

Research Article

Effectiveness of Life Skills Training on Positive Self-Concept and Academic Self-Efficacy Among Female Lower-Secondary Students

Hakimeh Kabiri Nasab¹, Abbas Nasimi^{*2}, Azadeh Moradi³

1. Department of Curriculum Planning, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran

2. Department of Educational Sciences, To.C., Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

3. Department of Curriculum Planning, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran

Extended Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of life skills training on positive self-concept and academic self-efficacy among female lower-secondary students in District 1 of Sari, addressing a critical psychological and educational need among adolescents who face substantial academic and emotional challenges during this developmental period. Grounded in Bandura's Social Cognitive Theory and supported by extensive empirical evidence linking life skills education to improved psychological well-being, the research sought to determine whether structured training could significantly enhance students' internal resources for coping with academic and interpersonal demands. The research employed an applied, semi-experimental design with a pretest-posttest structure and a control group. From a population of 850 female students in the 2023–2024 academic year, a purposive sample of 30 students aged 13–15 was selected based on predefined inclusion and exclusion criteria. Participants were randomly assigned to experimental and control groups (15 each). The experimental group received the 10-session Kline life skills training protocol, while both groups completed standardized instruments measuring positive self-concept (Beck et al., 1987) and academic self-efficacy (Jinks & Morgan, 1999) before and after the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics, Kolmogorov–Smirnov and Shapiro–Wilk tests for normality, and inferential statistics including univariate and multivariate ANCOVA via SPSS 21. The findings showed that pre-intervention scores for both variables were below average across groups; however, post-intervention scores demonstrated marked improvement for the experimental group. Results from univariate ANCOVA indicated that life skills training significantly improved positive self-concept ($p < 0.05$, $\eta^2 = 0.655$) as well as academic self-efficacy ($p < 0.05$, $\eta^2 = 0.662$). Multivariate ANCOVA further confirmed a significant overall effect of the intervention on both dependent variables (Wilks' Lambda = 0.122, $p < 0.05$), with effect sizes of 0.691 for positive self-concept and 0.664 for academic self-efficacy. These outcomes align with prior research demonstrating the role of life skills in enhancing emotional regulation, problem-solving abilities, interpersonal communication, and resilience, ultimately contributing to healthier self-evaluations and stronger beliefs in academic competence. In conclusion, life skills training proved to be a highly effective intervention for improving both positive self-concept and academic self-efficacy in adolescent girls, suggesting that equipping students with adaptive psychological and interpersonal skills can meaningfully strengthen their academic motivation, emotional stability, and perceived capability to succeed. These findings underscore the importance of integrating life skills education into school curricula and highlight implications for teachers, counselors, educational planners, and mental health practitioners seeking to promote academic adjustment and psychological well-being among youth.

Keywords: Life Skills Training, Positive Self-Concept, Academic Self-Efficacy, Adolescents, Semi-Experimental Study

***Corresponding Author:** Abbas Nasimi

Email: Nasimiabbas759@gmail.com

Research Article

Effectiveness of Life Skills Training on Positive Self-Concept and Academic Self-Efficacy Among Female Lower-Secondary Students

Hakimeh Kabiri Nasab¹ , Abbas Nasimi^{*2} , Azadeh Moradi³ 

1. Department of Curriculum Planning, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran

2. Department of Educational Sciences, To.C., Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

3. Department of Curriculum Planning, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran



Received: 28/12/2024

Accepted: 29/10/2025

Published: 09/12/2025

PP: 1-12

ISSN (Online): 3092-6629



Keywords:

Life Skills Training,
Positive Self-Concept,
Academic Self-Efficacy,
Adolescents, Semi-
Experimental Study

Journal Homepage:

<https://sanad.iau.ir/journal/nalm>

Abstract

Introduction: Adolescence is a sensitive developmental stage during which students' self-concept and academic beliefs are formed, and many face emotional and academic challenges. Weaknesses in these areas can undermine academic performance and psychological adjustment. Life skills training is an effective approach for enhancing personal competencies. Accordingly, the present study examined the effectiveness of life skills training on positive self-concept and academic self-efficacy among female lower-secondary students in District 1 of Sari.

Methodology: A quasi-experimental pretest–posttest design with a control group was used. The statistical population included 850 students, from whom 30 girls aged 13–15 were purposively selected and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received ten sessions based on Kline's life skills program. Data were collected using standardized scales of positive self-concept, academic self-efficacy, and the training manual. Analyses included descriptive statistics, normality tests, and univariate and multivariate ANCOVA in SPSS.

Findings: Pretest means were below average, but the experimental group showed significant improvement in both variables after the intervention. Univariate ANCOVA revealed significant effects of the training on both outcomes, and multivariate ANCOVA confirmed the overall impact with strong effect sizes.

Conclusion: Life skills training effectively enhanced students' positive self-concept and academic self-efficacy and can serve as a valuable intervention for promoting academic and psychological adjustment. These findings highlight the need to integrate life skills training into school curricula and strengthen the role of school counselors.

Citation: Kabirinasab, H., Nasimi, A., & Moradi, A. (2025). Effectiveness of Life Skills Training on Positive Self-Concept and Academic Self-Efficacy Among Female Lower-Secondary Students. *New Approaches to Learning Management*, 1(3), 1. <https://doi.org/10.71494/NALM.2025.1194763>

***Corresponding Author:** Abbas Nasimi

Email: Nasimiabbas759@gmail.com



©2022 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول

حکیمه کبیری نسب^۱ ID، عباس نسیمی^{۲*} ID، آزاده مرادی^۳ ID

۱. گروه برنامه ریزی درسی، واحد ساری، دانشگاه آزاداسلامی، ساری، ایران

۲. گروه علوم تربیتی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

۳. گروه برنامه ریزی درسی، واحد ساری، دانشگاه آزاداسلامی، ساری، ایران

چکیده

مقدمه و هدف: نوجوانی مرحله ای حساس در شکل گیری خودپنداره و باورهای تحصیلی است و بسیاری از دانش آموزان با چالش های هیجانی و تحصیلی روبه رو می شوند. ضعف در این مؤلفه ها عملکرد تحصیلی و سازگاری روانی آنان را کاهش می دهد. آموزش مهارت های زندگی رویکردی مؤثر در ارتقای توانمندی های فردی است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی این آموزش ها بر خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول منطقه یک ساری بود.

