

مقاله اصلی

اثر بخشی آموزش خود کنترلی اسلامی بر کیفیت زندگی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان بیرجند

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۰/۰۱

خلاصه

مقدمه

انسان موجودی متفکر است که نه به دلیل حوادثی که برایش اتفاق می افتد، بلکه به دلیل نحوه و نوع نگرش نسبت به قضایا، مسایل، مشکلات و حوادثی که با آنها روبرو می شود سلامت جسمانی و روانی خود را تحت تأثیر قرار می دهد. لذا هدف از انجام این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش خود کنترلی اسلامی بر کیفیت زندگی دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان بیرجند بود.

روش کار

روش انجام پژوهش به صورت نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون همراه با دوره سه ماهه پیگیری همراه با گروه کنترل است. جامعه پژوهش دانش آموزان پسر متوسطه دوم شهرستان بیرجند می باشد با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، دبیرستان شهید بهشتی بیرجند انتخاب شد، از بین دانش آموزان ۱۲۰ نفر که از نظر نمره کیفیت زندگی در سطح متوسط و ضعیف قرار داشتند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۶۰ نفر) و کنترل (۶۰ نفر) قرار گرفتند. بسته آموزشی محقق ساخته که به تایید ۵ نفر از متخصصان، ۵ نفر از معلمان رسید در ۸ جلسه آموزشی در طول مدت ۲ ماه به گروه آزمایش آموزش داده شد. جهت سنجش میزان تاثیر گذاری بسته آموزشی خود کنترلی اسلامی بر کیفیت زندگی، پیش آزمون و پس آزمون همراه با دوره سه ماهه پیگیری از دو گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. ابزار سنجش متغیر کیفیت زندگی پرسشنامه کیفیت زندگی SF-12 بود (۱).

نتایج

نتایج نشان داد آموزش خود کنترلی اسلامی به گروه آزمایش توانسته تاثیر معنی داری در کیفیت زندگی دانش آموزان پسر متوسطه دوم دبیرستان شهید بهشتی بیرجند نسبت به گروه کنترل ایجاد نماید.

نتیجه گیری

باتوجه به آنکه کیفیت زندگی افراد بر طبق نظریات برگرفته از کار آیی و کنترل هیجانات است و از آنجا که خود کنترلی نیز بر کار آیی و کنترل هیجانات افراد تاثیر گذار است و همچنین براساس مطالعات پیشین که همراستا با یافته های بدست آمده از این پژوهش می باشد نتیجه گرفته می شود آموزش خود کنترلی اسلامی بر کیفیت زندگی دانش آموزان تاثیر گذار است.

کلمات کلیدی

خود کنترلی اسلامی، کیفیت زندگی، دانش آموزان متوسطه دوم شهرستان بیرجند.

محمد حسن زنگویی دوم^۱

محمد حسن غنی فر^{۲*}

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی
واحد بیرجند

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

* دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران.

Email: H.ZANGOEI2@GMAIL.COM

مقدمه

کیفیت زندگی احساس رضایت از زندگی است و این زندگی ممکن است با سلامتی همراه باشد یا نباشد پس کیفیت زندگی مفهوم وسیعی دارد که شامل همه ابعاد زندگی می‌گردد و سلامت مرکز ثقل کیفیت زندگی است. بر اساس پژوهش منتظری و همکاران کیفیت زندگی، ابعاد متفاوت سلامت و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی افراد را دربرمیگیرد مؤلفه‌های کیفیت زندگی براساس ارزش‌های فردی و اجتماعی و ملی تعریف می‌شوند (۱). شکی نیست که واقعیت‌ها و شرایط عینی جامعه و وضعیت مادی زندگی فرد نیز در آن نقشی تعیین کننده دارند اما، باید توجه داشت که انسان موجودی است که براساس تصویر ذهنی خود از واقعیت - نه خود واقعیت - زندگی می‌کند و رفتارش متأثر از برداشت‌های ذهنی و درکی است که از واقعیت دارد و این برداشت‌ها و ادراکات، الزاماً با واقعیت انطباق ندارند (۲).

