

تأثیر آموزش طرح امید (مدیریت مهارت و دانش رفتار) بر خودکنترلی زنان دستگیر شده با مساله حجاب: مطالعه موردی دستگیر شدگان با جرائم بدحجابی در دادگستری فارس

کامران حکمت^۱، محبوبه فولادچنگ^{۲*}

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۸/۱۲ صص: ۱۶۰-۱۳۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۲۶

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی دوره آموزشی «مدیریت مهارت و دانش رفتار» بر خودکنترلی زنانی بود که در سطح شهر شیراز با مسئله حجاب دستگیر شده بودند. جامعه آماری شامل زنانی است که در سال ۲۰۱۸ توسط نیروی انتظامی در سطح شهر شیراز دستگیر و به معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس معرفی شده بودند. از بین این افراد ۴۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در هر دو گروه مقیاس خودکنترلی تانگی و همکاران (۲۰۰۴) که روایی و پایایی مطلوبی داشت به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. پس از آن گروه آزمایشی در یک دوره زمانی یک هفته‌ای به مدت ۸ ساعت در برنامه آموزشی «مدیریت مهارت و دانش رفتار» شرکت کرد ولی گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان دوره نیز پس‌آزمون مقیاس خودکنترلی برای هر دو گروه اجرا شد. برای تحلیل داده‌ها نرم افزار SPSS^{۱۸} مورد استفاده قرار گرفت. نتیجه تحلیل کواریانس (ANCOVA) نشان داد که آموزش مدیریت مهارت و دانش رفتار در خودکنترلی دستگیر شدگان با مسئله حجاب مؤثر است به طوری که ۳۰ درصد واریانس نمرات خودکنترلی دستگیر شدگان با مسئله حجاب ناشی از عضویت گروهی (تأثیر متغیر مستقل) است. در عین حال، وجود توان آماری بالا (۰/۹۷) همراه با سطح معنی‌داری مطلوب ($P < 0/001$) بیانگر کفایت حجم نمونه و دقت بالای آزمون در کشف تفاوت‌ها است. با توجه به یافته‌های این پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش مدیریت مهارت و دانش رفتار در کاهش آسیب‌های اجتماعی، توسعه این آموزش‌ها برای افراد با ریسک رفتارهای غیراجتماعی توصیه می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: مدیریت مهارت و دانش رفتار، خودکنترلی، بدحجابی

مقدمه

^۱ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

^۲ دانشیار بخش روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

* نویسنده مسؤل مقاله: foolad@shirazu.ac.ir

مفهوم خودکنترلی^۱ نخستین بار در سال ۱۹۷۴ توسط اشنايدر^۲ مطرح شد و به این معنی است که یک شخص در موقعیت خود چه قدر انعطاف پذیر یا چه قدر پایدار است (Kaushal & Kwantes, 2006. P592). بنا بر تعریف ربکا و مارک^۳ (۲۰۱۴) خودکنترلی شامل توانایی فرد در شناختن و استفاده از استعدادها در جهت کنترل احساسات و هیجانها، رفتارها و نیازهای خود در ارتباط با خود و جامعه است. به بیان ساده، منظور از خودکنترلی آن است که فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشد.

کودک یا نوجوان دارای خودکنترلی بالا مدت زمانی را صرف فکر کردن به انتخابها و نتایج احتمالی هر انتخاب می کند و سپس بهترین انتخاب را انجام می دهد (Frieze & Hofmann, 2009. P802). شیبیز، کترین و میرن^۴ (۲۰۰۹) از جمله فواید خودکنترلی را کنترل سطوح برانگیختگی برای به حداکثر رساندن عملکرد، داشتن پشتکار به رغم دلسردی و وسوسه، جلوگیری از واکنش مخرب در برابر تحریک و عملکرد صحیح به رغم فشارهای موجود عنوان کرده اند (Afkhami, 2015. P49). خودکنترلی غلبه منطق، شناخت و برنامه ریزی درونی در فرد است زمانی که تعارض و تنش در روابط بروز می نماید (Huang, 2006. P58).

اهمیت بررسی خودکنترلی و مداخلات موثر در آن را تحقیقات مختلفی نشان داده اند که دریافتند خودکنترلی روشی موثر برای سلامت ذهنی و روانی است. مطابق این یافته ها داشتن مشکل در تنظیم هیجانها با گستره ای از مشکلات روان شناختی رابطه دارد (Mahboubi, Soleimani and Hosseini, 2015. P328). وجود مهارت های خودکنترلی در دانش آموزان یکی از عوامل موفقیت آنها در جامعه است که منجر به سازگاری و تطابق فرد با محیط و اجتماع می شود و افراد را به میزان لازم به استقلال و مسئولیت پذیری می رساند (Westwood, translated by Makound & Hosseini, 2010. P147).

در رویکردهای نوین، علت اختلالات هیجانی به نقص در کنترل شناختی و هیجانی نسبت داده می شود، به طوری که ناتوانی در کنترل هیجانها منفی ناشی از وجود افکار و باورهای منفی، به استفاده از شیوه های ناکارآمد مقابله ای منجر می گردد (Tsaousis & Nikolao, 2005. P178). عدم

¹ Self-control

² Snyder

³ Rebekah & Mark

⁴ Sheppes, Catran & Meiran

خودکنترلی و استفاده از راهبردهای مقابله ناکارآمد در طولانی مدت، طیف وسیعی از استرس پایدار و بی‌نظمی هیجانی را به بار می‌آورد که این آشفتگی در حوزه‌های جسمانی، اجتماعی و کل زندگی نمود پیدا کرده و فرد را از کیفیت زندگی مناسب جهت رشد و بالندگی به دور می‌سازد (Nedayi, Paqoosh and Sadeghi, 2016. P192). فرد دارای خودکنترلی از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده می‌کند که شامل روش‌های مدیریت موقعیت‌ها و مقابله با رویدادهای زندگی است (Carr, 2004. P82).

بررسی خودکنترلی در روان‌شناسی به این دلیل مورد توجه قرار گرفته است که روان‌شناسان معتقدند هیچ رفتاری بدون مقدمه بروز نمی‌کند، بلکه معلول چندین عامل زمینه‌ساز است. همین امر نیاز به خودکنترلی در افراد را ایجاد می‌کند تا بدان وسیله امکان بروز رفتار مناسب در جامعه تحقق یابد. رفتارهای نابهنجار نیز از این قاعده مستثنی نیستند و فقدان خودکنترلی یکی از دلایل بروز این رفتارها است. برای نمونه، یکی از حوزه‌هایی که اخیراً در زمینه بزهکاری مورد توجه و پژوهش قرار گرفته است و با صفات شخصیتی افراد در ارتباط است، تغییرات تحولی در کنترل شناختی است (Bahadri Khosroshahi and Khanjani, 2017. P62). در این راستا، یکی از نظریه‌های جرم‌شناسی برجسته که اغلب در تبیین گرایش فرد به جرم و سایر رفتارهای مشکل‌زا مورد بررسی قرار گرفته است، نظریه عمومی گاتفردسون و هیرچی^۱ (1990) در مورد جرم است. این نظریه روی سطح خودکنترلی به عنوان یک متغیر غالب و مستقل که تعیین‌کننده اصلی بدرفتاری و رفتار مشکل‌زا است تمرکز می‌کند. آنان خودکنترلی را به عنوان مجموعه‌ای از مکانیزم‌هایی تعریف می‌کنند که بزهکاری و رفتارهای مشابه را کنترل می‌کند. شخصی که دارای خودکنترلی پایین است نمی‌تواند در برابر وسوسه‌ها در یک دوره کوتاه مقاومت کند. برای مثال، این فرد در زمانی که باید نیازهایش را به شیوه قراردادی برآورده کند از عهده‌ی این کار بر نمی‌آید و به آسانی به شیوه‌ای غیر قراردادی یا غیرقانونی این کار را انجام می‌دهد (From here, Verman, Westenberg Bijlund, 2008. P257).

