

Comparing the Effectiveness of Self-Esteem and Self-Control Skill Training on Academic Well-Being and Academic Motivation of Sixth Grade Male Students of Elementary Schools of Falavarjan

1. Iman Esmaili Souderjani : Phd student in Educational Psychology, Department of Psychology, Shk.C., Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.
2. Ahmad Ghazanfari *: Associate Professor, Department of Psychology, , Shk.C., Islamic, Azad University, Shahrekord, Iran
3. Tayebbeh Sharifi : Full Professor, Department of Psychology, Shk.C., Islamic, Azad University, Shahrekord, Iran
*Corresponding Author's Email: a.ghazanfari@iaushk.ac.ir

Received: 2025-09-26

Revised: 2026-01-04

Accepted: 2026-01-07

Published: 2026-01-10



Abstract

Introduction and Aim: Students may face challenges and difficulties in academic areas, including well-being and motivation. Therefore, the present research was conducted with the aim of comparing the effectiveness of self-esteem and self-control skill training on the academic well-being and academic motivation of sixth grade male students of elementary schools of Falavarjan.

Methodology: This study was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and two-month follow-up design with a control group. The current research population consisted of sixth grade male students of elementary schools of Falavarjan city in the 2024-5 academic years, which from them 90 students were selected by purposive sampling method and randomly assigned to three equal groups. The first experimental group received 8 sessions of 90 minute of self-esteem training, and the second experimental group received 10 sessions of 90 minute of self-control skill training, and the control group remained on the waiting list for training. The research instruments included the Academic Well-Being Questionnaire (Tuominen-Soini et al., 2012) and Academic Motivation Scale (Vallerand et al., 1992). The data of this study were analyzed using analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS-26 software.

Findings: The results of the present research showed that both methods of self-esteem and self-control skill training increased the academic well-being and academic motivation of sixth grade male students of elementary school, and the results remained at the follow-up stage ($P < 0.001$). In addition, the effectiveness of self-control skill training was greater than the self-esteem training in increasing their academic well-being and academic motivation ($P < 0.05$).

Conclusion: According to the results of the present research, school counselors and psychologists can use the self-control skill training method to increase students' academic well-being and academic motivation.

Keywords: Self-Esteem Training, Self-Control Skill Training, Academic Well-Being, Academic Motivation, Students, Elementary Schools.

How to Cite: Esmaili Souderjani, I., Ghazanfari, A., Sharifi, T. (2026). Comparing the Effectiveness of Self-Esteem and Self-Control Skill Training on Academic Well-Being and Academic Motivation of Sixth Grade Male Students of Elementary Schools of Falavarjan. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(1), 1-14.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Today, attention to cognitive and non-cognitive variables affecting academic achievement has been emphasized by many experts and educational system planners (Li et al., 2024). One of the factors affecting students' academic achievement is academic motivation, which has attracted the attention of many researchers, experts, and educational system planners (Ti et al., 2025). Academic motivation refers to the motives, needs, and factors that cause an individual to be present in an educational environment and achieve an academic degree (Zawislak et al., 2023). The construct of academic motivation as a psychological state and condition refers to the desire to strive to achieve academic success and its positive effects and to avoid failure and its negative consequences, and is an important and effective predictor of academic achievement (Berestova et al., 2021). Academic motivation plays an effective role in increasing academic achievement, and the more academically motivated learners are, the more effort they put into learning and progressing, they set academic goals for themselves with a moderate level of difficulty, and they show more perseverance (Knickenberg & Zurbriggen, 2025).

Another factor affecting students' academic progress is academic well-being, which has been the focus of many researchers, experts, and educational system planners (Fernandez & Benner, 2022). Academic well-being plays an effective role in increasing students' academic performance, academic enthusiasm, academic satisfaction, and academic vitality (Chaaban et al., 2024). Academic well-being was designed with the aim of linking emotional and academic functions and improving the relationship between learners and the educational environment and includes four parts: school value (the amount of value, respect, and sanctity that school has in the eyes of learners), school burnout (the amount of mental and emotional fatigue caused by repeated academic stress), schoolwork engagement (the amount of engagement and focus on academic activities and putting energy into it), and academic satisfaction (personal satisfaction with choosing the right academic path to achieve personal goals) (Srem-Sai et al., 2025). Individuals with high academic well-being experience more positive academic emotions in the educational environment, encounter fewer negative academic emotions, evaluate various academic events more positively, and show higher academic satisfaction (Saletin et al., 2024).

There are many methods to improve academic characteristics, including self-esteem training (Wilkinson et al., 2025) and self-control skill training (Ying et al., 2025). Self-esteem refers to an individual's overall judgment and evaluation of themselves, which is the result of various and varied life experiences (Charmaraman et al., 2025). People with high self-esteem accept responsibility for their choices and behaviors, have more positive feelings and attitudes towards themselves and others, are more capable of dealing with life's challenges, and establish constructive relationships with others (Wright et al., 2022). Self-esteem training operates based on a general model of the sources and consequences of self-image with the aim of creating integrated and flexible personal constructs and improving feelings and perceptions about themselves (Wilkinson et al., 2025). This training method is based on two types of self, namely the real self (the thoughts and feelings that the individual has about himself and his awareness of them) and the ideal self (the desires that the individual has about himself and his desire to achieve them), in which it tries to move the individual's real self, after identification, towards achieving the ideal self (Bosbach et al., 2023). Also, self-control skill training does not only seek to increase knowledge, but also seeks to create and increase skills in improving individual attitudes and values (Stieger et al., 2023). Self-control skill training, as a behavioral and cognitive ability to regulate emotions through the coordination of mental, biological, and motivational processes, improves the individual's connection with the environment, regulates and manages emotions more favorably, and provides appropriate responses when faced with challenging and stressful situations (Ying et al., 2025). This training method includes self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement training with the aim of achieving an internal locus of control (Naets et al., 2023).

Students may face challenges and difficulties in academic areas, including well-being and motivation. Therefore, the present research was conducted with the aim of comparing the effectiveness of self-esteem and self-control skill training on the academic well-being and academic motivation of sixth grade male students of elementary schools of Falavarjan.

Methodology

This study was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and two-month follow-up design with a control group. The current research population consisted of sixth grade male students of elementary schools of Falavarjan city in the 2024-5 academic

years, which from them 90 students were selected by purposive sampling method and randomly assigned to three equal groups.

