

اثربخشی آموزش گروهی خودکنترلی بر خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر بروجن

نسرين شيراني* ۱

۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی و دبیر آموزش و پرورش.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش گروهی خودکنترلی بر خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر بروجن بوده است. طرح پژوهش مداخله‌ای در چهارچوب روش تجربی و در قالب طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر بروجن که تعداد آنها ۴۰۰ نفر بود تشکیل دادند. آزمودنی‌های پژوهش شامل ۴۰ نفر که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای در دو گروه آزمایش ($n=20$) و کنترل ($n=20$) گمارده شدند. گروه درمان به مدت ۱۰ جلسه هفتگی تحت مداخله‌ی آموزش گروهی خودکنترلی قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی کاشدان و هافمن و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسشنامه تاب‌آوری کانر- دیویدسون استفاده گردید. داده‌های بدست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس یک متغیره و تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش گروهی خودکنترلی در بهبود خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری در مقایسه با گروه کنترل مؤثر بوده است.

واژگان کلیدی: خلاقیت، حل خلاقانه مسئله، شکوفایی.

مقدمه

دانش آموزان، ظرفیت‌های مهمی دارند که شکوفاسازی آنها شرط لازم و اساسی موفقیت و توسعه جوامع امروزی است، اما وجود عوامل خطرآفرین متعدد در این مسیر، همواره آسیب‌های کوتاه مدت و بلندمدت فردی و اجتماعی را در پی داشته است. بسیاری از دانش آموزان در زمان تحصیل با موقعیت‌های مشکل ساز اجتماعی و آموزشی در کلاس، خانه و اجتماع مواجه می‌شوند که می‌تواند به شکست آنها در مدرسه منجر شود و زندگی آینده آنان را با ضعف و ناتوانی رو به رو سازد (فاستر، ۲۰۱۵). با وجود این، بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند دانش‌آموزانی هستند که با وجود قرارگرفتن در موقعیت‌های فشارزا، مشکل ساز و تهدیدکننده به موفقیت می‌رسند و سطوح بالای تحصیلی را تجربه می‌کنند که این فرایند تاب‌آوری نامیده می‌شود (خلف، ۲۰۱۶). تاب‌آوری از جمله راهبردهای مقابله‌ای است که به فرد کمک می‌کند تا با شرایط استرس‌زا روبه‌رو شده و از اختلالات بیماری‌زا نجات یابد (حاتم لو، ۱۳۹۲). تاب‌آوری به عنوان عاملی برای سازگاری موفقیت‌آمیز با تغییرات و توانایی مقاومت در برابر مشکلات شناخته شده است (آهرن و نوریس، ۲۰۱۴). تاب‌آوری به فرد این امکان را می‌دهد که بتواند از مهارت سازگاران خود سود جست و شرایط استرس‌زا را به فرصتی برای یادگیری و رشد تبدیل کند و با تمرکز بر مشکل استرس را در فرد، کنترل کند (ویلکز، ۲۰۱۱).

یکی دیگر از متغیرهای مهم که با دانش آموزان رابطه دارد، بهزیستی روان شناختی می‌باشد. بهزیستی روانشناختی در برگزیده احساسات مثبتی مانند لذت، آرامش، حس جریان داشتن و شیفتگی در زندگی است. احساس رضایتمندی کلی در جنبه‌های مختلف زندگی و داشتن حس خودکارآمدی در فرد سبب ارتقای او در بسیاری از فعالیت‌ها می‌شود (توکلیزاده، ۱۳۹۰). یکی از مهم ترین مدل‌هایی که بهزیستی روانشناختی را مفهوم سازی و عملیاتی کرده، مدل ریف و سینگر (۱۹۹۸) است. ریف و سینگر، بهزیستی روانشناختی را تلاش فرد برای تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی خود می‌دانند، که برای بهزیستی روانشناختی شش عامل را مشخص کرده‌اند که از طریق آنها می‌توان خوب یا بد را تعیین کرد. این عوامل عبارتند از: استقلال (احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها)، تسلط بر محیط (حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری موثر از فرصت‌ها)، رشد شخصی (احساس رشد بادوام و دستیابی به تجربه‌های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادهای بالقوه)، روابط مثبت با دیگران (احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و باور این که زندگی حال گذشته معنادار است) و پذیرش خود (نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف آن) (فلتون، ۲۰۱۵).