عدم رعایت حجاب متعارف و متناسب با موازین شرعی در قانون مجازات اسلامی جرم محسوب می‌شود و به دلیل اختلال در امنیت اخلاقی با آن‌ها برخورد می‌گردد، مصادیق جرایم و آسیب‌های حوزه امنیت اخلاقی شامل بی‌حجابی و بدحجابی، مزاحمت‌های خیابانی، روابط غیرمتعارف زنان در

¹ Gotfredson & Hirschi

اماکن عمومی، حمل و نگهداری اقلام غیرمجاز و امثال آن بوده که در این پژوهش گروه اول مورد نظر قرار گرفته‌اند. لازم به ذکر است با اصلاحات و تغییرات انجام گرفته در قانون مجازات اسلامی به ویژه مواد ۶۴ الی ۸۷ از فصل ۹ درباره مجازات‌های جایگزین حبس تلاش بر آن است تا مرتکبین به جرایم مذکور به جای مجازات‌های کیفری در مسیر مداخلات تربیتی و دوره های آموزشی قرار داده شوند.

طراحی دوره آموزش «مدیریت مهارت و دانش رفتار» و یا «طرح امید» به سفارش معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه و اولین نسخه توسط موسسه خادمان علم و اخلاق امید (2012) تهیه و تدوین گردیده است. در راهنما مربوطه بیان شده است که این دوره آموزشی می‌تواند در ارتقای کرامت انسانی، افزایش آزادی معنوی، تقویت بُعد اخلاقی در مخاطبین، فراهم شدن بستر رشد استعدادها و مدیریت توانمندی‌ها، کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی، تقویت و بهبود روابط میان فردی و کمک به تربیت انسان‌هایی با کرامت، خانواده‌هایی مطهر، جامعه‌ای سالم و اخلاقی موثر باشد. عبارت امید نیز خلاصه‌ای از اصول این دوره یعنی اخلاق، معرفت، یادآوری و ذکر، دستگیری از دیگران است (الف: اخلاق، میم: معرفت، یاء: یادآوری و ذکر، دال: دستگیری از دیگران) می‌باشد. که در ادامه مستند بر مجموعه تهیه شده مذکور توضیحات بیشتری ارائه خواهد شد.

(فولادی، 2010.p18) اظهار می‌دارد که یکی از معیارهای تشخیص رفتارهای ناپه‌نچار و به‌نچار در جامعه دینی، تطبیق و سازگاری و یا عدم تطبیق و ناسازگاری با آموزه‌ها و هنجارهای دینی است اگر عمل و رفتاری با هنجارها و آموزه‌های دینی سازگار باشد، عملی به‌نچار و اگر ناسازگار باشد، عملی ناپه‌نچار تلقی می‌شود و لذا این شاخص نیز از اهمیت برخوردار است. به نظر می‌رسد توجه به ملاک دینی در سلامت روانی اجتماعی افراد جامعه موثر باشد، چنانچه پژوهش‌خانزاده و همکاران (2011. P67) حاکی از آن بود که جهت‌گیری دینی درونی، خودکنترلی افراد را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که افراد حتی در غیاب منبع قدرت بیرونی نیز به طور مطلوب و مولد عمل کنند. بنابراین از طریق درون‌سازی دین و آموزه‌های دینی، می‌توان انسان‌هایی را تربیت کرد که از خودکنترلی بالایی برخوردار باشند. براین اساس هرگونه برنامه‌ای که به آموزه‌های دینی در این خصوص توجه داشته باشد ممکن است به خودکنترلی افراد کمک کند.

لازم به ذکر است که دوره‌های تربیت مدرس ملی در سطح معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه به صورت مداوم برگزار شده و این مدرسین نسبت به برگزاری دوره‌های تربیت مدرس در سطح هر استان اقدام می‌نمایند. در استان فارس نیز تاکنون سه دوره تربیت مدرس مرتبط با این برنامه آموزشی توسط مدرس ملی دوره که توسط معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه معرفی شده است برگزار شده است و در حال حاضر دو نفر مدرس زن که در آزمون نهایی بیشترین نمره عملکرد را کسب نموده بودند مشغول فعالیت هستند.

این برنامه آموزشی در حال حاضر و با هدف توانمندسازی روانی اجتماعی آحاد مردم و همچنین گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله سربازان وظیفه، زوجین متقاضی طلاق، معتادین متجاهر در اقامتگاه‌های درمانی، زندانیان، مصرف‌کنندگان مشروبات الکلی در حین رانندگی همچنین افرادی که به لحاظ بعضی رفتارهای غیر متناسب با هنجارهای اجتماعی ویژه جامعه اسلامی امروز، از جمله عدم رعایت حجاب متعارف دستگیر می‌گردند در سراسر کشور در حال برگزاری است. در صورت گذراندن دوره آموزشی مذکور، تبعات مرتبط با اتهام برای افراد مذکور مرتفع خواهد شد و به همین دلیل اجرای این برنامه با استقبال مواجه شده است. با این حال، تاثیر این برنامه به صورت علمی مورد بررسی قرار نگرفته و به ویژه نقش آن در افزایش خودکنترلی افراد مشخص نیست. بنابراین، مقاله حاضر تلاشی است به منظور بررسی تاثیر آموزش‌های مذکور در گروه زنانی که حجاب متعارف را رعایت ننموده و به همین دلیل در سطح شهر دستگیر شده‌اند. این برنامه آموزشی در چارچوب تکیه بر رویکردهای نوین پیشگیری و تحقق مجازات‌های جایگزین حبس در استان‌های مختلف با همکاری نیروی انتظامی از سال ۱۳۹۳ به اجرا گذاشته شده است. محتوای برنامه شامل برگزاری جمعا ۷/۵ ساعت دوره آموزشی به مدت سه روز و هر روز به مدت ۲/۵ ساعت در قالب آموزش‌های فراگیر محور می‌باشد. این جلسات شامل سرفصل‌هایی است که بر اساس بسته آموزشی در بخش روش (جدول ۱) توضیح داده می‌شود.

