

## Comparison of the Effectiveness of Stress Management and Self-Management Training to Mothers on Reducing Academic Procrastination in Female High School Students

---

Article Info	Abstract
<p><b>Authors:</b></p> <p>Atefe Kamrani <sup>1</sup> Khadijeh Abolmaali Alhosseini <sup>2*</sup> Siamak Tahmasebi <sup>3</sup> Kianosh Hashemian <sup>4</sup></p>	<p><b>Purpose:</b> The aim of this study was to compare the effectiveness of stress management training and self-management to mothers on reducing their children's academic procrastination.</p> <p><b>Methodology:</b> This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and one-month follow-up with a control group. The statistical population included female high school students in District 5 of Tehran and their mothers in the academic year 2918-2019. The statistical sample of this study was 48 students along with their mothers who were selected by convenience sampling. Then their mothers were randomly replaced in four groups (three experimental groups and one control group). The stress management and self-management training program and integrated training (stress management and self-management) in 8 sessions of 60 minutes, twice a week. The research instruments included academic procrastination questionnaire (Savari, 2011), data were analyzed using repeated measures analysis of variance test and Benferoni post hoc test using SPSS software version 23.</p> <p><b>Findings:</b> Combined training has been a more effective method in reducing procrastination scores compared to the other three methods. The results show that in contrast to the two components of deliberate procrastination and procrastination due to fatigue, the difference between the adjusted means of procrastination component due to unplanned and total procrastination score in the two management groups and the group Control (<math>p=0.001</math>) is significant. And this issue shows the significant effectiveness of self-management training method in reducing procrastination due to unplanned and the total score of procrastination. Also, the effect of all three educational methods on mothers in the follow-up phase reduced the academic procrastination of their daughters and there is no significant difference in the effectiveness of these three methods in reducing academic procrastination.</p> <p><b>Conclusion:</b> Integrated stress management training and self-management to mothers permanently reduces their children's academic procrastination. Implementing a combination of stress management and self-management training program for mothers has reduced their children's academic procrastination compared to the control group. Based on this, it is concluded that the combined training of stress management and self-management to mothers, continuously reduces the dimensions of procrastination of children.</p>
<p><b>Keywords:</b></p> <p>Stress Management Training, Self-Management Training, Academic Procrastination</p>	
<p><b>Article History:</b></p> <p>Received: 2021-07-30 Accepted: 2021-10-19 Published: 2022-06-21</p>	
<p><b>Correspondence:</b></p> <p>Email: <a href="mailto:abolmaali@riau.ac.ir">abolmaali@riau.ac.ir</a></p>	

---

1. PhD Student, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran (Corresponding Author).
3. Assistant Professor, Department of Preschool Children Development, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.
4. Associate Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

---

## مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران بر کاهش تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر

عاطفه کامرانی<sup>۱</sup>، خدیجه ابوالمعالی الحسینی<sup>۲\*</sup>، سیامک طهماسبی<sup>۳</sup>، کیانوش هاشمیان<sup>۴</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران بر کاهش تعلق‌ورزی تحصیلی فرزندان آن‌ها بود.

**روش:** این پژوهش نیمه‌تجربی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه ۵ شهر تهران و مادران آن‌ها در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بودند. نمونه آماری این پژوهش تعداد ۴۸ نفر از دانش‌آموزان به همراه مادران آن‌ها بودند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس مادران آن‌ها در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه گواه) به صورت تصادفی جایگزین شدند. برنامه آموزشی مدیریت استرس و مدیریت خود و آموزش تلفیقی (مدیریت استرس و مدیریت خود) در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، دو بار در هفته می‌باشد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تعلق‌ورزی تحصیلی (سواری، ۱۳۹۰)، می‌باشد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ تحلیل شد.

**یافته‌ها:** آموزش تلفیقی در مقایسه با سه روش دیگر در کاهش نمرات تعلق‌ورزی روش موثرتری بوده است. نتایج نشان می‌دهد که بر خلاف دو مؤلفه تعلق‌ورزی عمدی و تعلق‌ورزی ناشی از خستگی، تفاوت میانگین‌های تعدیل شده مؤلفه تعلق‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی و نمره کل تعلق‌ورزی در دو گروه مدیریت خود و گروه کنترل ( $p=0/001$ ) معنادار است و این موضوع بیانگر اثر بخشی معنادار روش آموزش مدیریت خود در کاهش تعلق‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی و نمره کل تعلق‌ورزی است. همچنین اثر هر سه روش آموزشی به مادران، در مرحله پیگیری، تعلق‌ورزی تحصیلی فرزندان دختر آنان را کاهش داد و تفاوت معناداری در اثر بخشی این سه روش در کاهش تعلق‌ورزی تحصیلی وجود ندارد.

**نتیجه‌گیری:** آموزش تلفیقی مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران به صورت پایدار تعلق‌ورزی تحصیلی فرزندان را کاهش می‌دهد. اجرای برنامه آموزش تلفیقی مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران، تعلق‌ورزی تحصیلی فرزندان آنان را در مقایسه با گروه گواه کاهش داده است. بر این اساس چنین نتیجه‌گیری می‌شود که آموزش تلفیقی مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران، به صورت پایدار ابعاد تعلق‌ورزی فرزندان را کاهش می‌دهد.

**کلید واژه‌ها:** آموزش مدیریت استرس، آموزش مدیریت خود، تعلق‌ورزی تحصیلی

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده مسئول).

<sup>۳</sup> استادیار، گروه رشد و پرورش کودکان پیش‌دبستانی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

<sup>۴</sup> دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

## مقدمه

یکی از مشکلات رفتاری- شناختی که امروزه دانش‌آموزان نوجوان در طی سال‌های تحصیلی دچار آن می‌شوند، تعلل‌ورزی تحصیلی<sup>۱</sup> است (هیلیکاری<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). تعلل‌ورزی صفتی روان‌شناختی است که در زندگی و در میان قشرها و رده‌های سنی مختلف دیده می‌شود (حجازی و نقش، ۱۳۹۵). تعلل‌ورزی تحصیلی شامل یک حالت هیجانی منفی است که در نتیجه به تعویق انداختن عملکرد احساس می‌شود (صادقی، ۱۳۹۷). هم‌چنین، لوی<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) تعلل‌ورزی را تمایل به تعویق تکلیف به زمان دیگر تعریف می‌کند. تعلل‌ورزی تحصیلی مؤلفه‌ای از تعویق موقعیتی است (یازیکی و بولوت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). تعلل‌ورزی تحصیلی به‌عنوان تأخیر عمدی در آغاز یا اتمام فعالیت‌های تحصیلی مهم در زمان معین تعریف شده است (قره‌آغاجی و همکاران، ۱۳۹۶). تعلل‌ورزی موجب تأثیر منفی بر روی موفقیت‌های تحصیلی یادگیرندگان (کورلند و سیگل<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶) و انگیزه تحصیلی می‌شود (هانیک و برادبنت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). تعلل‌ورزی به‌عنوان یک آسیب اساسی همواره دستیابی دانش‌آموزان را به تعالی و موفقیت تهدید می‌کند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۵) و با پیامدهای زیانباری از جمله گرفتن نمره‌های پایین کلاسی تا انصراف‌های دوره‌ای، همراه است (ربتز، روچارت و ون لیندن<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). از نظر برخی دیگر از پژوهشگران تعلل‌ورزی یک ویژگی شخصیتی است (کیم، فرناندز و تریر<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). تعیین کردن اهداف معین، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، واقع‌بینانه و زمان‌بندی‌شده در طول زمان می‌تواند منجر به کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی در یادگیرندگان شود. گوستاون و میاک<sup>۹</sup>، (۲۰۱۹).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عوامل خانوادگی زیادی مانند مشکلات روان‌شناختی والدین (فیارر، هومن و گایبی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۴) و شیوه‌های تربیتی ناکارآمد آن‌ها در رشد و حفظ مشکلات رفتاری نوجوانان، نقش مهمی ایفا می‌کنند (عطادخت، دانشور، فتحی گیلارلو و همکاران، ۱۳۹۳). تأثیر نابسامانی‌های خانوادگی در ایجاد و شکل‌گیری مشکلات رفتاری، پژوهشگران را به مطالعه استرس به‌عنوان یکی از مهمترین عوامل تأثیر گذار در این زمینه ترغیب کرده است. تجربه استرس والدین توسط پژوهشگران مختلف مورد تأیید قرار گرفته است (دادستان، احمدی ازغندی و حسن‌آبادی، ۱۳۸۵). نتایج پژوهش استربرگ و همکاران، نشان داده است که والدینی که استرس بالایی دارند، استرس و اضطراب بیشتری به فرزندان خود منتقل می‌کنند و از سلامت روانی کمتری برخوردارند (اوستبورگ، هاگکول و هاگلین<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۷).

استرس به معنای وسیع به پاسخ‌های فیزیولوژیک و روان‌شناختی نسبت به فشارهای ناشی از محیط و دیگران اطلاق می‌شود (اسلیچکوویچ<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۷). بلیز و همکاران، فشار روانی را پاسخی دانسته‌اند که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی به صورت رفتاری، روانی و جسمانی از خود نشان می‌دهند (بلیز، ادواردز و سوننتاگ<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۷). والدینی که هنوز چگونگی مواجهه با مسائل فشارزای زندگی را فرا نگرفته‌اند با فرزندان خود رفتار مناسبی ندارند و حتی با آن‌ها پرخاشگرانه رفتار می‌کنند، فرزندان نیز رفتارهای آن‌ها را سرمشق خود قرار داده، در نتیجه احتمال بروز آن رفتارها را افزایش می‌دهند (استروسکایا<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۷). از بین اعضاء خانواده، مادر نقش مهمی در پرورش و سلامت روان فرزند ایفا می‌کند، لذا بهداشت روانی مادر می‌تواند زمینه‌ساز بهداشت روانی و کارآیی بهتر فرزندان باشد (خیری، صالحی و سلطانی، ۱۳۹۷). به‌طوری که استرس بالای مادر می‌تواند موجب بروز مشکلات رفتاری و عاطفی شود (اوستبورگ، هاگکول و هاگلین، ۲۰۰۷).

<sup>1</sup> Academic procrastination

<sup>2</sup> Hailikari

<sup>3</sup> Lui

<sup>4</sup> Yazici & Bulut

<sup>5</sup> Kurland & Siegel

<sup>6</sup> Honicke & Broadbent

<sup>7</sup> Rebtez, Rochart & Van Linden

<sup>8</sup> Kim, Fetrnandez & Terrier

<sup>9</sup> Gustavson & Miyake

<sup>10</sup> Fearer, Hamman, Gibe, et al.

<sup>11</sup> Ostburg, Hagekull, Hagelin, et al.

