



دانشگاه علامه طباطبائی  
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره

موضوع

بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر افزایش رضایت از زندگی و بهبود

خویشتن‌پنداری

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد اعتمادی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر حسین سلیمی

استاد داور:

جناب آقای دکتر کیومرث فرح‌بخش

پژوهشگر:

سالومه سادات ترابی

شهریور 1390

به نام خدا

با سپاس از:

استاد راهنمای گرانقدرم جناب آقای دکتر احمد اعتمادی که راهنمایی این پایان نامه را پذیرفتند.

استاد مشاورم جناب آقای دکتر حسین سلیمی به خاطر راهنمایی‌های ارزشمندشان.

استاد داور گرامی جناب آقای دکتر کیومرث فرح‌بخش که داوری این پایان نامه را قبول زحمت کردند.

و تشكر خاص از

پدر و مادر عزیزم که همواره پشتیبان و مشوقم هستند.

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر بهبود رضایت از زندگی و افزایش خویشتن‌پنداری زنان خانه‌دار مراجعه‌کننده به سراهای فرهنگی منطقه هفت شهر تهران به روش آزمایشی صورت گرفت. جامعه این پژوهش شامل تمام زنان خانه‌دار مراجعه‌کننده به سراهای فرهنگی منطقه هفت تهران بودند، برای نمونه‌گیری یکی از سراهای فرهنگی منطقه هفت تهران به تصادف انتخاب شد و آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (هر گروه با دوازده نفر عضو). سپس آزمون‌های خویشتن‌پنداری راجرز و رضایت از زندگی دینر (پیش‌آزمون‌ها) در هر دو گروه اجرا گردید و بعد آموزش خودکنترلی در طی ده جلسه یک ساعته به گروه آزمایش داده شد و در آخر آزمون‌های خویشتن‌پنداری راجرز و رضایت از زندگی دینر (پس‌آزمون‌ها) گرفته شد. یافته‌ها با استفاده از آمار توصیفی و تحلیل کواریانس تحلیل شد و نتایج، هر دو فرضیه پژوهش را تایید کرد. یافته‌ها نشان داد با اطمینان بیش از 99٪ می‌توان گفت آموزش خودکنترلی باعث بهبود خویشتن‌پنداری شده است و با اطمینان بیشتر از 95٪ می‌توان گفت آموزش خودکنترلی باعث افزایش رضایت از زندگی شده است.

کلیدواژه‌ها: خویشتن‌پنداری، رضایت از زندگی، رضامندی از زندگی، خودکنترلی

## فهرست مطالب

1	فصل اول- کلیات پژوهش.....
2	مقدمه.....
3	بیان مسئله.....
8	اهمیت و ضرورت تحقیق.....
9	اهداف تحقیق.....
9	سوالات تحقیق.....
9	تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه‌ها.....
9	تعاریف مفهومی.....
10	تعاریف عملیاتی.....
10	فصل دوم- ادبیات و پیشینه پژوهش.....
11	خودکنترلی.....
16	رضایت از زندگی.....
18	خوب‌بختی‌بنداری.....
28	تحقیقات انجام گرفته در داخل و خارج از کشور.....
33	فصل سوم- روش اجرای پژوهش.....
34	مقدمه.....
34	طرح پژوهش.....

35	.....	جامعه آماری
35	.....	نمونه و روش نمونه‌گیری
35	.....	ابزار پژوهش
35	.....	مقیاس رضایت از زندگی
37	.....	مقیاس خوب‌شدن‌پنداری
38	.....	روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
39	.....	شیوه اجرای پژوهش
40	.....	فصل چهارم - تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش
41	.....	مقدمه
42	.....	توصیف داده‌ها
57	.....	تحلیل داده‌ها
67	.....	فصل پنجم - بحث و نتیجه‌گیری
68	.....	مقدمه
68	.....	یافته‌های پژوهش
74	.....	محدودیت‌های پژوهش
74	.....	پیشنهادات
75	.....	منابع
84	.....	پیوست‌ها