کیفیت زندگی مفهومی است چندوجهی و پیچیده، ولی در عین حال قابل تعریف و قابل سنجش، که با رهیافتی میان رشته‌ای می‌توان آن را تعریف کرد و برایش مدل مفهومی ساخت و براساس آن مدل، آن را سنجید (۳). کیفیت زندگی مرتبط با سلامت و ارزیابی ذهنی مردم از احساس خود درباره رفاه و توانایی برای انجام عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی، به طور فزاینده‌ای به عنوان یک شاخص جامع سلامت در تحقیقات استفاده می‌شود. کیفیت زندگی ضعیف می‌تواند به دلیل افزایش بار استرس به علت زیاد شدن چالش‌های روزمره‌ی زندگی، خودکنترلی ضعیف و کاهش خودکارآمدی یعنی (توانایی برای اعمال کنترل بر زندگی و محیط اطراف) باشد (۴) خودکنترلی با کیفیت زندگی رابطه مستقیمی دارد یعنی با افزایش خودکنترلی، کیفیت زندگی نیز ارتقا پیدا خواهد نمود (۵) بخش قابل توجهی از آسیب‌شناسی روانی کودکان و بزرگسالان به نارسایی در خودکنترلی مربوط می‌شود (۶) خودکنترلی را می‌توان عاملی دانست که موجب دگرگونی در هویت انسانی و الگوهای رفتاری می‌گردد علی‌رغم توجه روانشناسان معاصر

بدین موضوع، تعالیم اسلامی با تأکید ویژه‌ای، ضرورت توجه مسلمانان نسبت به مصادیق خودکنترلی را متذکر شده است. خودکنترلی توانایی پیروی از درخواست‌های معقول، تعدیل رفتارها مطابق با موقعیت و به تأخیر انداختن خواسته‌ها در چارچوب‌های پذیرفته شده اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فرد دیگری می‌باشد (۷) این حالت فرد را بدون نظارت عامل خارجی و تهدید و تطمیع و اجبار به سمت انجام وظایف سوق می‌دهد (۸).

خودکنترلی نوعی کنترل بر رفتار است که شخص در برابر تأثیراتی که از طریق دیگران یا محیط بر او اعمال می‌شود، بر رفتار خود اعمال می‌کند (۹). اسلام از آن به تقوا و خویشنداری یاد کرده است. بسیاری از منابع تقوا را ثمره خودکنترلی دانسته‌اند. خودکنترلی اسلامی از پنج مرحله مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه تشکیل شده است. مشارطه بدین معناست که فرد در ابتدای روز برای خود اهدافی را تعیین می‌نماید و در مراقبه سعی می‌نماید که در طول روز اهداف خود را عملیاتی سازد، در هنگام خواب به محاسبه اعمال خود می‌پردازد بدین معنا که تا چه حدودی موفق گردیده به اهداف تعیین شده خود برسد، در مرحله معاتبه در صورتی که به آن اهداف رسیده باشد برای خود جایزه‌ای در نظر می‌گیرد و اگر نرسیده باشد تنبیهی را برای خود انتخاب می‌نماید و در معاقبه به آینده‌نگری می‌پردازد بدین معنا که نتیجه رسیدن و یا نرسیدن به اهداف تعیین شده در آینده برای او چه خواهد بود (۱۰). مطالعه‌ای در زمینه‌ی اثربخشی آموزش گروهی الگوی مراقبه اسلامی بر سبک زندگی و اضطراب فراگیر زنان متأهل نشان داد آموزش گروهی الگوی مراقبه اسلامی منجر به ارتقای سبک زندگی و کاهش اضطراب فراگیر زنان متأهل مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر شد (۱۱).