در اولین جلسه افراد باید در مراسم ضیافت (واژه ضیافت در این آموزش‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است. در واقع فرگیران به یک میهمانی و در جوی دوستانه دعوت شده‌اند) به صورت دایره‌وار نشسته و تسهیل‌گر از یکی از فراگیرانی که آمادگی بیشتری نسبت به سایر شرکت‌کنندگان داشته باشند درخواست معارفه می‌نماید. گروه در جریان قواعد دوره قرار می‌گیرند. این قواعد شامل سادگی در بیان، یادآوری دانش و مهارت‌های پیشینی و نه آموزش محض، دسته بندی دانش ها و

مهارت‌های پیشینی، معارفه ساده و بدون اشاره به مقام، ایجاد نشاط و شادی در مراحل برگزاری کلاس و مشارکت همگانی است. در ادامه دفتر به‌نام تهیه می‌شود. دفتر به‌نام دفترچه یادداشتی است که مطالب مرتبط با دوره توسط شرکت‌کنندگان در آن یادداشت می‌شود و همگی افراد ترجیحا باید یک نسخه از آن را در اختیار داشته باشند. پس از آن از بین اعضا یکی از فراگیران که دست خط بهتری دارد به عنوان بهنگار برای نوشتن مطالب روی تخته انتخاب می‌گردد.

انتخاب بهنگار به این دلیل لازم است که برای تسهیل‌گر فرصت کافی برای ایجاد ارتباط با اعضا ایجاد شود. به منظور دستیابی به مشارکت همه افراد در این برنامه، همه افراد گروه تشویق شده و به صورت چرخشی محور هدایت گروه قرار می‌گیرند و با تسهیل‌گری مربی کار ادامه می‌یابد. پس از بارش فکری و ثبت موضوعات اولیه، موضوعات مهم و مورد نظر اعضا توسط خودشان انتخاب گردیده و با رای‌گیری اولویت‌بندی می‌شوند و به تشخیص تسهیل‌گر، ۳ الی ۵ موضوع در همان جلسه اول و ادامه آن در جلسه دوم، مطرح و به شیوه امید که فراگیر محور می‌باشد بررسی می‌شوند.

در ابتدای هر جلسه نیایش آغازین انجام می‌شود، این نیایش با ذکر نام خداوند و استمداد از او برای رهیابی به راه درست و سالم منطبق با آموزه‌های دینی ما و استمداد از او در این رابطه آغاز می‌شود و تلاش بر آن است تا افکار فراگیران به سمت باورهای مثبت سوق داده شود. در پایان هر مرحله در جلسات روزانه و متناسب با برنامه‌ها به اعضا جهت استراحت و صرف میان وعده، وقت داده می‌شود. گروه‌بندی ترجیحا به صورت تصادفی و برای انجام کارهای عملی در قالب گروه‌های همیار صورت می‌گیرد. پس از آشنایی اولیه و ایجاد صمیمیت نسبی پیمان اخوت بین اعضای هر گروه به صورت دوفره منعقد می‌شود.

سپس همیارهای گروه‌ها معرفی می‌شود. هر ۹ نفر از بین خود یک نفر را به عنوان سرپرست و مسئول هماهنگی انتخاب می‌کنند که به او همیار می‌گویند و در ادامه با یکدیگر پیمان می‌بندند که در پیشگاه خداوند بزرگ برای تداوم و ترویج خوبی، خیر و پاکی، برخوردارگی از رشد و کمال و در نهایت قرب به خدای متعال، در قالب گروه تعاون، برای هم یارانی صادق و دوستانی دلسوز بوده و به یکدیگر کمک کنند. در این راستا نشست‌های موضوعی متنوعی در طی برنامه برای فراگیران مورد توجه قرار گرفته است. همچنین بیان ساده برداشت‌های فرد در آن روز با عنوان روزنوشت ثبت می‌گردد. روزنوشت دفترچه‌ای شخصی بوده که توسط هر یک از اعضا از روز اول دوره برای درج

نکته های مثبت و منفی دوره در اختیار آنها قرار می گیرد. در مجموع سبک ارایه موضوعات به شیوه تسهیل گری^۱ است و از وسایل کمک آموزشی استفاده می شود از جمله کلیپ های آموزشی، فیلم های کوتاهی با موضوعات مرتبط با مهارت کنترل هیجانات، مهارت همدلی، مهارت ارتباط موثر و از این قبیل که در اختیار مربیان دوره قرار گرفته است. در فرایند این آموزش ها از قصه گویی نیز استفاده می شود. در طراحی اولیه این برنامه آموزشی بنا بر آن بوده تا در حد امکان از بازی های گروهی و بومی بهره گرفته شود که به دلیل محدودیت های زمانی و وضعیت سنی مشارکت کنندگان عملاً این بخش در حال حاضر به صورت کامل عملی نشده است.

بررسی ویژگی های مثبت و منفی فراگیران توسط خودشان و تحلیل جمعی آن کمک بزرگی به خودآگاهی آن ها می نماید. در این میان تبادل تجربیات در کلاس ها از جذابیت زیادی برخوردار می باشد، به ویژه با بحث گروهی و تبادلی که در این زمینه صورت می گیرد. در این برنامه فراگیران تشویق می گردند تا توانمندی طرح ریزی برای زندگی آینده خود را بدست آورند.

سبک آموزش این دوره و برنامه های آن شباهت زیادی به آموزش هایی دارد که از سال ۱۹۹۳ توسط سازمان بهداشت جهانی تحت عنوان «آموزش مهارت های زندگی» ارائه شده است و هدف از آن ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی است (Rezaei, Malekpour and Orizi, 2009. P39).

با توجه به امکان توسعه آسیب های اجتماعی در کشور ما لزوم کاربست روش ها و اقداماتی که نقش پیشگیرانه موثری را داشته باشند لازم به نظر می رسد، خصوصاً با در نظر گرفتن نقش احتمالی رسانه های مختلف بین المللی و جهانی در ایجاد تعارضات روانی ناشی از تبلیغ الگوهای مغایر با هنجارهای و قوانین فعلی در کشور ما می بایست اقدامات مقابله ای برای رویارویی با مشکلات مترتب بر آن را مد نظر قرار داد، همچنین در روند اجرای طرح مذکور هزینه های مالی و انسانی فراوانی مصرف می گردد و برای اطمینان از این که این منابع به هدر نخواهد رفت، می بایست به بررسی اجرای طرح مذکور پرداخته شود. در این راستا فرضیه پژوهشی در این مقاله با مضمون "مدیریت مهارت و دانش رفتار می تواند در خودکنترلی زنان دستگیرشده با مساله حجاب موثر باشد" شکل گرفت.

