

اسلام پژوهش های روان شناختی

سال ششم، شماره اول، پیاپی ۱۳، بهار و تابستان ۱۳۹۹ (ص ۷-۲۳)

تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر آسیب های اجتماعی و روانی دانش آموزان مدارس متوسطه اول شهرستان قم در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵

The Effect of Life Skills Training on Social and Mental Damage of First High School Students in Qom City in the Academic Year of 1395 – 1396

دکتر محمد هادی صالحی بهابادی / کارشناسی ارشد روان شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) قم، ایران
امین رحمتی / دانشجوی دکتری قرآن و روان شناسی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.
مجتبی فرهوش / دانشجوی دکتری قرآن و روان شناسی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Mohammad Hadi Salehi Bahabadi / Master of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran. nasirana26@yahoo.com

Amin Rahmati / PhD student in Quran and Psychology, Mustafa International Society, Qom, Iran.

Mojtaba Farhoush / PhD student in Quran and Psychology, Al-Mustafa International Society, Qom, Iran.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of life skills training on social and mental damage of first grade high school students in Qom in the academic year of 1395 – 1396. The research was quasi-experimental and pre-test and post-test design with two groups of control and experiment with random arrangement of peer subjects. The statistical population of the present study was 7791 male and female students of Qom. 100 individuals were selected as the sample. A simple random sampling method was used. The method of collecting library and field information and data collection tools was a researcher-made questionnaire on attitude of violence and cigarette addiction and stress and excitement assessment whose reliability

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر آسیب های اجتماعی و روانی دانش آموزان مدارس متوسطه اول شهرستان قم در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ به اجرا درآمد. پژوهش به روش شبه آزمایشی و اجرای طرح پیش آزمون-پس آزمون با دو گروه کنترل و آزمایش و با آرایش تصادفی در مورد آزمودنی های همتا انجام گردید. جامعه آماری تحقیق حاضر، ۷۷۹۱ نفر از دانش آموزان دختر و پسر شهرستان قم بودند که تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه گیری تصادفی ساده بود. روش گردآوری اطلاعات کتابخانه ای و میدانی و ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه محقق ساخته نگرش سنج خشونت و اعتیاد به سیگار و سنجش استرس و هیجان بوده که پایایی آن به روش آلفای کرونباخ معادل ۰,۷۸ تعیین گردید و به صورت پیش آزمون و پس آزمون در بین گروه های آزمایش و کنترل

was The Cronbach's alpha method was 0.78 and was carried out in the pre-test and post-test in the experimental and control groups. The collected data were analyzed using descriptive and inferential statistics and analyzed by independent covariance and t-test. Findings show that life skills training with 99% confidence has been effective in reducing violence, addiction, stress, and excitement among high school students and decreasing the amount of each of these components in the experimental group. Life skills training are effective in reducing the social and mental damage of students and conducting life skills training by school counseling is required.

Keywords: life skills, social damage, violence, cigarette addiction, mental damage, stress, excitement.

اجرا گردید. داده‌های گردآوری شده از طریق آزمون‌های کوواریانس و تی مستقل تحلیل گردید. یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی با اطمینان ۹۹٪ بر میزان خشونت، اعتیاد به سیگار، استرس و هیجان دانش‌آموزان متوسطه اول مؤثر بوده و سبب کاهش میزان هر یک از مؤلفه‌های فوق در گروه آزمایش گردیده است. آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد و برگزاری آموزش مهارت‌های زندگی توسط مشاوره مدرسه امری الزامی می‌باشد. بنابراین نتایج حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش آسیب‌های اجتماعی و روانی در دانش‌آموزان مدارس متوسطه قم بوده است.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی، آسیب‌های اجتماعی، خشونت، اعتیاد به سیگار، آسیب‌های روانی، استرس، هیجان.

مقدمه

در دنیای امروز از یک سو، روند تحولات سریع اجتماعی، قدرت سازگاری و انطباق افراد و گروه‌های اجتماعی را کاهش داده و از سوی دیگر پیشرفت صنعتی و تحولات عظیم در فناوری اطلاعات و رسانه‌ها، زندگی بشر امروزی را به وضعیت سردرگم و پیچیده‌ای تبدیل کرده است (بدنار، ۲۰۱۶). در چنین شرایطی بسیاری از انسان‌ها در مسیر بهنجار رشد روانی و اجتماعی خود قرار نمی‌گیرند و توان ایجاد توازن بین محرک‌های بیرونی و نیازهای درونی خود را ندارند و رشد موزون و همه‌جانبه تحقق نمی‌یابد. علاوه بر این زمینه‌ساز آسیب‌های اجتماعی و روانی می‌شوند که مشکلات عمده‌ای در جوامع کنونی ایجاد کرده‌اند (کراچی و مهربابی، ۱۳۹۶).

آسیب اجتماعی به هر نوع عمل فردی یا جمعی اطلاق می‌شود که در چارچوب اصول اخلاقی و قواعد عام عمل جمعی رسمی و غیررسمی جامعه محل فعالیت کنش‌گران قرار نمی‌گیرد و

در نتیجه با منع قانونی و یا قبح اخلاقی و اجتماعی روبرو می‌گردد (کریس^۱، ۲۰۱۵). به همین دلیل، کجروان سعی دارند، کجروی‌های خود را از دید ناظران قانون، اخلاق عمومی و نظم اجتماعی پنهان نمایند، زیرا در غیر این صورت با پیگرد قانونی، تکفیر اخلاقی، طرد اجتماعی مواجه می‌شوند. آسیب اجتماعی شامل اموری چون پرخاشگری، جنایت، خودکشی، اعتیاد، قاچاق مواد مخدر، روسپیگری و جرائم مالی می‌شود و برخی اقشار و گروه‌ها همچون جوانان آسیب‌پذیری بیشتری دارند (نجفی، بیگدلی، دهشیری، و بوگر، ۱۳۹۲).

مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی منجر شود (حسنی، ۱۳۹۸، ص ۴). مقابله با استرس، خودآگاهی، تفکر انتقادی و حل مسأله از جمله مهارت‌های زندگی می‌باشند که در سیستم آموزشی متوسطه، مورد توجه ویژه قرار گرفته است (سرچشمه و همکاران، ۲۰۱۷).

امروزه خشونت و اعتیاد به مواد مخدر از آسیب‌های اجتماعی مهم و درخور توجه جوامع تبدیل شده است. بسیاری از افراد و گروه‌ها با درگیر شدن در فرآیندهای خشونت‌آمیز، آسیب‌های فراوانی را به خود و سایرین وارد می‌کنند. آنان و همکاران^۲ (۲۰۱۸) خشونت را شکل افراطی پرخاش پنداشته، آن را اقدام عمدی به منظور ایجاد آزار جسمی یا روانی شدید در دیگران تعریف کرده‌اند. اعتیاد یا را از مرزهای بهداشت و درمان فراتر نهاده و به یک بحران اجتماعی تبدیل شده است. اعتیاد دیگر تنها جنبه فردی ندارد بلکه یک آسیب اجتماعی نیز محسوب می‌شود و علاوه بر تهدید سلامت جسم و روان افراد بر جنبه‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه نیز اثرات زیان‌آور غیرقابل جبران وارد می‌سازد (نامدارپور و قربانی محمدآبادی، ۱۳۹۵).

پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که آسیب‌های اجتماعی نظیر اعتیاد، خشونت خانگی و اجتماعی از عوامل زمینه ساز اختلالات روانی هستند (مارک^۳، ۲۰۰۸). آسیب روانی، یک سندرم یا الگوی رفتاری یا روان‌شناختی مهم بالینی است که در یک فرد روی می‌دهد و با رنج خود یا دیگران، کاهش عملکرد، احتمال جدی آسیب به خود یا دیگران، همراه است

1. Chris, M.

2. Anand et al.

3. Mark.

(اسپیتزر و همکاران^۱، ۲۰۱۸).

تحولات سریع اجتماعی موجب افزایش استرس به خصوص در جوانان و نوجوانان، شده است که می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های روانی باشد. استرس به عنوان یک واکنش در مقابل محرک‌های تنش‌زای خارجی، موجب کاهش عملکرد اجتماعی، روان‌شناختی، جسمانی و تحصیلی می‌شود و نارضایتی تحصیلی، حرفه‌ای، کاهش تولید، افزایش خطا، تنزل در سطح قضاوت و کندی زمان واکنش را به دنبال خواهد داشت (براسچت و همکاران^۲، ۲۰۱۸). البته استرس در سطح قابل قبول آن، نقش حیاتی و اساسی در حرکت، همچنین پیشرفت فرد دارد و جز ضروری زندگی انسان محسوب می‌شود اما استرس بیش از حد قابل قبول، مانع پیشرفت و عامل بازدارند محسوب شده و ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی روحی می‌باشد (آسایش و دیگران، ۱۳۹۵).

روان‌شناسان در دهه‌های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد نسبت به تحلیل صحیح مسائل شخصی، عدم احساس کنترل، کفایت برای رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد (تانجی و همکاران^۳، ۲۰۱۸). برخی اقشار و گروه‌های اجتماعی همچون نوجوانان در معرض آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به سایرین قرار دارند (نجفی و دیگران، ۱۳۹۲).

نوجوانی، دوره بلوغ، دوره آشکار شدن گزینه جنسی، علائق شغلی و اجتماعی، میل به آزادی و استقلال است. سال‌های نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. آلیس وایتزمن^۴ (۱۹۹۰) بعد از ساخت آزمون رشد اجتماعی به این باور رسید که رشد اجتماعی روند تدریجی داشته و با افزایش سن فزونی می‌یابد. هرچند که اجتماعی شدن و کسب مهارت‌های اجتماعی از دوران کودکی آغاز می‌شود، اما نوجوانی مرحله مهم و برجسته‌ای از رشد اجتماعی به شمار می‌رود. (احمدی، ۱۳۹۳) تغییر و تحول جسمی، روانی و شخصیتی در این دوران، خواسته‌های جدیدی را مطرح می‌سازد. از یک سو فشار گرایز، نیازها و میل به تبعیت از ارزش‌های نوجوانی، همچنین پذیرفته شدن و جذب

1. Spitzer et al.

2. Brosschot et al.

3. Tangney et al.

4. Ellis Witsman.

در گروه‌های همسال، فشارهای گروهی، میل به ابراز وجود، پی‌ریزی زندگی مستقل و از طرف دیگر فقدان امکانات، روابط نامناسب عاطفی، عدم توجه به خواسته‌ها، ارزش‌ها و نظرات جوان و نیز بی‌تجربگی و عدم شناخت کافی، او را در یک بحران فکری و آشفتگی روانی قرار می‌دهد و عوارضی چون بی‌ثمری، پوچی و بی‌کفایتی به بار می‌آورد. چنین شرایطی زمینه‌ی گرایش به انحرافات اجتماعی را فراهم می‌کند (فتحی و فدوی، ۱۳۹۱). همچنین بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و روحی دوران بزرگ‌سالی، ریشه در دوران نوجوانی دارد (کراچی و مهرابی، ۱۳۹۶).