روش شناسی پژوهش: پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری شامل ۸۵۰ دانش آموز بود و ۳۰ دانش آموز ۱۳ تا ۱۵ ساله به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه بسته آموزش مهارت های زندگی کلان را دریافت کرد. ابزار اندازه گیری شامل مقیاس های خودپنداره مثبت، خودکارآمدی تحصیلی و بسته آموزشی مهارت های زندگی بود. داده ها با آزمون های توصیفی، نرمالیتی و تحلیل کوواریانس یک متغیره و چندمتغیره در SPSS تحلیل شدند.

یافته ها: میانگین های پیش آزمون پایین بود، اما پس از مداخله، میانگین های گروه آزمایش افزایش معنی دار یافت. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش مهارت های زندگی بر هر دو متغیر تأثیر معنادار دارد. تحلیل چندمتغیره نیز اثربخشی کلی مداخله و اندازه اثر بالا را تأیید کرد.

نتیجه گیری: آموزش مهارت های زندگی موجب بهبود قابل توجه خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان شد و می تواند به عنوان مداخله ای مؤثر برای ارتقای سازگاری تحصیلی و روانی نوجوانان به کار رود. این نتایج اهمیت گنجاندن مهارت های زندگی در برنامه های درسی و تقویت نقش مشاوران را برجسته می سازد.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۱۸

شماره صفحات: ۱-۱۲

واژه های کلیدی:

آموزش مهارت های زندگی، خودپنداره مثبت، خودکارآمدی تحصیلی، نوجوانان، مطالعه نیمه آزمایشی

صفحه اصلی نشریه:

<https://sanad.iau.ir/journal/nalm>

استناد: کبیری نسب، ح، نسیمی، ع، و مرادی، آ. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی

دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول. رهیافت های نوین مدیریت یادگیری، ۱(۳)، ۱-۱۲.

<https://doi.org/10.71494/NALM.2025.1194763>

* نویسنده مسئول: عباس نسیمی

پست الکترونیکی: Nasimiabbas759@gmail.com

مقدمه

دانش‌آموزان و نوجوانان به عنوان یکی از سرمایه‌های مهم جوامع هستند که شرایط روانی و حل مسائل و مشکلات این قشر در ایجاد پیشرفت مهم تلقی می‌شود و وجود مشکلات در بین آنان اثری مخرب بر توسعه و رونق جامعه دارد، به لحاظ اجتماعی نوجوانان در شرایط حساسی به سر می‌برند که تجارب فعلی آنان تأثیر بسزایی در هویت‌یابی آنان دارند (Shabani, Zand, Salimi Kochi, & Satayshi Azhari, 2023) از طرفی چالش‌های دوران تحصیل منابعی از فشار روانی را برای دانش‌آموزان فراهم کرده و سلامت آنان را به مخاطره می‌اندازند، به گونه‌ای که گاهی این چالش‌ها، توانایی یادگیری آن‌ها را نیز، تحت تأثیر قرار می‌دهد. این دوران برای نوجوانان سرشار از تحول و تغییر در زمینه روابط اجتماعی و ظرفیت شناختی است. در جریان دشواری‌هایی که دانش‌آموزان در محیط اجتماعی با آن‌ها مواجه هستند، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به افراد کمک کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآیند، مفید و ضروری است (Marefati, 2023) که ازجمله این مهارت‌ها، مهارت‌های زندگی می‌باشد.

به بیان سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی شامل ظرفیت سازگاری و نشان دادن رفتارهای مثبت است که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثر وظایف و چالش‌های مختلفی را که در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شوند، مدیریت کنند. این مهارت‌های زندگی را می‌توان در پنج بعد اصلی دسته‌بندی کرد که شامل تصمیم‌گیری و حل مسئله، تفکر خلاق و انتقادی، مهارت‌های ارتباطی و بین فردی، خودآگاهی و همدلی و همچنین مقابله با هیجانات و استرس می‌شوند (Zanoubi, 2023) یکی از اهداف اصلی برنامه‌ی مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات بسیاری در مورد تأثیر برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد گوناگون سلامت روان انجام گرفته‌اند و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها، سبب افزایش عزت نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت نظام خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی، افزایش مهارت‌های مقابله‌ای، افزایش خودکارآمدی و خودپنداره مثبت شده است (Leyson & Mañacap, 2023; Mohammadnia, Shahnazari, & Nasrolahi, 2022; Rahmati & Suleimanpour Imran, 2022; Rani & Kaur, 2023)

نظریه شناخت اجتماعی بندورا (Bandura, 2014) یکی از تأثیرگذارترین نظریه‌های مرتبط است که به دنبال درک و تبیین عوامل ایجاد انگیزه و هماهنگ کننده رفتار انسان است. تئوری شناخت اجتماعی معتقد است که فعالیت انسان با تأثیر متقابل دو عامل تعیین می‌شود: شناخت فرد و محیط بیرونی که فرد در آن زندگی می‌کند (Bandura, 2014) از بین شناخت‌های فردی، خودکارآمدی، مؤلفه مهمی است که بر رفتارها تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را تنظیم می‌کند. به بیان بندورا، خودکارآمدی قضاوت در مورد توانایی افراد برای انجام موفقیت‌آمیز وظایف است؛ که شامل اهداف، رفتارها و شرایط محیطی است. خودکارآمدی به طور گسترده در بسیاری از زمینه‌ها، مانند اثربخشی رهبری (Caldwell & Hayes, 2016) پیشگیری از عود اعتیاد (Nikmanesh, Baluchi, & PIRASTE, 2017) مراقبت‌های پزشکی (Foster et al., 2015) و عملکرد تحصیلی (Honick & Broadbent, 2016) مورد مطالعه قرار گرفته است. در زمینه آموزش، خودکارآمدی عموماً خودکارآمدی تحصیلی نامیده می‌شود، که بیانگر اعتماد به توانایی فرد در یادگیری یا رفتار به شیوه‌ای خاص است. خودکارآمدی تحصیلی تجسم خودکارآمدی در عرصه آموزش است. خودکارآمدی تحصیلی به عنوان یک عامل کلیدی در تعیین و پیش بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان و دانش‌آموزان در موسسات آموزشی شناسایی شده است. علاوه بر این، خودکارآمدی تحصیلی یکی از نشانه‌های بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان است (Meng & Zhang, 2023).

