

« زن و مطالعات خانواده »

سال هشتم - شماره سی و یکم - بهار ۱۳۹۵

ص ص: ۷۹-۵۷

تاریخ دریافت: ۹۴/۸/۶

تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۲/۳

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و کاهش تعلل ورزشی دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه ناحیه ۲ تبریز

حوریه اصغری هروی<sup>۱</sup>

دکتر بهرام اصل فتاحی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و کاهش تعلل ورزشی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه دوره دوم ناحیه ۲ تبریز می‌باشد. روش تحقیق این پژوهش نیمه آزمایشی است. جامعه آماری، دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه دوره دوم ناحیه ۲ شهر تبریز را که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ به تحصیل اشتغال داشتند و به تعداد ۱۰۲۴ نفر بودند، شامل می‌شود. حجم نمونه نیز ۷۰ نفر دانش‌آموز از جامعه مذکور می‌باشد که برای انتخاب آن‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شده است. این افراد به‌طور تصادفی به دو گروه ۳۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی سینها و سینک و پرسش‌نامه تعلل ورزشی تاکن استفاده شده است. با توجه به این که طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است، پس از انتخاب تصادفی گروه‌های آزمایشی و کنترل، مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های زندگی) بر روی گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای (۲ جلسه در هفته) اجرا گردید و پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش انواع سازگاری (اعم از سازگاری کلی، اجتماعی، عاطفی و آموزشی) و کاهش تعلل ورزشی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است ( $P < 0/05$ ).

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های زندگی، سازگاری، تعلل ورزشی

h.asghari86@gmail.com

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

bahramaslefatahi@yahoo.com

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران (نویسنده مسؤول)

## مقدمه

از جمله مشکلاتی که انسان‌ها و به خصوص دانش‌آموزان با آن مواجه هستند، مشارکت اجتماعی کم و به عبارتی ناسازگاری<sup>۱</sup> با دیگران و تعلل‌ورزی<sup>۲</sup> در انجام تکالیف درسی است (سینا رحیمی، ۱۳۸۷؛ یاسمی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). ناسازگاری موقعیت ناخوشایندی است که در آن، فرد از مهارت‌ها و توانایی‌های مناسب برخوردار نبوده، در رفتارهای خود بی‌کفایت به نظر می‌رسد و باعث به‌وجود آمدن مشکلات اضافی برای خود و دیگران می‌شود (گراشا و کرشنام، ۱۹۸۶). با این وصف، افرادی که ناسازگار هستند نسبت به محرک‌های محیطی واکنش نامناسبی نشان می‌دهند. واکنش آن‌ها به نحوی است که برای خود فرد یا دیگران و یا هر دو زیان‌بخش بوده و فرد نمی‌تواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد (دُر تاج و دیگران، ۱۳۸۸)؛ درحالی که سازگاری، فرایندی پویا و مستمر است و از طریق آن، فرد با نیازهای دائماً در حال تغییر خود کنار می‌آید و برای انطباق یافتن با محیط اجتماعی خود به رفتارهای مناسبی دست می‌زند (سپهر، ۱۳۸۰).

برخی از مؤلفان که در پی یافتن رابطه بین ناسازگاری اجتماعی و تعلل‌ورزی بوده‌اند، معتقدند صرف نظر از هرگونه آسیب‌شناسی، تعلل‌ورزی به دلیل پی‌آمدهای شناختی و هیجانات منفی که به بار می‌آورد رفتاری ناسازگارانه محسوب می‌شود (دویت و اسکونبرگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). تعلل‌ورزی در لغت نامه‌ها، از جمله لغت‌نامه کمبریج (۲۰۰۳)، به معنای به تعویق انداختن امری به دلیل ناخوشایندی یا ملال‌آور آورده شده است. برخی از مؤلفان با تعریفی که از تعلل‌ورزی به عمل آورده‌اند، بر عمدی بودن به تأخیر انداختن کار یا وظیفه محوله از سوی فرد تعلل‌ورز صحه گذاشته‌اند. در این خصوص، می‌توان از مؤلفانی (نظیر فراری، جانسون و مک کون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از شهنی بیلاق و همکاران، ۱۳۸۵) یاد نمود که معتقدند به تأخیر انداختن هدفمندانه و دائمی در شروع کردن و تکمیل نمودن تکالیف تا حد تجربه احساس ناراحتی، تعلل‌ورزی نامیده می‌شود.