فرد در خودکنترلی اسلامی سعی می‌نماید خود راه و رسم مدیریت بر خود را یافته و از توانمندی‌ها و نقاط ضعفش آگاه گشته و با برنامه‌ای که خودش تنظیم می‌نماید خود را به تکامل برساند این تکامل منتهی به افزایش کارایی و مدیریت بهتر

۰/۷۲ گزارش شد (۱). مولفه جسمانی شامل زیر مقیاس‌های درک کلی از سلامت خود، عملکرد فیزیکی، سلامت جسمانی و درد جسمانی و مولفه روانی شامل زیر مقیاس‌های مشکلات هیجانی، عملکرد اجتماعی، نشاط و انرژی حیاتی و سلامت روان می‌باشد. کلاس آموزش خودکنترلی اسلامی برای ۶۰ نفر از دانش‌آموزان پسر از آذر ماه سال ۹۷ در ۸ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای در دبیرستان شهید بهشتی متوسطه دوم هفته‌ای یک جلسه تحت آموزش به شیوه حلقه کندوکاو برگزار گردید. پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

احساسات فرد در موقعیت‌های گوناگون خواهد گردید از آنجا که در کیفیت زندگی، کارایی و مدیریت حالات روانی فرد نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای دارد لذا باید دید آموزش خود کنترلی اسلامی به چه میزان می‌تواند بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان متوسطه دوم دبیرستان شهید بهشتی شهرستان بیرجند تاثیرگذار باشد؟

روش کار

این مطالعه از نوع نیمه تجربی دارای گروه مداخله و کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهر بیرجند به تعداد ۲۷۵۳ نفر که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند. براساس روش نمونه‌گیری در دسترس و به علت سهولت در همکاری به دلیل شاغل بودن پژوهشگر در دبیرستان شهید بهشتی شهرستان بیرجند نمونه آماری این پژوهش ۱۲۰ نفر از دانش‌آموز پسر متوسطه دوم دبیرستان شهید بهشتی بیرجند که در مرحله پایلوت، میانگین نمره کیفیت زندگی آن‌ها ضعیف یا متوسط بود در قالب گروه‌های مداخله (۶۰ نفر) و کنترل (۶۰ نفر) همراه با دوره سه ماهه پیگیری انتخاب و به صورت تصادفی جایگزین شدند. در این پژوهش جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه کیفیت زندگی استفاده گردید (۱). به گروه مداخله نیز بسته آموزشی خود کنترلی اسلامی محقق ساخته که به تائید ۵ نفر از متخصصان، ۵ نفر از معلمان متوسطه دوم رسید در ۸ جلسه به گروه مداخله آموزش داده شد.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه ۱۲ سوالی کیفیت زندگی SF-۱۲ که فرم کوتاه‌تر شده SF-۳۶ است استفاده شد. پرسشنامه SF-۱۲ در سال ۱۹۹۶ توسط وار، کاسینسکی و کلر طراحی شد. منتظری و همکاران در سال ۲۰۰۹ روایی و پایایی این پرسشنامه را در ایران مورد بررسی قرار دادند. پایایی ۱۲ سوال مولفه‌های جسمانی و روانی به ترتیب برابر ۰/۷۳ و

¹ Ware & Kosinski & Keller

جدول ۱- خلاصه جلسات بسته آموزشی (۱۲-۱۳، ۱۰)