<sup>12</sup> Sliskovic

<sup>13</sup> Bliese, Edwards, Sonnentag

<sup>14</sup> Astroskaya

یکی از روش‌هایی که عمدتاً برای مقابله با استرس می‌تواند مورد نظر قرار گیرد کاربست روش‌های مدیریت استرس است (لنهارت، میشل، ووگت و چومان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴؛ ترگنا، کروسوس، الکسوپولوس و دارویری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). آموزش مدیریت استرس یکی از آموزش‌های روان‌شناختی است که توانایی افراد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌آور را افزایش می‌دهد (لیندن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوه بهتری کنار آید (خیری، ۱۳۹۵). مدیریت استرس توانایی افراد برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌آور است. مدیریت استرس با شناسایی منابع استرس در زندگی شروع می‌شود و چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر کسب شود، فرد قادر خواهد بود با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوه بهتری کنار آید (لیندا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶).

برای این منظور فرد نیازمند یک استراتژی است که بتواند توالی رفتار خود را حفظ کند، به این معنا که یک رفتار نامناسب را کاهش دهد و یا یک رفتار مثبت و مهارت را کاهش دهد. این استراتژی تحت عنوان مدیریت خود نامیده می‌شود (سعیدیان، باقری، نیلی احمدآبادی و سلیمی بجزستانی، ۱۳۹۶). مهارت مدیریت خود، مجموعه‌ای از اقدامات آگاهانه است که به طرز تفکر، احساسات و رفتارهای هر یک از ما برای کسب بهترین نتایج در زندگی شخصی و حرفه‌ای تأثیر گذار است (محمدزاده، ۱۳۹۵). خودمدیریتی مؤثر و مفید دارای توانایی برای کنترل شرایط و پاسخ‌های روانی، رفتاری و شناختی لازم برای بهبود کیفیت زندگی است (سعیدیان، باقری و نیلی احمدآبادی، ۱۳۹۵). مدیریت خود به معنی آگاهی از سطح توانایی‌های خود و شناخت و تسلط بر رفتارها می‌باشد (خداشناس عبدل آبادی، ۱۳۹۷). بر طبق شواهد پژوهشی بین تعلل‌ورزی تحصیلی و تعارض والد-نوجوان رابطه مثبتی وجود دارد (زبیدی خضیر زاده فلاحیه و حاجی علیزاده، ۱۳۹۵) بعلاوه از بین عوامل محیطی، فشار خانواده و مشکلات خانوادگی بیش‌ترین تأثیر را بر ایجاد و بروز تعلل‌ورزی دارند (کاظمی، فیاضی و کاوه، ۱۳۸۹).

در این قسمت به برخی پژوهش‌های انجام شده پرداخته می‌شود، نتایج تحقیقات (هیلیکاری و همکاران، ۲۰۲۱)، نشان داد که مدیریت استرس و تلاش و انعطاف‌پذیری روانی و مدیریت خود ارتباط تنگاتنگی با هم دارند و به نظر می‌رسد دست به دست هم داده‌اند و بنابراین، وقتی هدف کاهش تعلل است، باید هر دو مورد توجه قرار گیرند. به اعتقاد برخی از پژوهشگران تعلل‌ورزی یک مشکل انگیزشی است، در این دیدگاه تعلل‌ورزان علاقه‌مند به انجام فعالیت‌های دیگر هستند (حبیبی کلیبر، بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۵). در پژوهشی دیگر ماساکانت و همکاران، نشان دادند که آموزش والدین سبب کاهش مشکلات رفتاری فرزندان می‌شود (ماساکانت، ون روجی، اوربیک و همکاران، ۲۰۱۶). بسیاری از برنامه‌های آموزش والدین که بر تعلیم فنون مدیریت رفتار متمرکزند فنونی به والدین می‌آموزند که رشد بهینه فرزندان را در حوزه‌های گوناگون تأمین می‌کنند (شرودر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷). بنابراین تسلط بر این فشارها و به کار بردن راهبردهایی جهت کاهش آن از طریق برنامه مدیریت استرس برای مادران می‌تواند مفید باشد. خداشناس عبدل آبادی (۱۳۹۷)، در پژوهش خود نشان داد که مدیریت بر خود که به معنی آگاهی از سطح توانایی‌های خود و شناخت و تسلط بر رفتارها می‌باشد می‌تواند بر سلامت روانی معلمان اثر گذار باشد و با بررسی متغیر مدیریت هیجانی و نقش آن بر سلامت روان نتیجه آن شد که افرادی که بتوانند هیجان خود را مدیریت و کنترل کنند می‌توانند با موقعیت‌های خطرناک و سخت، مناسب‌تر برخورد کرده و ضمن برخورداری از خشنودی بیشتر در انجام کار بهتر به دیگران کمک کنند و همدلی بیشتری داشته باشند. همچنین در این پژوهش این نتیجه محقق شد که سلامت روانی معلمان با توجه به متغیرهای مدیریت خود و مدیریت هیجانی قابل پیش‌بینی است. نعمتی‌فر (۱۳۹۷)، نشان داد که در آموزش مدیریت خود به روش آموزش برنامه خودمدیریتی ۵، ساختار نقش در خانواده دچار تغییر خواهد شد. از طرف دیگر آموزش برنامه ای خودمدیریتی ۵ بر اساس نیاز سبب تسهیل مراقبت از کودک و به دنبال آن ارتقاء ساختار نقش خانواده در دو بعد جسمانی و هیجانی خواهد شد. سادات گوشه (۱۳۹۷)، در پژوهشی نشان داد که بین ابعاد جو عاطفی خانواده (ابراز صمیمیت، ابراز هیجان

<sup>1</sup> Lenhart, Michel, Voga & Schomann

<sup>2</sup> Tragna, Chrousos, Alexopoulos & Darviri

<sup>3</sup> Linden

<sup>4</sup> Linda

<sup>5</sup> Maaskant, Van Rooij, Overbeek, et al.

<sup>6</sup> Schroder

مثبت و منفی) با پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش ناظر، ریاحی و مختار(۱۳۹۵)، نشان داد که آموزش مدیریت استرس به سبک شناختی-رفتاری توانست شاخص سلامت روان والدین دارای کودک کم توان ذهنی را افزایش و علائم جسمانی و افسردگی مادران را کاهش دهد.

مهارت شناختی-اجتماعی به چگونگی درک افراد از دیدگاه، احساس، اندیشه‌ها، نیت، انگیزش خود و دیگران و این‌که درباره روابط اجتماعی چگونه فکر می‌کنند اشاره دارد. از آن‌جا که شناخت-اجتماعی در رمزگردانی دنیای اجتماعی و تأثیرات مستقیم و نقش اساسی اجزاء تشکیل دهنده شناخت اجتماعی مانند، مدیریت استرس و مدیریت خود بر چگونگی رفتار و پاسخ‌دهی فرد تأثیر بلاواسطه ای دارند. از آنجا که وقوع تعلل‌ورزی در میان دانش‌آموزان به مثابه یک مشکل خاص مطرح است که اثرات سوپی بر دانش‌آموزان برجای می‌گذارد، پیش‌گیری از تعلل‌ورزی کاملاً ضروری به نظر می‌رسد. در کل همه کودکان دارای سطحی از مشکلات رفتاری هستند و به دلیل تعامل مستمر والدین با کودکان آن‌چه که بیشترین تأثیر را دارد نحوه برخورد والدین به خصوص مادران با این کودکان است. امروزه ضرورت آموزش مهارت‌های شناختی اجتماعی به‌عنوان راهبرد مثبت و سازنده برای تمام اعضاء خانواده به‌ویژه مادران پر اهمیت تلقی می‌شود. و از آنجا که پژوهش‌های اندک و پراکنده‌ای در این راستا انجام شده و پژوهشی که نتایج را بطورکلی بررسی نماید، یافت نشد، لذا با توجه به مطالب بیان شده و خلأ پژوهشی در رابطه با موضوع، پژوهش حاضر از اهمیت و ضرورت بالایی برخوردار است. و بر این اساس این پژوهش ضمن بررسی تأثیر آموزش مهارت مدیریت استرس و مدیریت خود بر بهبود تعامل مادران-فرزندان، مطالعه تأثیرپذیری فرزندان دختر آن‌ها از این برنامه آموزشی و چگونگی ماندگاری آن را بیش از پیش مورد توجه قرار داده است. از این رو پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران بر کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی فرزندانشان انجام شد.

## روش

طرح پژوهشی نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه با گروه گواه است. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه ۵ شهر تهران و مادران آن‌ها در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بودند. بطورکلی از بین افرادی که بالغ بر ۳۰۰ نفر بودند تعداد ۴۸ نفر پس از بررسی شرایط ورود به مطالعه انتخاب شدند. نمونه آماری این پژوهش تعداد ۴۸ نفر از دانش‌آموزان به همراه مادران آن‌ها بودند که به‌صورت نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. سپس پرسشنامه تعلل‌ورزی تحصیلی روی همه دانش‌آموزان (۷۰۰ نفر) این دو دبیرستان اجرا شد و ۴۸ دانش‌آموز که در تعلل‌ورزی تحصیلی نمره بالایی (۱ انحراف بالاتر از میانگین) کسب کرده بودند، شناسایی شدند. سپس مادران آنان در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه گواه) به صورت تصادفی جایگزین شدند (۱۲ نفر در هر گروه). گروه اول تحت آموزش تلفیق دو روش مدیریت استرس و مدیریت خود، گروه دوم تحت آموزش مدیریت خود و گروه سوم تحت آموزش مدیریت استرس قرار گرفتند، اما گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به مداخله عبارت بود از، دریافت رضایت‌نامه اختیاری و آگاهانه از مادران و تمایل دانش‌آموزان به شرکت در پژوهش، کسب نمره بالاتر از ۱ انحراف معیار در آزمون تعلل‌ورزی تحصیلی توسط دانش‌آموزان، موافقت جهت شرکت در پژوهش، عدم شرکت در هیچ‌گونه فرآیند درمان روانشناختی طی ۶ ماه گذشته، اشتغال به کار از حداقل یک سال گذشته تاکنون، نداشتن اختلال روانی حاد و اختلالات شخصیت، نداشتن سابقه مصرف هرگونه مواد مخدر(صنعتی و سنتی). ملاک‌های خروج از مداخله، علاقه نداشتن دانش‌آموزان به تکمیل پرسشنامه و شرکت نکردن مادران در کلاس‌های آموزشی، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزش، و انصراف از ادامه همکاری و امتناع از تکمیل پرسشنامه، نداشتن یا از دست دادن شرایط ورود به هر دلیلی، وقوع رویداد پیش‌بینی نشده (بیماری‌ها، مرگ و ...)، مسائل اخلاقی رعایت شده در این پژوهش شامل گرفتن رضایت‌نامه اختیاری از مادران بود. در ضمن هر زمان که مادران تمایلی به ادامه برنامه مداخله را نداشتند می‌توانستند برنامه را ترک کنند، هم‌چنین اطلاعات مربوط به آزمودنی‌ها و مادران به صورت کاملاً محرمانه حفظ شد.