بورکا و یون<sup>۵</sup> (۲۰۰۸)، میزان تعلل‌ورزی را در بین دانش‌آموزان ۵۰ درصد، سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴)، ۲۳ تا ۳۷ درصد و اُبرین<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) نیز میزان شیوع آن را در بین دانش‌آموزان، حدود ۷۰-۸۵ درصد اعلام کرده و تأکید نموده‌اند که این موضوع منجر به مشکلاتی در تکالیف درسی و سایر وظایف محوله می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند که تعلل برای حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد، به عنوان یک مشکل دائمی مطرح است (فراری<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰).

- 
1. Maladjustment
  2. Procrastination
  3. Dewitte & Schouwenburg
  4. McCown
  5. Burka & Yuen
  6. O, Brien
  7. Ferrari

برخی از مؤلفان معتقدند تعلل ورزشی نوعی فقر در زمینه عملکرد فردی است که با عملکرد اجتماعی و موقعیت‌هایی که نیاز به سازگاری دارند، تداخل می‌کند (دویت و اسکونبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). اگر چنانچه این موضوع را در حیطه آموزشی در نظر بگیریم، چنین به نظر می‌رسد که تمایل برای به تعویق انداختن کارها نه تنها در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان پیامدهای منفی دارد بلکه در کیفیت زندگی آنان نیز تأثیر منفی از خود به جای می‌گذارد. بدین ترتیب به نظر می‌رسد بین ناسازگاری اجتماعی و مشکلات تحصیلی از جمله تعلل ورزشی رابطه‌ای وجود داشته باشد؛ در واقع تعلل ورزشی زیاد باعث می‌شود دانش‌آموزان قادر به تنظیم و سازماندهی ذهن، وقت و امور خود برای رسیدن به اهداف تحصیلی خود نباشند و این امر مشکلات عدیده‌ای از جمله افسردگی و اضطراب را برای آنان فراهم ساخته و این موضوع نیز به نوبه خود باعث پایین آمدن اعتماد به نفس و ناسازگاری آنان می‌گردد (هوور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵ و استیل، ۲۰۰۷؛ به نقل از عباسی و همکاران، ۱۳۹۳).

تعلل ورزشی در نزد افراد مختلف به گونه‌های مختلف خود را ظاهر می‌سازد. به تعویق انداختن مطالعه درس‌ها تا شب امتحان، نمونه‌ی بسیار آشنای تعلل ورزشی است که گریبانگیر اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان می‌باشد (کلینکه، ۱۳۸۰).

محققان، اعم از داخلی یا خارجی، هر کدام با در نظر گرفتن بُعدی از ابعاد هر یک از متغیرهای سازگاری یا تعلل ورزشی و مرتبط ساختن این متغیرها با تعداد منتخبی از مهارت‌های زندگی سعی نموده‌اند ما را تا حدودی با واقعیت‌های مرتبط با موارد ذکر شده در فوق آشنا سازند. برخی از این محققان از میان انواع مهارت‌های زندگی، صرفاً یک مهارت را برگزیده‌اند و برخی دیگر به اندازه‌گیری تأثیر چندین مهارت اقدام نموده‌اند. بهزادی (۱۳۹۳) از جمله محققانی است که کار مطالعاتی خود را با بررسی اثربخشی انواع مختلفی از مهارت‌های زندگی آغاز نمود. او با انجام تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و کاهش علایم افسردگی در دانشجویان دختر دانشکده‌های علوم انسانی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش علایم افسردگی و افزایش میزان سازگاری می‌شود.

در تحقیقی که توسط موسوی (۱۳۹۳) انجام یافت، محقق از میان انواع مهارت‌های زندگی صرفاً یک مورد از آن‌ها را به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفت. او با قصد بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه اول مقطع متوسطه شهر میانه، به این نتیجه دست یافت که آموزش ابراز وجود در سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهر میانه مؤثر واقع شده است.

1. Dewitte & Schouwenburg

2. Hoover

یکی از محققان اخیر (آقازاده، ۱۳۹۳) با بررسی تأثیر آموزش مهارت خودکنترلی بر تعلل ورزشی و عزت نفس ۶۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر ارومیه نشان داد که آموزش مهارت خودکنترلی در کاهش تعلل ورزشی مؤثر می‌باشد.