یکی دیگر از ابعاد سلامت روان که آموزش مهارت‌های زندگی سبب بهبود آن می‌شود، خودپنداره مثبت است. خودپنداره بخش مهمی از تشکل شخصیت فرد است و سطح توسعه شخصیت را نشان می‌دهد و یک عامل درونی و به اصطلاح زیرپوستی است که سازمان ایده‌های فرد در مورد توانایی‌هایش، رفتار او را در طول زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد (Habibian, 2017) افرادی که دارای خودپنداره مثبتی هستند در انجام کارها، خود را اثربخش تر، مطمئن تر و توانمندتر می‌دانند و بالطبع

چنین خودپنداره‌ای منجر به عدم بروز هیجانات منفی در آنها می‌شود (Sheikh al-Islami, Jafari, & Ebadian, 2015) از نظر راجرز فردی که از خودپنداره قوی و مثبت برخوردار است در مقایسه با فردی که خودپنداره ضعیف دارد، نظرهای کاملاً متفاوتی نسب به جهان خواهد داشت. ایجاد یک خودپنداره مثبت برای یک فرد برای زندگی هماهنگ با جامعه ضروری است. نوع نگاه فرد به توانایی خود برای انجام کارها بر عملکرد او تأثیر می‌گذارد زیرا خودپنداره منجر به اعتماد به نفس می‌شود که یکی از اجزای موفقیت است و بر شناخت معلمان و دانش آموزان، انگیزه انجام کارها، عواطف و نگرش‌های رفتاری تأثیر بسزایی دارد؛ بنابراین لزوم توجه به این مقوله، احساس می‌شود (Zare, Farrokhi, & Rasa, 2021). مطالعات قبلی نشان داده است که تحصیل یکی از منابع اصلی استرس برای فراگیران در مقاطع تحصیلی به دلیل نیاز به موفقیت در امتحان و فارغ التحصیلی است، تحقیق در مورد خودکارآمدی تحصیلی مشخص نموده که خودکارآمدی تحصیلی می‌تواند سلامت و عملکرد فرد را در هنگام مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا افزایش دهد (Cassidy, 2015). خودکارآمدی تحصیلی به عنوان عاملی مؤثر در بهبود عملکرد تحصیلی در روانشناسی تربیتی بسیار مورد توجه قرار گرفته است (Yokoyama, 2019).

با توجه به اینکه آموزش جزئی ضروری برای آماده سازی دانش آموزان، برای زندگی در جامعه می‌باشد، بر این اساس، یک برنامه آموزشی مهارتی برای کمک کردن به فارغ التحصیلان برای رویارویی با چالش‌های بازار کار ضروری است. در این میان، ایجاد یک برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی در مرکز توجه قرار دارد تا فارغ التحصیلان را برای رویارویی با چالش‌های زندگی آماده کند. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی در سراسر جهان برای رویارویی با چالش‌های ناشی از فناوری، شیوع بیماری همه‌گیر و انعطاف‌پذیری در محل کار ضروری است. مهارت‌های زندگی برای خود تحلیلی و خود مدیریتی برای حفظ تعادل بین سلامت جسمی و روانی حیاتی است. داشتن مجموعه‌ای از مهارت‌های روزمره که هر انسانی برای رویارویی با چالش‌ها و مشکلاتی که با آن مواجه می‌شود مورد نیاز است (Swaraj & Jayaraman, 2023). ضرورت انجام این پژوهش از آنجا ناشی می‌گردد که دانش آموزان، یکی از سرمایه‌های مهم هر کشورند و توجه به آن‌ها و کیفیت نظام آموزشی‌شان، سبب رشد و بالندگی هر جامعه‌ای خواهد شد. در این میان، آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مداخلاتی است که خودکارآمدی تحصیلی و خودپنداره مثبت دانش آموزان را ارتقا می‌بخشد. همچنین نتایج این پژوهش می‌تواند در آینده توسط معلمان، مشاوران و روانشناسان مورد استفاده قرار گیرد و با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده سازی افراد به ویژه نسل جوان و نوجوان جهت مقابله با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. همچنین با عنایت به عدم انجام پژوهش با عنوان پژوهش حاضر و محدودیت پیشینه، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال بود که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک ساری تأثیر دارد؟

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع کاربردی و از لحاظ ماهیت داده‌ها و نحوه گردآوری اطلاعات، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری در سال ۱۴۰۴ - ۱۴۰۳ به تعداد ۸۵۰ نفر بودند.

روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت هدفمند در دسترس انجام شد. بدین ترتیب که پژوهشگر پس از اخذ مجوز رسمی از دانشگاه و ارائه توضیحات کامل درباره اهداف و مراحل تحقیق به مدیریت مدرسه، اجازه دسترسی به دانش‌آموزان را دریافت کرد. با توجه به معیارهای ورود شامل دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، جنسیت دختر، سکونت در شهر ساری، و نداشتن بیماری‌های جسمی یا اختلالات خلقی، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان واجد شرایط به صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس آزمودنی‌ها به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند و از تمامی شرکت‌کنندگان خواسته شد پرسشنامه‌های مربوط به خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی را تکمیل کنند تا مرحله پیش‌آزمون انجام شود. پس از آن، پروتکل آموزش

مهارت‌های زندگی کلینکه به صورت گروهی و در ده جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد و در پایان دوره، مجدداً همان پرسشنامه‌ها میان هر دو گروه توزیع گردید و پس از تکمیل، برای انجام تحلیل‌های آماری جمع‌آوری شد.