In purposive sampling method, samples are selected according to the inclusion criteria, which in the present study included sixth grade education, no physical or psychological illnesses, no history of receiving self-esteem and self-control skill training, and no stressful events in life. Also, the exclusion criteria included absenteeism of more than two sessions, developing physical or psychological illnesses after sampling, and withdrawal from further cooperation.

The first experimental group received 8 sessions of 90 minute of self-esteem training, and the second experimental group received 10 sessions of 90 minute of self-control skill training, and the control group remained on the waiting list for training. The research instruments included the Academic Well-Being Questionnaire (Tuominen-Soini et al., 2012) and Academic Motivation Scale (Vallerand et al., 1992). The data of this study were analyzed using analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS-26 software.

Findings

The results of the present research showed that the participation rate in the present study was 100%, and

the mean and standard deviation of the age of the self-esteem training group was 11.56 ± 0.52 , the self-control skill training group was 11.44 ± 11.50 , and the control group was 11.52 ± 0.51 .

Also, both methods of self-esteem and self-control skill training increased the academic well-being and academic motivation of sixth grade male students of elementary school, and the results remained at the follow-up stage ($P < 0.001$). In addition, the effectiveness of self-control skill training was greater than the self-esteem training in increasing their academic well-being and academic motivation ($P < 0.05$).

Discussion and Conclusion

Overall, the results of this study showed that both self-esteem training and self-control skill training increased the academic well-being and academic motivation of sixth-grade male elementary school students, and the results remained at the two-month follow-up. Also, the effectiveness of the self-control skill training method in increasing their academic well-being and academic motivation was greater than the self-esteem training method. Therefore, school counselors and psychologists can use the self-control skill training method to increase students' academic well-being and academic motivation.

مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی فلاورجان

۱. ایمان اسماعیلی سودرجانی^۱: دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
۲. احمد غضنفری^۲: دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
۳. طیبه شریفی^۳: استاد تمام، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
*ایمیل نویسنده مسئول: a.ghazanfari@iaushk.ac.ir

انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۱۷

بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۱۴

دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۴

چکیده

مقدمه و هدف: دانش آموزان ممکن است در زمینه‌های تحصیلی از جمله بهزیستی و انگیزش با چالش‌ها و دشواری‌هایی مواجه شوند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی فلاورجان انجام شد.

روش‌شناسی: این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر دانش آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی شهر فلاورجان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۴ بودند که از میان آنها ۹۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش اول، ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش حرمت خود و گروه آزمایش دوم، ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت خودکنترلی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی تحصیلی (تومینن - سویی و همکاران، ۲۰۱۲) و مقیاس انگیزش تحصیلی (والرند و همکاران، ۱۹۹۲) بودند. داده‌های این مطالعه با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر دو روش آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی باعث افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی شدند و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند ($P < 0/001$). افزون بر آن، اثربخشی آموزش مهارت خودکنترلی در مقایسه با آموزش حرمت خود در افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی آنان بیشتر بود ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر، مشاوران و روان‌شناسان مدارس می‌توانند از روش آموزش مهارت خودکنترلی برای افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان استفاده نمایند.

کلیدواژه‌ها: آموزش حرمت خود، آموزش مهارت خودکنترلی، بهزیستی تحصیلی، انگیزش تحصیلی، دانش آموزان، مدارس ابتدایی.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



نحوه استناددهی: اسماعیلی سودرجانی، ایمان؛ غضنفری، احمد و شریفی، طیبه. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی فلاورجان. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱۴(۱)، ۱-۱۴.

مقدمه

امروزه، توجه به متغیرهای شناختی و غیرشناختی موثر بر پیشرفت تحصیلی توسط بسیاری از متخصصان و برنامه‌ریزان نظام آموزشی مورد تاکید قرار گرفته است (Li et al., 2024). یکی از عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، انگیزش تحصیلی می‌باشد که مورد توجه بسیاری از محققان و متخصصان و برنامه‌ریزان نظام آموزشی قرار گرفته است (Ti et al., 2025). انگیزش عاملی موثر در نحوه عملکردها و رفتارهای دانش‌آموزان است و نقش تعیین‌کننده‌ای در انتخاب فعالیت‌ها، سطح درگیری و میزان پافشاری در انجام آنها دارد (Botmaru et al., 2021). یکی از انواع انگیزش، انگیزش تحصیلی است که به انگیزه‌ها، نیازها و عواملی اشاره دارد که باعث حضور یک فرد در محیط آموزشی و دستیابی به یک درجه تحصیلی می‌شود (Zawislak et al., 2023). سازه انگیزش تحصیلی به عنوان یک حالت و وضعیت روان‌شناختی به تمایل برای تلاش جهت دستیابی به موفقیت تحصیلی و آثار مثبت مرتبط با آن و اجتناب از شکست و پیامدهای منفی آن اشاره دارد و پیش‌بینی‌کننده مهم و موثری برای پیشرفت تحصیلی می‌باشد (Berestova et al., 2021). انگیزش تحصیلی دارای دو بخش درونی و بیرونی است که انگیزش درونی به انجام یک فعالیت به صورت خودکار و انگیزش بیرونی به انجام یک فعالیت برای دریافت پاداش یا اجتناب از تنبیه اشاره دارد. معمولاً این دو نوع انگیزش همزمان عمل می‌کنند؛ به طوری که هم فرد باید به فعالیتی علاقه‌مند باشد و هم دوست دارد مورد توجه و پاداش دیگران قرار بگیرد یا از تنبیه اجتناب نماید (Vazquez et al., 2023). انگیزش تحصیلی نقش موثری در افزایش پیشرفت تحصیلی دارد و هر چه فراگیران دارای انگیزش تحصیلی بالاتری باشند برای یادگیری و پیشرفت تلاش بیشتری می‌کنند، برای خود هدف‌های تحصیلی با سطح دشواری متوسط تعیین می‌نمایند و از خود پشتکار بیشتری نشان می‌دهند (Knickenberg & Zurbriggen, 2025).