برخی از محققان نیز با متمرکز شدن بر یکی از ابعاد تعلل ورزشی، تلاش کرده‌اند رابطه یک موضوع اختصاصی‌تری از تعلل ورزشی را با برخی از پدیده‌های دیگر مورد بررسی قرار دهند. در این خصوص، سربازپور (۱۳۹۳) با انجام تحقیقی بر روی ۲۵۰ نفر از دانش‌آموزان دختر متوسطه مشکین‌شهر نشان داد که بین هر دو متغیر تاب‌آوری و عزت نفس با تعلل ورزشی آموزشی (تحصیلی) رابطه منفی وجود دارد.

نتایج یکی دیگر از پژوهش‌های اخیر (عباسی و همکاران، ۱۳۹۳) که با تمرکز بر بعد دیگری از تعلل ورزشی تحت عنوان تعلل ورزشی تصمیم‌گیری به عنوان متغیر وابسته، بر روی ۴۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر اراک انجام گرفته است حاکی است که نارسایی شناختی می‌تواند ۳۵ درصد و نارسایی هیجانی ۲۶ درصد از واریانس تعلل ورزشی در تصمیم‌گیری دانشجویان را پیش‌بینی نماید. نتایج حاصله از تحقیق سرمدی سلطانی و همکاران (۱۳۹۲) که بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان سال اول دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه رازی کرمانشاه انجام گرفت، حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی، بیان‌گری و مطلوبیت اجتماعی را افزایش می‌دهد. نتایج یکی از تحقیقات دیگر (نجفی و همکاران، ۱۳۹۱) نیز حاکی از پیش‌بینی سلامت روان و به عبارتی برخورداری دانش‌آموزان از سازگاری عاطفی براساس وجود مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان می‌باشد. در این تحقیق مشخص گردید کنترل هیجانات به تنهایی ۲۶ درصد از واریانس سلامت روان را تبیین می‌کند. پس از آن مهارت مقابله با استرس، خودآگاهی، تصمیم‌گیری و همدلی به ترتیب نقش مهم و معناداری در پیش‌بینی سلامت روان داشتند و در نهایت با توجه به نتایج حاصله از این تحقیق می‌توان گفت این متغیرها در مجموع ۳۷ درصد از تغییرات سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کنند. در طی تحقیقی که صادقی (۲۰۱۱) با عنوان ارتباط میان باورهای فراشناختی و تعلل ورزشی بر روی ۲۷۵ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های تبریز و محقق اردبیلی انجام داد، مشخص گردید که شناخت و خودآگاهی همبستگی منفی با تعلل ورزشی دارد و اصلاح باورهای فراشناختی می‌تواند به کاهش تعلل ورزشی بیانجامد. احدی و همکارانش (۱۳۸۸) با انجام یک تحقیق بر روی ۸۰ نفر از دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی شهرستان اردبیل مشخص ساختند که آموزش حل مسئله اجتماعی می‌تواند سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کم رو را بهبود بخشد.

توزنده‌جانی و همکارانش (۱۳۸۴) نیز در طی پژوهشی، اثربخشی نسبی آموزش‌های شناختی- رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را مورد مقایسه قرار دادند. نتایج پژوهش آنان نیز نشان دهنده اثربخشی آموزش‌های شناختی- رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بود.

در کل، در ایران پژوهش‌های بسیاری در ارتباط با مهارت‌های زندگی صورت گرفته است که قریب به اتفاق آن‌ها از تأثیرات این آموزش‌ها بر ابعاد مختلف زندگی انسان حکایت می‌کنند. با این حال موضوع تعلق در جامعه روان‌شناسانی ایران نسبتاً موضوع جدیدی است و به خصوص در ارتباط با نحوه‌ی اثربخشی مهارت‌های زندگی بر روی این پدیده تحقیقات اندکی به چشم می‌خورد (یاسمی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰).