در این پژوهش، بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کلینکه در قالب ده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی برای دانش‌آموزان گروه آزمایش ارائه شد. محتوای این بسته شامل آموزش تدریجی مهارت‌های بنیادین زندگی بود؛ به گونه‌ای که در جلسه نخست مفاهیم پایه، اهداف دوره و اهمیت مهارت‌های زندگی تبیین شد؛ در جلسه دوم مهارت خودآگاهی و شناخت احساسات مورد بحث قرار گرفت؛ جلسه سوم به خودکنترلی، تنظیم هیجان و مدیریت تکانه اختصاص داشت؛ در جلسه چهارم مهارت تصمیم‌گیری و پیامدسنجی انتخاب‌ها آموزش داده شد؛ جلسه پنجم به حل مسئله و شیوه‌های گام‌به‌گام رویارویی با چالش‌ها پرداخته شد؛ جلسه ششم به مهارت ارتباط مؤثر و شیوه‌های ابراز وجود اختصاص یافت؛ در جلسه هفتم مهارت همدلی و درک دیدگاه دیگران تقویت شد؛ جلسه هشتم بر روابط بین‌فردی سالم، پذیرش تفاوت‌ها و همکاری اجتماعی تمرکز داشت؛ جلسه نهم به مهارت مقابله با استرس، آرام‌سازی و مدیریت فشارهای تحصیلی پرداخته شد؛ و در جلسه دهم، مرور جامع مباحث، ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی برای حفظ و توسعه مهارت‌ها انجام گرفت. تمامی جلسات با استفاده از تکنیک‌های فعال مانند بحث گروهی، ایفای نقش، تمرین عملی و تکلیف خانگی طراحی شد تا یادگیری و انتقال مهارت‌ها به شرایط واقعی زندگی دانش‌آموزان تقویت گردد.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق علاوه بر مطالعات کتابخانه‌ای، از روش میدانی نیز برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. ابزار اصلی این پژوهش، جهت جمع‌آوری اطلاعات لازم، از پرسشنامه‌های استاندارد سنجش خودپنداره (Beck, Steer, & Epstein, 1987) خودکارآمدی تحصیلی (Jinks & Morgan, 1999) و پروتکل راهنمای آموزشی مهارت‌های زندگی (Kline, 1994) استفاده شد. روایی و پایایی ابزار مورد تأیید اساتید راهنما و مشاور قرار گرفت. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه و طبقه‌بندی و سازمان‌دهی اطلاعات نسبت به تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق اقدام گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه متناسب با سوالات تحقیق از روش آمار توصیفی و استنباطی و نرم افزار SPSS 21 استفاده شد.

یافته‌ها

جهت تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها از آزمون‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره استفاده شده است که نتایج بدست آمده در زیر نشان داده شده است. قبل از انجام تحلیل داده‌های مورد نظر، ابتدا بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه (خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی) سنجیده شد تا معلوم گردد که از چه روشی (پارامتریک یا ناپارامتریک) باید برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده کرد. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای اصلی تحقیق از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شده است. نتایج آزمون در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱. داده‌های آمار توصیفی

متغیرها	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	دامنه
پیش آزمون خودپنداره مثبت	آزمایش	۴۰.۵۳	۶.۸۸۵	۳۲	۵۱	۱۹
	کنترل	۴۲.۰۰	۶.۶۹۸	۳۳	۵۲	۱۹
پس آزمون خودپنداره مثبت	آزمایش	۶۱.۰۰	۱۱.۰۶۵	۴۴	۸۶	۴۲
	کنترل	۴۲.۶۰	۶.۹۴۷	۳۴	۵۴	۲۰
پیش آزمون خودکارآمدی تحصیلی	آزمایش	۴۰.۹۳	۳.۸۴۵	۳۵	۴۶	۱۱
	کنترل	۴۲.۴۰	۵.۸۶۵	۳۵	۴۹	۱۴
پس آزمون خودکارآمدی تحصیلی	آزمایش	۷۲.۰۰	۹.۲۷۴	۵۶	۸۶	۳۰
	کنترل	۴۳.۲۰	۵.۹۹۰	۳۶	۵۱	۱۵

با توجه به جدول ۱ میانگین نمره پیش آزمون خودپنداره مثبت برای پاسخگویان گروه آزمایش ۴۰.۵۳ بوده، انحراف استاندارد ۶.۸۸۵ و حداکثر نمره ۵۱ و حداقل نمره ۳۲ بود، همانطور که مشاهده می‌شود میانگین پیش آزمون خودپنداره مثبت گروه آزمایش 40.53 ± 6.885 بود، میانگین نمره پیش آزمون خودپنداره مثبت برای پاسخگویان گروه کنترل ۴۲.۰۰ بوده، انحراف استاندارد ۶.۶۹۸ و حداکثر نمره ۵۲ و حداقل نمره ۳۳ بود، همانطور که مشاهده می‌شود میانگین پیش آزمون خودپنداره مثبت

گروه کنترل 42.0 ± 6.98 بود که نشان می‌دهد وضعیت خودپنداره مثبت در بین پاسخگویان هر ۲ گروه، پایین‌تر از متوسط (۵۵) بوده است. میانگین نمره پس آزمون خودپنداره مثبت برای پاسخگویان گروه آزمایش 61.00 بوده، انحراف استاندارد 11.065 و حداکثر نمره 86 و حداقل نمره 44 بود، میانگین نمره پس آزمون خودپنداره مثبت برای گروه کنترل 42.60 بوده، انحراف استاندارد 6.947 و حداکثر نمره 86 و حداقل نمره 54 و حد اقل نمره 44 بود، بنابراین با توجه به میانگین نمره پس آزمون خودپنداره مثبت گروه‌ها (کنترل: 42.60 ± 6.947 ؛ آزمایش: 61.00 ± 11.065)، مشاهده می‌شود نمره پس آزمون خودپنداره مثبت گروه آزمایش، بالاتر از متوسط (۵۵) بوده ولی میانگین گروه کنترل همچنان پایین‌تر از متوسط (۵۵) بود. میانگین نمره پیش آزمون خودکارآمدی تحصیلی برای پاسخگویان گروه آزمایش 40.93 بوده، انحراف استاندارد 3.845 و حداکثر نمره 46 و حداقل نمره 35 بود، همانطور که مشاهده می‌شود میانگین پیش آزمون خودکارآمدی تحصیلی گروه آزمایش 40.93 ± 3.845 بود، میانگین نمره پیش آزمون خودکارآمدی تحصیلی برای پاسخگویان گروه کنترل 42.40 بوده، انحراف استاندارد 5.865 و حداکثر نمره 49 و حداقل نمره 35 بود، همانطور که مشاهده می‌شود میانگین پیش آزمون خودکارآمدی تحصیلی گروه کنترل 42.40 ± 5.865 بود که نشان می‌دهد وضعیت خودکارآمدی تحصیلی در بین پاسخگویان هر ۲ گروه، پایین‌تر از متوسط (۵۲) بوده است. میانگین نمره پس آزمون خودکارآمدی تحصیلی برای پاسخگویان گروه آزمایش 72.00 بوده، انحراف استاندارد 9.274 و حداکثر نمره 86 و حداقل نمره 56 بود، میانگین نمره پس آزمون خودکارآمدی تحصیلی برای گروه کنترل 43.20 بوده، انحراف استاندارد 5.990 و حداکثر نمره 51 و حداقل نمره 36 بود، بنابراین با توجه به میانگین نمره پس آزمون خودکارآمدی تحصیلی گروه‌ها (کنترل: 43.20 ± 5.990 ؛ آزمایش: 72.00 ± 9.274)، مشاهده می‌شود نمره پس آزمون خودکارآمدی تحصیلی گروه آزمایش، بالاتر از متوسط (۵۲) بوده ولی میانگین گروه کنترل همچنان پایین‌تر از متوسط (۵۲) بود.

