فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۷، شماره ۱۱، زمستان سال۹۹

بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار بر تاب‌آوری در نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهرستان بوشهر

فاطمه محمدی[۱]، ناصر امینی[۲]*

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار بر تاب‌آوری در نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهرستان بوشهر بوده است. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری پژوهش حاضر ۳۷ نفر از نوجوانان پسر بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهرستان بوشهر در سال ۱۳۹۸ بود. حجم‌نمونه پژوهش ۳۰ نفر بود که به روش داوطلبانه جایگزینی تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. پس از اجرای پیش آزمون گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه (هر هفته یک جلسه) در معرض آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار قرار گرفتند. ابزار پژوهش حاضر پروتکل آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار محبوبی و همکاران (۱۳۹۳) و پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. به منظور تحلیل داده ها از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده گردید. یافته ها نشان داد که آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار بر مولفه های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت اثر معنی‌داری دارد.

کلیدواژه‌ها: آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار، تاب‌آوری، نوجوانان بزهکار.

۱. کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران moonlightnuit@yahoo.com
۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران (نویسنده مسئول) amini_n2010@yahoo.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۷، شماره ۱۱، زمستان سال۹۹

مقدمه

وقتی یک نوجوان به نوعی از بزهکاری[1] یا انحراف دچار می‌شود، تمایل او برای دست زدن به انواع دیگر بزهکاری یا انحراف بیشتر می‌شود. به همین دلیل نوجوانان دارای این مشکلات معمولاً فقط یک انحراف ندارند. تاریخچه زندگی نوجوانان بزهکار غالباً مملو از فقر سلامت روانی در دوره کودکی و بی‌قراری و تحریک پذیری است. گروهی از نوجوانان بزهکار حاصل فقر اجتماعی و فرهنگی محیط زندگی خود هستند (شامبیاتی، ۱۳۹۷). درمان نوجوانان بزهکار مستلزم همکاری و مداخله موثر و نزدیک خانواده است. اگر خانواده بتواند به نحو موثری نقش خود را در کنترل انحراف نوجوان ایفا کند کمک بزرگی به درمان خواهد کرد. ایفای چنینی نقشی پس از درمان و در مرحله پیگیری تا رسیدن نوجوان به استقلال و رشد دوره جوانی و بزرگسالی نیز ضرورت دارد (حسین زاده جلگه، ۱۳۹۷). از سویی آموزش راهبردهای خودکنترلی[2] یکی از روش های مناسب برای افزایش تاب آوری، بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجانی در نوجوانان بزهکار می باشد. ظرفیت انسان برای اعمال خودکنترلی به طور بحث انگیزی یکی از قدرتمند ترین توانایی ها و موجب سازگاری سودمند در روان انسانی است. افراد وقتی بتوانند بین خود و محیطشان هماهنگی و سازگاری مطلوبی ایجاد کنند، سالمترین شرایط را خواهند داشت و این سازگاری اساساً می تواند با تغییر دادن خود در جهت تطابق با محیط پیرامون بهبود یابد (شامبیاتی، ۱۳۹۷). علاده بر این، توانایی خودکنترلی برای اجتناب از تکانه های ضد اجتماعی و همنوا شدن با نیازهای زندگی گروهی که از نشانه های زندگی متمدن است را فراهم می سازد. امروزه به نظر می رسد که بسیاری از مشکلات عمده فردی و اجتماعی ناشی از نقص در خودکنترلی است که لازم و ضروری است از کودکی به آن توجه شود (دروکر[3]، ۲۰۱۹). خودکنترلی به نوعی ایجاد حالتی است در درون فرد که او را به انجام وظایفش متمایل می سازد، بدون آنکه عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد. یک کودک یا نوجوان با مهارت خودکنترلی زمانی را صرف فکر کردن به نتایج و پیامدهای انتخاب ها و اعمالش می کند و در نتیجه بهترین راه را انتخاب می کند. خودکنترلی را مایر و سالووی[4] (۲۰۰۳) تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان ها معرفی می کنند و اعتقاد دارند که قدرت تنظیم هیجان ها موجب افزایش ظرفیت فرد برای اضطراب، افسردگی، تسکین خود، و ناملایمات می شود. خودکنترلی به معنای سرکوب احساسات و هیجان ها نیست بلکه برعکس، خودکنترلی یعنی اینکه ما انتخاب چگونگی ابراز احساساتمان را در دست داریم (کیو[5]، ۲۰۲۰).