از میان تحقیقات انجام یافته در کشورهای خارج از ایران می‌توان به تحقیقی اشاره نمود که بر بعد سازگاری عاطفی و اجتماعی تأکید داشته و در کامبوج انجام یافته است، نتایج حاصله از این تحقیق حاکی از آن است که تقویت مهارت‌های زندگی در مدارس باعث افزایش سطح سلامت روانی دانش‌آموزان شده و با تأثیری که بر سازگاری عاطفی و اجتماعی آنان بر جای می‌گذارد خطر خودکشی را به‌ویژه در میان پسران واجد رفتارهای پر خطر به میزان زیادی کاهش می‌دهد (جگانادان، داهل بلوم و کولگران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). رودباری، شهدی پور و سعادت‌گاله (۲۰۱۳) با انجام یک تحقیق شبه تجربی بر روی دانشجویان شهر نکا در هندوستان به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر پیشرفت اجتماعی و سازگاری عاطفی - اجتماعی کودکان و نوجوانان دارد.

بابادوغان<sup>۲</sup> (۲۰۱۰)، در تحقیقی بر روی دانشجویان زبان انگلیسی دانشگاه آنکارا، به این نتیجه دست یافت که ارتباط مثبت معنی‌داری بین تعلق‌ورزی تحصیلی و روش‌های یادگیری وجود دارد. این بدان معنی است که ممکن است نوع روش یادگیری، در کاهش تعلق‌ورزی تحصیلی و افزایش پیشرفت تحصیلی نقش داشته باشد.

نتیجه حاصله از پژوهشی که با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و سازگاری نوجوانان انجام یافته بود نشان داد که چنین آموزشی باعث ایجاد تفاوت معنی‌دار در میزان سازگاری قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل گردیده در تغییر نگرش نوجوانان و همچنین سازگاری فکری و رفتار مناسب آنان با محیط تأثیرگذار می‌باشد (یاداو و اکبال<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹).

چندین محقق دیگر (کونولی<sup>۴</sup> و همکارانش، ۱۹۹۸؛ به نقل از ساجدی و همکاران، ۱۳۸۸) نیز پس از اجرای چند جلسه آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانش‌آموزان به این نتیجه دست یافتند که این آموزش‌ها موجب برقراری روابط بین‌فردی مؤثر دانش‌آموزان با یکدیگر و همچنین با والدینشان می‌شود.

1. Jegannathan, Dahlblom & Kullgren
2. Babadogan
3. Yadav & Igbal
4. Connolly

نتایج پژوهش‌های مختلف (پارک<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۷؛ مازور و همکاران، ۱۹۹۷؛ به نقل از از احدی و همکاران، ۱۳۸۸) حاکی از آن است که سازش یافتگی اجتماعی، تحت تأثیر تفکر مبتنی بر حل مسئله اجتماعی است؛ به عبارت دیگر، غنی‌سازی محیط اجتماعی از لحاظ مهارت‌های حل مسئله اجتماعی می‌تواند موجب شکل‌گیری سازگاری اجتماعی شود.

دیفن باچر<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) نیز از جمله محققانی بود که پس از انجام تحقیق بر روی دانش‌آموزان نوجوان دریافت که آموزش مهارت‌های زندگی از بروز هیجان‌های منفی نوجوانان جلوگیری می‌کند و میزان سازگاری عاطفی آنان را ارتقا می‌بخشد.

همچنان که ملاحظه می‌شود در پژوهش‌های متعدد، اعم از داخلی و خارجی، اثربخشی آموزش برخی از مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری و همچنین برخی دیگر نیز در کاهش تعلق‌ورزی مورد تأیید قرار گرفته‌اند. با این حال در هر کدام از این پژوهش‌ها، مهارت‌های زندگی مختلفی به عنوان متغیر مستقل به کار رفته است و همچنین از هر کدام از مفاهیم سازگاری یا تعلق‌ورزی نیز، در اغلب پژوهش‌ها بُعد خاصی، به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده بود و تقریباً تحقیقی موجود نبود که در آن هر دو مفهوم سازگاری و تعلق‌ورزی به طور یکجا به عنوان متغیر وابسته به کار رفته باشند، لذا محقق تحقیق حاضر با در نظر گرفتن این دو مفهوم سازگاری و تعلق‌ورزی به طور یکجا در تحقیق خود به عنوان متغیر وابسته جهت پر کردن خلاء پژوهش‌های قبلی، در صدد پاسخ دادن به این سؤال اساسی است که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری و کاهش تعلق‌ورزی دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه آموزش و پرورش ناحیه ۲ تبریز چه تأثیری می‌تواند باشد؟