برای اطمینان از رعایت مفروضات تحلیل کوواریانس، ابتدا آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها اجرا شد که نتایج آن در هر دو متغیر پژوهش نشان‌دهنده نبود اختلاف معنادار بین واریانس گروه‌ها بود و بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها احراز شد. همچنین برای بررسی همگنی شیب خطوط رگرسیون، اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه در هر متغیر آزمون شد که نتایج، عدم معناداری این تعامل را نشان داد؛ بنابراین شیب رگرسیون برای گروه‌ها یکنواخت بوده و شرط لازم برای اجرای ANCOVA برقرار بود. علاوه بر این، با بررسی نمودارهای پراکندگی، نرمالیتی باقیمانده‌ها و مقدار اطمینان به دست آمده (حدود ۹۵ درصد) می‌توان گفت که الگوهای خطی بین هم‌پراکنش‌ها پایدار بوده و داده‌ها از کفایت لازم برای اجرای تحلیل‌های یک‌متغیره و چندمتغیره برخوردار هستند. بر این اساس، پیش‌فرض‌های اصلی ANCOVA و MANCOVA رعایت شده و اجرای تحلیل‌ها معتبر و قابل استناد است.

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای اصلی تحقیق از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شده است. نتایج آزمون در جدول (۲) آمده است.

جدول ۲. آزمون تعیین نرمال بودن توزیع متغیرهای اصلی تحقیق

متغیر	آماره شاپیرو-ویلک	مقدار sig
خودپنداره مثبت	۰.۹۳۱	۰.۴۷۹
خودکارآمدی تحصیلی	۰.۸۹۸	۰.۴۱۸

با توجه به این نکته، نتایج خروجی جدول نشان می‌دهد که سطح معناداری مربوط به آزمون شاپیرو-ویلک در نمرات متغیرهای اصلی تحقیق بیشتر از 0.05 است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که توزیع متغیرها نرمال می‌باشد.

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره مثبت دانش آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری تأثیر دارد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس متغیر خودپنداره مثبت

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	۴۳۴۴.۳۱۶	۲	۲۱۷۲.۱۵۸	۱۰۰.۳۴۲	۰.۰۰۰	۰.۷۸۱
ثابت	۶.۷۳۶	۱	۶.۷۳۶	۳۵.۳۱۱	۰.۰۰۰	۰.۱۱۱
پیش آزمون	۱۸۰۵.۱۱۶	۱	۱۸۰۵.۱۱۶	۸۳.۳۸۷	۰.۰۰۰	۰.۶۵۵
گروه	۳۰۰۲.۷۶۹	۱	۳۰۰۲.۷۶۹	۱۳۸.۷۱۲	۰.۰۰۰	۰.۷۳۷

مطابق جدول ۳، سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نشان می‌دهد سطح معناداری کوچکتر از ۰.۰۵ است، لذا، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره مثبت دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری اثرگذار است و با ضریب اثرگذاری (۰.۶۵۵)، میزان اثرگذاری متغیر مستقل بر وابسته ۶۵ درصد است.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری تأثیر دارد.

جدول ۴. تایید آزمون تحلیل کوواریانس متغیر خودکارآمدی تحصیلی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	۷۵۰۰.۸۳۳	۲	۳۷۵۰.۴۱۷	۲۳۷.۴۹۸	۰.۰۰۰	۰.۷۴۶
ثابت	۲۰.۲۴۳	۱	۲۰.۲۴۳	۴.۳۶۷	۰.۰۰۰	۰.۱۴۰
پیش آزمون	۱۲۸۰۰.۳۳	۱	۱۲۸۰۰.۳۳	۸۱۰۰۵۹	۰.۰۰۰	۰.۶۶۲
گروه	۶۹۵۱.۸۰۲	۱	۶۹۵۱.۸۰۲	۱۴۰.۲۲۸	۰.۰۰۰	۰.۷۲۶

مطابق جدول ۴، سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نشان می‌دهد سطح معناداری کوچکتر از ۰.۰۵ است، لذا، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری اثرگذار است و با ضریب اثرگذار (۰.۶۶۲)، میزان اثرگذاری متغیر مستقل بر وابسته ۶۶ درصد است.

فرضیه اصلی: آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری تأثیر دارد.

جدول ۵. آزمون اثرات چندمتغیره

اثر	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
Pillai's Trace	۱.۳۳۳	۲۶.۹۷۲	۴.۰۰۰	۵۴.۰۰۰	۰.۰۰۰
Wilks' Lambda	۰.۱۲۲	۷۴.۶۴۴	۴.۰۰۰	۵۲.۰۰۰	۰.۰۰۰
Hotelling's Trace	۲۸.۳۲۲	۱۷۷.۰۱۴	۴.۰۰۰	۵۰.۰۰۰	۰.۰۰۰
Roy's Largest Root	۲۷.۷۴۱	۳۷۴.۵۰۰	۲.۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰

با توجه به جدول ۵، سطح معناداری کوچکتر از ۰.۰۵ می‌باشد، بنابراین شاخص‌های تحلیل واریانس معنی‌دار بودند، چون تمام مفروضه‌ها برقرار بود، از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای متغیرهای خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پس آزمون خودپنداره مثبت	۷۶۴۲.۳۲۲	۳	۲۵۴۷.۴۴۱	۷۰.۷۹۵	۰.۰۰۰	۰.۶۹۱
پس آزمون خودکارآمدی تحصیلی	۴۳۹۱.۲۳۰	۳	۱۴۶۳.۷۴۳	۳۲.۴۹۷	۰.۰۰۰	۰.۶۶۴

