد دارد که تمامی این موارد بر روی نوع رفتار فرد بر محیط تاثیر دارد زیرا در جریان سازگاری اجتماعی موضوع ارتباط فرد با افراد دیگر مطرح می‌شود. در این جریان، برخورد انگیزه‌ها و خواسته‌های فرد با ضروریات زندگی گروهی نمایان می‌شود. نتایج یافته‌های این پژوهش با پژوهش حاضر هم مطابقت دارد.

خان‌آبادی و باقری (۲۰۲۱) هم در پژوهش خود بیان داشتند که ظرفیت دانش‌آموزان در به کارگیری خودکنترلی، به عنوان یک موضوع بحث برانگیز، یکی از قدرتمندترین توانایی‌هایی است که می‌تواند باعث سازگاری مفید در روان دانش‌آموزان شود. سازگاری شرایط یا وضعیتی است که در آن رفتار دانش‌آموزان با نیازهای جامعه یا فرهنگی که به آن تعلق دارد منطبق می‌شوند و دانش‌آموزان احساس می‌کنند نیازهای فردی ارضا شده یا برآورده خواهد شد. سازگاری نیز به عنوان توانایی سازگاری، سازش، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف می‌شود. دانش‌آموزانی ثابت قدم است که از سلامت روان برخوردار باشند. اما تغییرات شدید و سریع معمولاً سازگاری دانش‌آموزان را با جدیت بیشتری به چالش می‌کشد و بنابراین احتمال بروز مخالفت، درگیری، استرس و سردرگمی وجود دارد. یافته‌های پژوهش این محققین با نتایج حاصل شده در این پژوهش مطابقت و همخوانی داشت.

همچنین در پژوهشی که کاور و بشیر (۲۰۲۰) با هدف بررسی رابطه میان خودکنترلی و سازگاری اجتماعی در کشور هند انجام دادند به این نتیجه رسیدند که رابطه مثبت و معناداری میان خودکنترلی و سازگاری اجتماعی نوجوانان وجود دارد و هرچقدر که میزان آشنایی با مهارت‌های خودکنترلی بیشتر باشد، میزان سازگاری اجتماعی آنها افزایش پیدا می‌کند. یافته‌های این دو محقق با نتایج حاصل شده در این پژوهش مطابقت داشت. این محققین در تشریح دلایل وجود رابطه مستقیم میان خودکنترلی و سازگاری اجتماعی بیان داشتند که امروزه عمده مشکلات فردی و اجتماعی در میان دانش‌آموزان ناشی از نقص در خودکنترلی است. یافته‌های محققین و پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد به طور کلی ظرفیت خودکنترلی متفاوتی دارند. برخی دانش‌آموزان می‌توانند بهتر از دیگران زندگی خود را مدیریت کنند، خشم خود را کنترل کنند، تغذیه متوسطی داشته باشند، وظایف خود را انجام دهند، پس انداز داشته باشند، ثبات شغلی داشته باشند و اعتماد به نفس داشته باشند و خود را بهتر با جامعه سازگار کنند. همچنین از بین عوامل انسانی، به نظر می‌رسد خودکنترلی نقش عمده‌ای در یکپارچگی اجتماعی دارد. خودکنترلی یک ویژگی شخصیتی منحصربه‌فرد است که در افراد مختلف متفاوت است، یعنی افرادی که از خودکنترلی بالایی برخوردار هستند، واکنش‌ها و رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند، به عبارت دیگر، خودکنترلی تضاد بین فردی بین عقل و اشتیاق، بین دانش است و انگیزه به طور کلی یافته‌ها حاکی از آن است که بین خودکنترلی با سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.

همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش ریفاف^{۱۵} (۲۰۲۱) که بیان داشتند میان خودکنترلی دانش‌آموزان با سازگاری اجتماعی آنها رابطه مثبت وجود دارد، مطابقت داشت. همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش فرسیجانی^{۱۶} و همکاران (۲۰۲۲)؛ ژو^{۱۷} و همکاران (۲۰۲۱)؛ هیپسون^{۱۸} و همکاران (۲۰۱۹) و بهمنی^{۱۹} و همکاران (۲۰۱۶) مطابقت داشت.