با هماهنگی اولیای مدرسه پرسشنامه تعلل‌ورزی تحصیلی در اختیار دانش‌آموزان قرار داده شد تا علائم تشخیصی تعلل‌ورزی تحصیلی شناسایی شوند. سپس بر اساس ملاک‌های ورود، دانش‌آموزانی که نمره بالاتر از ۱ انحراف معیار در آزمون تعلل‌ورزی تحصیلی کسب کردند انتخاب و اسامی در اختیار مشاوران مدرسه قرار گرفت. بعد از غربال‌گری به وسیله مشاوران، مادران دانش‌آموزانی که دارای ویژگی تعلل‌ورزی تحصیلی بودند به‌عنوان نمونه‌های پژوهش انتخاب شدند.

برنامه آموزشی مدیریت استرس<sup>۱</sup>: مدیریت استرس مجموعه راه کارهایی مؤثر برای پیشگیری از استرس، مهار و کنترل استرس و به حداقل رساندن پیامدهای زیانبار آن است (پرهیزکارخاجانی و همکاران، ۱۳۹۵). هدف برنامه آموزش مدیریت استرس ارائه راه کارهایی به افراد به منظور کنترل استرس آنها است، محتوای جلسات در جدول شماره ۱ آورده شده است (طرح نماد، ۱۳۹۴).

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی مدیریت استرس

ردیف	هدف	نمونه‌ای از محتوا	کاربرگ‌ها و نمونه‌های ارائه شده
۱	آشنایی مادران با مفهوم استرس	استرس چیست؟	لطفاً ۵ مورد از مشکلاتی را که اغلب باعث ناراحتی شما می‌شود بگویید و بیان کنید که چه راه‌حلی را برای حل آن مشکل پیشنهاد می‌کنید؟
	آشنایی با علائم استرس	علائم استرس چیست؟	هنگامی که ناراحت می‌شوید و یا تحت استرس قرار می‌گیرید کدامیک از علائم بدنی، شناختی، رفتاری و هیجانی را در خود تجربه می‌کنید؟
	عوامل ایجاد کننده استرس	عوامل ایجاد کننده استرس کدامند؟	سطح استرس فرهنگی- اجتماعی خود را بررسی کنید؟
۲	آشنایی با راهبرد های مقابله با استرس غیرقابل کنترل	پذیرش رویدادهای زندگی می‌شود که به سختی‌ها و رنج‌های زندگی معنا دهیم و افق‌های بالاتری به رویمان گشوده شود.	از نظر شما پذیرش یعنی چه؟
۳	آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای رفتاری	آشنایی با روش‌های رفتاری مقابله با استرس	شما از چه راهبردهای رفتاری برای کنترل استرس استفاده می‌کنید؟
۴	آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای شناختی	شناخت باورهای غلط	افکار منفی خود را بشناسید.
۵	آشنایی با راهبردهای تعارض	شناخت راهبردهای حل تعارض درست.	هنگامی که با نزدیکان خود اختلاف نظر پیدا می‌کنید از چه راه‌حلی برای حل تعارض استفاده می‌کنید؟
۶	آشنایی با راهبردهای ارتباطی	شناخت راهبردهای ارتباطی مناسب.	به ۵ راه حل جدید در زندگی خود فکر کنید که از طریق آن بتوانید محبت بیشتری را به نزدیکان خود ابراز کنید
۷	آشنایی با راهبردهای مذهبی	آموزش علوم فنون آرام سازی معنا یابی، ابتکار عمل در حل مشکلات مذهبی، جستجوی حمایت و کنترل خشم و مثبت نگری مذهبی در ارتباط با راهبردهای مقابله مذهبی	تمرین تنفس، مراقبه و تصویرسازی ذهنی شما در هنگام ناراحتی از چه راهبردهای معنوی و مذهبی استفاده می‌کنید؟

<sup>1</sup> Stress Management Training Program

۸ جمع‌بندی اهداف مرور جلسات قبل و پیگیری برای رفع دفترچه روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها و شکست‌های خود را در آن بنویسید.

(طرح نماد، ۱۳۹۴).

برنامه آموزشی مدیریت خود:<sup>۱</sup> این مهارت (مدیریت خود) مجموعه‌ای از اقدامات آگاهانه است که بر طرز تفکر، احساسات و رفتارهای هر یک از ما برای کسب بهترین نتایج در زندگی شخصی و حرفه‌ای تأثیرگذار است. (به نقل از خضری، روانی‌پور، معتمد و واحد پرست، ۱۳۹۴). در دوره‌های آموزشی مدیریت خود نکات کاربردی خود مدیریتی آموزش داده می‌شود. طرح آموزش مدیریت خود به مادران شامل هشت جلسه آموزشی است که مفاد این جلسات در جدول شماره ۲ آورده شده است.

#### جدول ۲. خلاصه جلسات آموزشی مدیریت خود به مادران

ردیف	هدف	نمونه‌ای از محتوا	کاربرگ‌ها و نمونه‌های ارائه شده
۱	آشنایی با مفهوم مدیریت خود و عوامل مؤثر بر مدیریت خود	کسب مهارت مدیریت خود یعنی بتوانیم فاصله و شکاف موجود بین آنچه را که انجام می‌دهیم و آنچه که باید انجام دهیم به حداقل برسانیم.	کدام یک از مشکلات خود را با استفاده از این مهارت توانسته‌اید کنترل کنید؟ به نظر شما آیا ما می‌توانیم نتایج عملکرد خود را مدیریت کنیم؟ چگونه؟
۲	شناخت اهداف ویژگی‌های هدف گذاری فرآیند هدف گذاری	فرآیند هدف گذاری با پاسخ به سوال های زیر حاصل می‌شود: (۱) چرا: ارزش‌ها و نیازهای اساسی که منجر به انتخاب این اهداف شده‌اند بررسی کنید. (۲) چه: احتمالات و موانع هر یک از راه حل‌ها را در زمان اجرا بیان کنید. (۳) چه وقت: زمان انجام هر یک از اجزاء کار و نوع فعالیت‌ها را مشخص کنید. (۴) کجا: محل وقوع هر یک از حوادث و فعالیت‌ها را مشخص کنید. (۵) چه کسی: مسئولیت‌های اجرایی هر بخش از فعالیت‌ها را به افراد محول می‌کند. (۶) چگونه: در مورد چگونگی اجرای راه حل انتخاب شده، تصمیم‌گیری می‌کند.	اهدافی که برای هفته آینده دارم. اهدافی که برای ماه آینده دارم. اهدافی که برای سال آینده دارم. اهدافی که پنج سال آینده دارم.

<sup>۱</sup> Self-management training program

۳	آشنایی با مدیریت زمان	مدیریت زمان بیانگر فراهم کردن نقشه و طراحی مناسب و دقیق برای رسیدن به اهداف مورد نظر است.	در جدولی فعالیت‌های مهم و ضروری و کم‌اهمیت را اولویت بندی کنید.
۴	مدیریت تغییر	یکی از پایه‌های زندگی امروز تغییر است و این تغییر به سرعت روی می‌دهد. استوار ماندن در مواجهه با فرایند تغییر، فراگیری مهارت‌های جدید نیاز دارد و این فراتر از آن چیزی است که شما در موقعیت‌های مختلف زندگی فرا گرفته‌اید.	تغییرات ایجاد شده در زمینه‌های مختلف زندگی خود را یادداشت کنید و به سوالات زیر صادقانه پاسخ دهید. احساس شما در زمان تغییر چه بود؟ نتیجه تغییر چه بود؟ چه برنامه‌ای برای تغییر در آینده دارید؟
۵	مدیریت هیجان	مدیریت هیجان به مجموعه‌ای از اقدامات اشاره می‌کند که به ما کمک می‌کند که دریابیم چه هیجان‌هایی داریم، چه وقت این هیجان‌ها را بروز می‌دهیم و چگونه هیجان‌ها را تجربه، بیان و سازماندهی می‌کنیم.	موقعیتی را به خاطر آورید که شما را خشمگین کرده سپس خشم خود را از ۱ تا ۱۰ درجه بندی کنید سپس به سوالات زیر پاسخ دهید. (۱) علت بروز خشم چه بود؟ (۲) در آن زمان چه افکاری داشتید؟ (۳) در آن زمان چه واکنشی از خود نشان دادید؟ (۴) خشم شما چه پیامدی داشت؟
۶	مهارت قاطعیت ورزی	قاطعیت ورزی یا ابراز وجود نتیجه جرأت‌مندی و عملکرد مثبتی است که فرد را در مسیر نیل به اهداف زندگی سوق می‌دهد.	ویژگی‌های خود را در زمینه قاطعیت ورزی با پاسخ به نمونه-های رفتاری زیر بیان کنید: (۱) نه گفتن (۲) ریسک‌پذیری (۳) ابراز وجود (۴) بروز و ظهور توانایی (۵) توانایی مقابله با موقعیت‌های استرس زا
۷	مهارت خود انگیزشی	انگیزه در کلام ساده به معنای نیروی است به شما قدرت حرکت می‌دهد.	با بررسی عوامل تقویت کننده انگیزه در زندگی خود پردازید و در جدولی عواملی که باعث تقویت انگیزه شما را بسته به میزان شدت تأثیر از ۱ تا ۱۰ درجه بندی.
	مهارت خود کنترلی	خودکنترلی، مراقبت درونی فرد است که وظایف محوله را به خوبی انجام داده و بدون کنترل خارجی، از بروز رفتارهای غیر اخلاقی و خلاف قانون پیشگیری گردد.	در تمرینی به میزان تسلط خود در مهارت استفاده از استراتژی‌های خود کنترلی پردازید.
	مهارت خود تنظیمی	خود تنظیمی به معنای افزایش توانمندی و ظرفیت فرد به منظور تغییر و تعدیل رفتار خود متناسب با ویژگی‌های درونی و شرایط بیرونی او است.	برای خودتان دفترچه ای تهیه کنید و در آن فعالیت‌ها و اقداماتی را که برای تقویت خود تنظیمی انجام داده‌اید یادداشت کنید.
۸	جمع‌بندی اهداف	مرور جلسات قبل و پیگیری برای رفع مشکلات احتمالی	دفترچه یادداشت روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها و شکست‌های خود را در آن بنویسید.



(طرح نماد، ۱۳۹۴)

برنامه آموزش تلفیقی (مدیریت استرس و مدیریت خود): برنامه آموزشی که در این پژوهش با مادران کار شده بر گرفته از طرح نماد (نظام مراقبت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، شامل: مداخلات وضعی و روانی، اجتماعی، شناسایی و غربالگری در مدارس و آموزش رشدمدار) است. محتوای آموزش تلفیقی (مدیریت استرس و مدیریت خود) در جدول شماره ۳ آورده شده است.