آسیب‌پذیری نوجوانان به دلیل فقدان توانایی‌ها و مهارت‌های زندگی و اجتماعی لازم است. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی موجب برخورد بهتر با مشکلات دوران جوانی و کاهش فشارهاست (پیرس و همکاران^۱، ۲۰۱۸) همچنین باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش‌های اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شوند رود (احمدی، ۱۳۹۳). مهارت زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی- اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌توانند به افراد کمک کنند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند (کلایی، ۱۳۹۶). مهارت‌های زندگی دربرگیرنده مهارت‌های شناختی، هیجانی، بین‌فردی و اجتماعی است (حصاری ذبیحی، ۱۳۹۶).

هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت‌های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش به‌کارگیری و ارزیابی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی که متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند سازگاری اجتماعی و کنترل استرس نوجوانان است، اقدام نماید (فتحی و همکاران، ۴۱۳۹، ص ۲). برخی مطالعات حاکی از آن‌اند که نوجوانان بزهکار در مقایسه با جوانان غیر بزهکار، نقص‌های مهارتی بیشتری را نشان می‌دهند نقص در رشد کامل مهارت‌های زندگی در یک یا بیش از یک جنبه از رشد انسان می‌تواند در نتیجه عوامل مختلفی روی دهد، از جمله می‌تواند ناشی از مشکلات یادگیری مانند ناتوانی‌های یادگیری، اختلال کمبود توجه و یا

محیط‌های یادگیری مشکل‌زا مانند فقدان الگوهای مناسب باشد (نیومن و نیومن^۱، ۲۰۱۷). آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی، اجتماعی می‌گردد، این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگار عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد. در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات روانی قابل پیشگیری خواهند بود (پیرس و همکاران، ۲۰۱۸).

شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های مناسب فشار و استرس را کاهش دهد. مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کند تا ضمن شناسایی هیجان‌ها و تأثیر آنها بر تفکر و رفتارهایشان، بتوانند در مقابله با آنها واکنش مناسب نشان دهند (مودکی و همکاران^۲، ۲۰۱۷).

پژوهش‌هایی نشان دادند که بین آگاهی از مهارت‌های زندگی و آسیب‌های اجتماعی رابطه منفی معنادار وجود دارد و مهارت خودآگاهی، تفکر خلاق، ارتباط بین‌فردی به ترتیب نقش مهم و معناداری در پیش‌بینی آسیب‌های اجتماعی دارند (نجفی، بیگدلی، دهشیری و رحیمیان بوگر^۳، ۱۳۹۲).

پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که آموزش مدیریت استرس و ارتباط مؤثر بر کاهش تمایل به مواد مخدر مؤثر است (نهبانندی، ۱۳۹۰، ونزل و همکاران^۴، ۲۰۰۹، اسپات و همکاران^۵، ۲۰۱۰، بوتوین^۶ و گریفین^۶، ۲۰۱۴). بسیاری از این پژوهش‌ها بر پیشگیری از اعتیاد متمرکز بوده است همچنین بسیاری از این پژوهش‌ها تنها بر یک جنسیت دختر یا پسر متمرکز بوده است. همچنین بسیاری از این پژوهش‌ها در محیط‌های غیرمذهبی انجام شده است. بنابراین شواهد سؤال این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی در محیط‌های مذهبی، بر کاهش آسیب‌های روان‌شناختی و اجتماعی تأثیر معناداری دارد؟ آیا آموزش مهارت‌های زندگی علاوه بر کاهش تمایل به اعتیاد بر آسیب‌های دیگر نیز مؤثر است؟ آیا آموزش‌های

1. Newman, B. M., & Newman, P. R.

2. Modecki et al.

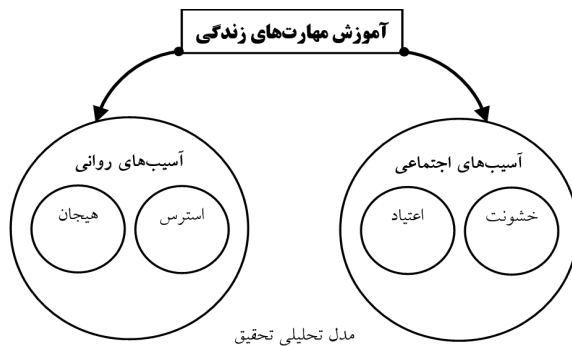
3. Wenzel et al.

4. expat et al.

5. Botvin.

6. Griffin.

مهارت‌های زندگی بر دختر و پسر، تأثیر یکسانی دارد؟ با توجه به این سؤالات، هدف این تحقیق بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان دختر و پسر مدارس متوسطه اول شهرستان مذهب قم در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ می‌باشد. با توجه به این هدف، فرضیه‌ها عبارت‌اند از: ۱. آموزش مهارت‌های زندگی بر خشونت در بین دانش‌آموزان مؤثر است. ۲. آموزش مهارت‌های زندگی بر مصرف دخانیات در دانش‌آموزان مؤثر است. ۳. آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس دانش‌آموزان مؤثر است. ۴. آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان هیجان دانش‌آموزان مؤثر است.



روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر ماهیت آزمایشی و از نظر روش اجرا با توجه به میزان و شدت کنترل و چگونگی تعیین گروه‌های نمونه شبه آزمایشی می‌باشد. بدین منظور یک کلاس دخترانه با حضور ۲۵ دختر از دبیرستان دوره اول متوسطه و یک کلاس پسرانه به تعداد ۲۵ پسر از دبیرستان دوره اول متوسطه به عنوان گروه آزمایش و همین تعداد نیز به عنوان گروه کنترل به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ابتدا از بین مدارس و سپس از میان دانش‌آموزان این دو مدرسه انتخاب شدند. به طوری که در هر گروه ۱۲ دانش‌آموز ۱۳ ساله از پایه هفتم و ۱۳ دانش‌آموز ۱۴ ساله از پایه هشتم جای داده شدند.

گروه آزمایش تحقیق را ۵۰ دانش‌آموز دختر و پسر تشکیل می‌دهند که در کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی با شیوه متفاوتی که توضیح آن بیان شده، شرکت کردند و گروه کنترل، همین تعداد دانش‌آموزانی هستند که در کارگاه‌های مزبور شرکت نکرده و به طور

معمول مورد آموزش همگانی قرار گرفتند.

جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته نگرش سنج خشونت و اعتیاد به دخانیات و سنجش میزان استرس و هیجان استفاده شد. گویه‌های پرسشنامه مورد استفاده با اقتباس از پرسشنامه‌های پرخاشگری باس و پری، بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد در خصوص پیشگیری از مصرف سیگار، مقیاس ۱۶ عاملی شخصیت کتل و تست هیجان خواهی زاگرن، با اعمال برخی تغییرات در جهت سازگاری با سن، سطح آگاهی و فرهنگ بومی جامعه آماری در دو بخش تنظیم گردید؛ که بخش اول، اطلاعات عمومی، شامل جنس، سن، پایه تحصیلی و نوع مدرسه دانش‌آموزان و بخش دوم شامل ۴۰ سؤال بسته پاسخ می باشد که برای سنجش هر یک از متغیرهای خشونت، اعتیاد، استرس و هیجان ۱۰ پرسش منظور گردیده و با طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) تنظیم شده است.

روایی و سنخیت انطباق محتوای پرسشنامه با سؤالات پژوهش و داده‌های مورد نیاز با نظر اساتید راهنما و مشاور مورد تأیید قرار گرفت. پایایی نیز بر اساس آزمون آلفای کرونباخ ۰,۷۸ به دست آمده است که این مقدار برای انجام پژوهش قابل قبول می باشد.

ابتدا از هر دو گروه گواه و آزمایش، پیش‌آزمون به عمل آمد. بعد از بررسی پیش‌آزمون‌ها، گروه کنترل تحت آموزش‌های معمولی و کلی مدرسه قرار گرفتند. ولی برای گروه آزمایش، برنامه‌ای تهیه و اجرا گردید که شرح جلسات مربوط به آن در جدول (۱) آمده است. ضمناً موضوع جلسات آموزشی و تمرینات عملی آن در چهارده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تنظیم گردید، به طوری که با استفاده از روش یادگیری مشارکتی و فنونی چون سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ به صورت گروهی، بر روی گروه آزمایش مورد بحث و بررسی قرار گرفت، و در پایان هر جلسه تمریناتی ارائه می شد، تا بدین وسیله همه آزمودنی‌ها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به صورت تجربی تمرین کنند.

جدول ۱- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

مدرس	مدت آموزش	موضوع
مددکار اجتماعی نیروی انتظامی	۲ ساعت	انواع آسیب‌های اجتماعی و شدت پراکندگی آنها در جامعه
روان‌شناس تربیتی (دکتر)	۶ ساعت	مهارت‌های همدلی، حل مسأله و تفکر انتقادی
مشاور تربیتی (دکتر)	۴ ساعت	رابطه با مهارت‌های مقابله با استرس و هیجان
مشاور تربیتی (دکتر)	۲ ساعت	تقویت مهارت نه گفتن در دانش‌آموزان

به موازات این برنامه، کارگاه‌هایی هم با موضوع توانمندسازی والدین، سبک‌های فرزندپروری و راه‌های پیشگیری اولیه از اعتیاد توسط همین اساتید به مدت ۱۰ ساعت برای والدین این دانش‌آموزان اجرا گردید.

در پایان، یک بار دیگر سؤالات پرسشنامه در اختیار گروه‌های آزمایش و کنترل داده شد و از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و نتایج مورد بررسی قرار گرفت.

روش‌های آماری مورد استفاده در این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی طبقه‌بندی می‌شود. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد داده‌های مربوط به متغیرهای وابسته و مستقل پژوهش و در بخش آمار استنباطی از آزمون کوواریانس استفاده شده است.

یافته‌ها

جهت تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده، از مقایسه میانگین و انحراف معیار داده‌ها، آزمون T مستقل و آزمون کوواریانس استفاده شد.

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آمار استنباطی و آزمون کوواریانس به شرح زیر می‌باشد.