از جمله عوامل فردی مؤثر دیگر که در دانش‌آموزان تأثیر دارد، می‌توان به خودتنظیمی هیجانی اشاره کرد. روانشناسان و پژوهشگران شناختی - اجتماعی از جمله بندورا از دهه ۶۰ سازه خودتنظیمی را مطرح کردند. خودتنظیمی هیجانی به معنی افکار، احساسات و اعمال خودانگیخته‌ای است که به منظور دستیابی به اهداف شخصی طراحی می‌گردد و به صورت چرخ‌هایی در آن انطباق‌هایی ایجاد می‌شود (کدیور، ۱۳۹۰). در واقع تنظیم هیجانی هم شامل فرایندهای پایین به بالا (ادراکی) مانند ارزیابی و هم شامل فرایندهای بالا به پایین (شناختی) مانند حافظه فعال و کنترل ارادی توجه می‌باشد (سالسون، ۲۰۱۶). تنظیم هیجان یک فرایند محوری برای همه‌ی جنبه‌های عملکرد انسان است و نقش حیاتی در شیوه‌هایی که افراد با مشکلات پیش رو مقابله می‌کنند،

¹ Foster² Khalaf³ Ahern, N. R. Norris⁴ Wilks⁵ Felton⁶ Salcun

ایفا می‌کند. تحقیقات آزمایشگاهی ثابت کرده‌اند که تکنیک‌های خود تنظیمی هیجانی ممکن است به طور ارادی یا غیر ارادی، آگاهانه یا ناآگاهانه به کار روند (کلینوس، ۲۰۱۵).

با توجه به مطالبی که در بالا اشاره شد خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری از مولفه‌های اساسی در دانش‌آموزان می‌باشد که این مولفه‌ها در دانش‌آموزان دختر دارای اهمیت بیشتر و نیازمند رسیدگی سریعتر می‌باشد. متخصصان بالینی به شیوه‌های مختلف سعی نموده‌اند تا این موضوع را در افراد واجد آن برطرف نمایند. یکی از روش‌هایی که با استفاده از آن سعی در اصلاح خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری دانش‌آموزان دختر شده است آموزش خود کنترلی می‌باشد (کارور، ۲۰۱۶). مایر و سالووی (۲۰۱۱) خودکنترلی را 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 بی-حوصلگی‌های متداول می‌شود. دانش‌آموزانی که به لحاظ خودکنترلی ضعیف‌اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی‌علاقگی به فعالیت دست به گریبان‌اند، در حالی که دانش‌آموزان با مهارت زیاد در این زمینه با سرعت بیشتر می‌توانند ناملایمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نموده و مسیر درست اندیشه را بیمایند (صفری، ۱۳۹۱).

با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی شهر بروجن و نظر به اینکه تاکنون در این شهر در مورد آموزش مهارت خودکنترلی در دانش‌آموزان دختر تحقیقی انجام نشده است اجرای یک برنامه صحیح آموزشی خود کنترلی می‌تواند، اعتماد به خود را در آنها تقویت کند، روابط بین فردی را بهبود بخشد. لذا در این پژوهش از پروتکل آموزش خود کنترلی آقازاده و اصل فتاحی استفاده گردید که این پروتکل در قالب ۱۰ جلسه یک ساعته به صورت گروهی انجام گرفت. سوال اصلی این پژوهش این است که آیا آموزش خودکنترلی بر خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر بروجن تأثیر دارد؟