جدول ۳. جدول تلفیقی (مدیریت استرس و مدیریت خود)

ردیف	هدف	نمونه‌ای از محتوا	کاربرگ‌ها و نمونه‌های ارائه شده
۱	آشنایی مادران با مفهوم استرس و مفهوم مدیریت خود	تعریف استرس تعریف مدیریت خود	هنگام که ناراحت می‌شود و یا تحت استرس قرار می‌گیرید کدام یک از رفتاری، علائم شناختی، رفتاری و هیجانی رادر خود تجربه می‌کنید؟ آیا هنگامی که استرس بوده اید توانسته اید با استفاده از مهارت مدیریت خود آن را کنترل کنید؟
۲	آشنایی با راهبردهای مقابله رفتاری	مدیریت تغییر مدیریت زمان	چه برنامه‌ای برای تغییر در آینده دارید؟ برای رسیدن به این برنامه چگونه زمان‌بندی انجام می‌دهید؟
۳	آشنایی با راهبردهای مقابله شناختی	شناخت باورهای غلط شناخت اهداف و نحوه هدف گذاری مهارت های خودانگیزی	افکار منفی خود را یادداشت کنید. به بررسی عوامل تقویت کننده انگیزی در زندگی خود بپردازید. اهداف خود را مشخص و آن‌ها را الویت بندی کنید.
۴	آشنایی با راهبردهای حل تعارض	شناخت راهبردهای حل تعارض صحیح مهارت خودکنترلی مهارت خودتنظیمی	در تمرینی به میزان تسلط خود در مهارت استفاده از استراتژی های خود کنترلی بپردازید. فعالیت‌ها و اقداماتی را که برای خودتنظیمی انجام می‌دهید را یادداشت کنید.
۵	آشنایی راهبردهای ارتباطی	شناخت راهبردهای ارتباطی مناسب مهارت قاطعیت ورزی	به راه حل های جدیدی فکر کنید که از طریق آن بتوانید محبت بیشتری را به نزدیکان خود ابراز کنید. چگونگی ابراز چنین رفتارهایی را با کمک مهارت قاطعیت ورزی بیان کنید.
۶	آشنایی با فنون آرامش آموزی تواندسازی راهبردهای مقابله مذهبی	آموزش فنون مراقبه آموزش فنون ریلکسیشن تعریف معنای زندگی	تمرین تنفس، مراقبه و ریلکسیشن شما در هنگام ناراحتی از چه راهبرد های مذهبی و معنوی استفاده می‌کنید؟

۷	راهبردهای مقابله‌ای برای عوامل غیر قابل کنترل	آشنایی با نحوه پذیرش مدیریت هیجان	از نظر شما پذیرش یعنی چه؟ در موارد شادی، غم، ترس و یا خشم چگونه توانسته اید آن‌ها را مدیریت کنید؟
۸	جمع‌بندی	مرور جلسات قبل و پیگیری برای رفع مشکلات احتمالی	دفترچه روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها و شکست‌های خود را در آن بنویسید.

پرسشنامه تعلل‌ورزی تحصیلی<sup>۱</sup> توسط سواری در سال (۱۳۹۰) با مطالعه بر روی دانشجویان ساخته شد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت به شرح زیر نمره‌گذاری شده است: هرگز (۰)، به ندرت (۱)، بعضی اوقات (۲)، بیشتر اوقات (۳)، همیشه (۴). که دامنه نمرات از ۰ تا ۴ را شامل می‌شود، نمره بالاتر به معنای تعلل‌ورزی بیشتر می‌باشد. ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی سواری شامل: تعلل‌ورزی عمدی (سؤالات ۱ تا ۵)، تعلل‌ورزی ناشی از خستگی جسمی و روانی (سؤالات ۶ تا ۹) و تعلل‌ورزی ناشی از بی-برنامگی (سؤالات ۱۰ تا ۱۲) می‌باشد. روایی مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی: به منظور تعیین روایی آزمون تعلل‌ورزی تحصیلی، از پرسشنامه تعلل‌ورزی تاکمن<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) استفاده شد. از طریق همبسته کردن این دو آزمون مقدار ضریب همبستگی ۰/۳۵ به دست آمد که این مقدار در سطح ۰/۰۰۳ معنی‌دار است. با استناد به این یافته می‌توان نتیجه گرفت که آزمون تعلل‌ورزی تحصیلی ساخته شده از روایی بالایی برخوردار است. در راستای پایایی مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی، نتایج مربوط به پایایی آزمون ساخته شده نشان می‌دهد که پایایی کل آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵، برای تعلل‌ورزی عمدی ۰/۷۷، برای تعلل‌ورزی ناشی از خستگی جسمی و روانی ۰/۶۰ و برای تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی ۰/۷۰ به دست آمد. در این پژوهش نیز برای بدست آوردن پایایی آزمون از آلفای کرونباخ استفاده شد که برای مؤلفه‌های تعلل‌ورزی عمدی ۰/۶۹، تعلل‌ورزی ناشی از خستگی جسمی - روانی ۰/۶۲ و تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی ۰/۵۹ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب پرسشنامه می‌باشد، بدین صورت روایی و پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۵ می‌باشد، و با استناد به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که آزمون ساخته شده تعلل‌ورزی تحصیلی از پایایی نسبتاً خوبی برخوردار است.

داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و با روش تحلیل واریانس چند متغیری طرح اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت کنندگان در پژوهش به تفکیک گروه نمونه در جدول ۴ ارائه شده است. میانگین و انحراف استاندارد سن دانش آموزان شرکت کننده در گروه آموزش تلفیقی برابر با  $13/83 \pm 0/39$ ، در گروه آموزش مدیریت خود برابر با  $14/00 \pm 0/95$ ، در گروه آموزش مدیریت استرس برابر با  $14/17 \pm 0/83$  و گروه کنترل برابر با  $13/83 \pm 0/83$  سال است.

<sup>1</sup> Academic procrastination questionnaire

<sup>2</sup> Takman procrastination questionnaire

جدول ۴. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

گروه‌ها				متغیر
کنترل	آموزش مدیریت استرس	آموزش مدیریت خود	آموزش تلفیقی	
۱۳/۸۳	۱۴/۱۷	۱۴/۰۰	۱۳/۸۳	میانگین
۰/۸۳	۰/۸۳	۰/۹۵	۰/۳۹	انحراف استاندارد
۴۴/۳۲	۴۵/۹۴	۴۴/۵۷	۴۴/۸۹	میانگین
۵/۵۹	۷/۲۱	۵/۸۴	۶/۱۵	انحراف استاندارد
۴۲/۲۹	۳۹/۳۳	۴۰/۱۷	۴۲/۲۹	میانگین
۵/۳۶	۴/۶۳	۴/۴۷	۵/۳۶	انحراف استاندارد
-	۲	۱	۴	زیر دیپلم
۵	۵	۴	۲	دیپلم
۱	-	۱	۲	فوق دیپلم
۶	۵	۶	۴	لیسانس و بالاتر
۱	۳	۲	۳	زیر دیپلم
۴	۴	۵	۴	دیپلم
۱	۱	۱	-	فوق دیپلم
۶	۵	۴	۵	لیسانس و بالاتر
۶	۴	۵	۷	یک فرزند
۵	۶	۴	۳	دو فرزند
۱	۲	۳	۲	بیشتر از دو فرزند

سن دانش آموزان شرکت کننده

سن پدر

سن مادر

تحصیلات پدر

تحصیلات مادر

تعداد فرزند

جدول ۵- میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌ها و نمره کل تعلق‌ورزی و نتایج آزمون مفروضه‌های نرمال بودن و همگنی واریانس‌های خطا

متغیر	زمان	گروه	SD± M	شاپیرو-ویلک	آزمون لون	متغیر	SD± M	شاپیرو-ویلک	آزمون لون
پیش آزمون		گروه آموزش تلفیقی	۴/۹۱ ± ۹/۴۱	۰/۹۴۷(p=۰/۵۸۹)	=۱/۶۱۸ F(۳و۴۴) p=۰/۱۹۹	تعلق‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی	± ۶/۵۰ ۳/۱۵	۰/۸۷۸(p=۰/۰۸۳)	F(۳و۴۴)=۲/۱۳۶ p=۰/۱۰۹
		گروه آموزش مدیریت خود	۲/۹۸ ± ۸/۰۰	۰/۹۱۰(p=۰/۲۱۳)			± ۶/۰۸ ۲/۱۹	۰/۹۶۸(p=۰/۸۸۶)	
		گروه آموزش مدیریت استرس	۳/۶۷ ± ۸/۲۵	۰/۹۷۴(p=۰/۹۴۷)			± ۶/۱۷ ۲/۸۸	۰/۹۸۰(p=۰/۹۸۳)	
		گروه کنترل	۴/۳۸ ± ۹/۵۰	۰/۹۳۸(p=۰/۴۷۰)			± ۶/۵۸ ۱/۸۸	۰/۸۵۶(p=۰/۰۴۳)	
پس آزمون		گروه آموزش تلفیقی	۲/۳۹ ± ۳/۹۲	۰/۸۶۴(p=۰/۰۵۴)	=۱/۰۷۶ F(۳و۴۴) p=۰/۳۶۹	تعلق‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی	± ۲/۹۲ ۱/۸۸	۰/۹۵۲(p=۰/۶۶۳)	F(۳و۴۴)=۲/۴۰۱ p=۰/۰۸۱
		گروه آموزش مدیریت خود	۳/۱۱ ± ۵/۶۷	۰/۹۱۷(p=۰/۲۶۶)			± ۳/۲۵ ۱/۲۹	۰/۹۲۰(p=۰/۲۸۴)	
		گروه آموزش مدیریت استرس	۳/۳۷ ± ۵/۵۸	۰/۹۲۴(p=۰/۳۲۳)			± ۴/۸۳ ۱/۹۵	۰/۹۲۹(p=۰/۳۶۵)	
		گروه کنترل	۳/۲۸ ± ۹/۲۵	۰/۹۱۴(p=۰/۲۴۲)			± ۶/۷۵ ۲/۳۸	۰/۹۱۵(p=۰/۲۵۰)	
پیگیری		گروه آموزش تلفیقی	۲/۴۱ ± ۳/۲۵	۰/۹۵۸(p=۰/۷۵۷)	=۱/۵۳۸ F(۳و۴۴) p=۰/۲۱۸	تعلق‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی	± ۲/۳۳ ۱/۸۷	۰/۹۰۱(p=۰/۱۶۳)	F(۳و۴۴)=۱/۱۳۴ p=۰/۳۴۶
		گروه آموزش مدیریت خود	۲/۹۶ ± ۵/۹۲	۰/۹۴۶(p=۰/۵۷۸)			± ۳/۰۸ ۱/۵۱	۰/۹۰۶(p=۰/۱۹۰)	
		گروه آموزش مدیریت استرس	۳/۱۴ ± ۶/۲۵	۰/۹۶۲(p=۰/۸۰۹)			± ۳/۹۲ ۲/۶۷	۰/۹۴۷(p=۰/۵۹۲)	
		گروه کنترل	۳/۶۲ ± ۸/۰۸	۰/۸۵۷(p=۰/۰۴۵)			± ۶/۵۰ ۱/۹۸	۰/۸۸۱(p=۰/۰۸۹)	