یکی دیگر از عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، بهزیستی تحصیلی می‌باشد که مورد توجه بسیاری از محققان و متخصصان و برنامه‌ریزان نظام آموزشی قرار گرفته است (Fernandez & Benner, 2022). بهزیستی به معنای توانمندی مشارکت فعال در کار و تفریح، ایجاد روابط معنادار با دیگران، تجربه احساس‌ها و

هیجان‌های مثبت، گسترش حس خودمختاری و داشتن زندگی هدفمند می‌باشد (Yaban et al., 2025). یکی از انواع بهزیستی، بهزیستی تحصیلی است که نقش موثری در افزایش عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی، رضایت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دارد (Chaaban et al., 2024). بهزیستی تحصیلی با هدف پیوند کارکردهای هیجانی و تحصیلی و بهسازی رابطه فراگیران با محیط آموزشی طراحی شد و شامل چهار بخش ارزش مدرسه (میزان ارزش، ارج و قداستی که مدرسه از نظر فراگیران)، فرسودگی نسبت به مدرسه (میزان خستگی ذهنی و هیجانی ناشی از تنش‌های مکرر تحصیلی)، درگیری با تکالیف مدرسه (میزان درگیری و تمرکز بر فعالیت‌های تحصیلی و گذاشتن انرژی برای آن) و رضایت تحصیلی (رضایت شخصی از انتخاب مسیر تحصیلی مناسب برای دستیابی به هدف‌های شخصی) می‌باشد (Srem-Sai et al., 2025). سازه بهزیستی تحصیلی یک حالت و وضعیت ذهنی مثبت و رضایت‌بخش است که شامل شور و انرژی، احساس تعهد و شیفستگی، ادراک امنیت و سلامتی و دلبستگی به محیط آموزشی می‌باشد (Rimpela et al., 2020). این سازه نشان‌دهنده نقش عوامل بهینه‌سازی زندگی فراگیران در رابطه با بافت آموزشی است و بر نقش فعال فراگیران و توانمندی‌های آنان در ایجاد یک محیط آموزشی مطلوب و سرزنده تاکید می‌کند (Lin, 2025). افراد دارای بهزیستی تحصیلی بالا در محیط آموزشی بیشتر هیجان‌های تحصیلی مثبت را تجربه می‌کنند، با هیجان‌های تحصیلی منفی کمتری مواجه می‌شوند، رویدادهای مختلف تحصیلی را مثبت‌تر ارزیابی می‌کنند و رضایت تحصیلی بالاتری را از خود نشان می‌دهند (Saletin et al., 2024).

برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی روش‌های زیادی وجود دارد که از جمله می‌توان به آموزش حرمت خود (Wilkinson et al., 2025) و آموزش مهارت خودکنترلی (Ying et al., 2025) اشاره کرد. حرمت خود به معنای قضاوت و ارزیابی کلی فرد درباره خود است که نتیجه تجربه‌های مختلف و متفاوت زندگی می‌باشد (Charmaraman et al., 2025). افراد دارای حرمت خود بالا مسئولیت انتخاب‌ها و رفتارهای خود را می‌پذیرند، دارای احساس‌ها و نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به خود و دیگران هستند، برای مقابله با چالش‌های زندگی

توانمندی بیشتری دارند و با دیگران روابط سازنده برقرار می‌سازند (Wright et al., 2022). کودکان دارای حرمت خود پایین دچار احساس ناامنی، طردشدگی، اضطراب و آسیب‌پذیری می‌شوند و آنان برای اینکه بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های خود استفاده کنند، باید نگرش مثبتی نسبت به خود، دیگران و محیط داشته باشند (Weber et al., 2023). آموزش حرمت خود بر اساس الگوی عمومی منابع و پیامدهای تجسم خود با هدف ایجاد سازه‌های شخصی یکپارچه و منعطف و بهبود احساس‌ها و ادراک‌هایی درباره خود عمل می‌کند (Wilkinson et al., 2025). این روش آموزشی مبتنی بر دو نوع خود یعنی خود واقعی (افکار و احساسی که فرد درباره خود دارد و آگاهی از آنها) و خود ایده‌آل (آرزوهایی که فرد درباره خود دارد و تمایل دارد که به آنها برسد) است که در آن تلاش می‌کند تا خود واقعی فرد پس از شناسایی در راستای دستیابی به خود ایده‌آل حرکت کند (Bosbach et al., 2023). همچنین، آموزش مهارت خودکنترلی فقط به دنبال افزایش دانش صرف نیست، بلکه افزون بر آن به دنبال ایجاد و افزایش مهارت در زمینه بهبود نگرش‌ها و ارزش‌های فردی می‌باشد (Stieger et al., 2023). خودکنترلی نشان‌دهنده کاربرد صحیح هیجان‌ها برای افزایش ظرفیت شخصی جهت تسکین خود و درک اضطراب‌ها، تنش‌ها و بی‌حوصلگی‌ها است و افراد دارای خودکنترلی ضعیف در بیشتر مواقع احساس ناامیدی و بی‌علاقگی می‌کنند و از خود اضطراب، افسردگی و تکانشگری بیشتری نشان می‌دهند (Fujita et al., 2025). افراد دارای خودکنترلی ضعیف در معرض بسیاری از مشکل‌های رفتاری و پیامدهای ناگوار ناشی از آن مانند افت تحصیلی، کیفیت تعامل‌های اجتماعی و ارتباطی پایین، افت سلامتی و مشارکت در فعالیت‌های انحرافی، ضداجتماعی و مجرمانه قرار می‌گیرند (Pilcher et al., 2023). آموزش مهارت خودکنترلی به عنوان یک توانمندی رفتاری و شناختی برای تنظیم هیجان از طریق هماهنگی فرآیندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی سبب بهبود ارتباط فرد با محیط، تنظیم مدیریت مطلوب‌تر هیجان‌ها و ارائه پاسخ‌های مناسب در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌انگیز و تنش‌زا می‌شود (Ying et al., 2025). این روش آموزشی شامل آموزش خودنظارتی، خودارزیابی و خودتقویتی با هدف دستیابی به منبع کنترل درونی است (Naets et al., 2023).