روش پژوهش

طرح پژوهش مداخله‌ای در چهارچوب روش تجربی و در قالب طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر بروجن که تعداد آنها ۴۰۰ نفر بود تشکیل دادند. آزمودنی‌های پژوهش شامل ۴۰ نفر که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای در دو گروه آزمایش ($n=20$) و کنترل ($n=20$) گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از: الف- پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی کاشدان و هافمن (۲۰۱۰): این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال می‌باشد که پاسخگویی به سوالات آن بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای از طیف بی‌نهایت در مورد من درست است=۵ تا اصلاً در مورد من درست نیست=۱ را شامل می‌شود و دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۰۰ می‌باشد همچنین دارای سه مولفه یا خرده مقیاس پنهانکاری، سازشکاری و تحمل است. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش کارشکی (۱۳۹۲)، از نظر روایی محتوایی در اختیار متخصصان روانشناسی مربوطه قرار گرفت و روایی محتوایی آن تایید شد. پایایی آلفای کرانباخ خرده مقیاسهای پنهانکاری، سازشکاری و تحمل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۵۰ و پایایی کل برابر ۰/۸۱ به دست آمد. در مجموع شاخصهای روایی و پایایی رضایت بخش بود. ب- پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹): این پرسشنامه ۱۸ سوال داشته و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روان شناختی از ابعاد مختلف (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) می‌باشد. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرات می‌باشد، کاملاً موافقم=۶ و کاملاً مخالفم=۱ شامل می‌شود البته این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات شماره ۱، ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۷ معکوس شده و به

¹ Klevens

² Carver

صورت کاملاً موافقم=۱ و کاملاً مخالفم=۶ است. حداقل امتیاز ممکن در این پرسشنامه ۱۸ و حداکثر ۱۰۸ خواهد بود. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک گروهی نشان داد که در کل نمونه و در دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس (پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه ی مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال) از برازش خوبی برخوردار است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه ی مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ بدست آمد. ج- پرسشنامه تاب آوری کانر- دیویدسون (۲۰۰۳): این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان تاب آوری در افراد مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت پنج درجه ای می باشد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می کنیم. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب آوری بیشتر فرد پاسخ دهنده خواهد و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب آوری خواهد بود و هرچه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب آوری فرد نیز بالاتر خواهد بود و برعکس. در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است به نقل از حق رنجبر و همکاران، (۱۳۹۰). در پژوهش حق رنجبر و همکاران (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه بدست آمد. بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است.

یافته‌ها

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل

متغیرهای پژوهش	ابعاد متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
			کمترین	بیشترین	کمترین	بیشترین
خودتنظیمی	هیجانی	کنترل	۳۲	۷۴	۳۲	۷۴
			۱۲/۵۴	۵۸/۲۵	۱۲/۱۷	۴۱/۳۵
خودتنظیمی	پنهان کاری	کنترل	۲۵	۷۰	۱۲	۳۰
			۵/۱۲	۲۳/۰۱	۴/۹۱	۱۶/۰۵
هیجانی	سازش کاری	کنترل	۲۶	۲۶	۱۰	۲۳
			۴/۰۸	۲۰/۳۵	۴/۷۸	۱۴/۵۵
هیجانی	تحمل	کنترل	۱۸	۲۰	۷	۱۶
			۲/۷۵	۱۰/۷۵	۲/۶۷	۱۵/۹۰
بهبودی	روان شناختی	کنترل	۳۱	۶۷	۳۰	۴۵
			۱۱/۵۰	۵۰/۷۵	۹/۵۳	۳۶/۷۵
روان- شناختی	استقلال	کنترل	۵	۱۲	۵	۹
			۲/۰۳	۸/۶۵	۲/۰۹	۶/۵۸
تسلط بر	تسلط بر	کنترل	۳	۱۲	۵	۹
			۲/۲۳	۸/۳۰	۰/۹۸	۶/۶۵