از طرفی آموزش راهبردهای خودکنترلی یکی از روش های مناسب برای افزایش تاب آوری[6] در نوجوانان بزهکار می باشد. تاب آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویشتن است. این ظرفیت انسان می تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و بر اساس خود اصلاح گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد. ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خودمدیریتی بهتر و دانش بیشتر می‌شود (آلساندری[7]، ۲۰۱۶). از طرفی تاب آوری به عنوان یکی از ویژگی‌های مهم روانی، نقش حیاتی در بهداشت روانی نوجوانان بزهکار دارد و به صورت توانایی فرد در حفظ سلامتی و عملکرد موفقیت آمیز خود، یا سازگاری با یک موقعیت تهدیدآمیز یا

1- Crime
2- Teaching self-control strategies
3- Druker
4- Mayer and Salovi
5- Qi
6- Resilience
7- Alessandri

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

آزاردهنده تعریف می‌شود. تاب آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی رشد و تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است (کینی[1]، ۲۰۱۹). تاب آوری به این معناست که هر چند فرد در موقعیت های پر از آسیب زندگی می‌کند، اما از بیشتر آن‌ها سربلند و سالم بیرون می‌آید. تاب آوری در مورد کسانی بکار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. هم‌چنین تاب‌آوری فرایند مقابله و سازگاری موفقیت آمیز در برابر شرایط چالش بر انگیز و تهدید کننده زندگی است، به عبارتی نوعی سازگاری مثبت در برابر شرایط ناگوار است و ایجاد تقویت آن در انسان‌ها بالاخص از زمان کودکی تاثیر بسزایی در سازگاری با شرایط مختلف زندگی و سلامت روان دارد (کنلند[2]، ۲۰۱۸).

هم‌چنین با بررسی پژوهش‌ها در داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که در داخل کشور تحقیقی به صورت مستقیم به بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار بر تاب آوری در نوجوانان بزهکار پرداخته نشده است در برخی از تحقیقات به صورت ضمنی در مقدمه به آن اشارهای شده است و در برخی دیگر اثربخشی آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار با دیگر متغیرها را بررسی کرده‌اند و نتایج ناهمخوانی به دست آمده است از جمله اینکه: حنایی (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر افزایش بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری مجروحین جنگی پرداخت. نتایج نشان داد که آموزش خودکنترلی بر افزایش بهزیستی روانشناختی مجروحین جنگی موثر است. آموزش خودکنترلی بر افزایش بهزیستی تاب آوری مجروحین جنگی موثر است. حاتمی (۱۳۹۰) در پژوهشی به آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار (راهبردهای روان شناختی) پرداخت. نتایج نشان داد که شیوه های خودکنترلی رفتاری می تواند بر کاهش رفتارهای مخل و در نتیجه بهبود عملکرد آموزشگاهی مورد استفاده قرار گیرد. در بیشتر موارد، خودکنترلی رفتاری برای افزایش رفتارهایی که با رفتار مخل ناسازگارند به کار برده می شوند. پلکسیکو[3] (۲۰۱۹) در پژوهشی به بررسی تأثیر پذیرش خودکنترلی بر تاب آوری ، سبک مقابله ای و رضایت از زندگی در افراد دچار لکنت پرداخت. نتایج نشان داد که پذیرش خودکنترلی بر تاب آوری افراد دچار لکنت تاثیر دارد. پذیرش خودکنترلی بر سبک مقابله ای افراد دچار لکنت تاثیر دارد. پذیرش خودکنترلی بر رضایت از زندگی افراد دچار لکنت تاثیر دارد. سوکلی[4] (۲۰۱۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی خودکنترلی در کاهش نوشیدنی بر رفتار آشامیدنی، مراحل تغییر و تاب آوری در کره ای ها با اختلال مصرف الکل متوسط پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که خودکنترلی در کاهش نوشیدنی بر رفتار آشامیدنی، مراحل تغییر و تاب آوری در کره ای ها با اختلال مصرف الکل متوسط تاثیر دارد. هونگ[5] (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی تأثیر خودکنترلی رفتار بر استرس درک شده، راهبردهای تنظیم احساسات، خودکارآمدی و تاب آوری در بزرگسالان پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که خودکنترلی رفتار بر استرس درک شده در بزرگسالان تاثیر دارد. خودکنترلی رفتار بر راهبردهای تنظیم احساسات در بزرگسالان تاثیر دارد. خودکنترلی رفتار بر خودکارآمدی در بزرگسالان تاثیر دارد. خودکنترلی رفتار بر تاب آوری در بزرگسالان تاثیر دارد.