^{۱۴} Jenaabadi & Ruzrokh

^{۱۵} Rifa

^{۱۶} Farsijani

^{۱۷} Zhu

^{۱۸} Hipson

^{۱۹} Bahmani

فرضیه اصلی پژوهش: آموزش مهارت‌های خودکنترلی به دانش‌آموزان مقطع ابتدایی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی آنها تاثیر دارد.

با توجه به نتایج به دست آمده، در تبیین فرضیه اصلی پژوهش باید بیان داشت که مقدار F برای تفاوت دو گروه در پس آزمون ۴۵/۰۱۹ است که معنادار میباشد، یعنی پس از خروج تاثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه (گروهی که با مهارت خودکنترلی آموزش دیدند و گروهی که به آموزش ندیده‌اند) در پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی وجود دارد؛ بنابراین فرض صفر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون رد میشود. از این رو تفاوت افزایش سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با سطح معناداری ۰/۰۵ و درجه آزادی ۱ و اطمینان ۹۵٪ تأیید میشود. به عبارتی دیگر ارائه آموزش مهارت‌های خودکنترلی به دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهرستان خنداب سبب افزایش سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است. این نتیجه نشان می‌دهد که میان آموزش مهارت‌های خودکنترلی به دانش‌آموزان و بالا رفتن میزان سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی آنها یک رابطه مستقیم وجود دارد و هرچقدر که میزان مهارت خودکنترلی افزایش یابد، میزان پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان هم افزایش پیدا می‌کند.

منابع

۱. ابراهیمی، محمد، صیدی، محمد سجاد، باقریان، فاطمه. (۱۳۹۲). معنویت و راهبردهای مقابله ای مهارت خود کنترلی در خانواده. مجله روان شناسی، شماره ۱۳، صص ۱۴-۱۶.
۲. ابراهیمی مقدم، حسین، واحدی، سید حامد. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش خود کنترلی هیجانی بر اختلالات سایکوفیزیولوژیکال پرستاران شهر تهران. مجله روان شناسی، شماره ۱۵، صص ۴۲-۴۱.
۳. اتکینسون، ریتا، لبرون، اتکینسون، ریچارد، سانچز، هیلگارد، ارنست، روبرت. (۱۳۹۸). زمینه‌ی روانشناسی. ترجمه‌ی محمد نقی براهنی و دیگران، جلد دوم. تهران: انتشارات رشد، چاپ دوازدهم.
۴. افشارنیاکان، صفورا. (۱۳۹۱) بررسی و مقایسه سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر و پسر رشته‌های ریاضی، تجربی و انسانی. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
۵. آقازاده، نازیلا، اصل فتاحی، بهرام، لطف الهی حقی، ماهرخ. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت خودکنترلی بر سهل انگاری دانش‌آموزان دختر دبیرستان شهر ارومیه. اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی، شیراز.
۶. آقازاده، نازیلا، اصل فتاحی، بهرام. (۱۳۹۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت خودکنترلی بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر دبیرستان. زن و مطالعات خانواده، ۸(۲۷)، ۷-۲۲.
۷. اکبری بلوطبنگان، افضل. (۱۳۹۳). رابطه ی ساده و چندگانه ی خودکارآمدی، اهداف پیشرفت و انگیزه‌ی پیشرفت در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی سمنان. مجله ی ایرانی آموزش در علوم پزشکی، شماره ی (۱) (پیاپی ۹)، صص ۷۹۹-۸۰۵.
۸. اوجی، آمنه، حیدری، علیرضا، بختیارپور، سعید، سراج خرمی، ناصر. (۱۳۹۹). بررسی کارآمدی ماتریکس درمانی بر خودکنترلی و سازگاری اجتماعی سوء مصرف کنندگان مت آمفتامین در مقایسه با واقعیت درمانی. نشریه علمی روانشناسی اجتماعی، ۸(۵۵)، ۶۱-۷۴.
۹. بابازاده حسین، حسینی نسب داود، لیوارجانی شعله. (۱۳۹۸). پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی با توجه به جهت گیری هدف و ادراک از کلاس با نقش واسطه ای خودتنظیمی تحصیلی. فصلنامه علمی پژوهشی تعلیم و تربیت. ۳۵ (۴): ۱۳۱-۱۵۱.