۱۸	۵	۳/۵۲	۱۲/۳۰	۹	۳	۱/۶۶	۵/۸۵	آزمایش	محیط
۹	۶	۰/۸۹	۷/۲۰	۱۲	۳	۲/۲۷	۸/۳۰	کنترل	رشد شخصی
۱۸	۶	۳/۰۱	۱۲/۵۵	۱۰	۳	۱/۷۳	۶/۲۰	آزمایش	
۹	۴	۱/۴۲	۶/۱۵	۱۲	۴	۲/۱۶	۸/۴۵	کنترل	ارتباط مثبت
۱۷	۵	۳/۳۶	۱۱/۸۰	۱۰	۴	۱/۸۳	۶/۱۰	آزمایش	با دیگران
۸	۴	۱/۲۲	۶/۱۵	۱۱	۵	۲/۰۸	۸/۷۰	کنترل	هدفمندی
۱۸	۵	۳/۷۶	۱۲/۶۵	۱۱	۴	۲/۰۸	۶/۰۵	آزمایش	در زندگی
۹	۴	۱/۳۱	۶/۶۵	۱۲	۳	۲/۲۵	۸/۳۵	کنترل	پذیرش خود
۱۸	۶	۳/۶۲	۱۲/۷۵	۹	۳	۱/۸۹	۵/۷۰	آزمایش	
۶۴	۴۲	۶/۸۷	۵۲/۴۵	۹۶	۳۸	۱۶/۸۱	۷۰/۲۵	کنترل	تاب آوری
۱۰۲	۴۳	۱۷/۶۶	۷۳/۹۰	۷۵	۳۵	۱۲/۳۲	۴۸/۷۰	آزمایش	تاب آوری

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات متغیرهای خودتنظیمی هیجانی و ابعاد آن (پنهان کاری، سازش کاری و تحمل) (بهزیستی روانشناختی و ابعاد آن (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود) و تاب آوری را نشان می دهد.

بحث و نتیجه گیری:

نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره در بافت مانکوا نشان داد، آموزش گروهی خودکنترلی بر خودتنظیمی هیجانی ۰/۴۵، در بهبود بهزیستی روانشناختی ۰/۸۲ و در بهبود تاب آوری ۰/۴۵ تأثیرگذار بوده است. بنابراین نتیجه گرفته می شود که در این پژوهش مداخله آموزش گروهی خودکنترلی بر افزایش خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری دانش آموزان موثر بوده است. در تبیین این نتایج می توان اینگونه بیان کرد که آموزش خودکنترلی به عنوان یکی از مولفه های هوش هیجانی، سطح سلامت روان افراد را ارتقاء می دهد. به منظور توضیح این یافته می توان به شرایط پر استرس و هیجانات مداومی که با این گروه افراد است اشاره کرد و از این رو از جمله مهارت هایی که می تواند سطح سلامت روان این افراد را که در مواجهه مداوم با عوامل استرس زا هستند، افزایش دهد آموزش خودکنترلی دانست. به طوری که در صورت داشتن این مهارت، فرد دارای ابزار لازم به منظور خودتنظیمی هیجانات، بهزیستی روانشناختی و تاب آوری خود در موارد بروز بد واکنشی های متعدد روانی از جمله اختلالات اضطرابی و تنیدگی ناشی از آن جلوگیری کند. نتایج این پژوهش با پژوهش های احمدی (۱۳۹۶)، آقازاده و اصل فتاحی (۱۳۹۴)، بادپا و نخعی (۱۳۹۳)، ابراهیمی مقدم و واحدی (۱۳۹۳)، کارور (۲۰۱۶)، مایلز و همکاران (۲۰۱۶)، دنسون و همکاران (۲۰۱۴)، گرین لیف و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی دارد.

فرضیه فرعی اول پژوهش: آموزش گروهی خودکنترلی بر خودتنظیمی هیجانی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر بروجن تأثیر دارد. در تبیین این فرضیه می توان اینگونه بیان کرد که وقتی فرد دارای خودتنظیمی ناسازگارانه است دور از ذهن به نظر می رسد که فکر کنیم این تنظیم هیجان به او اجازه خواهد داد که در یک محیط بی واسطه عمل کرده و عملکرد بهینه او را مختل نکند. به نظر می رسد به کارگیری ابعاد خودتنظیمی هیجانی مانند پنهانکاری، سازش کاری و تحمل، توانایی افراد را برای متعادل کردن و بالابردن سطح پاسخ های هیجانی خود افزایش خواهد داد. آموزش خودکنترلی سبب می شود که این افراد با توانمند شدن از نظر هیجانی احساس های خود را تشخیص دهند، مفاهیم ضمنی آنها را درک کرده و به گونه ای مؤثری حالت های

هیجانی خود را برای دیگران بیان کنند. افراد با خودتنظیمی هیجان بالا در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار شده و سازگاری مناسب تری در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند که این خودتنظیمی هیجانی از طریق آموزش خودکنترلی امکان پذیر می‌باشد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های بادپا و نخعی (۱۳۹۳)، احمدی (۱۳۹۶)، کارور (۲۰۱۶)، کیندکنز و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد.