پژوهشی درباره مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی یافت نشد، اما پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی هر یک از آنها انجام شده است. برای مثال، نتایج پژوهش Zhang et al (2025) نشان داد که مداخله‌های خودتأییدی نقش موثری در افزایش ادراک از خود، بهزیستی عمومی، بهزیستی اجتماعی و کاهش موانع روانی داشت. رسیدند که آموزش بسته بازی مبتنی بر عزت نفس باعث کاهش گوشه‌گیری و اضطراب دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری ویژه شد. نتایج پژوهش Heidarizad & Janbozorgi (2023) حاکی از آن بود که بسته آموزش حرمت خود باعث افزایش حرمت خود دانش‌آموزان کلاس سوم دبستان شد. در پژوهشی دیگر Moradi & Rezaei Dehnavi (2012) گزارش کردند که هر سه روش آموزش گروهی عزت نفس، خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت باعث افزایش عزت نفس زنان با معلولیت جسمی- حرکتی شد. همچنین، نتایج پژوهش Pordel et al (2025) نشان داد که آموزش مهارت خودکنترلی مبتنی بر مدرسه باعث افزایش مسئولیت‌پذیری و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی شد. Pordel (2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت خودکنترلی مبتنی بر مدرسه باعث افزایش سرسختی روان‌شناختی و خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول شد. نتایج پژوهش Zhao et al (2022) حاکی از آن بود که خودکنترلی نقش موثری بر بهزیستی ذهنی و انگیزش حالت و صفت داشت. در پژوهشی دیگر Gholamali Lavasani et al (2011) گزارش کردند که آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی نقش موثری در افزایش انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر ابتدایی داشت.

دانش‌آموزان ممکن است در زمینه‌های تحصیلی از جمله بهزیستی و انگیزش با چالش‌ها و دشواری‌هایی مواجه شوند که این متغیرها نقش موثری در عملکرد تحصیلی و حتی غیرتحصیلی دانش‌آموزان دارند. بنابراین، لازم است که با استفاده از روش‌های آموزشی مناسب به دنبال بهبود بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی آنان بود که بر اساس بررسی‌ها به نظر می‌رسد آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی در این زمینه موثر واقع شوند. بررسی پیشینه پژوهشی نشان داد که پژوهشی درباره اثربخشی روش‌های آموزش حرمت

جسمی و روان‌شناختی، عدم سابقه دریافت آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی و عدم وقوع رخدادهای تنش‌زا در زندگی بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه، ابتلاء به بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی پس از نمونه‌گیری و انصراف از ادامه همکاری بودند.

جهت انجام پژوهش حاضر ابتدا مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش اخذ و سپس فرم رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش به امضای والدین رسید. برای نمونه‌های انتخاب‌شده اهمیت و ضرورت پژوهش تبیین و درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی به آنان اطمینان داده شد و نمونه‌های انتخاب‌شده (۹۰ نفر) به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در سه گروه مساوی ۳۰ نفری جایگزین شدند و گروه آزمایش اول، ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش حرمت خود و گروه آزمایش دوم، ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت خودکنترلی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. لازم به ذکر است که مداخله‌ها به‌صورت گروهی و هفته‌ای یک جلسه انجام شدند. در این پژوهش برای آموزش حرمت خود از پروتکل [Heidarizad & Janbozorgy \(2023\)](#) استفاده که محتوای جلسه‌های آن در جدول ۱ و برای آموزش خودکنترلی از پروتکل [Amani et al \(2020\)](#) استفاده که محتوای جلسه‌های آن در جدول ۲ گزارش شد.

خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی یافت نشد، اما پژوهش‌هایی بر روی متغیرهای دیگر انجام شده است. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه پژوهشی درباره مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی یافت نشد و نتایج این پژوهش می‌تواند به متخصصان و برنامه‌ریزان نظام آموزشی درباره اثربخشی روش‌های مذکور بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی کمک کند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی فلاورجان انجام شد.

روش‌شناسی

این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر دانش‌آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی شهر فلاورجان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۴ بودند که از میان آنها ۹۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. در روش نمونه‌گیری هدفمند، نمونه‌ها با توجه به ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب می‌شوند که در پژوهش حاضر شامل تحصیل در پایه ششم، عدم ابتلاء به بیماری‌های

جدول ۱. محتوای جلسه‌های آموزش حرمت خود

جلسه	محتوا
اول	آشنایی و تعریف حرمت خود، خودآگاهی و خودهشیاری تکلیف: ثبت موقعیت‌های روزانه که احساس کم‌ارزشی یا ارزشمندی را تحریک می‌کنند.
دوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، شناخت توانمندی‌ها، حذف اثر مقایسه بر توانمندی و آگاهی از گفتگوی درونی تکلیف: ثبت افکار منتقد درونی
سوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، ایجاد احساس ارزشمندی واقعی و از بین بردن حرمت خود کاذب و پذیرش خود تکلیف: تمرین روزانه جمله‌های تاکیدی مثبتی بر پذیرش
چهارم	بررسی تکلیف جلسه قبل، اعتباردهی به معیار سنجش و مسئولیت‌پذیری در قبال خود تکلیف: انتخاب یک هدف شخصی کوچک و برنامه‌ریزی گام به گام برای آن
پنجم	بررسی تکلیف جلسه قبل، پذیرش ناتوانی‌ها و عیب نداشتن آنها و بیان نیازها تکلیف: تمرین رفتار جرأت‌مندانه در طول هفته
ششم	بررسی تکلیف جلسه قبل، از کار انداختن مکانیزم‌های پایین آورنده ارزشمندی و توانمندی و پیوند حرمت خود با زندگی تکلیف: انجام یک عمل کوچک، اما همسو با یک ارزش مهم
هفتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، مدیریت هیجان، تاب‌آوری و مقابله با شکست تکلیف: اشتراک‌گذاری یک شکست با نگرشی جدید در گروه

هشتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، سهم‌شدن یادگیری‌ها با دیگران، برنامه‌ریزی و یکپارچه‌سازی برای تداوم و گزارش پیشرفت‌ها
------	---