پیش آزمون	گروه آموزش تلفیقی		F(۳و۴۴) p=۰/۵۷۸	گروه آموزش مدیریت خود		F(۳و۴۴) p=۰/۶۶۵	گروه آموزش مدیریت استرس		گروه کنترل
	میانگین ±	SD		میانگین ±	SD		میانگین ±	SD	
پیش آزمون	۳/۲۸ ± ۸/۹۲	۰/۹۱۸ (p=۰/۲۷۲)	F(۳و۴۴) p=۰/۵۷۸	۲/۹۴ ± ۹/۵۰	۰/۸۹۴ (p=۰/۱۳۳)	F(۳و۴۴) p=۰/۶۶۵	۳/۹۹ ± ۸/۵۰	۰/۹۴۶ (p=۰/۵۷۵)	گروه کنترل
	۳/۴۲ ± ۸/۹۲	۰/۹۳۶ (p=۰/۴۴۳)		۳/۴۲ ± ۸/۹۲	۰/۹۳۶ (p=۰/۴۴۳)				
	۱/۹۹ ± ۳/۸۳	۰/۹۴۷ (p=۰/۵۹۲)		۱/۹۹ ± ۳/۸۳	۰/۹۴۷ (p=۰/۵۹۲)				
	۳/۳۹ ± ۶/۲۵	۰/۹۱۹ (p=۰/۲۷۷)		۳/۳۹ ± ۶/۲۵	۰/۹۱۹ (p=۰/۲۷۷)				
پس آزمون	۲/۳۵ ± ۵/۰۸	۰/۹۱۹ (p=۰/۲۷۷)	F(۳و۴۴) p=۰/۲۹۱	۲/۳۵ ± ۵/۰۸	۰/۹۱۹ (p=۰/۲۷۷)	F(۳و۴۴) p=۰/۲۹۱	۳/۰۷ ± ۹/۱۷	۰/۹۶۶ (p=۰/۸۶۱)	گروه کنترل
	۳/۰۷ ± ۹/۱۷	۰/۹۶۶ (p=۰/۸۶۱)		۳/۰۷ ± ۹/۱۷	۰/۹۶۶ (p=۰/۸۶۱)				
	۱/۷۶ ± ۴/۰۰	۰/۸۹۸ (p=۰/۱۴۸)		۱/۷۶ ± ۴/۰۰	۰/۸۹۸ (p=۰/۱۴۸)				
	۳/۵۴ ± ۷/۸۳	۰/۹۴۰ (p=۰/۴۹۹)		۳/۵۴ ± ۷/۸۳	۰/۹۴۰ (p=۰/۴۹۹)				
پیگیری	۲/۳۰ ± ۵/۷۵	۰/۹۳۰ (p=۰/۳۷۸)	F(۳و۴۴) p=۰/۰۶۴	۲/۳۰ ± ۵/۷۵	۰/۹۳۰ (p=۰/۳۷۸)	F(۳و۴۴) p=۰/۰۶۴	۳/۱۱ ± ۹/۶۷	۰/۹۴۳ (p=۰/۵۴۱)	گروه کنترل
	۳/۱۱ ± ۹/۶۷	۰/۹۴۳ (p=۰/۵۴۱)		۳/۱۱ ± ۹/۶۷	۰/۹۴۳ (p=۰/۵۴۱)				
	۱/۶۰ ± ۲/۵۸	۰/۹۶۴ (p=۰/۸۳۳)		۱/۶۰ ± ۲/۵۸	۰/۹۶۴ (p=۰/۸۳۳)				
	۲/۵۴ ± ۷/۸۳	۰/۹۴۰ (p=۰/۴۹۹)		۲/۵۴ ± ۷/۸۳	۰/۹۴۰ (p=۰/۴۹۹)				
پیگیری	۲/۳۰ ± ۵/۷۵	۰/۹۳۰ (p=۰/۳۷۸)	F(۳و۴۴) p=۰/۰۶۴	۲/۳۰ ± ۵/۷۵	۰/۹۳۰ (p=۰/۳۷۸)	F(۳و۴۴) p=۰/۰۶۴	۳/۱۱ ± ۹/۶۷	۰/۹۴۳ (p=۰/۵۴۱)	گروه کنترل
	۳/۱۱ ± ۹/۶۷	۰/۹۴۳ (p=۰/۵۴۱)		۳/۱۱ ± ۹/۶۷	۰/۹۴۳ (p=۰/۵۴۱)				
	۱/۶۰ ± ۲/۵۸	۰/۹۶۴ (p=۰/۸۳۳)		۱/۶۰ ± ۲/۵۸	۰/۹۶۴ (p=۰/۸۳۳)				
	۲/۵۴ ± ۷/۸۳	۰/۹۴۰ (p=۰/۴۹۹)		۲/۵۴ ± ۷/۸۳	۰/۹۴۰ (p=۰/۴۹۹)				

نمونه کل تعادل ورزشی

تعادل ورزشی ناشی از خستگی

بر اساس یافته‌های ارائه شده در جدول ۵ شاخص شاپیرو- ویلک مربوط به مؤلفه تعلل‌ورزی عمدی برای گروه کنترل در مرحله پیگیری و تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی در گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون در سطح ۰/۰۵ معنادار است. از طرف دیگر، نتیجه آزمون لون نشان داد که تفاوت واریانس خطای مؤلفه‌ها و نمره کل تعلل‌ورزی در سطح ۰/۰۵ غیر معنادار است. این یافته بیانگر آن است که مفروضه همگنی واریانس‌ها برای مؤلفه‌ها و نمره کل تعلل‌ورزی برقرار است. در ادامه استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که ارزش F معنادار نبوده ( $p=0/688$ ) و بنابراین مفروضه استقلال متغیر پیش‌آزمون از متغیر عضویت گروهی در بین داده‌های مربوط به مؤلفه‌ها و نمره کل تعلل‌ورزی در پژوهش حاضر برقرار است. هم‌چنان که بیشتر اشاره شد داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. جدول ۶ علاوه بر نتایج تحلیل واریانس چند متغیری در مقایسه اثر اجرای متغیرهای مستقل بر مؤلفه‌ها و نمره کل تعلل‌ورزی، نتایج آزمون مفروضه‌های برابری ماتریس واریانس کواریانس‌های متغیرهای وابسته (با استفاده از آماره ام. باکس) و برابری ماتریس کواریانس خطاها (با استفاده از تست موخلی) را نیز نشان می‌دهد.

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری و آزمون مفروضه‌های برابری ماتریس واریانس کواریانس‌ها و برابری ماتریس کواریانس خطاها

مؤلفه	تحلیل واریانس چند متغیری							برابری ماتریس واریانس کواریانس‌ها		برابری ماتریس کواریانس خطاها	
	لامبدای ویلکز	F	df	P	$\eta^2$	M.Box	F	شاخص موخلی	$\chi^2$		
تعلل ورزی عمدی	۰/۷۴۴	۲/۲۸	۸۶ و ۶	۰/۰۴۳	۰/۱۳۷	۱۷/۷۴	۰/۸۶	۰/۹۰۵	۴/۳۱		
تعلل ناشی از خستگی	۰/۷۴۰	۲/۳۳	۸۶ و ۶	۰/۰۳۹	۰/۱۴۰	۲۷/۴۱	۱/۳۳	۰/۷۸۱	۱۰/۶۴**		
تعلل ناشی از بی‌برنامگی	۰/۷۴۷	۲/۲۵	۸۶ و ۶	۰/۰۴۶	۰/۱۳۶	۱۹/۱۸	۰/۹۳	۰/۹۳۸	۲/۷۴		
نمره کل تعلل‌ورزی	۰/۶۷۵	۳/۱۱	۸۶ و ۶	۰/۰۰۸	۰/۱۷۸	۱۸/۲۱	۰/۸۹	۰/۸۴۳	۷/۳۳*		

نکته:  $0/01 < P^{**}$  و  $0/05 < P^*$

نتایج جدول ۶ نشان داد که مفروضه برابری ماتریس واریانس کواریانس‌ها در بین داده‌های مربوط به سطوح متغیرهای وابسته برقرار است. نتایج تست موخلی نیز نشان می‌دهد که مجذور کای حاصل از آن تست برای مؤلفه تعلل‌ورزی ناشی از خستگی ( $p=0/001$ ) و نمره کل تعلل‌ورزی ( $p=0/021$ ) به ترتیب در سطوح ۰/۰۱ و ۰/۰۵ معنادار است. این یافته بیانگر آن است که مفروضه کرویت برای آن مؤلفه و نمره کل برقرار نیست و به همین دلیل درجات آزادی مربوط به آن‌ها با استفاده از روش گیسر- گرینهوس اصلاح شد.

جدول ۶ نشان می‌دهد که اثر اجرای متغیرهای مستقل بر مؤلفه‌های تعلل‌ورزی عمدی، تعلل‌ورزی ناشی از خستگی ( $p=0/039$ ) و تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی ( $P=0/046$ ) در سطح ۰/۰۵ و برای نمره کل آن ( $P=0/008$ ) در سطح ۰/۰۱ معنادار است. در ادامه جدول ۷ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر اجرای متغیرهای مستقل بر مؤلفه‌ها و نمره کل تعلل‌ورزی را نشان می‌دهد.

جدول ۷- نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر اجرای متغیرهای مستقل بر مؤلفه‌ها و نمره کل تعلل‌ورزی

متغیر	اثرات	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	F	p	$\eta^2$
تعلل ورزی عمدی	اثر گروه	۲۲۴/۶۹	۸۵۰/۸۱	۳/۸۷	۰/۰۱۵	۰/۲۰۹
	اثر زمان	۲۰۴/۱۷	۳۰۶/۷۵	۲۹/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۴۰۳
	اثر تعاملی گروه× زمان	۱۲۱/۷۱	۶۹۸/۴۴	۲/۵۶	۰/۰۲۵	۰/۱۴۸
تعلل ناشی از خستگی	اثر گروه	۲۸۰/۶۳	۶۱۴/۶۹	۶/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۳۱۳
	اثر زمان	۱۱۰/۵۱	۳۷۵/۰۴	۱۲/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۲۲۸
	اثر تعاملی گروه× زمان	۱۳۱/۳۵	۵۷۴/۲۲	۳/۳۶	۰/۰۰۵	۰/۱۸۶
تعلل ناشی از بی‌برنامگی	اثر گروه	۱۶۱/۲۴	۲۸۷/۲۵	۸/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۳۶۰
	اثر زمان	۱۳۵/۷۵	۲۱۲/۴۲	۲۸/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۳۸۹
	اثر تعاملی گروه× زمان	۷۰/۰۷	۳۵۱/۸۳	۲/۹۲	۰/۰۱۲	۰/۱۶۶
نمره کل تعلل ورزی	اثر گروه	۱۸۱۵/۸۵	۳۲۹۱/۱۴	۸/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۳۵۶
	اثر زمان	۱۳۲۷/۵۹	۱۵۶۸/۳۸	۳۷/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۵۸
	اثر تعاملی گروه× زمان	۸۶۱/۷۹	۲۸۲۱/۱۱	۴/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۲۳۴

جدول ۷ نشان می‌دهد که اثر تعاملی گروه× زمان برای مؤلفه‌های تعلل‌ورزی عمدی ( $P = 0.025$ ) و تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی ( $P = 0.012$ ) در سطح  $0.05$  و برای مؤلفه تعلل‌ورزی ناشی از خستگی ( $P = 0.005$ ) و نمره کل آن ( $P = 0.001$ ) در سطح  $0.01$  معنادار است. این یافته‌ها بیانگر آن است که اجرای متغیرهای مستقل به صورت معنادار مؤلفه‌ها و نمره کل تعلل‌ورزی را تحت تاثیر قرار داده است. در ادامه جدول ۸ نتایج آزمون بن فرونی در مقایسه‌های زوجی اثر زمان‌ها نشان می‌دهد.