فرضیه فرعی دوم پژوهش: آموزش گروهی خودکنترلی بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر بروجن تأثیر دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت وقتی فرد خودکنترلی را فراگیرد، تأثیر مثبتی بر بهزیستی روانشناختی افراد می‌گذارد. افرادی که خودکنترلی را فرا گرفتند و به استقلال و خودمختاری آنها احترام گذاشته شده است، در آینده و خصوصا در زندگی کاری و روابط با دیگران به صورت مثبت و توام با صمیمیت و استقلال رفتار می‌کنند و از لحاظ روانی و هیجانی در سطح مطلوبی قرار دارند. با توجه به اینکه دانش آموزان دختر با سطح استرس بالایی همراه هستند، نیازمند برخورداری از سطح بالایی از سلامت روان هستند که در این میان آموزش مهارت‌های خودکنترلی در افزایش بهزیستی روانشناختی نقش بسزایی دارد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های بادپا و نخعی (۱۳۹۳)، ابراهیمی مقدم و واحدی (۱۳۹۳)، کارور (۲۰۱۶)، مایلز و همکاران (۲۰۱۶)، گرین لیف و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی دارد.

فرضیه فرعی سوم پژوهش: آموزش گروهی خودکنترلی بر تاب آوری دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر بروجن تأثیر دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد آموزش گروهی خودکنترلی باعث افزایش تاب‌آوری می‌شود. این ویژگی باعث افزایش سازگاری افراد با شرایط مختلف می‌گردد. افراد با تاب‌آوری بالا در مقابل رویدادهای استرس‌زا با خوش‌بینی ابراز وجود و اعتماد بنفس بیشتری برخوردار می‌کنند که در نتیجه این رویدادها را قابل کنترل می‌دانند. فردی که دارای تاب‌آوری است، چاره‌ساز و انعطاف پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردد. از سوی دیگر افراد تاب آور از احساس اعتماد به نفس و کارآمدی برخوردارند که به آنها اجازه می‌دهد با موفقیت، چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند. این افراد احساس ناامیدی و تنهایی کمتری داشته و از این مهارت برخوردارند که به یک مشکل به عنوان مسئله‌ای که می‌تواند آن را تغییر دهند، تحمل کنند و یا به طریق دیگر نگاه کنند. پس می‌توان اینگونه بیان کرد که افراد با آموزش مهارت خودکنترلی می‌توانند تاب‌آوری خود را افزایش دهند. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های آقازاده و اصل فتاحی (۱۳۹۴)، ابراهیمی مقدم و واحدی (۱۳۹۳)، مایلز و همکاران (۲۰۱۶) و دنسون و همکاران (۲۰۱۴) همخوانی دارد.

یکی از اهداف مهمی که در هر پژوهش مدنظر است، به کارگیری نتایج آن می‌باشد، تا به این وسیله بتوان در تغییر یا بهبود وضعیت موجود کمک موثری نمود با توجه به نتایج پژوهش پیشنهادات کاربردی زیر به محققان آینده توصیه می‌گردد.

۱. به متخصصان و مشاورانی که به نوعی با دانش‌آموزان در ارتباطند، پیشنهاد می‌شود، در مشاوره‌های خود آموزش گروهی خودکنترلی را بیشتر مورد توجه قرار دهند و برنامه‌هایی مانند افزایش خودتنظیمی هیجانی، افزایش بهزیستی روانشناختی و افزایش تاب‌آوری را برای دانش‌آموزان اجرا کنند. ۲. برگزاری برنامه‌های آموزشی در جهت بالابردن سلامت روان برای دانش‌آموزان مانند برنامه آموزش خودکنترلی از طرف سازمان آموزش و پرورش و سازمان‌های زیربسط. ۳. برگزاری کارگاه‌های آموزشی از قبیل آموزش خودتنظیمی هیجانی، افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی ویژه دانش‌آموزان توسط سازمان‌های زیربسط.