### ابزار و روش

جامعه آماری این تحقیق، کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه دوره دوم ناحیه ۲ تبریز بود که به تعداد ۱۰۲۴ نفر در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. گروه نمونه این تحقیق ۷۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه دوره دوم ناحیه ۲ شهر تبریز می‌باشد که مطابق با روش «نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای» انتخاب شده‌اند. به این صورت که ابتدا از بین دبیرستان‌های دخترانه ناحیه ۲ تبریز که دارای چند کلاس پایه اول بودند، یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و سپس از بین کلاس‌های پایه اول آن مدرسه، دو کلاس به صورت تصادفی به عنوان گروه نمونه تحقیق انتخاب گردید. به این ترتیب ۳۵ نفر از این دانش‌آموزان به عنوان اعضای گروه آزمایش و ۳۵ نفر دیگر نیز به عنوان اعضای گروه گواه در نظر گرفته شدند.

1. Park

2. Deffenbacher

طرح تحقیق: روش تحقیق در نظر گرفته شده برای انجام این پژوهش، یک روش نیمه آزمایشی با طرح آزمایش «پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل» بود. لذا از دو گروه آزمودنی استفاده به عمل آمد. مطابق با این طرح، هر یک از گروه‌ها دوبار مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. اولین اندازه‌گیری با اجرای پیش‌آزمون و دومین اندازه‌گیری با اجرای پس‌آزمون صورت می‌گیرد. محقق برای تشکیل گروه‌ها از نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده نمود و بدین طریق نیمی از آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و نیمی در گروه کنترل قرار گرفتند. مطابق با این طرح، دو گروهی که به این ترتیب شکل می‌گیرند، مشابه بوده و اندازه‌گیری متغیرهای وابسته برای هر دوی آنان در یک زمان و تحت شرایط یکسان صورت می‌گیرد. در این تحقیق، پس از اجرای پیش‌آزمون یکی از گروه‌ها (گروه آزمایش) در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) قرار گرفت ولی گروه دوم (گروه کنترل) در معرض متغیر مستقل واقع نشد. با این حال، پس‌آزمون نیز بر روی هر دو گروه اجرا شد و در نهایت داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوریانس تجزیه و تحلیل شدند.

ابزارهای اندازه‌گیری به کار رفته در این تحقیق موارد ذیل را شامل می‌شدند:

پرسشنامه سازگاری سینه‌ها و سینهک: برای سنجش یکی از فرضیه‌های تحقیق که مرتبط با سازگاری است، از خرده آزمون سازگاری نسخه ویژه دانش‌آموزان دبیرستانی سینه‌ها و سینهک استفاده شد. این آزمون میزان سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی را در سه حوزه اجتماعی، عاطفی و آموزشی می‌سنجد. این آزمون شامل ۶۰ سؤال (۲۰ سؤال جداگانه برای هر کدام از حوزه‌های عاطفی، آموزشی و اجتماعی) بوده و به صورت مداد-کاغذی و در قالب «بلی»، «خیر» به هر سؤال آن جواب داده می‌شود. برای پاسخ‌های نشانگر سازگاری نمره «صفر» داده می‌شود و در غیر این صورت (فقدان سازگاری) نمره «یک» لحاظ می‌گردد. بنابراین در هر کدام از حوزه‌های مورد سنجش این آزمون، کسب نمرات بالا، نشانگر وضعیت نامناسب و ضعیف، و کسب نمرات پایین حاکی از وضعیت مناسب و داشتن سازگاری باموقعیت مورد نظر می‌باشد. ضریب پایایی<sup>۱</sup> این آزمون با استفاده از روش دو نیمه کردن<sup>۲</sup> ۰/۹۵، روش آزمون- آزمون مجدد<sup>۳</sup> ۰/۹۳ و روش کودر ریچاردسون<sup>۴</sup> ۰/۹۴ گزارش شده است که در مجموع حاکی از اعتبار بالای آن می‌باشد (کرمی، ۱۳۸۸). همچنین بر اساس اطلاعات حاصله از تحقیق موسوی (۱۳۹۳)، ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه برابر با ۰/۸۵۲۳ به دست آمده است و از آنجا که ضریب به دست آمده بالای ۰/۸ می‌باشد، در نتیجه می‌توان سؤال‌های مربوط به آزمون سازگاری را دارای پایایی لازم دانست. محقق برای مطمئن شدن از روایی آن، پرسشنامه را در اختیار چند نفر از اساتید رشته روانشناسی دانشگاه‌های تبریز قرار داد تا در این رابطه نظر خود را اعلام نمایند و با توجه به توافق جمعی آنان در رابطه با قابل استفاده بودن آن، می‌توان گفت این آزمون از روایی محتوایی بالایی نیز برخوردار می‌باشد.