جدول ۸- نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی برای مقایسه‌های زوجی اثر زمان‌ها

مؤلفه‌ها	زمان‌ها	تفاوت میانگین	SE	p
تعلل ورزی عمدی	پیش آزمون	پس آزمون	۲/۶۹	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۲/۹۲	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۲۳	۱/۰۰
تعلل ناشی از خستگی	پیش آزمون	پس آزمون	۲/۸۸	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۲/۱۵	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	-۰/۷۳	۰/۱۹۱
تعلل ناشی از بی‌برنامگی	پیش آزمون	پس آزمون	۱/۹۰	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۲/۳۸	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۴۸	۰/۵۷۰
نمره کل تعلل ورزی	پیش آزمون	پس آزمون	۷/۴۶	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۷/۴۴	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	-۰/۰۲	۱/۰۰

نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در جدول ۸ نشان می‌دهد که بر خلاف تفاوت میانگین‌های مؤلفه‌ها و نمره کل تعلق ورزشی در مراحل پس آزمون - پیگیری، تفاوت میانگین‌های مؤلفه‌ها و نمره کل آن در مراحل پیش آزمون - پس آزمون و پیش آزمون - پیگیری ( $p=0/001$ ) معنادار است. این موضوع بیانگر آن است که در مجموع اجرای متغیرهای مستقل منجر به کاهش میانگین مؤلفه‌ها و نمره کل تعلق ورزشی در گروه‌های آزمایش شده است. در ادامه جدول ۹ نتایج آزمون بن فرونی در مقایسه‌های زوجی اثر گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۹- نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی برای مقایسه‌های زوجی اثر گروه‌ها

مؤلفه	تفاوت گروه‌ها	تفاوت میانگین	خطای معیار	مقدار احتمال
تعلق ورزشی عمدی	آموزش تلفیقی	آموزش مدیریت خود	-۲/۱۳	۰/۰۳۳
	آموزش تلفیقی	آموزش مدیریت استرس	-۲/۱۰	۰/۰۳۸
	آموزش تلفیقی	کنترل	-۳/۴۲	۰/۰۰۱
	آموزش مدیریت خود	آموزش مدیریت استرس	-۰/۱۷	۱/۰۰
	آموزش مدیریت خود	کنترل	-۱/۴۲	۰/۴۳۶
	آموزش مدیریت استرس	کنترل	۱/۵۷	۰/۳۱۲
تعلق ناشی از خستگی	آموزش تلفیقی	آموزش مدیریت خود	-۲/۲۸	۰/۰۲۳
	آموزش تلفیقی	آموزش مدیریت استرس	-۰/۸۶	۰/۵۶۳
	آموزش تلفیقی	کنترل	-۳/۶۷	۰/۰۰۱
	آموزش مدیریت خود	آموزش مدیریت استرس	۱/۴۲	۰/۴۹۰
	آموزش مدیریت خود	کنترل	-۱/۳۹	۰/۶۳۲
	آموزش مدیریت استرس	کنترل	-۲/۸۱	۰/۰۰۴
تعلق ناشی از بی‌برنامگی	آموزش تلفیقی	آموزش مدیریت خود	-۰/۲۲	۱/۰۰
	آموزش تلفیقی	آموزش مدیریت استرس	-۱/۰۶	۰/۵۲۰
	آموزش تلفیقی	کنترل	-۲/۶۹	۰/۰۰۱
	آموزش مدیریت خود	آموزش مدیریت استرس	-۰/۸۳	۱/۰۰
	آموزش مدیریت خود	کنترل	-۲/۴۷	۰/۰۰۱
	آموزش مدیریت استرس	کنترل	-۱/۰۴	۰/۲۲۳
نمره کل تعلق ورزشی	آموزش تلفیقی	آموزش مدیریت خود	-۰/۳۵۰	۰/۳۵۸
	آموزش تلفیقی	آموزش مدیریت استرس	-۳/۰۸	۴/۲۵
	آموزش تلفیقی	کنترل	-۹/۷۸	۰/۰۰۱
	آموزش مدیریت خود	آموزش مدیریت استرس	۰/۴۲	۱/۰۰
	آموزش مدیریت خود	کنترل	-۶/۲۸	۰/۰۰۱
	آموزش مدیریت استرس	کنترل	-۶/۶۹	۰/۰۰۱



علاوه بر این نتایج آزمون بن فرونی نشان می‌دهد که اختلاف میانگین‌های تعدیل شده مؤلفه تعلل‌ورزی عمدی در گروه آموزش تلفیقی در مقایسه با آموزش مدیریت خود ( $p=0/033$ ) و مدیریت استرس و در مقایسه با گروه کنترل ( $p=0/001$ ) در معنادار بوده و میانگین آن مؤلفه در گروه آموزش تلفیقی در مقایسه با سه گروه دیگر به صورت معنادار بیشتر کاهش یافته است. جدول فوق نشان می‌دهد که اختلاف میانگین‌های تعدیل شده مؤلفه تعلل‌ورزی ناشی از خستگی در گروه آموزش تلفیقی در مقایسه با آموزش مدیریت خود ( $p=0/023$ ) و در مقایسه با گروه کنترل ( $p=0/001$ ) معنادار بوده و میانگین آن مؤلفه در گروه آموزش تلفیقی در مقایسه با دو گروه آموزش مدیریت خود و گروه کنترل به لحاظ آماری ( $p=0/001$ ) معنادار بود. این موضوع بیانگر آن است که آموزش تلفیقی در مقایسه با سه روش دیگر در کاهش نمرات تعلل‌ورزی روش مؤثرتری بوده است. نتایج نشان می‌دهد که بر خلاف دو مؤلفه تعلل‌ورزی عمدی و تعلل‌ورزی ناشی از خستگی، تفاوت میانگین‌های تعدیل شده مؤلفه تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی و نمره کل تعلل‌ورزی در دو گروه مدیریت خود و گروه کنترل ( $p=0/001$ ) معنادار است و این موضوع بیانگر اثر بخشی معنادار روش آموزش مدیریت خود در کاهش تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی و نمره کل تعلل‌ورزی است. در نهایت جدول ۹ نشان می‌دهد که بر خلاف دو مؤلفه تعلل‌ورزی عمدی و تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی، تفاوت میانگین‌های تعدیل شده مؤلفه تعلل‌ورزی ناشی از خستگی و نمره کل تعلل‌ورزی در دو گروه مدیریت استرس و گروه کنترل ( $p=0/001$ ) معنادار است و این موضوع بیانگر اثر بخشی معنادار روش آموزش مدیریت خود در کاهش تعلل‌ورزی ناشی از خستگی و نمره کل تعلل‌ورزی است.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود و تلفیق این دو روش به مادران بر کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان صورت گرفت. بر اساس نتایج این مطالعه آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود و تلفیق این دو روش به مادران باعث کاهش تعلل‌ورزی در فرزندان آن‌ها شد. نتایج در مرحله پیگیری نیز همانند مرحله پیش آزمون تداوم داشتند. نتایج نشان داد که آموزش مدیریت استرس به مادران، به صورت پایدار تعلل‌ورزی فرزندان را کاهش می‌دهد، و در راستای این سوال پژوهش، نتایج نشان می‌دهد که اجرای آموزش مدیریت استرس به مادران بر خلاف تعلل‌ورزی عمدی و تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی، تعلل‌ورزی ناشی از خستگی فرزندان آنان را در مقایسه با گروه گواه کاهش داده است. بر این اساس در آزمون فرضیه هفتم چنین نتیجه‌گیری شد که آموزش مدیریت استرس به مادران تعلل‌ورزی ناشی از خستگی را در فرزندان آنان به صورت پایدار کاهش می‌دهد. برای تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که تعارض والد-نوجوان باعث می‌شود نوجوان برای رهایی از این تنش دست به تعلل‌ورزی بزند. در مورد تعارض والد-نوجوان ممکن است نوجوان در موقعیت تعارضی با والدین دچار تنش و نگرش‌های مبتنی بر احساس اجبار و الزام در مواردی مانند امور تحصیلی شود، بنابراین در این افراد تعلل‌ورزی رخ می‌دهد. اضطراب و استرس از طریق ایجاد محیط عاطفی-تربیتی ناسالم به روابط تعاملی ناهنجار بین مادر-فرزند و کاهش حساسیت مادری از مادر به فرزند منتقل شده و او را در معرض انواع مشکلات هیجانی قرار می‌دهد. همان‌طور که عنوان شد بین استرس و اضطراب مادر و استرس و اضطراب نوجوان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بر اساس این یافته‌ها والدینی که استرس بالایی دارند تنش و اضطراب بیشتری را به فرزندان خود منتقل می‌کنند. با ادامه شرایط استرس‌زا خستگی هیجانی افزایش یافته و به صورت بی‌علاقگی و در نهایت خودارزیابی منفی و کارآمدی پایین تجلی پیدا می‌کند. از نظر برخی از پژوهش‌گران مانند اوزر و ساکس<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) تعلل‌ورزی راهبردی برای تنظیم هیجان‌های منفی بوده و دست کم به صورت گذرا به افراد کمک می‌کند تا از هیجان‌های منفی دور شوند و احساس بهتری را تجربه کنند (به نقل از عباسی، ۱۳۹۳). از آنجایی که سلامت روانشناختی مادر می‌تواند نقش به‌سزایی در سلامت و بهزیستی روانی نوجوان داشته باشد. از این رو به نظر

<sup>1</sup> Ozer & Sackes

می‌رسد شرکت مادران در جلسات آموزشی مدیریت استرس در این پژوهش حداقل توانسته بر روی تعلل‌ورزی ناشی از خستگی فرزندان تأثیر گذاشته و آن را کاهش دهد.