جلسه	هدف جلسه	محتوای آموزشی	تکالیف	هدف تکلیف
جلسه اول	برقراری ارتباط و بیان کلی فعالیت	آشنایی با دانش‌آموزان و برقراری ارتباط، آگاهی دادن نسبت به اهداف و شیوه کار، توجه آنان برای همکاری.	مقایسه دلایل شکست و پیروزی در ۵ نمونه از تصمیماتی که تاکنون گرفته اند.	درک اهمیت هدف گزاری و خود کنترلی.
جلسه دوم	آشنایی باهدف گزاری(مشارطه)	اهمیت هدف گزاری، تعریف هدف و انواع آن.	۵ هدف برای خود بنویسند و نوع آن‌ها را تعیین نمایند.	آشنایی با هدف نویسی و انواع آن.
جلسه سوم	آشنایی باهدف گزاری(مشارطه)	جهت گیری اهداف، عوامل مؤثر در تعیین اهداف، شیوه صحیح هدف گزاری.	اهداف گذشته تصحیح نموده و عوامل مؤثر بر تعیین آن را بنویسند.	آشنایی با شیوه صحیح هدف گزاری.
جلسه چهارم	پایش اهداف (مراقبه)	چگونگی مواظبت در انجام عمل در طی روز، یادآوری.	تا جلسه بعد برای هر روز خود تعیین هدف نموده و در طول روز سعی کند آن اهداف را عملی نماید و موارد تحقق و یا عدم تحقق را در طی روز بنویسد.	آشنایی با چگونگی پایش اجرای اهداف
جلسه پنجم	ارزشیابی (محاسبه)	اهمیت و مفهوم ارزشیابی، سنجش و ارزیابی اعمال انجام شده در هنگام خواب.	علاوه بر انجام روزانه تمرین جلسه قبل فرد باید در هنگام خواب میزان موفقیت در تحقق اهداف خود را در آن روز بررسی نموده و بنویسد.	آشنایی با چگونگی محاسبه میزان تحقق اهداف.
جلسه ششم	آینده‌نگری(معاقبه)	اهمیت و مفهوم آینده‌نگری، فواید آینده‌نگری.	تا جلسه بعد پس از انجام مشارطه، مراقبه و محاسبه، عمل آینده‌نگری را انجام دهد و میزان تحقق اهدافش را در طول این هفته با هفته گذشته مقایسه کند سپس اهمیت و فواید آینده‌نگری را بنویسد.	آشنایی با اهمیت و فواید آینده‌نگری
جلسه هفتم	آینده‌نگری(معاقبه)	موضوعات مهم در آینده‌نگری، شیوه انجام آینده‌نگری	فعالیت خود کنترلی اسلامی را برای هر روز انجام دهد یعنی هر روز اعمال مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه را انجام دهد.	انجام فعالیت خود کنترلی اسلامی
جلسه هشتم	آشنایی با اولیا	آشنایی اجمالی اولیای دانش‌آموزان با فعالیت و تحویل فرم روزانه فعالیت خود کنترلی	اولیا بر انجام صحیح فعالیت خود کنترلی اسلامی دانش‌آموزان نظارت داشته باشند.	انجام بهتر فعالیت بوسیله دانش‌آموزان

نتایج

جدول ۲- شاخص های توصیفی نمرات پرسشنامه کیفیت زندگی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و دوره سه ماهه پیگیری به تفکیک گروه های آزمایش و کنترل

پیش آزمون		پس آزمون		دوره سه ماه پیگیری	
کنترل	آزمایش	کنترل	آزمایش	کنترل	آزمایش
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
۳۰/۹۴	۴/۴۰	۳۱/۷۹	۳/۷۷	۳۱/۶۲	۳/۱۹
۱۴/۵۲	۲/۵۳	۱۵/۱۳	۲/۴۳	۱۴/۶۶	۲/۴۱
۱۴/۷۵	۳/۰۷	۱۴/۸۳	۲/۷۴	۱۶/۷۱	۲/۴۵
۳۰/۹۴	۴/۴۰	۳۱/۳۹	۳/۲۲	۳۱/۳۹	۲/۶۵
۱۴/۵۲	۲/۵۳	۱۴/۶۸	۱/۶۱	۱۸/۱۰	۲/۴۱
۱۴/۷۵	۳/۰۷	۱۶/۷۴	۲/۷۲	۱۸/۳۱	۲/۴۵

نتایج نشان می دهد، پس از آموزش های خود کنترلی اسلامی متوسط نمره کیفیت در گروه آزمایش نسبت به قبل آموزش افزایش محسوسی در مقایسه با گروه کنترل داشته است.

جدول ۳- مقایسه میانگین نمره کیفیت زندگی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و دوره سه ماهه پیگیری به تفکیک گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمون	کنترل	پ- value ¹	انحراف معیار	پ- value ²
کیفیت زندگی	پیش آزمون	۳۱/۷۹	۳/۷۷	۳۰/۹۴	۰/۲۶۹
	پس آزمون	۳۶/۲۱	۲/۶۵	۳۱/۶۲	۰/۰۱۲
	دوره سه ماهه پیگیری	۳۸/۷۶	۲/۵۲	۳۱/۳۹	۰/۰۰۹
	پس آزمون و دوره سه ماهه پیگیری		۰/۰۰۱		۰/۶۴۵

معناداری دیده شد که این تفاوت در گروه کنترل معنادار نبود. در بررسی بین گروهی آزمون و کنترل، که از آزمون تی زوجی استفاده شد، قبل از مداخله آموزشی تفاوت معناداری در نمره کیفیت زندگی دیده نشد ($p < 0/05$) که دلیل بر همسانی دو گروه از نظر نمره کیفیت زندگی قبل از مداخله می باشد اما این تفاوت بین گروه آزمون و کنترل بلافاصله بعد از مداخله و سه ماه بعد از مداخله معنادار می باشد ($p=0/000$).