1. Reliability
2. Split - halves
3. Test- retest
4. Kuder- Richardson

پرسشنامه تعلل ورزشی تاکنمن: این پرسشنامه جهت سنجش تعلل ورزشی تحصیلی تهیه و هنجاریابی شده است. این مقیاس یک پرسشنامه خود گزارش دهی مداد-کاغذی است که ۱۶ ماده دارد. جهت پاسخ دهی آزمودنی، برای هر یک از آیتم‌ها چهار گزینه به صورت: «مطلقاً چنین نیستم»، «این تمایل در من وجود ندارد»، «این تمایل در من وجود دارد» و «مطلقاً چنین هستم» در نظر گرفته شده است. گزینه‌های ذکر شده در فوق به ترتیب بر اساس مقادیر ۱، ۲، ۳ و ۴ نمره‌گذاری می‌شوند. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده تعلل ورزشی بالاست و همچنین حداقل و حداکثر نمره آن ۱۶ و ۶۴ می‌باشد. مقدس (۱۳۸۳) علاوه بر اشاره به پایایی ۰/۸۶ این پرسشنامه که در سال ۱۹۹۱ از سوی سازنده آزمون برآورد شده است، خود نیز با اجرای آن بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، پایایی آن را ۰/۷۵ اعلام نموده است. شهنی بیلاق و همکارانش (۱۳۸۵)، در پژوهشی که بر روی دانش آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز انجام داده‌اند، پایایی پرسشنامه تاکنمن را با استفاده از محاسبات مربوط به روش آلفای کرونباخ و تصنیف ۰/۷۴ اعلام نموده‌اند. در این پژوهش، برای تعیین روایی مقیاس تاکنمن از همبستگی این آزمون با مقیاس سنجش تعلل شوارز و همکارانش استفاده شده است.

شیوه اجرا: با توجه به طرح تحقیق در نظر گرفته شده، پس از انتخاب نمونه و مشخص ساختن عناوین گروه‌های آزمایش و کنترل به صورت تصادفی، پیش از اجرای متغیر مستقل آزمودنی‌های هر دو گروه پرسشنامه‌های تعلل ورزشی و سازگاری اجتماعی را پُر نمودند. سپس اعضای گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته ۲ جلسه) آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت نمود.

در جلسه اول و دوم، با در نظر گرفتن موضوع معارفه و مهارت خودآگاهی، به برگزاری کارگاهی در زمینه مواردی از این قبیل تعیین قوانین کلاس و آشنایی با برنامه مهارت‌های زندگی، آموزش راه‌های شناخت ویژگی‌های گوناگون شخصیت خود (از جمله نکات مثبت و منفی) و بدین طریق زمینه‌سازی برای افزایش سطح آگاهی آنان در مورد تعلل ورزشی تحصیلی خود؛ ناسازگاری‌های اجتماعی و خطاهای شناختی و افکار غیرمنطقی خویش پرداخته شد.

در جلسات سوم، چهارم و پنجم، با در نظر گرفتن موضوع مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله، در خصوص مواردی از قبیل شناخت و تحلیل مشکل (با تأکید بر مشکلات تحصیلی)، روش‌های عادی حل مسئله و تصمیم‌گیری، عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری و روش‌های ایجاد راه‌حل‌های مختلف، ارزیابی راه حل‌ها، انتخاب بهترین روش حل مسئله، برنامه‌ریزی برای اجرای راه‌حل انتخابی و ارزشیابی نتیجه کار شد.

در جلسات ششم و هفتم زیر عنوان مدیریت استرس، در زمینه شناسایی علائم استرس و اضطراب، شناخت موقعیت‌های استرس‌زا، روش‌های رفتاری و شناختی کاهش استرس و اضطراب، آرام‌سازی عضلانی، تغییر افکار و خودگویی‌های منفی، آشنایی با برنامه‌ریزی مناسب و مطالعه مفید کارگاه لازم برگزار گردید.