در زمینه اهمیت و ضرورت پژوهش می‌بایست بیان نمود که اصطلاح آموزش خودکنترلی رفتار به اجرای روش‌های خودنظارتی، خودارزیابی و خودتقویتی اشاره دارد. منظور از خودنظارتی حفظ توجه فعال به رخداد افکار و رفتارهای هدفمند خاص است. خودارزیابی به قضاوت در مورد میزان یا کیفیت رفتاری مربوط می‌شود که در مقابل برخی از ملاک‌ها یا استانداردهای موجود تغییر می‌کند. خودتقویتی به اجرای تقویت توسط خود فرد، در صورتی که یک معیار خاص برای رفتار

1- Kinney
2- Kneeland
3- Plexico
4- Suk Lee
5- Hong

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

در دست باشد، اشاره دارد. افراد با خودکنترلی بالا از بهداشت روانی بیشتری برخوردارند. پس احتمالاً آموزش شیوه‌های خودکنترلی می‌تواند مقاومت در برابر فشار روانی و جسمی را بالا ببرد. خودکنترلی یک جزء حیاتی برای برخورداری از رفاه اجتماعی نوجوانان به حساب می‌آید که فرصت تصمیم‌گیری‌های درست و کنترل احساسات، سرخوردگی‌ها و واکنش‌های خود را فراهم می‌کند. این مهارت فکری از اتخاذ تصمیمات و اقدامات نامناسب در رویارویی با موقعیت‌های مختلف جلوگیری می‌کند. خودکنترلی می‌تواند در مواقع دشوار به واکنش درست فرد کمک کند و از این رو به آموختن این مهارت فکری از دوران کودکی و نوجوانی تاکید شده است (جمشیدی، ۱۳۹۴). بنابر آنچه بالا گفته شد سؤال اصلی در این تحقیق به این صورت مطرح است که آیا آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار بر تاب آوری در نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهرستان بوشهر موثر است؟

روش پژوهش

در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد و حجم نمونه متشکل از ۳۰ نفر از نوجوانان پسر بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهرستان بوشهر است که ۱۵ نفر آن‌ها در گروه گواه و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار دارد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی نوجوانان پسر بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهرستان بوشهر در سال ۱۳۹۸ می‌باشد که تعداد آن‌ها برابر با ۳۷ نفر بود. نمونه مورد پژوهش در این تحقیق با توجه به حجم جامعه‌ی آماری پژوهش از طریق روش نمونه‌گیری داوطلبانه از جامعه آماری انتخاب شد. بدین صورت که پژوهشگر پس از کسب مجوز و هماهنگی‌های لازم طرح پژوهش را برای نوجوانان پسر بزهکار شرح داد؛ سپس از بین ۳۷ نفر از نوجوانان پسر بزهکار، ۳۰ نفر را که تاب آوری پایین‌تری نسبت به بقیه داشتند و حاضر شدند داوطلبانه همکاری نمایند در دو گروه ۱۵ نفر و بر اساس ملاک های ورود و خروج به پژوهش غربالگری نمود. سپس از طریق جایگزینی تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه گمارش شدند. ملاک‌های ورود به تحقیق داشتن سواد خواندن و نوشتن، تسلط به زبان فارسی، قرار داشتن بین ۱۶ تا ۱۸ سال سن و عدم وجود بیماری جسمانی یا روانشناختی دیگر بود. همچنین ملاک‌های خروج از تحقیق عدم حضور در بیش از دو جلسه متوالی، درخواست عدم همکاری به وسیله فرد و عدم انگیزه برای انجام تکالیف بود.