مطابق جدول ۶، سطح معناداری آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره، کوچکتر از ۰.۰۵ است، لذا، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری اثرگذار است؛ یعنی آموزش مهارت‌های زندگی سبب افزایش خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی در گروه آزمایش شده است. ضریب اثرگذاری (Eta) برای متغیر خودپنداره مثبت ۰.۶۹۱ است که نشان می‌دهد میزان اثرگذاری متغیر مستقل بر خودپنداره مثبت ۶۹ درصد می‌باشد و ضریب اثرگذاری (Eta) برای متغیر خودکارآمدی تحصیلی ۰.۶۶۴ است که نشان دهنده‌ی میزان اثرگذاری متغیر مستقل بر خودکارآمدی تحصیلی به میزان ۶۶ درصد می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

در بحث فرضیه اول با توجه به نتایج این تحقیق می‌توان دریافت که آموزش مهارت‌های زندگی، با توجه به یافته‌های استنباطی و سطح معناداری که کمتر از ۰.۰۵ شده، بر خودپنداره مثبت دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری تأثیر دارد. نتایج این تحقیق، که با نتیجه تحقیق (Habibian, 2017)، (Marefati, 2023)، (Nikmanesh et al., 2017)، (Shabani et al., 2023) و (Zare et al., 2021) مطابقت دارد.

در تبیین یافته تحقیق حاضر می‌توان گفت با آگاهی از مهارت‌های زندگی و به کارگیری آن در زندگی روزمره، دید افراد نسبت به خودشان تغییر یافته و اعتماد به نفس‌شان بالا می‌رود و خودپنداره‌شان بهبود می‌یابد و این موضوع به نوبه‌ی خود در سایر جنبه‌های زندگی اثر مثبتی دارد. آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش روابط بین فردی، نحوه مقابله مؤثر با رویدادهای استرس‌زا، مدیریت هیجانی و مهارت حل‌مسئله می‌شود و با آموزش این مؤلفه‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌شود تا برنامه‌ریزی درسی، ارتباط مؤثر با افراد، ارتقاء مهارت‌های شخصی خود را بسط داده و موجب بالا رفتن عزت نفس و افزایش خودپنداره در خود شوند. از طرفی با آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموز کمک می‌شود تا نسبت به نقاط ضعف و توانمندی‌های خود، آگاهی یابد و نحوه مقابله با مشکلات پیش رو را یاد بگیرد، همچنین به دانش‌آموز کمک می‌شود تا شیوه‌های تصمیم‌گیری منطقی و نحوه مدیریت برنامه‌درسی و استفاده از امکانات موجود را یاد بگیرد و از راهنمایی‌های افراد مورد نظر در جهت بهبود وضعیت درسی و پیشرفت تحصیلی استفاده کند.

به بیان دیگر مفهوم خودپنداره (که خود- ساخت، خود- هویت، خود- چشم انداز هم نامیده می‌شود) ساخت چندبعدی است که اشاره به ادراک فرد از خود در رابط با ویژگی‌هایی مانند: تحصیلات، نقش‌های جنسی و جنسیتی، هویت نژادی و بسیاری موارد دیگر دارد. هر فرد به خصوص هر نوجوان یک عقیده اختصاصی و تصویر ذهنی از وضع خود دارد و به طریقی در ذهن خود آن را منعکس می‌سازد. این تصویر ذهنی بر اثر تجارب شخصی و تأثیر دنیای خارج در فرد به وجود می‌آید و فرد یک نظر ثابت و پایدار از محیط، از شخص خود و از ارتباط خود با محیط به دست می‌آورد، طبق آن مسائل زندگی را ارزیابی می‌کند و برای مقابله با مسائل آن به کوشش می‌پردازد. بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره پربشان و آسیب‌پذیر می‌کند. یکی از راه‌های مؤثر برای بالا بردن سطح مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد، آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد. آموزش مهارت‌های زندگی سبب رفتار انطباقی و مؤثر می‌شود و افراد را قادر می‌سازد تا به روش مؤثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. همچنین زمینه‌ی ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی، محافظت از حقوق فرد، رعایت حقوق دیگران و پیشگیری از مشکلات روانی اجتماعی را فراهم می‌کند و بدین طریق سبب بهبود و افزایش خودپنداره مثبت در افراد می‌گردد. در بحث فرضیه دوم نتایج تحقیق حاضر با توجه به اعمال آماری صورت گرفته حاکی از این است که می‌توان دریافت آموزش مهارت‌های زندگی براساس یافته‌های استنباطی این پژوهش و سطح معناداری بدست آمده کمتر از ۰.۰۵، بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری تأثیر دارد. نتایج تحقیق حاضر با تحقیق (Zanoubi, 2023) (Leyson & Mañacap, 2023) و (Rani & Kaur, 2023) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته، می‌توان گفت که افراد تحت آموزش، براساس مهارت‌های آموخته شده می‌توانند استرس خود را مدیریت کنند و بر هیجانات خود تاحدودی چیره شوند. معمولاً دانش‌آموزان تحت فشارهای مختلف خود، اولیا و معلمان قرار می‌گیرند و این استرس‌ها در باورهای دانش‌آموزان به توانمندی خود تأثیرگذار است. فشارهای خانواده به گونه‌ای که توقع کار خارق‌العاده و برجسته‌ای از دانش‌آموز دارند، به قضاوت ناعادلانه فرد از عملکرد خودش منجر می‌شود. همچنین توقعات جامعه از فرد و حضور افراد هم سطح، که هرکدام در زمینه‌ای از توانمندی بهتری برخوردارند و فشارهای دیگر بر تصور فرد از خودباوری