آموزش مدیریت خود به مادران، به صورت پایدار تعلل‌ورزی فرزندان را کاهش می‌دهد، که در راستای بررسی این قسمت از پژوهش، نتایج نشان داد که اجرای آموزش مدیریت خود به مادران تعلل‌ورزی عمدی و تعلل‌ورزی ناشی از خستگی فرزندان آنان را به صورت معنادار تحت تأثیر قرار نداد. در مقابل نتایج نشان می‌دهد که آموزش مدیریت خود به مادران تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی را در فرزندان آنان در مقایسه با گروه گواه کاهش داده است. بر این اساس در آزمون این فرضیه چنین نتیجه‌گیری می‌شود که آموزش مدیریت خود به مادران تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی را در فرزندان آنان به صورت پایدار کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهش فتیحی، فتیحی آذر و همکاران (۱۳۹۴) در کاهش تعلل‌ورزی عمدی همسو است اما در کاهش تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی و تعلل‌ورزی ناشی از خستگی همسو نیست. در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که بعضی از روان‌شناسان بر این باورند که عملکرد والدین در شکل‌گیری افکار، رفتار و هیجانات کودکان اثر معناداری دارند (سوری نژاد، فرهادی و کردنوقایی، ۱۳۹۴). یکی از دلایل خانوادگی تأثیرگذار بر تعلل‌ورزی رابطه والد-فرزند و جو عاطفی خانوادگی است (رضاپور، میرصالح و موسوی، ۱۳۹۵). از آنجا که تعلل‌ورزی برای فرد به منزله نوعی مقابله با فشار روانی است بنابراین می‌توان گفت تعارض والدین با نوجوانان ایجاد تنش روانی در نوجوان می‌کند و باعث می‌شود نوجوان برای رهایی از این تنش دست به تعلل‌ورزی بزند. در این زمینه یافته‌های پژوهشی تأییدکننده این مسئله هستند که از این دست می‌توان به یافته‌های سپهریان (۱۳۹۰) اشاره کرد. در همین راستا، (توردیک و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی را توانایی تحمل تنش می‌دانند. مادر با شناخت خود و با آشنایی با دنیای درون خود و حل تعارض های درون خود نسبت به شرایط جدید و فراهم آوردن امکان استفاده از استعداد های نهفته خود به رشد شخصیت خود کمک می‌کند. برای این منظور فرد نیازمند یک استراتژی است که بتواند توالی رفتار خود را حفظ کند. این استراتژی تحت عنوان خودمدیریتی نامیده می‌شود. مدیریت خود به معنای آگاهی از سطح توانایی‌های خود و شناخت تسلط بر رفتارها می‌باشد (خداشناس عبدل آبادی، ۱۳۹۷). در جلسات آموزشی مادران، به منظور کسب مهارت مدیریت بر خود در این پژوهش آن‌ها تحت آموزش راهبردهایی نظیر هدف‌مندی، مدیریت زمان و مدیریت تغییر و مدیریت هیجانات، قاطعیت‌ورزی، خودانگیزی، خودکنترلی و خودتنظیمی قرار گرفتند (طرح‌نما، ۱۳۹۴). تا از این طریق کمک به تقویت توانمندی فرد به منظور نظارت و کنترل بر رفتارش که از اهداف اصلی مهارت مدیریت خود است شود. بنابر آنچه گفته شد افراد دارای مهارت خودمدیریتی به رشد و بلوغی دست پیدا می‌کنند که می‌توانند در رویارویی با مسائل و چالش‌های زندگی با آگاهی تصمیم بگیرند و بر اساس آن عمل کنند (سعیدیان و همکاران، ۱۳۹۶). به این ترتیب به نظر می‌رسد تقویت توانمندی مادران در این حوزه‌ها توانسته باشد بر تعلل‌ورزی حاصل از بی‌برنامگی فرزندان نشان تأثیر مثبت گذاشته باشد. از طرف دیگر می‌توان چنین بیان کرد که احتمالاً مولفه‌های دیگر تعلل‌ورزی بیشتر تحت تأثیر عوامل دیگری نظیر ویژگی‌های شخصیتی و یا محیطی دیگر بوده که در آن‌ها تغییر ایجاد نشده است.

آموزش تلفیقی مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران به صورت پایدار تعلل‌ورزی تحصیلی فرزندان را کاهش می‌دهد، نتایج این فرضیه از پژوهش نشان داد که اجرای برنامه آموزش تلفیقی مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران، تعلل‌ورزی تحصیلی فرزندان آنان را در مقایسه با گروه گواه کاهش داده است. بر این اساس در آزمون این فرضیه چنین نتیجه‌گیری می‌شود که آموزش تلفیقی مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران، به صورت پایدار ابعاد تعلل‌ورزی فرزندان را کاهش می‌دهد. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که متداول‌ترین شکل تعلل‌ورزی، تعلل‌ورزی تحصیلی است. تعلل‌ورزی تحصیلی نوعی تعلل‌ورزی است که در حیطه و ساختار تحصیل نمود پیدا می‌کند، که شامل یک حالت هیجانی منفی است که در نتیجه به تعویق انداختن عملکرد احساس می‌شود (سولومون و راثلوم، ۱۹۸۴؛ به نقل از صادقی، ۱۳۹۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هیجان‌های منفی یکی از پیش‌آیندهای تعلل‌ورزی محسوب می‌شوند. به طوری که این افراد هنگام نارضایتی و آشفتگی به دنبال فعالیت‌های خوشایند هستند و همین موضوع توجه آن‌ها را از تکلیف در حال انجام به سوی تعلل‌ورزی سوق می‌دهد (سایروز و پیچل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). اگر بخواهیم دلایل رفتاری چنین دانش‌آموزانی را مورد شناسایی قرار دهیم، به این نتایج می‌رسیم که کارشناسان

<sup>1</sup> Tvrđik

<sup>2</sup> Sirois, & Pychyl

علوم رفتاری همواره بر نقش خانواده، در رفتار نوجوانان تأکید داشته‌اند. به طوری که پژوهش‌های زبیدی خضیرزاده فلاحیه و حاجی علی زاده (۱۳۹۵) نشان داد که بین تعلل ورزی تحصیلی و تعارض والد-کودک رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. در پژوهش‌های دیگر تیموری و عطایی فر (۱۳۸۹) نشان دادند که بین استرس والدین و مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان ارتباط وجود دارد. این نتایج و نتایج مشابه دیگر، جایگاه خاص خانواده را در تعامل والد-کودک در قلمرو پیگیری و در مان مشخص می‌سازد. امروزه آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر به‌عنوان یک راهبرد مثبت و سازنده برای تمامی اعضای خانواده به‌ویژه مادران پراهمیت تلقی می‌شود (اعظمی، حاج صادقی و راوندی، ۱۳۹۵؛ مارک و پایک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). در این راستا آموزش مهارت‌هایی نظیر مدیریت استرس و مدیریت خود، فرایند ارزیابی افراد را مورد اصلاح قرار می‌دهد. آموزش راهبردهای این مهارت‌ها نظیر، انواع روش‌های مقابله با استرس، مهارت‌های قاطعیت‌ورزی و خود تنظیمی و غیره، قادرند در حل مسائل، اطلاعات هیجانی، به دست آورده و آن‌ها را به کار گیرند. همچنین مطابق الزامات بافت و محیط، تجربه و ابراز هیجانی را تعدیل و تنظیم کنند و در صورت کسب چنین موفقیتی آرامش را به محیط خانواده، به‌ویژه فرزندان خود انتقال دهند. از این رو به نظر می‌رسد کاهش تعلل ورزی تحصیلی در فرزندان رابطه معناداری با کاهش هیجان‌های منفی در مادران آن‌ها بعد از گذراندن جلسات آموزشی داشته است. محدودیت‌های پژوهش شامل، عدم کنترل متغیرهایی مانند وجود اختلال همراه در نوجوانان و مادران و عدم کنترل نقش پدر و سایر اعضا خانواده در ایجاد مشکلات رفتاری می‌تواند تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهش را با محدودیت روبه رو سازد. همچنین، شیوه نمونه‌گیری هدفمند در پژوهش حاضر و انتخاب دو مدرسه به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان مدارس نمونه، ممکن است طرح پژوهشی را در شناسایی و کنترل برخی متغیرهای مزاحم با محدودیت مواجه کرده باشد. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش به‌کارگیری دانش‌آموزان دختر به‌عنوان اعضای نمونه بود. همچنین، با توجه به محدودیت شرکت مادران در جلسات آموزشی با توجه به مشغله‌های زندگی ارائه آموزش بیشتر از ۸ جلسه امکان پذیر نبود.

در راستای پیشنهادات پژوهشی، پیشنهاد می‌شود:

- ۱) پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه در نمونه‌ای از دانش‌آموزان پسر با مشکل رفتاری و گرایش به تعلل‌ورزی تحصیلی به صورت مجزا بررسی شود و نقش جنسیتی در بروز چنین مشکلات رفتاری مشخص شود.
- ۲) آگاهی دادن به مادران در مورد نقش مشکلات رفتاری فرزندان و پیامدهای بالقوه آن در زندگی آینده فرزندان آن‌ها از طریق جلسات مشاوره مدرسه و تدوین برنامه مداخله برای آموزش خانواده‌های در معرض خطر می‌توان گام‌های مهمی در افزایش سلامت روانی نوجوانان و همچنین مادران آن‌ها برداشت.
- ۳) در دوره‌های آموزشی این پژوهش تنها مادران حضور داشتند. برگزاری جلساتی با حضور افراد دیگری که ارتباط نزدیک با کودک دارند، مانند پدران و معلمان می‌تواند مشکلات کودکان را بهتر مشخص کند.
- ۴) طراحی و به‌کارگیری مداخلات به منظور کاهش مشکلات رفتاری بهتر است با در نظرگیری تمام عوامل به‌عنوان اجرای مداخله صورت گیرد و مقابله با مشکلات رفتاری تنها تأکید بر آموزش یکی از این گروه‌ها بدون توجه به نقش گروه‌های دیگر ممکن است تأثیرات کمتر و کوتاه مدت‌تری بر جای بگذارد.
- ۵) نتایج پژوهش حاضر می‌تواند حاکی از نکات کاربردی برای مسئولان نظام آموزشی و والدین باشد. به طوری که یافته‌های پژوهشی نشان دادند که اجرای برنامه مداخله مبتنی بر بسته‌های آموزشی در کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی مؤثر بوده است. بنابراین استفاده از این محتوای آموزشی در مدارس، به صورت گروهی و فردی توصیه می‌شود.