¹ Facilitation

پیرامون این فرضیه ابتدا به مطالعه متون علمی و پژوهشی مربوطه اقدام شد. قابل ذکر است که به دلیل بومی بودن این طرح، پژوهش‌های مرتبط یافت نشد. با این حال پژوهش‌های مشابهی وجود دارد که به سازه‌های مشابه اختصاص دارند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

فتحی، شاهمرادی و شیخی (2014. P45) مشاهده کردند که مجموعه مهارت‌های زندگی هم اهداف پیشگیرانه دارد و هم کنترل و مدیریت مشکلات را هدف قرار می‌دهد و در نتیجه برای مداخلات فردی و گروهی مناسب است. در مطالعه اسمیت^۱ (۲۰۰۴) مشاهده شد که آموزش مهارت‌های زندگی به طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان می‌گردد. اسمیت و گری^۲ (۲۰۰۵) نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر توانایی رهبری و مدیریت رفتار در جوانان تاثیر دارد. همچنین خلیلیان و افلاکی‌فرد (2016. P91) به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خود کارآمدی و افزایش شادکامی دانش‌آموزان دست یافتند.

رضایی و همکاران (2009.P184) دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید، برای نوجوانان مراکز شبه خانواده به کار رود. میرزایی و حسنی (2014. P17) آموزش مهارت‌های زندگی را از همبسته‌های اساسی راهبردهای نظم‌جویی هیجان مطرح کردند و مشاهده کردند که می‌توان با طراحی مداخلات مبتنی بر مهارت‌های زندگی گام‌های اساسی در توانمندسازی روان‌شناختی و هیجانی نوجوانان برداشت. یافته‌های مشابهی نیز در زمینه سوء مصرف مواد گزارش شده است (Donald et all, 1999. P478).

در پژوهش شقاقی و رضایی (2010. P35) این نتیجه حاصل شد که آموزش مهارت‌های تفکر خلاق و نقادانه بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان تاثیر گذاشته و آن را ارتقا می‌دهد و این ارتقا به صورت رشد معنی‌دار در تمام زیر مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی یعنی ارتباط مثبت با دیگران، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود، تسلط بر محیط و خودمختاری نمود پیدا می‌کند. تجرد، فاضل و قاسمی (2014.P92) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های تفکر خلاق و نقادانه در بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان تأثیر می‌گذارد و آن را ارتقا می‌دهد.

یافته‌های رضایی، سیاه منصور و علی‌بخشی (2002) حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های تفکر خلاق و نقادانه باعث درونی‌تر شدن منبع کنترل و ارتقاء سلامت عمومی نوجوانان شده و

¹ Smith

² Smit&Garee

می‌تواند برای کمک به آن‌ها در گذر از دوره حساس نوجوانی مفید واقع گردد. صادقی موحد، نربمانی و رجبی (2008) در پژوهشی پیرامون آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، به این نتیجه رسیدند که این آموزش‌ها روش مناسبی برای کاهش علائم اختلالات روانی در بین دانشجویان مشکوک به اختلال روانی است و در نتیجه پیشنهاد داده‌اند که به منظور پیشگیری و کاهش علائم اختلالات روانی، مهارت‌های مقابله‌ای به دانشجویان آموزش داده شود. هاشم‌آبادی و مجردکاهانی (2013) نیز گزارش دادند که آموزش مهارت‌هایی از جمله ابراز وجود و تفکر انتقادی می‌تواند شدت بحران هویت و نارضایی از زندگی را کاهش و اعتماد به نفس افراد را بهبود بخشد. در تحقیق اشرافی و منجزی (2013) این نتیجه بدست آمد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه موثر بوده است و آموزش مهارت‌های ارتباطی در ابعاد خشم، تهاجم و توهین و لجاجت و کینه‌توزی تاثیر داشته و مقابله موثری محسوب می‌شود. در همین راستا محب، غیبی و محمدزاده (2012) نشان دادند که برنامه آموزش گروهی مهارت‌های زندگی در محیط کار باعث افزایش مدیریت استرس کارکنان می‌شود.

همچنین پژوهش دیره (2017. P310) نشان داد که آموزش امنیت اجتماعی به دختران دبیرستانی در شهر بوشهر (که نوعی آموزش مهارت محسوب می‌گردد) باعث افزایش آگاهی اجتماعی آن‌ها می‌شود. قابل ذکر است که نتایج پژوهش آنان نشان داد که این آموزش‌ها قانون‌پذیری افراد را افزایش نداده است. سیدکازمی (2014. P201) با بررسی اثربخشی آموزش مدیریت رفتار بر بهزیستی روانی دانش‌آموزان قلدر به تفکیک جنسی مشاهده کرد که آموزش مدیریت رفتار بر بهزیستی روانی کودکان قلدر تاثیرگذار است.

ورا و مون^۱ (2013. P714) دریافتند که هر قدر خودکنترلی در فرد ضعیف‌تر گردد، فرد در رفتارهای بزهکارانه بیشتری درگیر می‌شود. کب-کالارک^۲ (2014. P98) معتقد است که خود-کنترلی تحت تاثیر اسناد فرد قرار دارد، بدین‌گونه که اگر فرد علت را به عوامل درونی نسبت دهد خود-کنترلی افزایش و اگر به عوامل بیرونی نسبت دهد، خود-کنترلی کاهش پیدا خواهد کرد. آنها معتقدند اگر چنین رابطه‌ای بین اسناد و خود-کنترلی وجود داشته باشد می‌توان مدعی شد که

¹ Vera & Moon

² Cobb-Clark

خود-کنترلی یک واسط بین اسناد و رخداد‌های زندگی از جمله بزهکاری است. مایر و سالووی^۱ (2003.P512) اعتقاد دارند که قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود. چاچارد، لوین، کوپرسینو، هیسمان و گرولی^۲ (2013.P36) دریافتند افرادی که خودکنترلی پایینی دارند، در پیش بینی پیامدهای منفی بلندمدت رفتار خودمشکل دارند، بدین ترتیب پیامدهای رفتار اعتیادی خود را به میزان کمتری مورد بازبینی قرار می‌دهند. برعکس، افراد دارای خودکنترلی بالا به دلیل اینکه به آسانی می‌توانند آینده سوء رفتارهای خود را خطرآفرین و هزینه بر تشخیص دهند و به میزان بیشتری احساس گناه کرده و برای درمان با انگیزه می‌شوند. ویسر و همکاران^۳ (2013.P681) به این نتیجه رسیدند که هیجان‌های مثبت، خود تنظیمی و خود کنترلی را تسهیل می‌کنند و هیجان‌های منفی به خود تنظیمی و به خود کنترلی آسیب می‌رسانند.

همچنان که ملاحظه می‌شود متون پژوهشی حاکی از اثرگذاری برخی مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت در کاهش مشکلات ارتباطی و آسیب‌های اجتماعی است. بر این اساس مساله اصلی تحقیق حاضر بررسی تاثیر آموزش مدیریت و دانش رفتار بر خودکنترلی افرادی است که به خاطر عدم رعایت هنجارهای اجتماعی در زمینه پوشش اسلامی دستگیر شده‌اند. انتظار می‌رود که این برنامه بتواند خودکنترلی این افراد را افزایش دهد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی است که در قالب طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. متغیر مستقل شامل «آموزش مدیریت مهارت و دانش رفتار» و متغیر وابسته عبارت از خودکنترلی است. منظور از آموزش مدیریت مهارت و دانش رفتار، برنامه آموزشی است که با هدف بازاجتماعی نمودن دستگیرشدگان جرایم علیه امنیت اجتماعی توسط معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه طراحی شده است که در تمامی استان‌های کشور برگزار می‌گردد. شرح این برنامه در بخش مقدمه ارائه شده است.