۱) پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳): پرسشنامه تاب آوری کانر- دیویدسون (۲۰۰۳) یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه‌ی تاب‌آوری را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد. حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره صد است. این پرسشنامه دارای هفت عامل (شایستگی گویه های ۱۱، ۱۷ و ۲۵، استحکام شخصی گویه های ۲، ۵، ۱۴ و ۲۴، اعتماد به غرایز شخصی گویه های ۴، ۱۰، ۱۲، ۲۰ و ۲۶، تحمل عواطف منفی گویه های ۱،۷، ۸، ۱۵ و ۲۳، پذیرش مثبت عواطف ۶، ۱۶ و ۱۸، روابط ایمن گویه های ۱۳ و ۱۹، مهار معنویت گویه های ۳، ۹ ، ۲۱ و ۲۲) می باشد. کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) پایایی پرسشنامه را بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش نمود. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب همبستگی هر سوال با نمره کل محاسبه گردید و نشان داد که همه سوالات با نمره کل همبستگی معنی داری دارند.

۲) پروتکل آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار محبوبی و همکاران (۱۳۹۳): در این تحقیق آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار محبوبی و همکاران (۱۳۹۳) طی ۸ جلسه به نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهرستان بوشهر ارائه شد. از جمله محتویات آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار شامل خلاصه محتوایی از شامل خلاصه محتوایی از تعریف خودکنترلی، ارائه جدولی جامع برای شناسایی رفتارها، بیان رابطه بین خودکنترلی رفتار و تاب آوری، بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجانی، ارائه تکلیف مدیریت خودکنترلی رفتار، تخمین میزان خودکنترلی رفتار در خود، علائم خودکنترلی رفتار، شناسایی موقعیت های خودکنترلی رفتار و شیوه های ابراز خودکنترلی و ... می باشد (محبوبی و همکاران، ۱۳۹۳).

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

جدول ۱ پروتکل آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار محبوبی و همکاران (۱۳۹۳)

جلسه	محتوا
اول	- اجرای پیش آزمون معارفه و ایجاد رابطه حسنه، تعریف خودکنترلی، ارائه جدولی جامع برای شناسایی رفتارها، ارائه تکلیف یادداشت خودکنترلی خود در طول هفته.
دوم و سوم	بیان رابطه بین خودکنترلی رفتار و تاب آوری، بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجانی، بیان پنج فایده مهم خودکنترلی رفتار به ویژه بررسی نقش اساسی خودکنترلی رفتار سازگارانه در توانایی برقراری ارتباط مؤثر با محیط خود و دیگران، درخواست از اعضاء برای بیان مواردی که در آن عدم خودکنترلی رفتار باعث پیامدهای نامطلوبی شده است.
چهارم	ارائه تکلیف مدیریت خودکنترلی رفتار، تخمین میزان خودکنترلی رفتار در خود.
پنجم	علائم خودکنترلی رفتار، شناسایی موقعیت های خودکنترلی رفتار و شیوه های ابراز خودکنترلی.
ششم	ارائه تکنیک خودکنترلی رفتار، تمرین های تصحیح خودکنترلی رفتار.
هفتم و هشتم	ارائه رویکردهای رفتاری برای خودکنترلی، بررسی نقش نظم فعالیت های روزمره اجتماعی و نظم فعالیت های حیاتی بر تعادل خودکنترلی، بررسی اهداف کوتاه مدت و بلندمدت خودکنترلی و جایگاه آن در برنامه هفتگی. - اجرای پس آزمون