فرضیه ۱: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان خشونت دانش‌آموزان متوسطه اول مؤثر می‌باشد.

جدول ۲- آزمون اثرات هم‌تغییری میزان خشونت دانش‌آموزان

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
Corrected Model	۴۶۸,۲ (a)	۲	۲۳۴,۱	۱۰,۴۰	۰,۰۰۰	۰,۱۷۷
Intercept	۲۳۷,۵	۱	۲۳۷,۵	۱۰,۵۵	۰,۰۰۲	۰,۰۹۸
پیش‌آزمون	۴۲۰,۱	۱	۴۲۰,۱	۴,۴۲	۰,۰۳۸	۰,۰۴۴
بین‌گروهی	۹۹,۵۷	۱	۹۹,۵۷	۱۸,۶۶	۰,۰۰۰	۰,۱۶۱
درون‌گروهی	۲۱۸۳,۲	۹۷	۲۲,۵۰			
کل	۴۳۲۹۴,۰	۱۰۰				
Corrected Total	۲۶۵۱,۴	۹۹				

a R Squared=۰,۱۷۷ (Adjusted R Squared=۰,۱۶۰)

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس برای نتیجه گیری

درجه آزادی df_2, df_1	سطح معناداری α	عدد F محاسبه شده	عدد F جدول بحرانی
۱ و ۹۷	۰,۰۱	۱۸,۶۶	۷,۰۷

F محاسبه شده با سطح معناداری $0,01 < 0,000 < 18,66$ برابر $18,66$ و ضریب تعیین آن برابر با $0,16$ می باشد در نتیجه می توان گفت متغیر مستقل آموزش مهارت های زندگی، 16 درصد از تغییرات واریانس خشونت را تبیین می نماید و همچنین F محاسبه شده با درجه آزادی های $df_1 = 1$ و $df_2 = 97$ و $\alpha = 1\%$ بیشتر از F بحرانی جدول $7,07 < 18,66$ می باشد. لذا می توان گفت بین میزان خشونت دانش آموزان دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد شده و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می گردد. پس با اطمینان 99% آموزش مهارت های زندگی بر میزان خشونت دانش آموزان مقطع متوسطه اول مؤثر می باشد.

فرضیه ۲: آموزش مهارت های زندگی بر میزان اعتیاد به سیگار دانش آموزان متوسطه اول مؤثر می باشد.

جدول ۴- آزمون اثرات هم تغییری میزان اعتیاد به سیگار دانش آموزان پس آزمون

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتای جزئی
Corrected Model	۴۱۷,۴ (a)	۲	۲۰۸,۷	۹,۹۸	۰,۰۰۰	۰,۱۷۱
Intercept	۲۸۵۰,۵	۱	۲۸۵۰,۵	۱۳۶,۴	۰,۰۰۰	۰,۵۸۴
پیش آزمون	۴۰۹,۹	۱	۴۰۹,۹	۰,۲۵۵	۰,۶۱۵	۰,۰۰۳
بین گروهی	۵,۳۱	۱	۵,۳۱	۱۹,۶۱	۰,۰۰۰	۰,۱۶۸
درون گروهی	۲۰۲۷,۱	۹۷	۲۰,۸۹			
کل	۴۲۱۶۵	۱۰۰				
Corrected Total	۲۴۴۴,۵	۹۹				

a R Squared=۰,۱۷۷ (Adjusted R Squared=۰,۱۵۴)

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس برای نتیجه گیری

درجه آزادی df_2, df_1	سطح معناداری α	عدد F محاسبه شده	عدد F جدول بحرانی
۱ و ۹۷	۰,۰۱	۱۹,۶	۷,۰۷

F محاسبه شده با سطح معناداری $0,01 < 0,000 < 0,01$ برابر $19,6$ و ضریب تعیین آن برابر با $0,154$ می‌باشد در نتیجه می‌توان گفت متغیر مستقل آموزش مهارت‌های زندگی، 15 درصد از تغییرات واریانس اعتیاد به سیگار را تبیین می‌نماید و همچنین F محاسبه شده با درجه آزادی‌های $df(1) = 97$ و $df(2) = 1$ و $\alpha = 1\%$ بیشتر از F بحرانی جدول $7,07 > 19,6$ می‌باشد لذا می‌توان گفت بین میزان تمایل به مصرف سیگار دانش‌آموزان دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد شده و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌گردد. پس با اطمینان 99% آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اعتیاد به سیگار دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول مؤثر می‌باشد.

فرضیه ۳: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس دانش‌آموزان متوسطه اول مؤثر می‌باشد.

جدول ۶- آزمون اثرات هم‌تغییری میزان استرس دانش‌آموزان

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجدور اتای جزئی
Corrected Model	(a) ۳۵۴,۲	۲	۱۷۷,۱	۷,۵۶	۰,۰۱	۰,۱۳۵
Intercept	۵۹۰,۸	۱	۵۹۰,۸	۲۵,۲۴	۰,۰۰۰	۰,۲۰۷
پیش‌آزمون	۳۵۱,۹	۱	۳۵۱,۹	۰,۵۱۱	۰,۴۷۶	۰,۰۰۵
بین‌گروهی	۱۱,۹۵	۱	۱۱,۹۵	۱۵,۰۴	۰,۰۰۰	۰,۱۳۴
درون‌گروهی	۲۲۶۹,۹	۹۷	۲۳,۴			
کل	۴۳۹۵۵	۱۰۰				
Corrected Total	۲۶۲۴,۱	۹۹				