¹ Mayer & Salovey

² Chauchard, Copersino, Heishman & Gorelick

³ Visser

جامعه آماری شامل زنانی است که در تعامل پلیس امنیت اخلاقی و مرجع قضایی در طی سه ماهه اول سال ۱۳۹۷ به کلاس‌های آموزشی هدایت شده بودند. مشارکت کننده به صورت در دسترس انتخاب شده و تکمیل پرسشنامه داوطلبانه بود. از بین این افراد تعداد ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و به تصادف در دو گروه ۲۰ نفره آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایشی در برنامه مورد نظر شرکت کرد و گروه کنترل در لیست انتظار برای دریافت مداخله قرار گرفت. پیش-آزمون و پس-آزمون مقیاس خودکنترلی بر روی هر دو گروه اجرا شد.

برای جمع آوری اطلاعات در این مطالعه از مقیاس خودکنترلی تانگی^۱ و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. این مقیاس ۳۶ گویه دارد که روی مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای (۱=هرگز تا ۵=همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. آلفای کرانباخ برای مقیاس خودکنترلی فرم بلند ۳۶ گویه‌ای در دو نمونه تحقیق تانگی و همکاران (۲۰۰۴) ۰/۸۹ بود، در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون از طریق ضریب آلفای کرانباخ محاسبه شد که مقدار آن ۰/۸۶ بدست آمد و بنابراین پرسشنامه مورد نظر از همسانی درونی مناسبی برخوردار است.

خلاصه محتوای ارائه شده در این جلسات برای گروه آزمایشی در جدول ۱ مشاهده می‌شود:

^۱ Tangy

جدول ۱- خلاصه جلسات ارائه شده برای گروه آزمایشی

شماره جلسه	میزان ساعت	موضوعات مطروحه	خروجی مورد نظر	روش و ابزار	تکلیف ارایه شد
۱-	۲/۵	آشنایی با اهداف و شیوه اجرایی دوره. - معرفی شرکت کنندگان توسط خودشان به ساده ترین شکل. - من کی هستم؟ (خودآگاهی) - چه کسی باید باشم؟	- تمرین صحبت کردن در جمع . - تلاش در روشن شدن نوع نگاه و برداشت خود از خود. - تلاش در کشف و شناخت استعدادها و توانایی های خود	- وجود سالن ، کلاس یا مکان مناسب. - طریقه نشستن به شکل U و رو در رو - طرح موضوعات با استفاده از روش فراگیر محوری ، با حضور فعال شرکت کنندگان	- تکمیل فرم ویژگی ها توسط فراگیر و سپس توسط اطرافیان او. - تهیه فهرستی از ویژگی ها و رفتارهای شایسته فردی واجتماعی.
۲-	۲/۵	-قرائت نیایش آغازین. -دریافت تکالیف و بحث گروهی: - رفتارم چگونه است . - رفتارم چگونه باید باشد. - پیمان عقد اخوت. - نمایش و تحلیل فیلم کوتاه (با موضوع وقار)	-توکل و اعتماد به خدا باعث آرامش انسان می شود - آشکاری رفتارهای پسنندیده و ناپسند - اندیشیدن به رفتارهای پسنندیده و بهنجار - چالش فکری برای درک لزوم تغییر رفتار دیگر دوستی، خیرخواهی تعامل با دیگران	-قرائت نیایش و تکرار آن توسط همه افراد گروه. - بهره گیری از روش فعال و گروهی در اجرای برنامه ها . - نمایش فیلم، کلیپ. - نقد برخی از رفتارهای نابهنجار اجتماعی توسط افراد گروه با تسهیل گری مربی	- تفکر درباره رفتار و اخلاق منفی و مثبت خود. - تفکر در مورد این که باید کدام رابطه را قطع و کدام رابطه ها را ایجاد و یا تقویت کنند. - اجرای خدمت بدون منت . - اقدامات مثبتی که باید خود شخص انجام دهد

<p>گفتگو با اطرافیان در زمینه تغییرات مناسبی که فرد می تواند داشته باشد . - تفکر درباره تغییرات مناسب در زندگی . - اجرای برنامه پرنشاط در محل زندگی و کار . - انجا خدمت بدون منت برای شکست نمیت انسان</p>	<p>- چند نفر از افراد گروه به دلخواه خود تکالیف انجام داده را قرائت می کنند . - در اختیار داشتن تابلو وماژیک. - روش اجرای برنامه ها همچنان فعال و استفاده از اعضاء گروه است . - در تهیه جدول برنامه ریزی از افرادى که تجربه بیشتری دارند استفاده می شود</p>	<p>-تاکید مجدد بر توکل و اعتماد به خدا در ایجاد آرامش - افراد گروه با برنامه های دیگر اعضاء گروه آشنا شده و این امر باعث می شود که نقاط ضعف و قوت برنامه های خود رابیايند. - اولویت اصلی و ضروری اهداف خود برایشان آشکار می شود . - با اجرای برنامه نیاز محور ، شیوه حل مسأله را تمرین می کنند . - برای ایجاد یا تقویت رفتار مثبت خود برنامه ریزی می کنند</p>	<p>-نیایش ابتدای جلسه. دریافت تکالیف و بحث گروهی در این رابطه - توضیح اعضاء در زمینه چگونگی انجام تکالیف . - تصور این که اگر تا سه ماه دیگر زنده نباشیم ، چه اولویت- هایی داریم - اجرای یک برنامه نیاز محور بر اساس پیشنهاد اعضاء گروه. - توضیح پیرامون جدول برنامه ریزی نیایش پایانی خداحافظی و ایجاد مسیر ارتباطی با حوزه آموزش</p>	<p>۲/۵</p>	<p>-۳</p>
---	---	---	---	------------	-----------

یافته ها

در ابتدا و قبل از ارائه گزارش نتایج تحلیل کواریانس، آمار توصیفی مربوط به مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات خودکنترلی دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات خودکنترلی گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و

پس‌آزمون

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۷۵	۱۱/۹۰	۸۶/۳۰	۱۲/۴۶
کنترل	۷۹/۱۵	۱۳/۲۷	۷۹/۲۰	۱۴/۲۲

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات خودکنترلی در گروه آزمایش، در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون، افزایشی برابر با ۱۱/۳۰ نمره داشته است در حالی که این تغییر در گروه کنترل برابر با ۰/۲۰ نمره بوده است. بدین معنی که با توجه به میانگین نمرات خودکنترلی به دست آمده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش، این میانگین پس از ارائه آموزش در پس‌آزمون بیشتر شده است. به عبارتی خودکنترلی در افراد گروه آزمایشی پس از اجرای آموزش مدیریت مهارت و دانش رفتار بیشتر شده اما در گروه کنترل تفاوت چندانی مشاهده نمی‌گردد. به منظور بررسی این که آیا این تفاوت معنی دار بوده یا نه از روش تحلیل کواریانس استفاده شده است که نتایج در ادامه ارائه شده است. قبل از انجام تجزیه و تحلیل کواریانس و به منظور بررسی رعایت پیش فرض همسانی واریانس‌های نمرات در دو گروه آزمایش و کنترل، از آزمون همسانی واریانس لوین استفاده گردید. در جدول ۲ نتیجه بررسی همسانی واریانس‌ها توسط آزمون لون مشاهده می‌شود.