## فهرست جداول

جدول 4-1	توزیع سن آزمودنی‌ها.....	43
جدول 4-2	وضعیت اقتصادی آزمودنی‌ها.....	45
جدول 4-3	وضعیت تاهل آزمودنی‌ها.....	47
جدول 4-4	سطح تحصیلات آزمودنی‌ها.....	49
جدول 4-5	اطلاعات مذهبی آزمودنی‌ها.....	51
جدول 4-6	میزان معاشرت آزمودنی‌ها.....	53
جدول 4-7	تعداد فرزندان آزمودنی‌ها.....	55
جدول 4-8	آزمون نرمال بودن نمرات رضایت از زندگی.....	57
جدول 4-9	بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون فرضیه اول.....	58
جدول 4-10	آزمون برابری واریانس‌های فرضیه اول.....	59
جدول 4-11	نتایج تحلیل کواریانس فرضیه اول.....	60
جدول 4-12	آزمون نرمال بودن نمرات خویشتن‌پنداری.....	62
جدول 4-13	بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون فرضیه دوم.....	63
جدول 4-14	آزمون برابری واریانس‌های فرضیه دوم.....	64
جدول 4-15	نتایج تحلیل کواریانس فرضیه دوم.....	65



## فهرست اشکال و نمودارها

17	مدل شوگرین و همکاران در پیش‌بینی رضامندی زندگی.....
22	الگوی چندوجهی و سلسله‌مراتبی از خودپنداره .....
34	دیاگرام طرح پژوهش .....
44	نمودار 4-1) هیستوگرام توزیع سن آزمودنی‌ها .....
46	نمودار 4-2) وضعیت اقتصادی آزمودنی‌ها.....
48	نمودار 4-3) وضعیت تاهل آزمودنی‌ها.....
50	نمودار 4-4) سطح تحصیلات آزمودنی‌ها.....
52	نمودار 4-5) اطلاعات مذهبی آزمودنی‌ها.....
54	نمودار 4-6) وضعیت معاشرتی آزمودنی‌ها.....
56	نمودار 4-7) تعداد فرزندان آزمودنی‌ها.....
59	نمودار 4-8) پراکندگی نمرات پیش‌آزمون رضایت از زندگی.....
61	نمودار 4-9) نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون رضایت از زندگی گروه‌های آزمایش و کنترل .....
64	نمودار 4-10) پراکندگی نمرات پیش‌آزمون خویش‌پنداری .....
66	نمودار 4-11) نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون خویش‌پنداری گروه‌های آزمایش و کنترل.....

فصل اول - کلیات پژوهش

## مقدمه

انسان قرن بیست و یکم با فشارهای روانی بسیاری مواجه است. از محیط خانواده و تعاملات و مسائل پیچیده مربوط به آن گرفته تا اجتماع و هزاران هزار مورد دیگر. به راستی انسان‌ها در مواجهه با این فشارهای روانی چگونه عمل می‌کنند؟ مواجهه موثر کدام است و چگونه حاصل می‌شود؟ چه عواملی در مواجهه موثر با این فشارها دخیل‌اند؟ آیا به کسی که در مواجهه، ناموثر عمل می‌کند می‌توان برچسب بیمار یا مشکلدار زد؟

امروزه روان‌شناس‌ها علاوه بر بررسی افرادی که در کنار آمدن با فشار روانی دچار مشکل می‌شوند، به بررسی افرادی دست می‌زنند که در مواجهه با فشار روانی به‌طور موثر پاسخ می‌دهند (ساپینگتون، 1990، ترجمه حسین شاهی، 1385).

سلیگمن به عنوان پیشگام و بنیانگذار روانشناسی مثبت‌گرا، معتقد است که روانشناسی به تدریج به عنوان رشته‌ای مبتنی بر الگوی بیماری‌نگر (الگوی رایج در پزشکی) درآمد و هدف کمک به انسان برای ایجاد یک زندگی شاد تحقق نیافت. روانشناسان مثبت‌گرا معتقدند که آنچه در این مدت بیش از پنجاه سال کشف شد تنها برای 30% جمعیت بوده است. به بیان دیگر، روانشناسان تنها به مسائل بخش کوچکی از مردم پرداخته و از 70% مابقی غفلت کرده‌اند. سلیگمن اظهار می‌دارد که اکنون زمان پرداختن به آن 70 درصدی است که دارای مشکل روانی نیستند بلکه خواهان شادکامی و رضامندی زندگی بیشتر هستند (نجفی، 1389).