جدول ۲. محتوای جلسه‌های آموزش خودکنترلی

جلسه	محتوا
اول	معارفه، برقراری رابطه حسنه با اعضای گروه، ایجاد اعتماد بین اعضای گروه، بیان هدف تشکیل گروه، تعریف خودکنترلی و گرفتن بازخورد از اعضا درباره مباحث
دوم	تعریف هیجان و معرفی انواع هیجان، بررسی انواع ابزار هیجان کلامی و غیر کلامی، آموزش تکنیک حالت‌های هیجانی با استفاده از تصاویر و بازی نقش، بررسی تاثیر ابعاد غیر کلامی هیجان بر عملکرد مغز و حالت‌های روانی و ارائه تکلیف
سوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، بیان نقش تنظیم فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های حیاتی، ارائه تکنیک مدیریت زمان و طرح‌ریزی برای پرهیز از بحران غیرضروری، ارائه رویکردهای رفتاری برای خودکنترلی و ارائه تکلیف
چهارم	بررسی تکلیف جلسه قبل، معرفی دو نوع هوش عقلانی و هیجانی و رابطه بین آنها در شکل‌گیری شخصیت، آموزش مدیریت هیجان و تخمین میزان هوش هیجانی و ارائه تکلیف
پنجم	بررسی تکلیف جلسه قبل، ارائه تکنیک آگاهی از احساس‌ها و چگونگی کلامی کردن احساس‌ها، تنظیم و کنترل هیجان‌های افراطی، آگاهی از احساس‌های سازگارانه و غیر سازگارانه و نحوه ابراز احساس‌های سازگارانه و ارائه تکلیف
ششم	بررسی تکلیف جلسه قبل، بیان فن تنظیم هیجان، شناخت ابعاد مختلف تنظیم هیجانی و توجه به بعد جسمانی آن، آموزش تن‌آرامی، تنفس عمیق و حالات چهره‌ای ژست بدنی و ارائه تکلیف
هفتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، توضیح ارتباط بین شناخت، هیجان و رفتار، تاکید بر مرکز سیستم پردازش اطلاعات و ارائه تکلیف
هشتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش تکنیک کنترل خشم، توضیح عصبانیت و انجام فعالیت‌های مناسب در زمان عصبانیت، بیان حالت‌ها و علائم خشم و عصبانیت و ارائه تکلیف
نهم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش تکنیک مقابله با استرس، تعریف استرس، گام‌های مسئله‌گشایی و آوردن مثال‌هایی با کمک نمونه‌ها، دادن راهکار برای مقابله با استرس و ارائه تکلیف
دهم	بررسی تکلیف جلسه قبل، بررسی نقاط قوت و ضعف مداخله و گرفتن بازخورد از نمونه‌های برای جلسه‌های مداخله

مؤلفه‌های آن را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱ و ۰/۶۴ گزارش کردند. در ایران، Karami et al (2018) پایایی پرسشنامه بهزیستی تحصیلی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر، مقدار پایایی پرسشنامه بهزیستی تحصیلی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به‌دست آمد.

(۲) مقیاس انگیزش تحصیلی (Academic Motivation Scale): مقیاس انگیزش تحصیلی را Vallerand et al (1992) با ۲۸ گویه ساختند؛ به‌طوری که برای پاسخگویی به هر یک از گویه‌های این ابزار خود گزارش‌دهی از طیف لیکرت هفت درجه‌ای از اصلاً با نمره یک تا کاملاً با نمره هفت استفاده شد و برخی گویه‌ها به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بنابراین، نمره این مقیاس با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن محاسبه می‌شود، لذا دامنه نمره‌های آن بین ۲۸ تا ۱۹۶ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده انگیزش تحصیلی بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی

در این پژوهش، علاوه بر بررسی سن دانش‌آموزان از دو ابزار زیر جهت گردآوری داده‌ها استفاده شد.

(۱) پرسشنامه بهزیستی تحصیلی (Academic Well-Being Questionnaire): پرسشنامه بهزیستی تحصیلی را Tuominen- Soini et al (2012) با ۳۱ گویه ساختند؛ به‌طوری که برای پاسخگویی به هر یک از گویه‌های این ابزار خود گزارش‌دهی از طیف لیکرت هفت درجه‌ای از هرگز یا اصلاً درست نیست با نمره یک تا همیشه یا کاملاً درست است با نمره هفت استفاده شد. بنابراین، نمره این پرسشنامه با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن محاسبه می‌شود، لذا دامنه نمره‌های آن بین ۳۱ تا ۲۱۷ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی تحصیلی بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، درگیری با تکالیف مدرسه و رضایت تحصیلی بود و پایایی عوامل یا

یافته‌ها

نرخ مشارکت در پژوهش حاضر ۱۰۰ درصد بود و میانگین و انحراف معیار سنی گروه آموزش حرمت خود $۱۱/۵۶ \pm ۰/۵۲$ ، گروه آموزش مهارت خودکنترلی $۱۱/۴۴ \pm ۱۱/۵۰$ و گروه کنترل $۱۱/۵۲ \pm ۰/۵۱$ بود. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۳ گزارش شد.

اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و بی‌انگیزگی بود و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ $۰/۸۱$ گزارش کردند. در ایران، Fooladi et al (2025) پایایی مقیاس انگیزش تحصیلی را با روش آلفای کرونباخ $۰/۸۴$ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر، مقدار پایایی مقیاس انگیزش تحصیلی با روش آلفای کرونباخ $۰/۸۶$ به دست آمد.

داده‌های این مطالعه با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-26 در سطح معناداری $۰/۰۵$ تحلیل شدند.

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	آموزش حرمت خود		آموزش مهارت خودکنترلی		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی تحصیلی	پیش‌آزمون	۱۰۹/۴۸	۷/۱۴	۱۰۳/۰۸	۱۸/۹۰	۱۱۱/۲۸	۷/۳۷
	پس‌آزمون	۱۲۶/۵۲	۴/۹۶	۱۲۴/۴۰	۶/۳۸	۱۱۲/۵۲	۵/۱۲
	پیگیری دو ماهه	۱۲۸/۵۲	۴/۲۸	۱۳۰/۵۲	۴/۵۰	۱۱۲/۱۶	۳/۹۲
انگیزش تحصیلی	پیش‌آزمون	۸۲/۸۸	۷/۸۶	۶۹/۳۶	۹/۵۳	۸۰/۸۸	۶/۷۲
	پس‌آزمون	۱۳۵/۲۸	۵/۸۶	۱۲۹/۰۰	۳/۹۸	۸۱/۳۶	۵/۳۵
	پیگیری دو ماهه	۱۳۷/۸۰	۵/۴۰	۱۵۰/۶۴	۷/۴۳	۸۲/۰۴	۵/۵۴

گروه، فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین، فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس و فرض کرویت بر اساس آزمون موخلی برقرار بود ($P > ۰/۰۵$). نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی در جدول ۴ گزارش شد.