$0,135 = a$ R Squared ($0,117 = \text{Adjusted R Squared}$)

جدول ۷- نتایج تحلیل کوواریانس برای نتیجه‌گیری

درجه آزادی $df(1), df(2)$	سطح معناداری α	عدد F محاسبه شده	عدد F جدول بحرانی
۱ و ۹۷	۰,۰۱	۱۵,۰۴	۷,۰۷

F محاسبه شده با سطح معناداری $0,01 < 0,000 < 0,01$ برابر $15,04$ و ضریب تعیین آن برابر با $0,117$ می‌باشد در نتیجه می‌توان گفت متغیر مستقل آموزش مهارت‌های زندگی، 11 درصد از تغییرات واریانس استرس را تبیین می‌نماید و همچنین F محاسبه شده با درجه آزادی‌های $df(1) = 97$ و $df(2) = 1$ و $\alpha = 1\%$ بیشتر از F بحرانی جدول $7,07 > 15,04$ می‌باشد لذا می‌توان

گفت بین میزان استرس دانش آموزان دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد شده و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌گردد. پس با اطمینان ۹۹٪ آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس دانش آموزان مقطع متوسطه اول مؤثر می‌باشد.

فرضیه ۴: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان هیجانات دانش آموزان مقطع متوسطه اول مؤثر می‌باشد.

جدول ۸- آزمون اثرات هم‌تغییری میزان هیجانات دانش آموزان پس آزمون

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتای جزی
Corrected Model	۳۷۱,۳ (a)	۲	۱۸۵,۶	۹,۵۶	۰,۰۰۰	۰,۱۶۵
Intercept	۳۳۰۲,۲	۱	۳۳۰۲,۲	۱۶۹,۹	۰,۰۰۰	۰,۶۳۷
پیش آزمون	۳۶۲,۶	۱	۳۶۲,۶	۰,۳۳۵	۰,۵۶۴	۰,۰۰۳
بین گروهی	۶,۵۱	۱	۶,۵۱	۱۸,۶۶	۰,۰۰۰	۰,۱۶۱
درون گروهی	۱۸۸۴,۴	۹۷	۱۹,۴۲			
کل	۷۵۷۵,۱	۱۰۰				
Corrected Total	۲۲۵۵,۷	۹۹				

$R^2 = 0.165$ (Adjusted $R^2 = 0.147$)

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس برای نتیجه‌گیری

درجه آزادی (df)	سطح معناداری α	عدد F محاسبه شده	عدد F جدول بحرانی
۱ و ۹۷	۰,۰۱	۱۸,۶۶	۷,۰۷

F محاسبه شده با سطح معناداری $0.01 < 0.000$ برابر 18.66 و ضریب تعیین آن برابر با 0.147 می‌باشد در نتیجه می‌توان گفت متغیر مستقل آموزش مهارت‌های زندگی، 14% درصد از تغییرات واریانس هیجان را تبیین می‌نماید و همچنین F محاسبه شده با درجه آزادی های $df=1$ و $df=97$ $\alpha=1\%$ بیشتر از F بحرانی جدول $7.07 < 18.66$ می‌باشد. لذا می‌توان گفت بین میزان هیجان دانش آموزان دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد شده و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌گردد. پس با اطمینان ۹۹٪ آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان هیجان دانش آموزان

مقطع متوسطه اول مؤثر می‌باشد.

فرضیه اصلی: آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول مؤثر می‌باشد.

جدول ۱۰- آزمون اثرات هم‌تغییری میزان آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان

منبع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتای جزئی
Corrected Model	۶۷۹۷,۲۹ (a)	۲	۳۳۹۸	۱۵,۷	۰,۰۰۰	۰,۲۴۵
Intercept	۹۹۴۲,۳	۱	۹۹۴۲,۳	۴۶,۱۱	۰,۰۰۰	۰,۳۲۲
پیش‌آزمون	۶۱۰۳	۱	۶۱۰۳	۳,۹۵	۰,۰۵۰	۰,۰۳۹
بین‌گروهی	۸۵۲,۸	۱	۸۵۲,۸	۲۸,۳۰	۰,۰۰۰	۰,۲۲۶
درون‌گروهی	۲۰۹۱۳	۹۷	۲۱۵,۶			
کل	۲۹۳۸۶۱	۱۰۰				
Corrected Total	۲۷۷۱۰	۹۹				

(۰,۲۳۰ = Adjusted R Squared) ۰,۲۴۵ = a R Squared

جدول ۱۰- نتایج تحلیل کوواریانس برای نتیجه‌گیری

درجه آزادی df _۲ , df _۱	سطح معناداری α	عدد F محاسبه شده	عدد F جدول بحرانی
۱ و ۹۷	۰,۰۱	۲۸,۳۰	۷,۰۷

F محاسبه شده با سطح معناداری $0,01 < 0,000$ برابر $28,30$ و ضریب تعیین آن برابر با $0,23$ می‌باشد در نتیجه می‌توان گفت متغیر مستقل آموزش مهارت‌های زندگی، 23 درصد از تغییرات واریانس متغیر وابسته را تبیین می‌نماید و همچنین F محاسبه شده با درجه آزادی‌های $df_1=1$ و $df_2=97$ بیشتر از F بحرانی جدول $7,07 > 28,30$ می‌باشد. لذا می‌توان گفت بین میزان آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد شده و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌گردد. پس با اطمینان 99% آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول مؤثر می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق با هدف اصلی، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر آسیب‌های اجتماعی و روانی انجام شده است. این طرح که مبتنی بر فعالیت‌های حل مسأله و تفکر انتقادی است، با برنامه درسی ملی دوره متوسطه و امکانات مدارس هماهنگی دارد و در نظام آموزشی ایران قابل اجراست. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از مقایسه میانگین و انحراف معیار نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل و آزمون‌های کوواریانس استفاده شده است که نتایج پژوهش به شرح زیر می‌باشد.