<sup>1</sup> Mark, K. M., & Pike

## References

- Abbasi M, Dargahi Sh, Mohammad Alipour Z, & Mehrabi AR. (2015). The role of student stressors in predicting procrastination and burnout of nursing students. *Journal of Medical Education*, 15, 3(77), 293-302. [Persian] [Link]
- Astroskaya LF. (2007). The impact of education on a child's personality. (N Asgharzadeh, Trans). Tehran: New word. [Link]
- Atadokht A, Daneshvar S, Fathi Gilarloo M, Soleimani A. (2014). Profile of psychological disorders of mothers and depression, anxiety and stress of adolescents in Ardabil in 2014. *Scientific Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 14(7), 549-560. [Persian]. [link]
- Azami A , Haj Sadeghi Z, & Yazdi Ravandi S. (2017). Comparison of the effectiveness of communication skills and emotional skills training on parenting stress of mothers with autistic children. *Zanko, Journal of Medical Sciences*. 18(56), 1-11. [Persian]. [link]
- Beyrami M, Kazemi S, Movahedi Y, & Sepahvand R. (2015). The effect of parental behaviour management training on reducing the anger of bullying adolescents in high school. *Armaghan Danesh Scientific Research Journal*, 21(9), 900-913. [Persian]. [link]
- Bliese PD, Edwards JR. (2017). Sonnentag S. Stress and well-being at work: A century of empirical trends reflect theoretical and societal influences. *102(3):389-402*. [Link]
- Blomkvist, M. Skill training for children with behaviour disorders a parent and therapist guide book, J Alagheband Rad, Trans Tehran: Sana 2004. 1996. [Link]
- Chow Hph. (2011). Procrastination among undergraduate student: Effects of emotional intelligence, School Life, Self-Evaluation, and Self-Efficacy. *Alberta Journal of Educational Research*, 52(2), 234-240. [link]
- Dadsetan P, Ahmadi Azghandi A, HR. HA. (2006). Parental stress and general health, a study of the relationship between parenting stress and general health in nursing and housing mothers with young children. . *Transfer psychology (Iranian psychologist)*. 2(7):171-84: [Persian]. [Link]
- Dirks E, Uilenburg Atefeh Soltanifar. (2003). Tehran: Senate-Research Institute of Cognitive Sciences. [Persian]. [link]
- Einipour J. (2015). The effectiveness of teaching emotional regulation skills based on dialectical behavior therapy on students' emotional self-regulation and academic procrastination. PhD Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz. [Persian]. [link]
- Fathi A, Fathi Azar A, Badr Gargari R, & Mirnsab M.M. (2015). The effectiveness of teaching strategies to reduce academic procrastination in the academic procrastination of high school students in Tehran. *Journal of Education and Evaluation (Educational Sciences)*, Year 8, 3, 45-57. [Persian]. [Link]
- Fearer C, Hamman CL, Gibe BE. (2014). Chronic and Episodic stress in children of depressed mothers. *J cline child addles psyche*. 1(1):1-9. . [Link]
- Ferrari JR, OCallaghan J, Newbergin I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States , United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1-6. [link]
- Forghani M.M, Mohajeri R. (2018). The relationship between the use of virtual social networks and changes in the lifestyle of young people. *New Media Studies*, 4(13), 259-292. doi: 10.22054 / cs.2018.24690.293.[Link]
- Freak P.J. (1998). Behavioral disorders and severe antisocial behaviors. Translators: Javad Alagheband Rad and Tehran: Roshd. [Persian]. [link]
- Gustavson D. E, & Miyak, A. (2019). Academic procrastination and goal accomplishment. *Learning and Individual Differences*, 54, 160–172. [Link]

- Habibi Kleiber R. & Bahadori Khosroshahi J. (2015). The effectiveness of self-management skills training on academic alienation and bullying of high school students. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*. 9(5), 371-380. [Persian]. [link]
- Hailikari T, Katajavuori N, & Asikainen H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Soc Psychol Educ* 24, 589–606. [Link]
- Hejazi A, & Naghsh Z. (2015). Factors Affecting Procrastination, application of Cluster Analysis. *Journal of Applied Psychological Research*, 7(3), 19-38. [Persian]. [link]
- Honicke T, & Broadbent J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Education Research Review*, 17, 63-84. [link]
- Kazemi M, Fayyazi M, & Kaveh M. (2015). Investigating the prevalence of procrastination and the factors affecting it among university administrators and staff. *Transformation Management Research Journal*, 2(4), 42-632. [Persian]. [link]
- Khayyeri H. (2016). The effect of stress management training on quality of life and marital satisfaction of mothers and their children's behavioral problems. Master Thesis, Faculty of Literature and Humanities, University of Gilan. [Persian]. [link]
- Kheiry, H., & Salehi, I., & Soltani Shal, R. (2018). The effectiveness of stress management training on marital satisfaction and parental stress in mothers with children with behavioral problems. *Journal of child mental (journal of child mental health)*, 4(4), 3-13. [Link]
- Khodashenas Abdul Abadi, N. (2018). The role of self-management and emotion management in the mental health of primary school teachers in the Rokh academic year of 97-96. Master Thesis, Faculty of Psychology, Payame Noor University, Gonabad. [link]
- Kim S, Fernandez S, & Terrier L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108, 154-157. [link]
- Kurtland RM, Siegel HI. (2016). Attachment and academic classroom behaviour: Self-Efficacy and procrastination as moderators on the influence of attachment on academic success. Department of Psychology, Rutgers University- Newark, New Jersey, USA. 7(8),1061-1074. [link]
- Leonhardt A.M, Shannon G.M, Voget J, & Schumann T. (2014). Critical incident stress management (CSIM) in complex system: Cultural adaptation and safety impacts in healthcare. *Accident Analysis & Prevention*.68, 172-180. [link]
- Linda W. (2006). *Stress management from basic science to better practice*. USA: SAGE.83-5. [Link]
- Linden W. (2005). *Stress management: From Basic Science to Better Practice*. London, SAGE publications. [link]
- Lui K. (2010). The relationship between academic procrastination and academic achievement in Chinese university students. Master thesis, State University of New York at Buffalo. [link]
- Maaskant AM, Van Rooij FB, Overbeek GJ, Oort fj, Hermaans JMA. (2016). Parent training in foster families with children with behavior problems: Follow-up results from a randomized controlled trial. *Children and Youth Services Review*. (70):84-94. [Link]
- Mark K.M, & Pike A. (2017). Links between marital quality, the mother-child relationship and Child behaviour, a multi-level modelling approach. *International Journal of Behavioral Development*. 41(2), 285-294. [Link]
- Moharamzade A, S. M. (2016). The theory of self- management in management of educational organizations. 4th International conference on applied research in management and accounting, 180-195[Persian]. [Link]
- Nazer M, Riahi N, & Mokhtari M.R. (2015). The effect of cognitive-behavioural stress management training on stress and mental health of parents with children with mental disabilities. *Journal of Rehabilitation*, 17(1), 32-41. [Persian] [Link]

- Nematifar T. (2018). The effect of self-management education on the general health of mothers with cerebral palsy. *Health Promotion Management Quarterly*, 5(4), 47-57. [Persian] [Link]
- Olson M.H, & Hergenhahn B. R. (2001). Introduction to learning theories. Translation, Ali Akbar Seif (2018). N., & Rieffe, C. (2016). Parental stress among parents of toddlers with moderate hearing loss. *Research in Developmental Disabilities*, 28(55), 27-36. [link]
- Ostburg M, Hagekull E. (2007). Stability and prediction of parenting stress. *Journal Infant Child Dev* 2007. 16(2):23-203. [link]
- Ozer BU, & Sackes M. (2011). International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2010). Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioural Sciences*, 12,512-519. [Link]
- Parhizkar Khajani A, Degan G, Pasandideh M.M, Alipour Z, & Farahani M. (2016). Comparison of stress levels between spouses of cancer patients and normal spouses. The Second International Conference on the New Approach in the Humanities July 21, 2016. [Persian]. [link]
- Qareh Aghaji, S, Vahedi Sh, Fathi Azar A, & Adib Y. (2017). The effectiveness of self-regulatory, mindfulness and time management program training on reducing procrastination and increasing high school students' academic achievement. *Journal of Educational Psychology Studies*, 15(30), 241-275. [Persian]. [link]
- Rahmati A, & Saeedi M. A. (2011). Investigating the relationship between parents' anxiety and their children's academic achievement in pre-university in Kerman. *Journal of Psychological Studies*, 7(4), 131-144. [Persian]. [link]
- Rebtez M, Rochat L, Van-Linden M. (2015). Cognitive, emotional and motivational factors related to procrastination: A Cluster analytic approach. *Personality and Individual Difference*.76, 1-6. [link]
- Reza Pourmir Mir Saleh Y, Najibi S.H., Mousavi ZS. (2015). Investigating the relationship between attitudes toward family commitment and academic procrastination in veteran Children. *Journal of Applied Psychological Research*, 7(3), 199-212. [Persian]. [Link]
- Sadat Goshe M. (2018). The role of academic self-concept and family emotional atmosphere in predicting students' academic procrastination. Master Thesis, Faculty of Literature, Humanities and Social Sciences, Azad University, Research Sciences Branch. [Persian] [Link]
- Sadeghi J. (2018). Modeling the structural relationships between epistemological beliefs, school quality of life, and academic procrastination with student achievement. Ph.D. Thesis. Faculty of Literature, Humanities and Social Sciences, Azad University, Research Sciences Branch. [Persian] [Link]
- Saeidian F, Bagheri F, Nili Ahmadabadi MR, Salimi Bajestani H. (2017). Development and effect of self-management training program with emphasis on the component of awareness and choice on young people. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 8(30), 165-131. [Persian]. [link]
- Savari k. (2011). Construction and validation of academic procrastination test. *Journal of Educational Measurement*, 2(5), 110-97. [Persian]. [link]
- Schilling S, French B, Berkowitz S.J, Doughetry S.L, Scribano P.V, Wood J.N. (2017). Child-Adult relationship enhancement in primary care (PriCARE): A randomized trial of a parent training for child behaviour problems. *Academic Paediatrics*. 17(1): 53-60. [Link]
- Schroder CS, BN. G. (2007) Assessing and treating childhood problems. (M Firozbakht, Trans). Tehran: Danjeh 1383. [Link]
- Schroeder K, & Gordon B.N. (2002). Assessment and treatment of childhood problems. Translator, Mehrdad Firoozbakht (2018). Tehran: Danjeh. [Persian]. [link]
- Sepehrian F. (2011). Academic procrastination, its predictors. *Psychological Studies*, 7(4), 9-29. [Persian]. [Link]

- Shams al-Ahrari M, Saffarinia M, & Zare H. (2010). The effect of coping skills training on negligence and academic performance of elementary school students. *Journal of Educational Psychology*, 6(17), 108-116. [Persian]. [link]
- Sirois F.M, & Pychyl T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. [link]
- Sliskovic, A. (2017). Occupational stress in seafaring. *Journal (YUMS)*. [Link]
- Student social care system document (symbol design). (2015). [Persian]. [link]
- Surinejad M, Farhadi M. & Kurd Noghabi R. (2015). Explain students' academic procrastination based on personality traits and parenting styles. *Family and Research Quarterly*, 12 (4), 7-26. [Persian]. [Link]
- Teymouri S, & Ataeifar R. (2010). The relationship between maternal stress and child behavioral and emotional disorders. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 4(16), 17-26. [Persian]. [link]
- Tragea C, Chrousos GP, Alexopoulos EC, & Darviri C. (2014). A randomized controlled trial of the effects of stress management program during pregnancy. *Complement Therapies in medicine*. 22(2):203-211. [link]
- Tvrdik T, Mason D, Dent KM, Thornton L, Horenton SN, Viskochi DH, & Stevenson DA. (2015). Stress and coping in parents of children with Prayer-Willi syndrome; Assessment of the impact of a structured plan of care. *American Journal of Medical Genetics. Part A*, 167(5), 974-982. [link]
- Yazici H, Bulut R. (2015). Investigation into the academic procrastination of teacher candidates' social students with regard to their personality traits<sup>1</sup>. *Procardia-Social and Behavioral Sciences* 174:2270-2277. [link]
- Zabidi Khedirzadeh Fallahieh F, and Haji Alizadeh K. (2015). Investigating the relationship between parent-child conflict and adolescent academic procrastination with the mediating role of documentary styles of high school girls in Bandar Abbas. *Journal of Recent Advances in Behavioral Sciences*, 1(5), 23-39. [Persian]. [link]