طبق نتایج جدول ۳، میانگین بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی هر دو گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون نسبت به مراحل پس‌آزمون و پیگیری افزایش بیشتری یافته است. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که فرض نرمال بودن بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی در مراحل ارزیابی هر سه

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
بهزیستی تحصیلی	مراحل	۵۴۲۰/۵۱	۲	۲۷۱۰/۲۵	۸۹/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۶۴
	گروه‌بندی	۲۱۸۴/۵۷	۲	۱۰۹۲/۳۶	۷۶/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲۶۲۹/۷۲	۴	۶۵۷/۴۳	۲۱/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴
انگیزش تحصیلی	مراحل	۵۹۴۶۸/۵۷	۲	۲۹۷۴/۱۳	۱۱۲۱/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۹۴
	گروه‌بندی	۲۹۰۷۴/۷۱	۲	۱۹۳۳/۱۷	۲۱۶/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۶۴

تعامل مراحل و گروه بندی	۳۳۰۳۵/۶۴	۴	۸۲۸۵/۹۱	۳۱۱/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۸۹
طبق نتایج جدول ۴، در هر دو متغیر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی از نظر مراحل، گروه بندی و تعامل مراحل و گروه بندی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0/001$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه	اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی بر اساس گروه ها در جدول ۵ گزارش شد.					

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی بر اساس گروه ها

متغیر	گروه مبنا	گروه مقایسه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
بهزیستی تحصیلی	آموزش حرمت خود	کنترل	۱۰/۲۵	۰/۵۳	۰/۰۰۱
	آموزش مهارت خودکنترلی	کنترل	۱۳/۶۷	۰/۵۳	۰/۰۰۱
	آموزش حرمت خود	آموزش مهارت خودکنترلی	-۳/۴۲	۰/۵۳	۰/۰۳۸
انگیزش تحصیلی	آموزش حرمت خود	کنترل	۳۰/۳۴	۰/۶۷	۰/۰۰۱
	آموزش مهارت خودکنترلی	کنترل	۳۷/۲۹	۰/۶۷	۰/۰۰۱
	آموزش حرمت خود	آموزش مهارت خودکنترلی	-۶/۹۵	۰/۶۷	۰/۰۰۵

طبق نتایج جدول ۵، هر دو روش آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی باعث افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شدند ($P < 0/001$). افزون بر آن، اثربخشی آموزش مهارت خودکنترلی در مقایسه با آموزش حرمت خود در افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی آنان بیشتر بود.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی بر اساس مراحل

متغیر	مرحله مبنا	مرحله مقایسه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
بهزیستی تحصیلی	پیش آزمون	پس آزمون	-۷/۹۴	۱/۰۲	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری دو ماهه	-۱۱/۷۸	۱/۰۲	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری دو ماهه	-۳/۸۴	۰/۵۶	۰/۰۰۱
انگیزش تحصیلی	پیش آزمون	پس آزمون	-۳۰/۱۳	۰/۸۸	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری دو ماهه	-۳۷/۶۱	۱/۰۴	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری دو ماهه	-۷/۴۸	۰/۵۰	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول ۶، بین مرحله پیش آزمون با مراحل پس آزمون و پیگیری دو ماهه و بین مرحله پس آزمون با مرحله پیگیری دو ماهه در بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0/001$).

دانش آموزان در دوران تحصیل با چالش های فراوانی مواجه می شوند که از جمله چالش های مرتبط با تحصیل آنها می توان به افت بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی اشاره کرد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش حرمت خود و مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی فلاورجان انجام شد.

بحث و نتیجه گیری

روانی و هم مهارت‌های اجتماعی خود را در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های خود توسعه دهند و مسئولیت‌پذیر شوند. افزون بر آن، آموزش مهارت خودکنترلی به دانش‌آموزان کمک نمود تا با تعارض‌ها و موقعیت‌های زندگی به‌طور موثرتری برخورد کنند، در ارتباط با دیگران، جامعه و محیط به‌صورت مثبت و سازگان عمل نمایند و سلامت روان خود را در شرایط مختلف حفظ نمایند. بنابراین، یادگیری و تمرین مهارت‌های خودکنترلی باعث شد که دانش‌آموزان در مواقعی که باید تصمیم بگیرند قبل از انجام هر عمل تکانشی و بعد از فکر کردن درباره پیامدهای رفتار خود به خوبی فکر کنند و بهترین انتخاب و تصمیم را بگیرند. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که این روش آموزشی سبب کاهش رفتارهای ناسالم و ناهنجار و افزایش رفتارهای مثبت و سالم مانند بهبود و ارتقای بهزیستی و انگیزش در دانش‌آموزان شود. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که آموزش مهارت خودکنترلی نقش موثری در افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی داشته باشد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز باقی ماند.

علاوه بر آن، یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت خودکنترلی در مقایسه با آموزش حرمت خود باعث افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شد. پژوهشی درباره مقایسه اثربخشی آموزش مهارت خودکنترلی و آموزش حرمت خود یافت نشد، اما در تبیین اثربخشی بیشتر آموزش مهارت خودکنترلی در مقایسه با آموزش حرمت خود بر افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی می‌توان گفت که برای بهبود و افزایش متغیرهای مرتبط با تحصیل از جمله بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی بیش از آنکه به مهارت حرمت خود و عزت‌نفس نیاز باشد، به مهارت خودکنترلی و مدیریت رفتارهای خود نیاز است. زیرا آموزش مهارت خودکنترلی در مقایسه با آموزش حرمت خود باعث افزایش توانمندی دانش‌آموزان در مدیریت رفتارهای تحصیلی و غیرتحصیلی آنها می‌شود و همین امر سبب می‌گیرد که آنان یادگیرند هم نقاط قوت و ضعف خود را به خوبی بشناسند و هم برنامه‌ریزی مناسبی برای فعالیت‌های خود داشته باشند که این امر سبب می‌شود بهزیستی

یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش حرمت خود باعث افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شد و نتایج در مرحله پیگیری دو ماهه نیز باقی ماند. با اینکه پژوهشی درباره اثربخشی آموزش حرمت خود بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی یافت نشد، اما یافته‌های مذکور از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های [Zhang et al \(2025\)](#)، [Arabzadeh Koopaie et al \(2025\)](#)، [Heidarizad & Janbozorgi \(2023\)](#) و [Moradi & Rezaei Dehnavi \(2012\)](#) همسو بودند. در تبیین اثربخشی و ماندگاری اثربخشی آموزش حرمت خود بر افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی می‌توان گفت که این روش آموزشی از طریق فرآیند تغییر تجسم‌های غیرواقع‌گرایانه درباره خود، تعدیل انتظارات از خود، شناسایی نقاط قوت و ضعف خود و توزیع متعادل سرمایه‌گذاری برای انجام تحصیلی و غیرتحصیلی سبب هماهنگی رفتارهای مختلف می‌شود. آموزش حرمت خود می‌تواند از طریق افزایش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی به دانش‌آموزان درباره چگونگی کسب رضایت از بخش‌های مختلف زندگی اعم از تحصیلی و غیرتحصیلی کمک کند و سبب بهبود ویژگی‌های مثبت تحصیلی در دانش‌آموزان گردد. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که آموزش حرمت خود نقش موثری در افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی داشته باشد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز باقی ماند.