مراجع

- ابراهیم مقدم، حسین و واحدی، حامد. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر سلامت روان پرستاران شهر تهران. فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی، سال پنجم، شماره بیستم و بیست و یکم، ص ۳۲-۲۵.

- احمدی جویباری، مریم. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین خودکنترلی و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی (مطالعه موردی: شهر بابلسر) فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی، علوم اجتماعی و علوم تربیتی، دوره ۱، شماره ۲، ص ۶۳-۷۰.
 - آقازاده، نازیلا و اصل فتاحی، بهرام. (۱۳۹۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت خودکنترلی بر عزت نفس دانش آموزان دختر دبیرستان (۱۳۹۲-۹۳). زن و مطالعات خانواده، سال ۷، شماره ۲۷، ص ۲۲-۷.
 - بادپا، خالد و نخعی، سمیه. (۱۳۹۳). بررسی تاثیر بهزیستی روان شناختی بر خودتنظیمی و خودکنترلی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهرستان چابهار. کنفرانس بین المللی علوم انسانی و مطالعات رفتاری، ۲۶ آذر ۱۳۹۳.
 - توکلزاده، جهانشیر؛ ابراهیمی قوام، صغری و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر سلامت روان دانش آموزان پسر. اصول بهداشتی روانی، ۳(۱۳)، ۲۵-۹.
 - حاتم لو، رحیمه؛ بازدار، فاطمه و نریمانی، محمد. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین با تاب‌آوری و عزت نفس نوجوانان دختر و پسر، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تبریز، ششمین سمینار بین المللی روانپزشکی کودکان و نوجوانان، شماره ۱۱۳۸۱.
 - صفری دهخوارقانی، نسرین. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی شیوه کنترل تکانه پرکینسون و آموزش خودکنترلی بر کاهش تکانشوری نوجوانان دختر شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.
 - کدیور، پروین. (۱۳۹۰). بررسی سهم باورهای خوکارآمدی، خودتنظیمی، هوش و پیشرفت درسی دانش آموزان به منظور الگویی برای یادگیری بهینه. پژوهشکده تعلیم و تربیت، ۶۴-۷۸.
- Ahern, N. R., & Norris, A. E. (2014). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *J Pediatr Nurs*, (6)26, 530-40.
 - Carver, Charles. S. (2016). Self-control and optimism are distinct and complementary. *Personality and individual difference*, 66, 24-26.
 - Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18, 155-214.
 - Felton, L., Jowett, S. (2015). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs. <http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/3697/thesis.pdf?sequence=1> 2015; 1-53.
 - Foster, T. A. (2015). An exploration of academic resilience among rural students living in poverty, unpublished doctoral dissertation, School of Education. Piedmont College, 20, 75-98
 - Greenleaf, C., Boyer, E., & Petrie, T. (2012). High School Sport Participation and Subsequent Psychological Well-Being and Physical Activity: The Mediating Influences of Body Image, Physical Competence, and Instrumentality. *J Sex Rol* 2012, (3)61, 714-26.
 - Khalaf, M. A. (2016). Validity and reliability of the academic resilience scale in Egyptian context. *US-China Education Review*, (3) 4, 202-210.
 - Kindekens, A.T., Reina, V.R., De Backer, F., Peeters, J., Buffel, T., & Lombaerts, K. (2015). Enhancing student wellbeing in secondary education by combining self-regulated learning and arts education. *Social and Behavioral Sciences*, 116, 1982 – 1987.
 - Klevens, J., Hall, J. (2016). The importance of parental warmth, support, and control in preventing adolescent misbehavior. *J Child Adolesc Behav*, (1)2, 4-41.
 - Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- Salcun, S.(2016). New Frontiers and applications of attachment theory. *Front Psychol* ,6,1-3.
- Wilks, S. E. (2011). Resilience and academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*. (2)9, 106-125.