با استفاده نتایج آزمون توکی می توان عنوان نمود که در بررسی درون گروهی در گروه آزمایش، و بلافاصله پس از مداخله تفاوت معناداری در نمره کیفیت زندگی وجود دارد، چرا که میزان سطح معناداری کمتر از $0/05$ به دست آمده است. اما این تفاوت در گروه کنترل معنادار نمی باشد ($p=0/645$). همچنین در مقایسه میانگین کیفیت زندگی در گروه آزمون قبل از مداخله و سه ماه بعد از مداخله و همینطور مقایسه میانگین امتیاز بلافاصله بعد از مداخله و سه ماه بعد از مداخله تفاوت

جدول ۴- مقایسه میانگین نمره بعد جسمانی کیفیت زندگی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و دوره سه ماهه پیگیری به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر		آزمایش		کنترل	
میانگین	انحراف معیار	p-value ¹	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	۱۵/۱۳	۲/۴۴	۱۴/۵۲	۲/۵۳	۰/۱۸۵
پس آزمون	۱۸/۱۰	۱/۶۱	۱۴/۶۶	۲/۴۱	۰/۰۱۲
دوره سه ماهه پیگیری	۱۹/۱۱	۱/۳۹	۱۴/۶۸	۲/۳۷	۰/۰۰۸
پس آزمون و دوره سه ماهه پیگیری		۰/۰۰۶		۰/۵۱۸	

مقایسه قبل و بعد از مداخله در هیچیک از موارد دیده نشد. بین گروه آزمون و کنترل قبل از مداخله اختلاف معناداری دیده نشد ($p > 0/05$) ولی این اختلاف بلافاصله و سه ماه بعد از مداخله معنادار می‌باشد.

با توجه به جدول بالا، نتایج نشان می‌دهد در گروه آزمایش در مقایسه امتیاز قبل از مداخله و بلافاصله بعد از مداخله، اختلاف معنادار می‌باشد، همچنین امتیاز سلامت جسمانی قبل و سه ماه بعد از مداخله و نیز بلافاصله و سه ماه بعد از مداخله تفاوت معناداری باهم دارند ولی در گروه کنترل اختلاف معناداری در

جدول ۵- مقایسه میانگین نمره بعد روانی کیفیت زندگی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون و دوره سه ماهه پیگیری به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر		آزمایش		کنترل	
میانگین	انحراف معیار	p-value ¹	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	۱۴/۸۳	۲/۷۴	۱۴/۷۵	۳/۰۷	۰/۶۲۳
پس آزمون	۱۸/۳۱	۲/۲۹	۱۶/۷۱	۲/۴۵	۰/۰۰۶
دوره سه ماهه پیگیری	۱۹/۶۶	۲/۰۹	۱۶/۷۴	۲/۷۲	۰/۰۰۴
پس آزمون و دوره سه ماهه پیگیری		۰/۰۱۱		۰/۷۴۰	