رفتارنگرهای آمریکایی نشان داده‌اند که ادراک فشار روانی توسط افراد به دو مقوله از متغیرها وابسته است:

- عوامل شخصی: مانند آستانه دریافت‌های زیست‌شناختی و روانشناختی، هوش، توانایی کلامی، ریخت شخصیت، سرمایه‌گذاری‌های روانشناختی و باور به حاکم بودن بر سرنوشت خویش.
- عوامل برون‌ی: مانند سن، تحصیلات، درآمد، اشتغال حرفه‌ای و جز آن.

بر اساس نظر این محققان، افرادی که بیش از دیگران دارای صفات پسندیده، توانایی و تخصص هستند بهتر می‌توانند با موقعیت‌های فشارزا مقابله کنند(آنا، 1995، به نقل از قاسمی، 1385).

آنچه در میان عوامل فوق حائز اهمیت است، فاکتورهایی است که به نظر می‌رسد، قابل ایجاد تغییر مثبت و ارتقا در راستای رسیدن به مواجهه موثرتر با فشارهای روانی هستند. مثلاً به کمک تدوین آموزش‌های هدفمند با عنوان آموزش مهارت‌های خودکنترلی.

### بیان مسئله

خودکنترلی به کار بردن درست هیجان‌ها تلقی می‌شود و اعتقاد بر این است که قدرت تنظیم احساسات، موجب افزایش ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود(مایر، سالووی، 1997). افرادی که به لحاظ این توانایی(خودکنترلی) ضعیفند، دائماً با احساس ناامیدی و افسردگی دست به گریبانند، در حالی که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند با سرعت بیشتری می‌توانند ناملایمات را پشت سر بگذارند و از طریق خودکنترلی است که می‌توان میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه کرد و مسیر درست اندیشه را پیمود(گلمن، ترجمه بلوچ، 1379).

انتقال از کنترل توسط عوامل بیرونی(دیگر کنترلی) به سوی عوامل درونی(خود کنترلی) یکی از مهمترین تکالیف رشد فردی محسوب می‌شود(بروس دونکان پری، 2001، به نقل از ایزکیان، 1381).

بخش قابل توجهی از آسیب‌شناسی روانی کودکان و بزرگسالان به نحوه کنترل و به ویژه به نارسایی در خودکنترلی آنان مربوط می‌شود و نیز مشکلات خودکنترلی اهمیت عمده‌ای در اکثر اختلالات روانپزشکی دارد. خودکنترلی هسته اصلی بسیاری از مشکلات کودکان و بزرگسالان است. همچنین خودکنترلی یک عامل حیاتی و اغلب پنهان، در عین حال جز سازنده موفقیت در

بیشتر برنامه‌های درمانی می‌باشد. این ویژگی به عنوان یک صفت یا مهارت با ثبات، اما نه غیرقابل تغییر ملاحظه شده است (استری هورن، 2002).

خاطر نشان شده است که عدم توانایی کنترل به افسردگی و بی‌ارادگی منجر می‌شود (سلیگمن، 1995) و احساس تسلط با کنترل نتیجه یک همگرایی بین فعالیت و پیامد آن است (بروکس، 2002). پژوهش‌ها نشان داده‌اند کسانی که از احساس کنترل فردی قوی‌تری برخوردارند به هنگام استرس کمتر فرسوده می‌شوند (سارافینو، 2002).

کنترل به این عقیده اشاره دارد که فرد می‌تواند بر رخدادهای زندگی‌اش تاثیر بگذارد و آنها را کنترل کند، تلاش‌های شخصی می‌تواند اثرات استرس‌زاها را کاهش دهد تا جایی که آنها را به یک حالت بسیار قابل کنترل تبدیل می‌کند (مدی و کوباسا، 1984). همچنین این مفهوم سطح درک افراد از خودشان را بیان می‌کند (بروکس، 2002، استیوارت، 1997).

از مطالب فوق می‌توان برداشت کرد که خودکنترلی می‌تواند بر درک فرد از خودش (خویشتن‌پنداری) تاثیرگذار باشد.