یافته‌ها

جدول ۲ شاخص‌های تعدیل شده مربوط به هریک از مولفه‌های تاب‌آوری در آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

مراحل / متغیرها	گروه آزمایش		گروه گواه	
	میانگین	خطای استاندارد	میانگین	خطای استاندارد
شایستگی	۸	۰/۲۲۵	۶/۲۶	۰/۲۲۵
استحکام شخصی	۹/۰۱	۰/۲۱	۶/۷۱	۰/۲۱
اعتماد به غرایز شخصی	۱۱/۱۵	۰/۲۵۹	۱۰/۰۴	۰/۲۵۹
تحمل عواطف منفی	۱۲/۳۵	۰/۲۶۵	۱۰/۱۱	۰/۲۶۵
پذیرش مثبت عواطف	۷/۳۲	۰/۲۲۴	۵/۲۱	۰/۲۲۴
روابط ایمن	۴/۹۲	۰/۲۰۵	۴/۰۷	۰/۲۰۵
مهار معنویت	۱۰/۰۵	۰/۴۸۸	۸/۲۸	۰/۴۸۸

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود میانگین نمره تعدیل شده هریک از مولفه های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت در

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه کنترل است.برای بررسی اختلاف مشاهده شده ، تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره های پس آزمون هریک از مولفه های تاب آوری یعنی شایستگی ، استحکام شخصی ، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف ، روابط ایمن و مهار امنیت با کنترل نمره پیش آزمون صورت گرفت. نتایج این آزمون در جدول زیر آمده است.

جدول ۳ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره‌های پس آزمون مولفه‌های تاب‌آوری

اثر	آزمون	ارزش	مقدارF	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	پیلایی - بارتلت	۰/۹۰۷	۲۰/۹	۷	۱۵	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۷
	لامبدای ویلکز	۰/۰۹۳	۲۰/۹	۷	۱۵	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۷
	اثر هتلینگ	۹/۷۵	۲۰/۹	۷	۱۵	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۷
	بزرگترین ریشه خطا	۹/۷۵	۲۰/۹	۷	۱۵	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۷

جدول ۳ بیانگر نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره‌های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون مولفه‌های تاب-آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت می‌باشد. همانطور که در این جدول مشاهده می‌شود بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از مولفه‌های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت تفاوت معنی داری در سطح (P<۰/۰۰۰۱) وجود دارد به عبارت دیگر می‌توان گفت که آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار بر مولفه‌های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت اثر معنی داری دارد. بنابراین، فرضیه شماره ۱ تحقیق مورد تایید قرار گرفت. برای بررسی تفاوت، تحلیل کوواریانس‌های یکراهه در متن مانکوا روی مولفه‌های تاب‌آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه در متن مانکوا روی نمره‌های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون مولفه-های تاب‌آوری

منبع	شاخص‌های آماری / متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
گروه	شایستگی	۱۸/۳۲	۱	۱۸/۳۲	۲۷/۰۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۳
	استحکام شخصی	۳۱/۷۹	۱	۳۱/۷۹	۵۳/۸۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲
	اعتماد به غرایز شخصی	۷/۵۵	۱	۷/۵۵	۸/۴۳	۰/۰۰۸	۰/۲۸۷
	تحمل عواطف منفی	۳۰/۲۲	۱	۳۰/۲۲	۳۲/۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۰۵
	پذیرش مثبت عواطف	۲۶/۷۸	۱	۲۶/۷۸	۳۹/۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵۵

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

روابط ایمن	۴/۳۷	۱	۴/۳۷	۷/۸	۰/۰۱۱	۰/۲۷۱
مهار معنویت	۱۸/۸۸	۱	۱۸/۸۸	۵/۹۲	۰/۰۲۴	۰/۲۲

نتایج تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا مندرج در جدول ۴ نشان می دهد که بین گروه های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از مولفه های تاب آوری یعنی شایستگی ، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی ، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف ، روابط ایمن و مهار امنیت بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار موجب ارتقاء هریک از مولفه های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی ، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. برای درک بهتر این تفاوت، میانگین نمره متغیرهای مولفه‌های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت را در مرحله پس آزمون بین گروه آزمایش و گواه با یکدیگر مقایسه می‌کنیم. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۲، میانگین نمره هر یک از مولفه‌های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بطور معناداری بیشتر از گروه کنترل می‌باشد که نشان از تاثیر مثبت آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار بر میانگین نمره هر یک از مولفه‌های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از گروه کنترل می‌باشد در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