در بررسی فرضیه اول مشخص گردید که آموزش مهارت‌های زندگی سبب کاهش میزان خشونت در چهار عامل خصومت، پرخاشگری جسمانی، پرخاشگری کلامی و خشم در دانش‌آموزان می‌گردد. نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیقات صف‌آرا و معظم‌آبادی (۱۳۹۷)، خدابخشی کولایی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بوده است.

در بررسی فرضیه دوم مشخص گردید که آموزش مهارت‌های زندگی سبب کاهش میزان تمایل به مصرف دخانیات در هر ۵ حیطة، علاقه به مصرف، نگرش به خطرات، نگرش به اثرات فیزیولوژیکی، نگرش به اثرات روانی و نگرش به اثرات اجتماعی سیگار در دانش‌آموزان می‌گردد. نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیقات نهاوندی (۱۳۹۰)، اسپات، ویچهودل و سیلبرسن (۲۰۱۰)، همسو بوده است. بررسی فرضیه سوم نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی سبب کاهش میزان استرس در حیطة مربوط به ناآرامیدگی و اضطراب در دانش‌آموزان می‌گردد که با پژوهش اقبال و همکاران (۲۰۱۷) همسوست.

در بررسی فرضیه چهارم مشخص گردید که آموزش مهارت‌های زندگی سبب کاهش میزان هیجان در هر شش عامل هیجان‌خواهی، تجربه‌طلبی، ماجراجویی، ملال‌پذیری، تنوع‌طلبی و گریز از بازداری در دانش‌آموزان می‌گردد. نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیقات محمدزاده و همکاران (۲۰۱۷) همسو بوده است.

در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول مؤثر بوده و سبب کاهش آنها می‌گردد لذا مجموعه مهارت‌های زندگی هم اهداف پیشگیرانه دارد و هم قادر به کنترل و مدیریت مشکلات می‌باشد و هم برای مداخلات گروهی و فردی مناسب است. نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیقات بوتوین و گریفین (۲۰۱۴) همسو است.

پیشنهادها

۱. پیشنهاد می‌شود در خصوص عوامل مختلفی که بر رشد اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است از قبیل زمینه‌های خانوادگی، کتب درسی، معلمان، همسالان و نقش فرهنگ اجتماعی و وسایل ارتباط جمعی تحقیقات بیشتری صورت گیرد.
۲. با توجه با این‌که دوره آموزش متوسطه اول برای دانش‌آموزان پسر مقارن با دوره بلوغ است و این دوره در پرورش شخصیت اجتماعی شاگردان نقش حساسی دارد، تحقیقات بیشتری بر روی دانش‌آموزان در این دوره‌های تحصیلی صورت گیرد.
۳. پیشنهاد می‌گردد با توجه به ارتباط متقابل و تعامل سازنده مدرسه با اجتماع و نقش مهم آن در پرورش اجتماعی شاگردان، در خصوص فضای فرهنگی - اجتماعی مدارس و شیوه‌های انطباق محتوی، هدف‌ها و روش‌های تربیت اجتماعی مدرسه با واقعیت‌های جامعه تحقیقات بیشتری صورت گیرد.

منابع

- آسایش، حمید؛ شریفی فرد، فاطمه؛ موسوی، مجتبی؛ طاهری خرامه، زهرا؛ علی اکبرزاده آرانی، زهرا و شعوری بیدگلی، علیرضا (۱۳۹۵)، همبستگی تنیدگی، فرسودگی و عملکرد تحصیلی دانش‌جویان پرستاری و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم. *مجله دانشگاه علوم پزشکی قم*، ۱۰(۷۱)، ۷۴-۸۳.
- احمدی، سارا (۱۳۹۳)، *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- باقری کراچی، امین و مهرابی، امیرحسین (۱۳۹۶)، مقایسه نگرش به آسیب اجتماعی در دانش‌آموزان بر حسب زمینه‌های خانوادگی، *دانشگاه علوم انتظامی امین*، ۹(۴)، ۷۱-۹۶.
- حسینی، حسین (۱۳۹۸)، *بررسی اثربخشی آموزش مهارت زندگی بر بهبود کیفیت زندگی دانش‌جویان جدیدالورود*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد شاهرود، دانشکده علوم انسانی.
- حصاری ذبیحی، نرجس خاتون (۱۳۹۶)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و سلامت روان نوجوانان آهسته گام، *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۸(۲۲)، ۸۸-۹۵.
- خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ فتحی می‌آبادی، مجتبی و مجرب، مرجان (۱۳۹۷)، اثر آموزش مهارت‌های خودیاری لباس پوشیدن بر اضطراب و پرخاشگری پسران نوجوان کم‌توان ذهنی، *نشریه علمی پرستاری گروه‌های آسیب‌پذیر*، ۴(۱۳)، ۱۹-۳۱.
- زارعی مته کلایی، الهه (۱۳۹۶)، مهارت‌های زندگی و پیشگیری از اعتیاد، *فصلنامه سلامت اجتماعی و اعتیاد*، ۴(۱۴)، ۶۹-۹۶.
- زالی، محمدرضا؛ رضوی، سید مصطفی و رستمی، رضا (۱۳۹۰)، نقش حیرت‌آور قلب در درک شهودی