همه ما انسان‌ها دارای نظام باوری هستیم که دنیای ما را ساختار می‌دهند و به تجارب ما معنی می‌بخشند. نظام باورها در انسان‌ها از یک سو سبب بهبود رفتار، کسب سلامتی، رضایت خاطر از زندگی و خشنودی می‌گردند و کیفیت زندگی آدمیان را ارتقا می‌دهند و از سوی دیگر، به نظر می‌رسد بسیاری از مشکلات و مسائلی که افراد در زندگی با آنها مواجه می‌شوند و تجربه می‌کنند، منتج از این باور است و رابطه نزدیک‌تری با باورهای افراد درباره خود و توانایی‌هایشان (خویشتن‌پنداری) دارند (فاسمی، 1385).

آلپورت (1961) به طبیعت پویای خودپنداری اشاره کرده و اظهار می‌دارد، متغیر بودن خودپنداری نه تنها از شخصی به شخص دیگر بلکه در یک شخص نیز از زمانی نسبت به زمان دیگر متفاوت و از نظر کیفی مختلف است (آلپورت، 1361، به نقل از احمدی، 1376).

در باب اهمیت خویش‌پنداری فرد، راجرز به صراحت اعلام می‌دارد: آدمی نیاز دارد به اینکه خودش را با قدر و قیمت بداند (سیاسی، 1384). از طرف دیگر، ارتباط خودکنترلی با رضایت از زندگی مطرح است. رضایت از زندگی برای بعضی‌ها داشتن ارتباطات خوب با دیگران، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و شرکت در فعالیت‌ها می‌باشد. گفته شده است که احساس شادی یک فاکتور اساسی در احساس رضایت از زندگی است و شواهد حاکی از آن است که بین افسردگی و رضایت از زندگی ارتباط وجود دارد (شجاعی، 1386، به نقل از شهیدی، 1387).

تحقیقات زیادی در زمینه عوامل مرتبط با رضایت از زندگی انجام گرفته است:

اروکه (2004) دریافت که کنترل، رضایت از زندگی را در زنان بیوه پیش‌بینی می‌کند. جمهری (1380) دریافت که ارتباط معکوسی بین کنترل و گرایش به افسردگی وجود دارد. میزان خودکنترلی بهتر با پیشرفت اقتصادی، پیشرفت تحصیلی، توانایی‌های اجتماعی و مقابله با استرس و ناکامی رابطه دارد (بارکلی، 1997)، که این موارد بر رضایت از زندگی فرد تاثیرگذارند.

با توجه به مطالب فوق، تاثیر خودکنترلی بر رضایت از زندگی جای تامل دارد.

همچنین همان طور که پیش‌تر گفته شد زندگی روزانه قرن بیست و یکم با تجربه احساس اضطراب، عجین شده است. در کنار این فرض در باب اهمیت و ضرورت آموزش خودکنترلی می‌توان به این مطلب از دیدگاه فروید اشاره کرد:

زمانی که فرد قادر به سازگاری با اضطراب خود نیست و نیز زمانی که وی در معرض خطر در هم شکستگی توسط آن است، اضطراب مزبور را آسیب‌زاد گویند. منظور فروید آن است که در چنین وضعیتی، فرد در هر سنی هم که باشد به حالتی از درماندگی کلی تنزل می‌یابد. در بزرگسالی هرگاه خود تهدید شود، درماندگی کودکان تا حدی دوباره فعال می‌شود (شولتز، ترجمه کریمی و همکاران، 1384).

قابل استنباط است که برای اجتناب از این درماندگی، فرد باید مهارت‌های کنترل و حفظ "خود" را بیاموزد.

از آنجا که اضطراب می‌تواند پیامدهای نامطلوبی هم بر کارکردهای جسمی و هم بر کارکردهای روانی داشته باشد، کنترل تأکید زیادی بر اضطراب به عنوان یک جنبه از شخصیت داشته است. از دیدگاه او اضطراب هم حالتی از بودن و هم یک صفت شخصیت است؛ یعنی، ممکن است در نتیجه اوضاع و احوالی که آن را تهدیدکننده یا فشارزا می‌یابیم، درجات مختلفی از اضطراب را تجربه کنیم. در چنین موردی ما در یک حالت اضطراب خواهیم بود. اما افرادی هم هستند که به طور مزمن اضطراب دارند که در چنین حالتی، اضطراب به صورت یک صفت یا یک عامل شخصیت آنان در آمده است. پژوهش‌های تحلیل عاملی کنترل، اضطراب را به عنوان یک جوهر واحد که پنج عامل دیگر را در برمی‌گیرد، مشخص کرده است. شخصی که دارای اضطراب مزمن است، به آسانی تحت تأثیر احساس‌ها قرار می‌گیرد، نسبت به دیگران مظنون است، خودشماتت‌گر و دلوپس است، خود پنداره ناقصی دارد و نگران و تحریک‌پذیر است (شولتز، ترجمه کریمی و همکاران، 1384).