جدول فوق نشان می‌دهد میانگین سلامت روانی بلافاصله بعد از مداخله و سه ماه بعد از مداخله در گروه آزمایش افزایش یافته و این افزایش امتیاز معنادار می‌باشد ($p=0/000$) همچنین در مقایسه بلافاصله و سه ماه بعد نیز افزایش معنادار است. در گروه کنترل در هیچکدام اختلاف امتیاز معنادار نمی‌باشد ($p > 0/05$) در مقایسه بین گروه آزمایش و کنترل، قبل از مداخله هر دو گروه از نظر نمره همسان می‌باشند چرا که اختلاف امتیاز دو گروه معنادار نمی‌باشد ($p > 0/05$) مقایسه امتیاز بلافاصله بعد از مداخله در گروه آزمون و کنترل نیز اختلاف معناداری را نشان نمی‌دهد. اما این اختلاف امتیاز سه ماه بعد از مداخله در گروه آزمون و کنترل معنادار است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش خودکنترلی اسلامی به طور معنی‌داری کیفیت زندگی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و میانگین نمرات پس آزمون و دوره پیگیری تعدیل شده کیفیت زندگی در گروه آزمایش، به طور معنی‌داری از نمرات تعدیل شده در گروه کنترل بیشتر است که می‌توان گفت آموزش خودکنترلی به طور معنی‌داری کیفیت زندگی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. نتایج نشان داد که آموزش خودکنترلی اسلامی به طور معنی‌داری تمام مؤلفه‌های کیفیت زندگی (بعد سلامت جسمانی، بعد سلامت روانی) را در دانش‌آموزان افزایش داده است. این نتایج در راستای تحقیقات بسیاری از محققان دیگر از جمله کاسادی (۲۰۰۴)، گارنفسکی و گرایچ (۲۰۰۶)،

کننده‌های سلامت روانی است. (۶) به طور کلی می‌توان گفت افرادی که از خودکنترلی اسلامی استفاده می‌نمایند، رضایت بیشتری از زندگی دارند و کیفیت زندگی آنان از همه ابعاد در سطح بالاتری قرار دارد (۱).

لذا با توجه به نتایج پژوهش حاضر و سایر پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی اثربخشی برنامه‌ی خودکنترلی اسلامی، که اعتماد و اعتبار پذیری این برنامه را در پرورش مهارت‌های شناختی و اجتماعی تأیید کرده‌اند. توصیه می‌شود پژوهشگران نیز پژوهش‌های بیشتری را در حول و محور خودکنترلی اسلامی با متغیرهای دیگری انجام دهند.

کاپاآیدین (۲۰۰۹) و هارت (۲۰۰۸) می‌باشد (۱۷-۱۴). برخی از این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که توانایی خودکنترلی موفق با شماری از پیامدهای سلامت جسمانی، روانی و فیزیولوژی مرتبط است (۱۸) برعکس فرض بر این است که نارسایی در خودکنترلی، مکانیسم زیربنایی اختلالات خلقی و اضطرابی است (۱۹) بنابراین افرادی که از راهبرد خودکنترلی اسلامی استفاده می‌نمایند، در هنگام تنش با معنادار کردن اطلاعات، اضطراب و هیجان خود را کنترل کرده و با تمرین این راهبردها آن را کاهش می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از خودکنترلی بالا برخوردار هستند عملکرد بهتری دارند این عملکرد سبب می‌گردد تا فرد از خود احساس رضایت بیشتری نماید و در نتیجه کیفیت زندگی او ارتقا یابد (۶). درمجمع محققان مختلف دریافته‌اند که کیفیت زندگی یکی از پیش بینی