۱۰. بخشایش، علیرضا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ی بین سبک های تفکر و راهبردهای یادگیری با عملکرد تحصیلی در دانشجویان. فصلنامه ی پژوهش در برنامه ریزی درسی، شماره ی ۱، صص ۱۴۶-۱۳۵۰.
۱۱. بیات، مرجان. (۱۳۸۶). بررسی رابطه سلامت روان و سازگاری اجتماعی نوجوانان با توجه به نوع محل سکونت در شهر کرد. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه الزهرا.
۱۲. پارسامهر، مهربان، حدت، الهه. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان. توسعه اجتماعی، ۱۱(۲)، ۹۴-۶۵.
۱۳. پاکمنش، ناهید، جاودان، موسی. (۱۳۹۹). پیش‌بینی عملکرد تحصیلی از طریق خودکنترلی، خودمختاری و خودآگاهی در دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه‌ی شهرستان بندرعباس. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۸(۱۴)، ۳۷-۵۵.
۱۴. پروین، لارنس. (۱۳۸۴). روان‌شناسی شخصیت. ترجمه محمدجعفر جوادی و پروین کدیور، تهران: رسا.
۱۵. پورنقاش، تهرانی سیدسعید، فدوی اردکانی الهام، نصری تاج آبادی مریم. (۱۳۹۶). پیش بینی عملکرد تحصیلی برحسب خودپنداره، عزت نفس و خودکنترلی در دانش آموزان ابتدایی. رویش روان شناسی، ۶(۲): ۱۰۲-۷۹.
۱۶. توکلی، محمدباقر. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اشتغال مادران باسازگاری اجتماعی و عملکرد فرزندان آنان درمقطع ابتدایی شهرستان سنندج، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه.
۱۷. جهانشاهی، مرضیه. (۱۳۹۲). رابطه ی شیوه های فرزند پروری والدین، عزت نفس و خودکارآمدی عمومی با پیشرفت تحصیلی، پایان نامه ی کارشناسی ارشد رشته ی روان شناسی عمومی، دانشکده ی ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر کرمان.
۱۸. جوانمرد، غلامحسین، پورقهرمانی، سوسن. (۱۳۹۵). نقش هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در تبیین و پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی، ۲(۳)، ۴۲-۳۱.
۱۹. حاجیانی، ابراهیم. (۱۳۹۸). مطالعات آینده و نقش آن در بررسی‌های استراتژیک. مجله راهبرد، ۴۵، ۲۷۹-۲۹۹.
۲۰. حجاری، سعید. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی حل مساله بر میزان سازگاری اجتماعی زنان مبتلا به اختلال دوقطبی شهرستان اصفهان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
۲۱. حجت‌پناه، حسین، امانی، زهرا، طالع‌پسند، سیاوش. (۱۳۹۷). رابطه رشد خودکنترلی و قضاوت اخلاقی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه پنجم، پژوهش‌های تربیتی، ۳۶(۵)، ۱۲۵-۱۳۶.
۲۲. خدایاری فرد، محمد. (۱۳۸۱). عوامل مرتبط با سازگاری اجتماعی فرزندان جانباز و غیرجانباز شهر تهران. گزارش نهایی طرح پژوهشی زیر نظر بنیاد مستضعفان و جانبازان انقلاب اسلامی.
۲۳. داودی، سمیه. (۱۳۹۱). ارائه ی مدل پیش بینی پیشرفت تحصیلی زبان انگلیسی با تأکید بر نقش خودکارآمدی تحصیلی، درگیری شناختی، انگیزشی و رفتاری. فصلنامه ی علمی - پژوهشی آموزش و یادگیری، سال اول، شماره ی اول، صص ۴۸-۳۷.
۲۴. دودانگه، محمد. (۱۳۷۹). بررسی رابطه ی اضطراب و منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر شهر قزوین در سال تحصیلی ۱۳۷۵-۷۹. پایان نامه ی کارشناسی ارشد منتشر نشده، دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
۲۵. دوستدار، علی، بابانژاد، حسن. (۱۳۸۴). مهارت‌های اساسی زندگی. ساری: نشرمحامو.
۲۶. رستمی، صباح، احمدنیا، شیرین. (۱۳۹۰). تعیین سهم مؤلفه های حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر جوانرود. فصلنامه پژوهش اجتماعی، ۱۱(۴)، ۱۲۹-۱۴۷.
۲۷. رضایی، نورمحمد، دلاور، علی، درتاج، فریبرز، سعدی پور، اسماعیل، ابراهیمی قوام صغری. (۱۳۹۰). تاثیر مهارت های مقابله ای بر خودکنترلی و خودکارآمدی امتناع از رفتارهای پر خطر (مطالعه عوامل محافظت کننده رفتارهای پرخطر نوجوانان). پایان نامه کارشناسی ارشد، (چاپ نشده)، دانشگاه الزهرا، صص ۲۳.
۲۸. سعدی پور، اسماعیل شجاعی، مریم. (۱۳۹۳). رابطه‌ی بین اضطراب، خودباوری تحصیلی با انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان بجنورد. فصلنامه ی علمی - پژوهشی پژوهشنامه می تربیتی، سال نهم، شماره ی ۳۸، صص ۹۶-۷۹.