تحقیقات نشان داده‌اند که داشتن منبع درونی کنترل، مشخصه بزرگی برای شخص متهور است و او را قادر می‌سازد علی‌رغم میزان اضطراب زیادی که دارد، خود را در شرایط خوب و سلامت نگه دارد (کوپر، ترجمه مدیحی، 1370). خود کنترلی یک عامل حیاتی، اغلب پنهان و در عین حال جزء سازنده موفقیت در بیشتر برنامه‌های درمانی می‌باشد. این ویژگی به عنوان یک صفت یا مهارت باثبات، اما نه غیر قابل تغییر ملاحظه شده است (استری هورن، 2002).

به این ترتیب افراد با یادگیری فنون خود کنترلی، نیروی شخصی خود را توسعه می‌بخشند تا با فشارها روبه‌رو گشته و پیروز

شوند و به سلامت روان دست یابند (قاسمی، 1385).

از مطالب مطرح شده می‌توان به ارتباط و تاثیرگذاری و تاثیرپذیری‌های متقابل خودکنترلی، خویشتن‌پنداری و رضایت از زندگی پی برد. این پژوهش در پی پاسخ به این سوال است که آیا آموزش خودکنترلی بر افزایش رضایت از زندگی و بهبود خویشتن‌پنداری تاثیر دارد؟

### **اهمیت و ضرورت تحقیق**

زندگی روزانه انباشته از حوادثی است، مثل صدای بلند، آلودگی هوا، خطرهای جهانی، تقاضاهای سنگین محیط شغلی و شرایط زندگی، تغییرات زندگی و غیره که می‌توانند سلامت روانی و جسمانی فرد را تهدید کنند (گلمن، 1995، ترجمه پارسا، 1380).

از طرفی آن‌طور که در تفکر وجودی نیز اشاره شده، تفاوت واقعی انسان‌ها با سایر موجودات در این است که انسان‌ها ظرفیت و توانایی لازم برای خودراهبری و ارائه رفتارهایی آگاهانه و ارادی، را در اختیار دارند. به همین سبب لازم نیست که افراد مانند اشیایی منفعل قربانی فشارهای اجتماعی، محرک‌های محیطی و نیازهای غریزی خود باشند (کوری، ترجمه شفیع‌آبادی و حسینی، 1386).

سلامت روان و حفظ آن از اهم مهمات زندگی بشر امروز است که کنترل رفتار و احساسات، پاسخگویی مناسب به محرکات و بروز به‌جای عواطف را به ارمان می‌آورد. در این راستا آموزش خودکنترلی که آموزش نحوه کنترل احساسات و هیجانات در جهت افزایش ظرفیت بشر (گلمن، 1995) است به او در جهت بهره‌گیری از توانایی‌ها و کارآمدی‌هایش در فضایی دور از تشنج کمک خواهد کرد.

بنابراین، با توجه به اینکه تجربه فشارهای روانی جزء جدانشدنی زندگی بشر است، لزوم آموزش افراد در مورد نحوه کنترل خویشتن در هنگام مواجهه با هر حادثه و یا هر احساس و هیجان مطرح می‌شود. همچنین همان‌طور که ذکر شد، نحوه اثربخشی این آموزش بر دو مفهوم مهم (خویشتن‌پنداری و رضایت از زندگی) جای تامل دارد، که در این پژوهش بررسی خواهند شد. اهمیت



این پژوهش در واقع در این است، در صورتی که یافته‌ها تاثیرگذاری مثبت آموزش خودکنترلی بر رضایت از زندگی و خویشن‌پنداری آزمودنی‌ها را تایید کنند می‌توان آموزش خودکنترلی (به منظور بهبود و تقویت این دو متغیر) را به عنوان روشی موثر برای انسان‌هایی که خویشن‌پنداری و رضایت از زندگی‌شان در سطح مطلوب نیست، پیشنهاد داد.

### **اهداف تحقیق**

در این پژوهش تلاش بر این است که اثربخشی آموزش خودکنترلی بر دو مفهوم مهم در زندگی هر فرد، خویشن‌پنداری و رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گیرد.