همچنین، یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت خودکنترلی باعث افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شد و نتایج در مرحله پیگیری دو ماهه نیز باقی ماند. با اینکه پژوهشی درباره اثربخشی آموزش مهارت خودکنترلی بر بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی یافت نشد، اما یافته‌های مذکور از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های [Pordel et al \(2025\)](#)، [Pordel \(2023\)](#)، [Zhao et al \(2022\)](#) و [Gholamali Lavasani et al \(2011\)](#) همسو بود. در تبیین اثربخشی و ماندگاری اثربخشی آموزش مهارت خودکنترلی بر افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی می‌توان گفت که این روش آموزشی به دانش‌آموزان کمک کرد تا هم مهارت‌های

در پژوهش حاضر ملاحظات و موازین اخلاقی مانند رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و غیره رعایت و اهمیت و ضرورت پژوهش نیز تبیین و تشریح شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همه کسانی که سهمی در انجام این پژوهش داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

- Arabzadeh Koopaie, Z., Sohrabi, F., Sabet, M., & Salehi, M. (2025). The efficacy of a self-esteem-based play educational package on isolation and anxiety in students with specific learning disorder. *Journal of Psychological Science*, 24(154), 99-114. <https://psychologicalscience.ir/article-1-2884-en.html>
- Berestova, A., Kolosov, S., Tsvetkova, M., & Grib, E. (2021). Academic motivation as a predictor of the development of critical thinking in students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 14(3), 1041-1054. <https://doi.org/10.1108/JARHE-02-2021-0081>
- Bosbach, K., Schoenenberg, K., & Martin, A. (2023). Development and evaluation of an acceptance-facilitating intervention for an internet-based cognitive behavioral self-esteem training for adults with body dysmorphic symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 37, 100798. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2023.100798>
- Botnaru, D., Orvis, J., Langdon, J., Niemiec, C. P., & Landge, S. M. (2021). Predicting final grades in STEM courses: A path analysis of academic motivation and course-related behavior using self-determination theory. *Learning and Motivation*, 74, 101723. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2021.101723>
- Chaaban, Y., Qadhi, S., & Du, X. (2024). Exploring intrinsic and extrinsic sources of academic well-being among university teachers through Q methodology research. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 17(5), 1642-1660. <https://doi.org/10.1108/JARHE-04-2024-0190>
- Charmaraman, L., Hojman, H., Auqui, J. Q., & Bilyalova, Z. (2025). Understanding adolescent self-esteem and self-image through social media behaviors. *Pediatric Clinics of North America*, 72(2), 189-201. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2024.07.034>
- Fernandez, C. C., & Benner, A. D. (2022). Psychological resources as a buffer between racial/ethnic and SES-based discrimination and adolescents' academic well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(4), 599-613. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01570-z>

تحصیلی و انگیزش تحصیلی چنین دانش‌آموزانی افزایش یابد. افزون بر آن، ممکن است که تعداد جلسه‌های بیشتر آموزش مهارت خودکنترلی (۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) نسبت به آموزش حرمت خود (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) سبب افزایش اثربخشی این روش مداخله نسبت به روش آموزش حرمت خود شده باشد. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی به نظر می‌رسد که آموزش مهارت خودکنترلی در مقایسه با آموزش حرمت خود نقش موثرتری در افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی داشته باشد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، تک جنسیتی بودن نمونه پژوهش حاضر، محدود شدن نمونه پژوهش به دانش‌آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی شهر فلاورجان، عدم برابر بودن تعداد جلسه‌های مداخله در دو گروه آزمایش و استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی اشاره کرد. بنابراین، انجام پژوهش‌های بیشتر بر روی دانش‌آموزان دختر، دانش‌آموزان سایر پایه‌ها و شهرها، استفاده از ابزارهای دیگرگزارش‌دهی و حتی مشاهده یا مصاحبه نیمه‌ساختاریافته پیشنهاد می‌شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی هم از روش نمونه‌گیری تصادفی برای انتخاب نمونه‌ها استفاده شود و هم مدت و تعداد جلسه‌های مداخله در هر دو گروه آزمایش برابر باشد. به‌طور کلی، نتایج این پژوهش نشان داد که هر دو روش آموزش حرمت خود و آموزش مهارت خودکنترلی باعث افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم مدارس ابتدایی شدند و نتایج در مرحله پیگیری دو ماهه باقی ماند. همچنین، اثربخشی روش آموزش مهارت خودکنترلی در افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی آنان بیشتر از روش آموزش حرمت خود بود. بنابراین، مشاوران و روان‌شناسان مدارس می‌توانند از روش آموزش مهارت خودکنترلی برای افزایش بهزیستی تحصیلی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان استفاده نمایند.

تعارض منافع

در این پژوهش هیچ گونه تعارض منافع وجود نداشت.