جدول ۲. آزمون همسانی واریانس‌های لوین در متغیر خودکنترلی

F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی‌داری
۳/۴۶۶	۱	۳۸	۰/۰۸۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتیجه حاصل از اجرای این آزمون سطح معنی‌داری ۰/۰۸۱ و بزرگتر از ۰/۰۵ را نشان داد که دلالت بر آن دارد که بین واریانس‌های دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بنابراین، فرض صفر مبنی بر همسانی واریانس‌های نمره‌های در دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر خودکنترلی پذیرفته می‌شود و برای تحلیل داده‌ها می‌توان از آزمون تحلیل کواریانس استفاده نمود. سایر مفروضه‌ها از قبیل همگنی شیب رگرسیون در گروه‌ها و یا

وجود رابطه خطی بین متغیر همایند و متغیر وابسته نیز مورد بررسی و تایید قرار گرفت. پس از این تحلیل کواریانس اجرا شد که نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتیجه تحلیل کواریانس پس آزمون خودکنترلی بین دو گروه با کنترل اثر پیش آزمون

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	میزان اثر	توان آماری
پیش آزمون	۴۲۲۰/۸۸	۱	۴۲۲۰/۸۸	۶۰/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۶۲	۱
گروه	۱۰۸۶/۰۸۴	۱	۱۰۸۶/۰۸۴	۱۵/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۹۷
خطا	۲۵۷۶/۵۲	۳۷	۶۹/۶۳				

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۳ ملاحظه می شود که اثر عضویت گروهی با حذف تأثیر پیش آزمون از لحاظ آماری معنی دار است ($F(37, 1) = 15.59 / P < 0.001$). به عبارت دیگر، با توجه به کنترل و حذف تأثیر متغیر مداخله‌گر (پیش آزمون)، مشخص شد که بین میانگین‌های تعدیل شده خودکنترلی در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. به این ترتیب، فرضیه این پژوهش تأیید می شود و ملاحظه می گردد که آموزش مدیریت مهارت و دانش رفتار در خودکنترلی زنان دستگیر شده با مساله حجاب مؤثر است. میزان این تأثیر ۰/۳ است، بدین معنی که ۳۰ درصد واریانس نمرات خودکنترلی دستگیرشدگان با مسئله حجاب، ناشی از عضویت گروهی (تأثیر متغیر مستقل) است. در عین حال، وجود توان آماری بالا (۰/۹۷) همراه با سطح معنی داری مطلوب ($P < 0.001$)، بیانگر کفایت حجم نمونه و دقت بالای آزمون در کشف تفاوت‌ها است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش محتوای «مدیریت مهارت و دانش رفتار» بر خودکنترلی زنانی بود که با مسئله حجاب دستگیر شده بودند. سوال پژوهش بر این اساس استوار بود که آیا آموزش «مدیریت مهارت و دانش رفتار» می تواند بر خودکنترلی گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل که مداخله‌ای دریافت نکرده بود مؤثر باشد. یافته‌های حاصل از مقایسه گروه آزمایشی و کنترل از نظر خودکنترلی پس از تعدیل اثر پیش آزمون خودکنترلی حاکی از پاسخ مثبت به سوال

پژوهش بود، بدین معنی که آموزش مدیریت مهارت و دانش رفتار می‌تواند به خودکنترلی زنان مورد پژوهش که به دلیل ضعف در کنترل برخی رفتارها و احساسات خود نتوانسته‌اند رفتارهای منطبق با هنجارهای اجتماعی و ویژگی‌های فرهنگی اجتماعی جامعه ایرانی اسلامی داشته باشند منجر شود.

کلیترا^۱ (2007.P92) معتقد است که گروه‌های اجتماعی اگر آگاهی و سازماندهی بیشتری داشته باشند از امنیت اجتماعی بیشتری نسبت به سایر گروه‌هایی که بهره کمتری از متغیرهای مورد اشاره دارند، برخوردار خواهد بود. برخی اندیشمندان از جمله مک دانالد^۲ و همکاران (1991.P614) معتقدند که بسیاری از مشکلات اجتماعی و رفتاری در جامعه دارای ریشه‌های روانی اجتماعی هستند و به همین دلیل مداخلات روانشناختی می‌تواند این مشکلات را کاهش دهد. یکی از اهداف برنامه آموزشی که در این پژوهش مورد نظر قرار گرفته است بهبود باورهای خودکارآمدی در فراگیران بود. زیمرمن^۳ و همکاران (1992.P301) خودکارآمدی شخصی را یکی از عوامل مهم موفقیت می‌دانند. خودکارآمدی به معنی باور توانمندی است و در این برنامه بر باورهای فرد در زمینه توانایی کنترل خویشتن تاکید شده بود.

این یافته در هماهنگی با یافته‌هایی که در پیشینه ذکر شد بیانگر نقش آموزش مهارت‌های لازم برای خودکنترلی است. همچنان که ذکر شد اشرافی و منجزی (2014.P96) دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه موثر بوده است و آموزش این مهارت‌ها در کنترل خشم و عصبانیت، تهاجم، توهین، لجاجت و کینه‌توزی نیز موثر هستند. پژوهش رضایی و همکاران (2002.P58) نیز حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های تفکر خلاق و نقادانه باعث درونی‌تر شدن منبع کنترل و ارتقاء سلامت عمومی نوجوانان شده و می‌تواند برای کمک به آن‌ها در گذر از دوره حساس نوجوانی مفید واقع گردد. تحقیق حاضر همسو با یافته‌های قبلی (از جمله: دیره، 2016.P45؛ سید کاظمی، 2014.P68؛ فتحی و همکاران، 2014.P8؛ میرزایی و حسنی، 2014.P74) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی و دانش و آگاهی مربوط به کنترل رفتار می‌تواند در مدیریت رفتار موثر باشد. یافته حاضر تایید کننده یافته‌هایی است که نشان

¹ Clitear

² Zimmerman

³ Mac Donald

داده‌اند می‌توان با طراحی مداخلات مبتنی بر مهارت‌های زندگی گام‌های اساسی برای توانمندسازی روان‌شناختی و هیجانی زنان برداشت. پژوهش حاضر نشان داد که برنامه‌ی آموزشی «مدیریت مهارت و دانش رفتار» می‌تواند در افزایش ظرفیت‌های روان‌شناختی و اجتماعی افرادی که در دوره آموزشی شرکت می‌نمایند موثر واقع شود.