### **سوالات تحقیق**

سوالات این پژوهش عبارتند از:

- آیا آموزش خودکنترلی بر افزایش رضایت از زندگی موثر است؟
- آیا آموزش خودکنترلی بر بهبود خویشن‌پنداری موثر است؟

### **تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه‌های پژوهش**

#### **تعاریف مفهومی**

##### **خودکنترلی**

توانایی کنترل و تنظیم احساسات و هیجانات است به شیوه‌ای که این کار موجب افزایش ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود و دور کردن اضطراب‌ها می‌شود (گلمن، 1995، ترجمه پارسا، 1380).

##### **رضایت از زندگی**

به فرآیند قضاوت فرد بستگی دارد که در آن کیفیت زندگی خود را بر اساس یک سری معیارهای مربوط

به خود ارزیابی می‌کند (شین، جانسون، 1978 به نقل از آرین، 1378).

### خویشتن‌پنداری

به عقیده راجرز (1951)، خودپنداره نظام ادراکی است که به‌طور آگاهانه عمل می‌کند و از زمینه‌هایی نظیر درک فرد، درک روابط فرد با خود و دیگران، درک ارزش‌ها و درک هدف‌های زندگی تشکیل می‌گردد. لذا نظام پویایی است که با اعتقادات، ارزش‌ها، رغبت‌ها، استعدادها و توانایی‌های فرد، ارتباط دارد. این عوامل به نوبه خود تعیین‌کننده مسیر زندگی انسان‌هاست (راجرز، 1951، 1982، به نقل از احمدی قلعه، 1385).

### تعاریف عملیاتی

#### خود کنترلی (تعریف عملیاتی)

مداخلاتی است که در جلسات دهگانه آموزش خودکنترلی بر اساس محورهای زیر صورت خواهد گرفت: بیان ارتباط بین شناخت، هیجان و رفتار و همچنین ارائه تکنیک‌های آگاهی از احساسات، تنظیم و کنترل هیجانات افراطی، نحوه ابراز احساسات سازگارانه، کنترل خشم و مقابله با استرس.

#### رضایت از زندگی (تعریف عملیاتی)

در این پژوهش منظور از رضایت از زندگی نمره‌ایست که آزمودنی در مقیاس رضایت از زندگی دینر (1985) یا (1993) کسب می‌کند.

#### خویشتن‌پنداری (تعریف عملیاتی)

در این پژوهش منظور از خویشتن‌پنداری نمره‌ایست که آزمودنی در آزمون خویشتن‌پنداری راجرز کسب خواهد کرد.

فصل دوم- ادبیات و پیشینه پژوهش

## خودکنترلی

### مقدمه

محققان در مورد توانایی فرد در کنترل محیط، از دیدگاه‌های مختلف و تحت عناوین گوناگون سخن گفته‌اند. مفاهیمی مانند رقابت، شایستگی، تفوق‌طلبی، درماندگی، نومییدی و از خود بیگانگی، همه به نوعی در توصیف اینکه فرد تا چه درجه‌ای قادر است حوادث و رویدادهای مهم زندگی خود را کنترل کند، به کار رفته است. از دیدگاه روانشناسان واژه کنترل دارای دو معنای عمومی است:

- کنترل تجربی که نوعی متدولوژی علمی است و در محدوده تجربیات علمی عمل می‌کند.
- کنترل به عنوان یک متغیر رفتاری یا به‌طور روشن‌تر، توانایی تاثیرگذارند و دستکاری محیط در نظر گرفته می‌شود (پودات، 1357، به نقل از بیابانگرد، 1371).

خودکنترلی به معنی پیروی از درخواست، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تاخیر انداختن ارضا یک خواسته یا یک کار و به طور کلی رفتار در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است. همچنین خودکنترلی دارای مولفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری است و باعث تسهیل رشد اخلاق و وجدان اخلاقی می‌شود. به این ترتیب مهارت خودکنترلی بازتاب رشد خویشتن است. برای اینکه فردی بتواند رفتارش را کنترل کند باید این نکته را که او عامل علی یک رفتار است، درک کند و متوجه باشد که رفتار و پیامد آن حاصل عملی است که او تا حدی می‌تواند بر آن کنترل داشته باشد (جان بزرگی، 1387).