- کارآفرینان سریالی یافته‌های مبتنی بر یافته‌های الکتروفیزیولوژیکی، *مجله اندیشه مدیریت راهبردی*.
- صف‌آرا، مریم و معظم آبادی، محبوبه (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان شهر طبس، *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۸(۲۹)، ۱۶۳-۱۸۱.
 - فتحی، سروش و فدوی، جمیله (۱۳۹۱)، تحلیلی بر آسیب‌های اجتماعی جوانان طی سال‌های ۸۷-۱۳۷۸ و عوامل مؤثر بر آن. *جامعه‌شناسی مطالعات جوانان (SOCIOLOGICAL STUDIES OF YOUTH)*، ۳(۸)، ۱۲۱-۱۴۴.
 - فتحی، نبی؛ شاه‌مردی، مراد و شیخی، سعید (۱۳۹۴)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و سازگاری فردی- اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه شهرستان شوش، *مطالعات آموزشی نما*، شماره ۷، سال چهارم، ۱-۱۰.
 - نامداری‌پور، قدرت‌اله و قربانی محمدآبادی، محمدرضا (۱۳۹۵)، علت تمایل و گرایش به مواد مخدر در جوانان شهرستان فاروج- خراسان شمالی آذرماه ۱۳۹۵، *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۱۴(۲)، ۸۵-۱۰۰.
 - نجفی، محمود؛ بیگدلی، ایمان‌اله؛ دهشیری، غلامرضا؛ و رحیمیان بوگر، اسحق (۱۳۹۲)، پیش‌بینی آسیب‌های اجتماعی بر اساس مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان، *دانشگاه محقق اردبیلی*، ۲(۳)، ۱۴۴-۱۶۳.
 - Anand, T., Kishore, J., Grover, S., Bhawe, S., & Yadav, S. (2018), Beliefs supporting violence, attitudes and aggressive behavior among school adolescents in rural Delhi. *Community mental health journal*, 1-9.
 - Bednar, J. (2016), What Makes Some Institutions More Adaptable and Resilient to Changes in Their Environment Than Others?, *Complexity and Evolution: Toward a New Synthesis for Economics*, 19, 167.
 - Behroz-Sarcheshmeh S, Karimi M, Mahmoudi F, Shaghaghi P, Jalil-Abkenar S S. (2017), Effect of Training of Life Skills on Social Skills of High School Students With Intellectual Disabilities, *PCP*, 5 (3):177-186
 - Botvin, G. J. & Griffin, K. W (2014), Life skill training: preventing substance misuse by enhancing individual and social competence. *New Dir Youth Dev. Spring*, (141):57-65, 11. doi: 10.1002/yd. 20086.
 - Brosschot, J. F., Verkuil, B., & Thayer, J. F. (2018), Generalized Unsafety Theory of Stress: Unsafe Environments and Conditions, and the Default Stress Response, *International journal of environmental research and public health*, 15(3), 464.
 - Chris, M. (2015), *Conclusion: The Politics of Self-Harm: Social Setting and Self-Regulation: A Genealogy of Cutting and Overdosing*.

- Iqbal, N., Rahimi, H., Rezaei, F., & Alvi, S. (2017), Effect of life skill training on mental health of Iranian high school students, *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(3), 191.
- Mark, D., Kadden, M., Kabela, C., Elise, P. Nancy, M. (2008), Coping skills training and contingency management treatments for marijuana dependence: exploring mechanisms of behavior change, *Addiction*, 103(4), 638–648.
- Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J., & Guerra, N. (2017), Emotion regulation, coping, and decision making: three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence, *Child development*, 88(2), 417–426.
- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Hayati, K. S., & Ismail, S. (2017), The effects of a life skills-based intervention on emotional health, self-esteem and coping mechanisms in Malaysian institutionalised adolescents: Protocol of a multi-centre randomized controlled trial, *International Journal of Educational Research*, 83, 32–42.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2017). Development through life: A psychosocial approach, *Cengage Learning*.
- Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018), Strategies for coaching for life skills transfer, *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 11–20.
- Rickelman, B. L. & Houfek, J. F, Toward an interactional model of suicidal behaviors, cognitive rigidity, attributional style, stress, hopelessness and depression. *Archives of Psychiatric Nursing*, IX
- Ruchiwit, Manyat, *Developing resiliency in children through a life skills training: Randomized trial effects of a family-based intervention*. dean & Assoc. professor. Faculty of nursing, thammasat university. Rangsit compus, klong laung. Pathum thani, Thailand, cvvb.
- Spitzer, R. L., Endicott, J., & Franchi, J. A. M. (2018), Medical and mental disorder: Proposed definition and criteria. *In Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 176, No. 7, pp. 656–665). Elsevier Masson.
- Tangney, J. P., BOONE, A. L., & BAUMEISTER, R. F. (2018), *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*, In Self-Regulation and Self-Control (pp. 181–220), Routledge.