این پژوهش با بررسی اثربخشی برنامه آموزشی «مدیریت مهارت و دانش رفتار» سهم مهمی در افزایش دانش مربوط به عوامل موثر بر خودکنترلی دارد و نشان می‌دهد که می‌توان از مداخلات مبتنی بر ارزش‌های فرهنگی و بومی که همراستای دانش روز روان‌شناسی باشد برای بهبود مدیریت خود و کاهش رفتارهای انحرافی در جامعه بهره‌جست. یافته‌های این پژوهش به دست‌اندرکاران امور کیفری و قانونی کشور کمک می‌کند که به مجازات‌های جایگزین حبس به طور جدی‌تر بیندیشند. با توجه به این که این برنامه آموزشی در چارچوب کاهش جمعیت کیفری و مجازات‌های پیش‌بینی شده در قانون و همچنین مجازات‌های جایگزین حبس، در چارچوب سیاست‌های اخیر قوه قضاییه جمهوری اسلامی ایران رو به توسعه است، تعیین اثر بخشی آن به اطمینان مسئولان و برنامه‌ریزان در این زمینه منجر می‌شود. با عنایت به این که آموزش به صورت الزامی پیش‌بینی شده است امکان ایجاد مقاومت در فراگیران وجود دارد و به همین دلیل این سوال ایجاد می‌شود که آیا چنین برنامه الزامی منجر به تغییر در افراد مرتکب جرایم می‌شود یا خیر. پژوهش حاضر نشان داد که می‌توان نسبت به توسعه و جایگزینی آن در پیشگیری از جرایم مختلف اقدام کرد. از سوی دیگر باور و اراده بیشتری برای کاهش برخوردهای خشن و اعمال کیفرهایی نظیر شلاق، حبس و جرایم نقدی در خصوص مرتکبین به جرایم و ناهنجاری‌های مذکور ایجاد می‌کند. مجازات حبس با وجود تبعات منفی برای افراد، جامعه و دولت، سهم بالایی در احکام صادره دادگاه‌ها داشته و در عین حال بر جلوگیری از تکرار رفتار تأثیر کمی دارد. مجازات‌های جایگزین حبس به عنوان بارزترین تلاش برای رفع این نقیصه محسوب می‌شود. در تعیین مجازات‌های جایگزین می‌توان نظام مجازاتی بر مبنای شرایط اجتماعی وقوع جرم را در نظر گرفت (Flag and shining, 2018, P108). به نظر می‌رسد برنامه مورد نظر در این پژوهش به دلیل آن که تبعات کمتری در مقایسه با مجازات حبس یا برخوردهای خشن در پی خواهد داشت می‌تواند تاثیرات مخرب ناشی از این گونه مجازات‌ها را از میان بر دارد و اساساً در تبیین مجازات‌های جایگزین حبس خصوص در تغییرات و اصلاحات قانون مجازات اسلامی این امر مورد تأکید واقع شده است.

برای استناد به نتایج این پژوهش محدودیت‌هایی را نیز می‌توان مد نظر قرار داد از جمله این که این آموزش‌ها در هر صورت به نوعی برای دستگیرشدگان با مسئله حجاب الزامی بوده که در صورت عدم شرکت افراد مورد نظر در دوره آموزشی مذکور مواجه با مجازات‌هایی مرتبط با نوع اتهام خود خواهند بود که مقاومت آن‌ها را افزایش داد. لذا ممکن است این تاثیرگذاری کوتاه مدت بوده و عمق زیادی در بر نداشته باشد. همچنین شرکت‌کنندگان در این مطالعه شامل زنان در محدوده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال بود که این عامل تعمیم یافته‌ها را به سایر گروه‌های سنی یا جنسی محدود می‌کند.

بنابراین پیشنهادات زیر برای انجام پژوهش‌هایی در آینده ارائه می‌شود:

- ۱- با توجه به این که امکان وقوع جرایم مشمول این قانون در گروه‌های مختلف سنی وجود دارد، توصیه می‌شود اثربخشی این برنامه در سایر گروه‌های سنی نیز انجام شود.
- ۲- تاثیر این آموزش بر روی سایر جرائم مندرج در قانون مجازات اسلامی شامل اقدامات جایگزین حبس، مورد بررسی قرار گیرد.
- ۳- در مطالعات آینده بایستی به تاثیر دراز مدت این برنامه آموزشی توجه شود و به همین دلیل تکرار پژوهش حاضر در قالب آزمایش‌هایی که جنبه پیگیری دارند، مورد نظر قرار گیرد.
- ۴- تحلیل بیشتر این برنامه آموزشی از نظر محتوا و روش به غنا و بهبود آن و رفع نواقص احتمالی، کمک خواهد کرد.
- ۵- اجرا و ارزیابی تاثیر این آموزش‌ها در گروه‌های متنوع اجتماعی از جمله دانش‌آموزان دبیرستانی و والدین آن‌ها دیگر پیشنهاد پژوهشی این پژوهش است که می‌تواند به اطمینان بخشی بیشتر در مورد اثربخشی این برنامه منجر شود.

References

- Afkhami Ardakani, Maryam (۲۰۱۴). Relationship between self-control and motivational beliefs with self-regulated learning of sixth grade students in Ardakan, M.Sc. thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University.
- American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorder (4thed). Washigton, DC: Author.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (2003). Testing for stress and happiness: the role of social cognitive factors. In C. D. Spilberger & I. G. Sarason (Eds.), stress & emotion (pp. 173-187). Washington, D.C: Taylor & Francis.

- Ashrafi, Mahnaz, Manjezi, Farzaneh (2013). The effectiveness of communication skills on the level of aggression of female high school students. *Journal of Cognitive Science Research*, Volume (3), Number (1), pp. 98-81
- Bahadori Khosroshahi, Jafar and Khanjani Zeinab (2017). Personality Traits Predicting Self-Control and Emotional Regulation in Practitioners, *Analysis of Crime Based on Personality Psychology*, Social Order Quarterly, Ninth Year, No. 2, 18-1.
- Bond, F. W., & Dryden, W. (2005). *Handbook of brief cognitive behavior therapy*. John Wiley & Sons.
- Botvin, G. J, & Eng, A. (1998). The efficacy of a multi component approach to the prevention of cigarette smoking. *Preventive Medicine*, 11, 199-211.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Brunner-Routledge. Taylor & Francis group.
- Chauchard, E., Levin, K. H., Copersino, M. L., Heishman, S. J., & Gorelick, D. A. (2013). Motivations to quit cannabis use in an adult non-treatment sample: Are they related to relapse?. *Addictive behaviors*, 38(9), 2422-2427.
- Cobb-Clark, D. A. (2014). Locus of control and the labor market. *IZA Journal of Labor Economics*, 4(1), 3.
- Direh, Ezzat (2017). Investigating the effectiveness of social security education on promoting social awareness and legality of female students in Bushehr. *Journal of Social Security Studies*, No. (50), pp. 23-51.
- Ezzat, Deira (۲۰۱۷). Evaluation of the effectiveness of social security education on promoting social awareness and legality of female high school students in Bushehr, *Journal of Social Security Studies of the Police of the Islamic Republic of Iran*, Volume (8) No. (50) pp. 23-51.
- Fathi, Nabi, Shahmoradi, Morad Vashikhi, Saeed (2015). The effect of life skills training on mental health and individual-social adjustment of first year high school male students in Shush city. *Journal of Educational Studies*, Center for the Study and Development of Medical Education, Army University of Medical Sciences, Year (4), No. (1), pp.
- Fouladi, Mohammad (2010). Causes and factors of social harms and ways to prevent it. *Journal of Knowledge*, No. (91) pp. 17-20.
- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 795-805.
- Fritz, V. M., Wiklund, G., Kuposov, R. A., Klinteberg, B. A., & Ruchkin, V.V. (2008). Psychopathy and violence in juvenile delinquents: what are the associated factors? *International Journal of Law and Psychiatry*, 31, 272-279
- Ghanbari Hashemabadi, Bahram Ali, Mojarad Kahani, Amir Hossein, Ghanbari Hashemabadi, Mohammad Reza (2011). The effectiveness of assertiveness and critical