حامی مالی

این مقاله بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

- adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 167, 104335. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104335>
- Pilcher, J. J., Morris, D. M., & Erikson, D. N. (2023). Self-control measurement methodologies: An integrative approach. *Psychological Reports*, 126(3), 1108-1129. <https://doi.org/10.1177/00332941211067969>
- Pordel, H. (2023). The effectiveness of school-based self-control skill training on increasing students' Psychological hardiness and self-efficacy. *Journal of Research on Issues of Education*, 71, 27-38. <https://isoedmag.ir/article-1-330-en.html>
- Pordel, H., Momeni, M. M., Kazemipour, M. H. & Hamon Gard, A. (2025). The effectiveness of school-based self-control skill training on increasing students' responsibility and social vitality. *Journal of Research in Child and Adolescent Psychotherapy*, 2(1), 37-48. <https://doi.org/10.22098/rcap.2023.2407>
- Ti, Y., Yi, C., Chan, S. L., Wei, J., & Liu, Y. (2025). Transitions in academic motivation and engagement profiles among middle school students: Basic psychological needs satisfaction as predictors. *Journal of Research on Adolescence*, 35(4), e70101. <https://doi.org/10.1111/jora.70101>
- Rimpela, A., Kinnunen, J. M., Lindfors, P., Soto, V. E., Salmela-Aro, K., Perelman, J., & et al. (2020). Academic well-being and structural characteristics of peer networks in school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2848. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082848>
- Saletin, J. M., Wolfson, A. R., Wahlstrom, K. L., Honaker, S. M., Owens, J. A., Seixas, A. A., & et al. (2024). Instructional approach, sleep, and perceived academic well-being in adolescents during COVID-19: Evidence from the NESTED study. *Sleep Health*, 10(4), 485-492. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2024.04.006>
- Srem-Sai, M., Arthur, F., Salifu, I., Amoadu, M., Obeng, P., Agormedah, E. K., & et al. (2025). Modelling the associations between students' academic resilience, learning motivation, self-regulated learning and academic well-being in Ghana. *Acta Psychologica*, 258, 105278. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105278>
- Stieger, M., Allemand, M., & Lachman, M. E. (2023). Effects of a digital self-control intervention to increase physical activity in middle-aged adults. *Journal of Health Psychology*, 28(10), 984-996. <https://doi.org/10.1177/13591053231166756>
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. *Learning and Individual Differences*, 22(3), 290-305. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.002>
- Vallerand, R. J., Pelletier, L., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and*
- Fooladi, A., Abedi Abardeh, B., Zabihi Hesari, N. Kh., Mansouri Amin, S., & Jameinezhad, F. (2025). Predicting academic motivation based on academic vitality, mental toughness and social well-being of adolescents. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 3(3), 1-12. <https://www.jpmbh.com/index.php/jpmbh/article/view/125>
- Fujita, K., Trope, Y., & Liberman, N. (2025). Understanding self-control as a problem of regulatory scope. *Psychological Review*, 132(1), 50-75. <https://doi.org/10.1037/rev0000501>
- Gholamali Lavasani, M., Mirhosseini, F., S., Hejazi, E., & Davoodi, M. (2011). The effect of self-regulation learning strategies training on the academic motivation and self-efficacy. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29, 627-632. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.285>
- Heidarizad, M., & Janbozorgi, M. (2023). Investigating the effectiveness of the self-esteem educational package in elementary school students. *Islamic Education*, 17(42), 95-111. <https://doi.org/10.30471/edu.2022.8601.2599>
- Karami, R., Sharifi, T., Nikkhah, M., & Ghazanfari, A. (2018). The effect of educating cognitive self-compassion on academic well-being. *Journal of Educational Strategies in Medical Sciences*, 11(4), 17-22. <http://dx.doi.org/10.29252/edcbmj.11.04.03>
- Knickenberg, M., & Zurbriggen, C. L. A. (2025). Examining students' current academic motivation in relation to peer interactions and social environment in the classroom using the experience sampling method. *The British Journal of Educational Psychology*, 95(4), 1100-1116. <https://doi.org/10.1111/bjep.70002>
- Li, L., liang, J., & Chen, S. (2024). How autonomy support environment influences student online game addiction: The mediating roles of academic motivation and academic perseverance. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(10), 777-790. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2024.056988>
- Lin, Y. (2025). A reflection of learners' motivation to read, self-assessment, critical thinking, and academic well-being in extensive and intensive reading offline instruction: A focus on self-determination theory. *Learning and Motivation*, 89, 102093. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.102093>
- Moradi, A., & Rezaei Dehnavi, S. (2012). Effectiveness of self-esteem, self-efficacy, and achievement motivation group trainings on self-esteem of physically disabled females. *Psychology of Exceptional Individual*, 2(5), 65-98. https://jpe.atu.ac.ir/article_2136.html
- Naets, T., Vermeiren, E., Vervoort, L., Van Eyck, A., Ysebaert, M., Verhulst, S., & et al. (2023). Self-control training supplementing inpatient multidisciplinary obesity treatment in children and

- Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.
<https://doi.org/10.1177/0013164492052004025>
- Vazquez, L. M., Olmedo-Moreno, E., Alvarez-Rodriguez, J., & Rodriguez-Sabiote, C. (2023). Social skills and learning competences in university students: a study of the mediating effects of academic motivation and emotional intelligence. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 17(7), 190-204.
<https://doi.org/10.1108/JARHE-11-2024-0638>
- Weber, E., Hopwood, C. J., Nissen, A. T., & Bleidorn, W. (2023). Disentangling self-concept clarity and self-esteem in young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(6), 1420-1441.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000460>
- Wilkinson, J., Taylor, P. J., & Dunlop, B. J. (2025). HERE-Bi: Feasibility and acceptability of a self-esteem intervention for young bisexual people to reduce non-suicidal self-injury. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32(4), e70117.
<https://doi.org/10.1002/cpp.70117>
- Wright, L., Lari, L., Iazzetta, S., Saettoni, M., & Gragnani, A. (2022). Differential diagnosis of borderline personality disorder and bipolar disorder: Self-concept, identity and self-esteem. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 26-61.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2591>
- Yaban, E. H., Heikamp, T., & Gaschler, R. (2025). The gender-specific inter-role conflict and academic well-being in distance education: The mediating role of developmental regulation processes. *International Journal of Educational Research*, 133, 102690.
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102690>
- Ying, J., Zhang, X., Ren, L., Wu, R., Xiao, W., & Liu, X. (2025). Network intervention analysis to assess the trajectory of change and intervention effects associated with the use of self-control training for ego depletion aftereffects. *BMC Psychology*, 13(4), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02326-z>
- Zawislak, D., Skrzypiec, K., Zur-Wyrozumska, K., Habera, M., & Cebula, G. (2023). Academic motivation and quality of life of Polish medical students. *Folia Medica Cracoviensia*, 63(4), 63-80.
<https://doi.org/10.24425/fmc.2023.148759>
- Zhang, Y., Chen, B., Hu, X., & Wang, M. (2025). The impact of self-affirmation interventions on well-being: A meta-analysis. *The American Psychologist*, 70, 1-16. <https://doi.org/10.1037/amp0001591>
- Zhao, G., Xie, F., Luo, Y., Liu, Y., Chong, Y., Zhang, Q., & Wang, W. (2022). Effects of self-control on subjective well-being: Examining the moderating role of trait and state motivation. *Frontiers in Psychology*, 12(774148), 1-14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>