به منظور پاسخگویی به این فرضیه از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج نشان داد که میانگین نمره تعدیل شده هریک از مولفه های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه کنترل است. بین گروه های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از مولفه های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت تفاوت معنی داری در سطح ($P<۰/۰۰۰۱$) وجود دارد به عبارت دیگر می توان گفت که آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار بر مولفه های تاب آوری یعنی شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن و مهار امنیت اثر معنی داری دارد. بنابراین، فرضیه تحقیق مورد تایید قرار گرفت.

مشابه با این یافته ها در تحقیقات قربانی (۱۳۹۶)، حنایی (۱۳۹۴)، رامادهان (۲۰۱۹)، پلکسیکو (۲۰۱۹)، سوکلی (۲۰۱۹)، دورکر (۲۰۱۹)، رز (۲۰۱۳) و هونگ (۲۰۱۸) به دست آمده است. بررسی و تبیین فرضیه فوق نشان می دهد که امروزه در روان‌شناسی، راهبردهای خودکنترلی رفتار، یک توانایی شناخته می‌شود که رفتار نوجوانان را تا مرز قواعد و معیارهای پذیرفته شده می‌رساند، اما شاید هر نوجوانی در عمل بر اساس ایده‌های اخلاقی خود، در برخی جهات، ناکامی‌هایی داشته باشد (پدرسن، ۲۰۱۶). از طرفی تاب آوری به عنوان یکی از ویژگی های مهم روانی، نقش حیاتی در بهداشت روانی نوجوانان بزهکار دارد. تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه های روان شناسی رشد و تحول، روان شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است. تاب آوری به این معناست که هر چند فرد در موقعیت های پر از آسیب زندگی می کند، اما از بیشتر آن ها سربلند و سالم بیرون می آید. بی شک تاب آوری فرایند مقابله و سازگاری موفقیت آمیز در برابر شرایط چالش بر انگیز و تهدید کننده زندگی است و ایجاد تقویت آن در نوجوانان بالاخص از زمان کودکی تاثیر بسزایی در سازگاری با شرایط مختلف زندگی و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

سلامت روان دارد (کلیری، ۲۰۱۸). تاب آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویشتن است. این ظرفیت انسان می تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است ومی تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و بر اساس خود اصلاح گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می گیرد. تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی ها افزایش دهند. افراد و جوامع میتوانند حتی پس از مصیبت های ویرانگر به بازسازی زندگی خود بپردازند. تاب آور بودن به این معنا نیست که از این طریق بتوانید زندگی بدون تجربه استرس و درد را داشته باشید. مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات و از دست دادن ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات دیگر می رسند. مسیر دستیابی به انعطاف پذیری از طریق کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد می شود. ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر می شود. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیرقابل اجتناب زندگی کمک می کند. تاب آوری در انواع رفتار ها، افکار و اعمال می تواند آموخته شود و آن را می توانید در سراسر دوره ی زندگی توسعه دهید (سیدنوزادی، ۱۳۹۷).

از این رو پیشنهاد می شود خانواده ها و مراکز کانون اصلاح و تربیت بهتر است خود آموزش های لازم را در جهت بهبود تاب آوری، بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجانی فرا گیرند و در زمان‌های مناسب اطلاعات مربوط به این مساله را با حوصله به نوجوانان منتقل نمایند. تا حد امکان تمام اعضاء خانواده در جهت بهبود تاب آوری، بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجانی نوجوانان بزهکار نقش داشته باشند و هر یک وظایف خود را متناسب با شرایط اعضاء خانواده انجام دهد. همچنین آگاه کردن مدیران و خانواده ها از نتایج این پژوهش و ضرورت برنامه ریزی در زمینه افزایش بهبود بهزیستی روانشناختی نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهرستان بوشهر بسیار ضروری است.