thinking skills training on boys' identity crisis under the auspices of Kalat County Welfare Department, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, No. (8) pp. 1-16.

–Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.

–halilian, Zeinab, Aflaki Fard, Hossein (2016). The effect of life skills training on self-efficacy and increasing happiness of female students in the second year of high school in the 4th district of Isfahan, *Journal of Counseling Research*, Volume (15) No. (59) pp. 96-76.

–Hwang, J. (2006). *A processing model of emotion regulation: Insights from the attachment system*. Doctoral dissertation, College of Arts and Sciences, Georgia State University.

–Institute of Servants of Science and Ethics of Hope (2012). *Motivation and Engineering of Knowledge and Control, Social Affairs and Crime Prevention of the Judiciary*, Tehran: Qibla First Publications, First Edition.

–John, O. O., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.

–Kaushal, R., & Kwantes, C. (2006). The role of culture and personality in chronic of conflict management strategy. *International Journal Intercultural Relations*, 30 (5), 579603.

–Khanzadeh, Hossein, Hemmati, Abbas Ali, Alamdarloo, Ghorban, Aghababaei, Hossein, Moradi, Azam, Rezaei, Sedigheh (2011). Predicting the capacity of self-control through various religious orientations and its role in reducing delinquency.

–Kim, S. W., Kamphaus, R. W., & Orpinas, P. (2010). Change in the manifestation of overt aggression during early adolescence: gender and ethnicity. *School Psychology International*, 31(1), 95-111.

–Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.

–Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2. 0. *Emotion*, 3(1), 97.

–Mcdonald, L., Bradish, D. C., Billingham, S., Dibble, N., & Rice, C. (1991). Families and Schools Together: An innovative substance abuse prevention program. *Children & Schools*, 13(2), 118-128.

–Mirzaei, Seyed Hossein, Hassani, Jafar (2014) The importance of daily energy in the development of these. *North Khorasan Journal of Medical Sciences*, Volume (7), Number (2), pp. 405-417.

–Moheb, Naimeh, Ghaybi Somayeh Sadat and Mohammadzadeh, Ali (2013). Evaluation of the effectiveness of life skills training in the workplace on increasing stress

control of employees of Tabriz Machine-Building Factory. Jihad University Scientific Information Center Database, Volume (6) Number (26) pp. 25-36.

-Moote, J. G., Smyth, N. J., & Wodarski, J. (1999). Social skills training with youth in school set-ting: A review. *Research on Social Work Practice*, 9(4), 39-42.

-Nedai, Ali, Attaullah, Paghush, Sadeghi, Amir Hossein (2015). Coping Strategies with Quality of Life: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Skills, *Journal of Clinical Psychology*, Institute of Humanities and Cultural Studies, Vol. (7), No. (4), pp. 36-42.

-Parchami, Davood, Derakhshan, Fatemeh (۲۰۱۷). Investigating Social Alternatives to Imprisonment and Reducing Crime, *Journal of Sociological Studies*,

-Rapee, M., & Thompson, S. (2008). The effect of situational structure on the social performance of socially anxious and non-anxious participants. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33 (2), 91-102.

-Rebekah, L., & Mark, L. (2014). Self-control linked with restricted emotional extremes. *The Journal of Personality and Individual Differences*, 58 (4), 48-53.

-Rezaei Kargar, Flora, Siah Mansour, Mojgan and Ali Bakhshi, Seyedeh Zahra (2012). The effect of teaching creative and critical thinking skills on the source of control and general health in adolescents. *Social Psychology Research*, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Volume (2) Number (59) pp. 21-35.

-Rezaei, Elham, Malekpour, Mokhtar, Orizi, Hamid Reza (2009). The effect of life skills training on stress levels and coping styles with adolescents in quasi-family centers. *Journal of Clinical Psychology*, Shahed University, Volume (1) Number (34) pp. 21-28.

-Seyed Kazemi, Ahmad (2014). The effectiveness of behavior management training in the psychological well-being of bullying students and their parents. Master Thesis in Educational Psychology, University of Tabriz.

-Shaghghi, Farhad, Rezaei Kargar, Flora (2010). The Effect of Creative and Critical Thinking Skills Training on Adolescents' Psychological Welfare, *Journal of Psychological Research*, University Jihad Scientific Information Center, Volume (2), Number (5), pp. 49-66.

-Smith E. A. (2009). Evolution of life skills training and infused life skills training in a viral setting: outcomes at two years. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 48 (1), 51.

-Smith, E. A., Swisher, J. D., & Vicary, J. R. (2004). Evaluation of life skills training and infused-life skills training in a rural setting. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 48(1), 51-70.

-Smith, T. A., Genry, L. S., & Ketring, S. A. (2005). Evaluating a youth lLeadership life skills development program. *Journal of Extension*, 43(2).

-Tajarod, Afrooz, Fazel, Aminullah, Ghasemi, Farshid (۲۰۱۳). Investigating the effect of teaching creative thinking and critical thinking skills on the psychological well-being of female high school students in Jahrom, *Journal of Thought and Child*, Year (5), No. (1), pp. 21 - 38.

-Tamnaeifar, Mohammad Reza, Mansouri Nik, Azam (2013). Relationship between personality traits, social support and life satisfaction with students' academic performance, *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*, No. (71), pp. 166-149.

-Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.

-Vera, E. P., & Moon, B. (2013). An empirical test of low self-control theory: Among Hispanic youth. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 11(1), 79-93

-Verona, E., Sadeh, N., & Case, S. M. (2008). Self-reported use of different forms of aggression in late adolescence and emerging adulthood. *Assessment*, 15(4), 493-510.

-Visser, L., de Winter, A. F., Veenstra, R., Verhulst, F. C., & Reijneveld, S. A. (2013). Alcohol use and abuse in young adulthood: Do self-control and parents' perceptions of friends during adolescence modify peer influence? *The TRAILS study. Addictive behaviors*, 38(12), 2841-2846.

-Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. D, M, Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp.12-37). New York, NY : Guilford Press.

-Westwood, Peter (2010). *Education of children with special needs*, translated by Shahrokh Makvand Hosseini, Tehran: Roshd Publications, second edition.