تحصیلی و اجتماعی او اثر بسیار مهمی دارند. دانش آموزانی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی (مدیریت استرس و مقابله با خلق منفی) قرار گرفتند، موفق شدند از روند ایجاد استرس و عوامل ایجادکننده آن و پیامدهای شناختی، رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیک استرس آگاه شوند، منابع ضعف خود را براساس کانون کنترل و قابلیت دستکاری دسته بندی کنند و یاد بگیرند چگونه با استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار و هیجان مدار سالم بر برخی عوامل استرس‌زا غلبه پیدا کنند یا با برخی دیگر سازگار شوند. همچنین خودکارآمدی تحصیلی در شرایط استرس‌زا، عامل مهمی برای احساس کنترل بر شرایط، سازگاری و حفظ انگیزه است. شناخت دانش آموزان از هیجان‌های پایه، انواع اضطراب، دلایل ایجاد اضطراب مانند ناامنی و نبود شایستگی و آموختن راه‌های مقابله با اضطراب مانند مواجهه ذهنی و عینی، سبب شد دانش آموزان ضمن شرکت در بحث‌های گروهی، از دلایل اضطراب خود آگاه شوند و احساس کنند تنها خودشان نیستند که با چنین حالاتی مواجه شده‌اند، بلکه دوستان دیگرشان نیز این ویژگی‌ها را داشته‌اند و می‌توانند با راهکارهای آموخته شده بر اضطراب‌های خود چیره شوند. بی‌تردید آگاه شدن دانش آموزان از الگوهای فکری معیوب و یادگرفتن تکنیک‌هایی برای مدیریت و برطرف کردن این الگوهای معیوب، باور و اطمینان آنان را از توانمندی‌های خود بیشتر کرده و سبب ارتقای خودکارآمدی تحصیلی آنان می‌شود.

در بحث فرضیه اصلی و براساس یافته‌های حاصل از آزمون آماری می‌توان دریافت که آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به سطح معناداری بدست آمده که کمتر از ۰.۰۵ بر خودپنداره مثبت و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه اول ناحیه یک شهر ساری تأثیر دارد. نتایج این تحقیق، با نتایج (Swaraj & Jayaraman, 2023)، (Rahmati & Meng & Suleimanpour Imran, 2022)، (Mohammadnia et al., 2022)، (Sheikh al-Islami et al., 2015)، (Zhang, 2023)، (Caldwell & Hayes, 2016) و (Rani & Kaur, 2023) مطابقت دارد.

لذا می‌توان تبیین نمود که خودپنداره فرد نابهنجار مانند گنجی است که در وسط آن دینامیت کار گذاشته‌اند. دانش آموزان از نظر انگیزه‌هایشان نسبت به یادگیری دو دسته‌اند، یک دسته دارای انگیزه بیرونی و دسته دیگر دارای انگیزه درونی‌اند. از میان انگیزه بیرونی می‌توان به مشارکت دانش آموزان در امر یادگیری، گروه‌همسالان، کتاب‌های درسی، وسایل کمک آموزشی، روش تدریس معلم و پاداش‌های معلم اشاره کرد. همچنین عواملی مانند آمادگی دانش آموز، استعداد، هوش عمومی، انگیزه، نیاز به پیشرفت و خودپنداره را به عنوان عوامل درونی مطرح کرد. یکی از مهم‌ترین عوامل درونی، خودپنداره است. چنانکه دانش آموزان در محیط مدرسه هم درباره خود و هم به قضاوت دیگران راجع به خود اهمیت می‌دهند. بنابراین دلیل اهمیت خودپنداره آن است که اولاً برداشتی که هرکس از خودش دارد بر رفتار و عمل او تأثیر می‌گذارد؛ انسان‌ها معمولاً همان‌گونه عمل می‌کنند که می‌اندیشند هستند. دلیل دوم اهمیت خودپنداره این است که خودپنداره بر احساس فرد از خودش نیز تأثیر می‌گذارد. کسانی که خودپنداره مثبت دارند در مقایسه با کسانی که خودپنداره منفی دارند، از اعتمادبه‌نفس و رضایت بیشتری برخوردارند و در نتیجه افراد موفق‌تری هستند. آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان باعث ایجاد شادی و افزایش روحیه مشارکت‌جویی در آنها می‌شود. در واقع این مهارت‌ها به دنبال تقویت جنبه‌های مثبت در افراد هستند، لذا با تقویت جنبه‌های مثبت به جای افکار منفی، موجب تقویت اعتماد به نفس در زمینه‌های مختلفی چون رفتار و وضعیت ذهنی فرد شده که نهایتاً افزایش خودپنداره مثبت را به دنبال خواهد داشت. از طرف دیگر، خودکارآمدی تحصیلی سبب احساس توانایی فرد در مدیریت فعالیت‌های یادگیری، تسلط بر موضوعات درسی و برآورده کردن انتظارات تحصیلی می‌گردد. همچنین باعث می‌شود فرد از توانایی در انجام موفقیت‌آمیز رفتارهای خودنظم‌دهی تحصیلی (تنظیم کردن راهبردهای فراشناختی، انگیزشی و رفتاری) اطمینان داشته باشد. در نتیجه این افراد سازگاری تحصیلی بهتری دارند و راهبردهای یادگیری سودمندتری را به کار برده و در نهایت کارکرد بهتری دارند. مهارت‌های زندگی از طریق افزایش توانایی شناختی و توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و سختی‌های زندگی تحصیلی، سلامت روانی- رفتاری فرد را در سطح بهتری نگه داشته و سبب می‌شود با شیوه‌ای مثبت،

سازگاران و کارآمد به حل و فصل مشکلات بپردازد و این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند که مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی، به شکل مؤثری روبرو شود و به این ترتیب فرد خودکارآمدی را در خود حس می‌کند و این در دانش‌آموزان می‌تواند سبب افزایش خودکارآمدی تحصیلی گردد.

پیشنهادهای کاربردی پژوهش

افزودن آموزش مهارت‌های زندگی به برنامه‌های دوره اول و دوم متوسطه ارتقای آگاهی معلمان و کارکنان آموزشی نسبت به نقش مهارت‌های زندگی در خودکارآمدی و اعتماد تحصیلی برگزاری برنامه‌های گسترده آموزش مهارت‌های زندگی از طریق مدارس، دانشگاه‌ها، رسانه‌ها و مراکز روان‌شناسی تهیه و معرفی پادکست، ویدئو و کتاب‌های آموزشی معتبر برای دانش‌آموزان اجرای دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای آگاه‌سازی کارکنان و مشاوران مدارس ترغیب مشاوران به استفاده فعال از مهارت‌های زندگی در برنامه‌های مدرسه

محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر با وجود ارائه شواهد معنادار درخصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، با چند محدودیت همراه بود؛ از جمله آنکه حجم نمونه به دلیل محدودیت‌های اجرایی نسبتاً کوچک بود و این موضوع می‌تواند توان تعمیم نتایج به جامعه گسترده‌تر دانش‌آموزان را کاهش دهد. همچنین انجام مطالعه در یک منطقه آموزشی خاص، یافته‌ها را به همان بافت فرهنگی و اجتماعی محدود می‌کند و امکان تعمیم آن به شهرها یا مناطق با ویژگی‌های متفاوت را محدود می‌سازد. تکیه بر ابزارهای خودگزارشی نیز احتمال بروز سوگیری ادراکی و پاسخ‌دهی اجتماعی را افزایش می‌دهد. کنترل کامل متغیرهای بیرونی از جمله تفاوت‌های خانوادگی، کیفیت تدریس، روابط مدرسه‌ای و عوامل انگیزشی نیز میسر نبود و ممکن است بر نتایج تأثیر گذاشته باشد. علاوه بر این، ماهیت کوتاه‌مدت طرح اجازه پیگیری پایایی اثرات در زمان‌های طولانی‌تر را نمی‌دهد و بررسی پایداری نتایج در پژوهش‌های آینده ضروری است. در نهایت، استفاده از طرح نیمه‌آزمایشی با وجود کنترل نسبی متغیرها، امکان استنتاج علیتی کامل را محدود می‌کند و تکرار پژوهش با حجم نمونه گسترده‌تر، کنترل‌های دقیق‌تر و روش‌های تکمیلی مانند داده‌های چندمنبعی می‌تواند اعتبار بیرونی و درونی یافته‌ها را افزایش دهد.

ملاحظات اخلاقی

در اجرای این پژوهش تمامی اصول اخلاقی پژوهش‌های انسانی رعایت شد؛ از جمله آنکه ابتدا هدف‌ها، مراحل اجرا، ماهیت محرمانه داده‌ها و اختیار شرکت یا عدم شرکت در پژوهش برای دانش‌آموزان و اولیای آنان به صورت روشن توضیح داده شد و پس از دریافت رضایت‌نامه آگاهانه کتبی، وارد مطالعه شدند. اطلاعات شرکت‌کنندگان به صورت ناشناس گردآوری شد و تنها برای تحلیل‌های پژوهشی مورد استفاده قرار گرفت و از انتشار هرگونه داده قابل شناسایی جلوگیری شد. به شرکت‌کنندگان آزادی کامل برای انصراف در هر مرحله بدون هیچ پیامد منفی داده شد و اجرای جلسات آموزشی نیز بدون ایجاد فشار، در چارچوب اصول احترام، کرامت فردی و حقوق روان‌شناختی دانش‌آموزان انجام گرفت. علاوه بر این، محتوای آموزشی مطابق با استانداردهای ایمنی روانی ارائه شد تا هیچ‌گونه آسیب هیجانی یا آموزشی متوجه دانش‌آموزان نشود و پس از پایان پژوهش نیز امکان استفاده گروه کنترل از محتوای آموزشی فراهم گردید تا عدالت آموزشی رعایت شود.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Bandura, A. (2014). Social-cognitive theory. In *An introduction to theories of personality* (pp. 341-360): Psychology Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Epstein, N. (1987). Self-Concept Inventory.
- Caldwell, C., & Hayes, L. A. (2016). Self-efficacy and self-awareness: moral insights to increased leader effectiveness. *Journal of Management Development*, 35(9), 1163-1173.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 6, 1781.
- Foster, C., Breckons, M., Cotterell, P., Barbosa, D., Calman, L., Corner, J., . . . Richardson, A. (2015). Cancer survivors' self-efficacy to self-manage in the year following primary treatment. *Journal of Cancer Survivorship*, 9(1), 11-19.
- Habibian, R. (2017). The relationship between excitement seeking and students' self-concept and anxiety.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational research review*, 17, 63-84.
- Jinks, J., & Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An inventory scale. *The Clearing House*, 72(4), 224-230.
- Kline, K. (1994). Life skills education programs.
- Leyson, L. M., & Mañacap, T. (2023). Positive Self-Concept: Basis for Development Of Teachers' Self-Esteem. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 7(5), 1-1.
- Marefati, Z. (2023). Effectiveness of life skill group training in reducing perceived stress, improving general health, and adjustment level of primary school girl students in region 2. *Psychological Studies and Educational Sciences (Takestan University)*, 9(3), 86-105.
- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). The influence of academic self-efficacy on university students' academic performance: The mediating effect of academic engagement. *Sustainability*, 15(7), 5767.
- Mohammadnia, Z., Shahnazari, M., & Nasrolahi, B. (2022). The Effectiveness of Life Skills Training on Academic Self-Efficacy of Gifted Female Students. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(3), 205-224.
- Nikmanesh, Z., Baluchi, M. H., & PIRASTEH, M. A. A. (2017). The role of self-efficacy beliefs and social support on prediction of addiction relapse.
- Rahmati, Z., & Suleimanpour Imran, M. (2022). The effectiveness of life skills training on students' positive self-concept. *The First International Research Conference in Psychology and Educational Sciences*.
- Rani, F., & Kaur, A. (2023). Relationship between self-efficacy and life skills among adolescent students. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 281-290.
- Shabani, M., Zand, M. I., Salimi Kochi, A., & Satayshi Azhari, M. (2023). Consequences of computer games in students: Examining the role of aggression and loneliness. *Research in Educational Sciences and Counseling*, 18, 64-85.
- Sheikh al-Islami, A., Jafari, I., & Ebadian, A. (2015). The effect of life skills training on the self-concept of students with academic failure. *Research in Educational Systems*, 10(32), 52-63.
- Swaraj, S., & Jayaraman, R. (2023). *Effect of Life Skills Training on Employability Preparedness Using Cluster Analysis*. Paper presented at the International Conference on Emerging Trends in Business and Management (ICETBM 2023).
- Yokoyama, S. (2019). Academic self-efficacy and academic performance in online learning: A mini review. *Frontiers in psychology*, 9, 2794.
- Zanoubi, M. (2023). The effectiveness of life skills training on students' academic achievement. *Iranian Journal of Educational Research*, 2(2), 64-73.
- Zare, Y., Farrokhi, A., & Rasa, A. (2021). The effectiveness of self-determination skills training on academic self-concepts and academic self-efficacy of fifth grade students in Yasuj. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 304-317.