منابع

جمشیدی، مرضیه سادات. (۱۳۹۴). بررسی خودکنترلی در کودکان و نوجوانان، دومین کنفرانس بین المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی.

حاتمی، زهرا. (۱۳۹۰). آموزش راهبردهای خودکنترلی رفتار (راهبردهای روان شناختی)، رشد مشاور مدرسه، شماره ۲۴، ص ۴۸ تا ۶۰.

حسین زاده جلگه، مهدیه.، اکبری زاده، اعظم، (۱۳۹۴)، بررسی و تحلیل خودکنترلی جنسی و تاثیر آن در بزهکاری نوجوانان (مطالعه موردی نوجوانان شهر زاهدان)، کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران.

حنایی، غزاله. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر افزایش بهزیستی روانشناختی و تاب آوری مجروحین جنگی پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی.

شامبیاتی، هوشنگ. (۱۳۹۷). بزهکاری اطفال و نوجوانان، نشر مجد.

Alessandri, G., Eisenberg, N., Vecchione, M., Caprara, G. V., & Milioni, M. (2016). Ego-resiliency development from late adolescence to emerging adulthood: A ten-year longitudinal study. Journal of adolescence, 50, 91-102.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

Druker, K. C., Mazzucchelli, T. G., & Beilby, J. M. (2019). An evaluation of an integrated fluency and resilience program for early developmental stuttering disorders. Journal of communication disorders, 78, 69-83.

Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-Morrison, K. (2018). Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. Child abuse & neglect, 86, 136-146. Kneeland, E. T., Goodman, F., & Dovidio, J. F. (2019). Emotion Beliefs, Emotion Regulation, and Emotional Experiences in Daily Life. Behavior Therapy.

Kinney, K. L., Burkhouse, K. L., & Klumpp, H. (2019). Self-report and neurophysiological indicators of emotion processing and regulation in social anxiety disorder. Biological psychology, 142, 126-131.

Plexico, L. W., Erath, S., Shores, H., & Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. Journal of fluency disorders, 59, 52-63.

Qi, S., Basanovic, J., Wang, L., Xiang, S., Hu, W., & Yi, X. (2020). Regulation of Negative Emotions through Positive Reappraisal and Distancing in High-Trait-Anxious Women. Journal of Affective Disorders.

Suk Lee, I., Lee, M., kyung Kim, H., & Lee, E. J. (2019). Effectiveness of a drinking-reduction program on drinking behavior, stages of change, drinking refusal self-efficacy, and resilience in Koreans with moderate alcohol use disorder. Archives of psychiatric nursing, 33(2), 189-195.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۷، شماره ۱۱ ، زمستان سال۹۹

Evaluation of the effectiveness of training behavioral self-control strategies on resilience In juvenile delinquents of Bushehr Correctional Center

Fatemeh Mohammadi
MA Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

Naser Amini *
Assistant Professor of Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

Abstract
The aim of this study was to investigate the effectiveness of teaching behavioral self-control strategies on resilience in juvenile delinquents of Bushehr Correctional Center. The method of the present study was quasi-experimental with pre-test and post-test design with control group and the statistical population of the present study was 37 male juvenile delinquents of Bushehr Correctional Center in 1398. The sample size was 30 people who were randomly selected and replaced in two experimental and control groups. After performing the pre-test, the experimental group was exposed to behavioral self-control strategies for 8 sessions (one session per week). The instruments of the present study were the protocol for teaching self-control strategies of popular behavior et al. (2014) and the Connor and Davidson (2003) resilience questionnaire. In order to analyze the data, the statistical method of analysis of covariance was used. Findings showed that teaching behavioral self-control strategies has a significant effect on the components of psychological well-being of independence, mastery of the environment, personal growth, positive communication with others, purposefulness in life and self-acceptance.
Keywords: Teaching Self-Control Behavior Strategies, Resilience, Juvenile Delinquents.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]