References

- 1- Montazeri A, Gashtasbi A, Vahdaninea M. The QLI and SF-36 quality of life questionnaire and Vaux social. *Payesh* 2006; 5:49-56.
- 2- Riahi V, Ahmadi A, Alizadeh H, Ghadermarzi Z. Survey attitudes of council members' of rural relative to the preference quality of life in rural areas (case study: Villages of Dehgolan County). *J Res Rural Plann* 2014; 3:55-64.
- 3- Bateni P, Abolghasemi A, Dehkordi MA, Hormozi M. The effect of emotion-regulation skills training on quality of life increase among female anxious school students in Ardabil. *Int J Behav Sci* 2014; 8:21-7.
- 4- Wang C, Li H, Li L, Xu D, Kane RL, Meng Q. Health literacy and ethnic disparities in health-related quality of life among rural womens: results from a Chinese poor minority area. *Health Qual Life Outcomes* 2013; 11:153.
- 5- Rastgoo F, Babakhani N. The relationship between emotional self-regulation and quality of life in twin adolescents and young adults. *J Fundamentals Mental Health* 2016; 18:465-70.
- 6- Alizadeh H. A theoretical explanation on attention deficit/hyperactivity disorder: behavioral inhibition model and nature of self-control. *J Except Children* 2005; 5:323-48.
- 7- Ghaderi M. Self-control of the child. *Way Educ* 2010; 5:78-116.
- 8- Alvani SM. Public management. Tehran: Nashrati Publications; 2009.
- 9- Thomas AP. Self-control. Lowe T, Machin JL, editors. *New perspectives in management control*. New York: Macmillan Publishers Ltd; 2002. P. 178-90.
- 10- Mahdaviyani M. Practical ethics. 2nd ed. Qom: Jamkaran Mosque; 2006.
- 11- Kajbaf MB, Oreyzi SS, Khodabakhshi M. Standardization, reliability, and validity of optimism scale in esfahan and a survey of relationship between optimism, selfmastery, and depression. *Quart J Psychol Stud* 2006; 2:51-68.
- 12- Yaghoobi A, Jahan F, Kordnoghahi R, Rashid K. Effectiveness of Goal Setting training on achievement goals and achievement motivation. *Sci J Manag Syst* 2016; 3:91-105.
- 13- Naraghi A. *Merajoo al-sadat*. 4th ed. Qom: Hatef Publications; 2012.
- 14- Cassady JC. The impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of salient evaluative pressure. *Appl Cognit Psychol* 2004; 18:311-25.
- 15- Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personal Individ Differ* 2006; 40:1659-69.
- 16- Aydin YC, Emmioglu E. High school students' emotions and emotional regulation during test taking. Ankara, Turkey: Department of Educational Sciences Middle East Technical University; 2009.
- 17- Hart A, Blicow D, Thomas H. Resilient therapy: strategic therapeutic engagement with children in Crisis. *Child Care Pract* 2008; 14:131-45.
- 18- Nikmanesh Z, Kazemi Y, Khosravi M. Role of feeling of loneliness and emotion regulation difficulty on drug abuse. *J Community Health Res* 2015; 4:55-64.
- 19- Gross JJ. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 2002; 39:281-91.
- 20- Ware Jr J E, Kosinski M, Keller SD. A 12-Item Short-Form Health Survey: construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Med Care* 1996; 34:220-33.

Original Article

The effect of self-control on the quality of life of male students Secondary school in Birjand

Received: 23/10/2018 - Accepted: 22/11/2018

Mohammad Hasan Zangoie Dovom¹
Mohammad Hasan Ghanifar^{2*}

¹ M.Sc., Clinical Psychology, Islamic Azad University, Birjand Branch

² Assistant Professor, Islamic Azad University, Birjand Branch

* Islamic Azad University, Birjand Branch

Email: H.ZANGOEI2@GMAIL.COM

Abstract

a human being is a thinker who is affected his or her physical and mental health , not because of events that happening to him, but because of the way and kind of attitude to the cases , problems and events that face. self-control is one of the dominant points of personality that is effective on the people's physical and mental health, or better to say it effects the quality of life ,therefore the purpose of this study was to investigate the effect of Islamic self-control on the students' quality of life(Shahid Beheshti school in Birjand) taken from the following 5 steps: 1.promising:targeting 2.observation:protection 3.calculation:estimation 4.accusation: self-encouraging and self-punishing 5.caution:foresight.

the research method is pre-test and post-test types of semi-experimantal with a three-month follow-up period with the control group.the population of the study is secondary school boy students in Birjand.Shahid Beheshti high-school of Birjand was selected using available sampling method. Among the students 120 of them who were in the middle and low level of quality of life score were selected and randomly assinned to the experimental group (60) and control group(60).The educational package of the research which was approved by 5 specialist and 5 teachers , was taught to the experimental in 8 training sessions during 2 months . to test the effect of Islamic self-control education package on quality of life, pre-test and post-test with three-months follow-up period were taken from experimental and control groups. the measurement tool for variable quality of life was the SF-12 quality of life questionare (Montazeri et al :2009).the results showed that Islamic seif-control education in the experimental group had a significant effect on the quality of life of secondary school students in Shahid Beheshti highscool in Birjand compared to the control group.since people's quality of life is based on the idea derived from the effectiveness and control of emotions and since self-control also influences the proficiency and control of emotions of people and also based on previous studies with the finding of this research , we can say that self-control affects the quality of life of students.

Key words: Islamic self-control, quality of life, Secondary school students in Birjand