۲۹. Bahmani B., Torabiyani S., Rezayi nezhad S., Manzari Tavakoli V., Moiyini Frad M. (۲۰۱۶). Effectiveness of emotional self-efficacy training on social adjustment and social anxiety in adolescents. *Journal of Applied Psychological Research*, ۷(۲), ۶۹-۸۰.
۳۰. Bai Y., Wang J., Huo Y., Huo J. (۲۰۲۰) The desire for self-control and academic achievement: the mediating roles of self-efficacy and learning engagement of sixth-grade Chinese students, *Current Psychology*, ۵۶, ۳۶۱-۳۷۴.
۳۱. Biederman, J., Faraone, S., Barth, R.P., Chen, W.J. (۱۹۹۳). Social adjustment inventory for children and adolescents. *Journal of American Academic Child and Adolescence Psychiatry*, ۳۲(۵), ۱۰۵۹-۱۰۶۵.
۳۲. Course Social Psychology Quarterly, VC), pp. -۱۰, Available at: <http://www.colorado.edu/ibs/pb/thornberry/socy>.
۳۳. De Ridder, D. T., & Lensvelt-Mulders, G. (۲۰۱۸). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. In *Self-Regulation and Self-Control* (pp. ۲۲۱-۲۷۴).
۳۴. Deborah, Y., Turner, A., & Romano, M. (۱۹۹۳). Children of Chronic Pain Patients: risk factor for a maladjustment. *Pain*, ۵۲, ۳۱۱-۳۱۷.
۳۵. Duckworth A.L., Taxer J.L., Eskreis-Winkler L., Galla B.M., Gross J.L. (۲۰۱۹) Self-Control and Academic Achievement, *Annual Review of Psychology*, ۷۰:۳۷۳-۳۹۹.
۳۶. Elder, G., H. (۱۹۹۲). Time, Human Agency, and Social Change: Perspectives on the Life
۳۷. Endler, N. D., & Parker, J. D. A. (۱۹۹۶). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, (ono), pp. ALL-۱۰۴.
۳۸. Endler, N. S., & Parker, J. D. A (۱۹۹۲), State - trait coping, Trait anxiety and academic performance, *Personality individual difference*, ۱۷). pp. ۷۱T - PP. ۷۷ - ۷۱.
۳۹. Farsijani N, Besharat M.A, Moghadamzadeh A. Predicting social adjustment based on attachment styles and cognitive emotion regulation strategies in adolescents. *J of Psychological Science*. ۲۰۲۲;۲۱(۱۰۹): ۷۱-۸۷
۴۰. Hicks, D. (۲۰۱۲). The future only arrives when things look dangerous: Reflections on future education in the UK. *Journal of Futures*. VOL. ۴۴(۱). ۴-۱۳.