در جلسات هشتم، نهم و دهم به لحاظ در نظر داشتن عنوان مهارت جرأت مندی و ارتباط مؤثر، کارگاهی در ارتباط با مواردی از قبیل ارتباط کلامی و غیرکلامی، عناصر اصلی ارتباط، گوش دادن فعال، آشنایی با سبک‌های متفاوت ارتباط (منفعلا نه، پرخاشگرانه و جرأت مندانه)، شناخت مهارت جرأت مندی و اجرای آن، روش‌های نه گفتن به درخواست غیرمنطقی و راه‌های مقاومت در برابر فشار همسالان برگزار شد.

در نهایت، بعد از اختتام جلسات آموزشی در نظر گرفته شده، مرحله پس‌آزمون به صورت اجرای مجدد پرسشنامه‌های تعلل‌ورزی و سازگاری اجتماعی بر روی اعضای هر دو گروه آزمایش و گواه به اجرا گذاشته شد.

### یافته‌ها

نتایج حاصل از آمار توصیفی این تحقیق به تفکیک گروه‌های آزمایشی و کنترل و پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱، آمده است. بر اساس نتایج مندرج در این جدول، میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایش در تعلل‌ورزی برابر ۴۲/۸۹، سازگاری کلی برابر ۴۵/۴۶، سازگاری اجتماعی برابر ۱۵/۵۷، سازگاری عاطفی برابر ۱۴/۲۳ و سازگاری آموزشی برابر ۱۵/۶۶ می‌باشد. میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش در تعلل‌ورزی برابر ۲۹/۱۱، سازگاری کلی برابر ۲۶/۰۹، سازگاری اجتماعی برابر ۹/۴۳، سازگاری عاطفی برابر ۷/۵۴ و سازگاری آموزشی برابر ۸/۸۶ می‌باشد. همچنین بر اساس نتایج جدول فوق، میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه کنترل در تعلل‌ورزی برابر ۳۹/۶۰، سازگاری کلی برابر ۴۵/۱۴، سازگاری اجتماعی برابر ۱۵/۰۶، سازگاری عاطفی برابر ۱۴/۹۷ و سازگاری آموزشی برابر ۱۵/۲۶ و میانگین نمرات پس‌آزمون گروه کنترل در تعلل‌ورزی برابر ۳۷/۳۹، سازگاری کلی برابر ۴۴/۴۳، سازگاری اجتماعی برابر ۱۴/۶۶، سازگاری عاطفی برابر ۱۴/۵۷ و سازگاری آموزشی برابر ۱۵/۲۰ می‌باشد. نمرات بیشتر متغیر سازگاری نشان دهنده سازگاری کمتر می‌باشد. بنابراین با کاهش نمرات سازگاری پس‌آزمون گروه آزمایش می‌توان نتیجه گرفت که سطح سازگاری گروه آزمایش افزایش یافته است.

جدول شماره ۱: نتایج آمار توصیفی

گروه	متغیر	آماره	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
آزمایشی	تعلل ورزشی	پیش آزمون	۳۵	۴۲/۸۹	۷/۲۱	۳۰	۵۹
		پس آزمون	۳۵	۲۹/۱۱	۷/۰۰	۱۷	۴۲
	سازگاری کلی	پیش آزمون	۳۵	۴۵/۴۶	۳/۶۵	۳۸	۵۳
		پس آزمون	۳۵	۲۶/۰۹	۳/۹۸	۱۸	۳۳
	سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	۳۵	۱۵/۵۷	۲/۰۸	۱۱	۱۸
		پس آزمون	۳۵	۹/۴۳	۲/۲۵	۵	۱۴
	سازگاری عاطفی	پیش آزمون	۳۵	۱۴/۲۳	۲/۱۸	۱۱	۱۹
		پس آزمون	۳۵	۷/۵۴	۱/۷۶	۴	۱۲
	سازگاری آموزشی	پیش آزمون	۳۵	۱۵/۶۶	۱/۹۴	۱۲	۱۹
		پس آزمون	۳۵	۸/۸۶	۱/۶۵	۶	۱۲
کنترل	تعلل ورزشی	پیش آزمون	۳۵	۳۹/۶۰	۶/۲۶	۳۰	۵۵
		پس آزمون	۳۵	۳۹/۳۷	۶/۸۱	۲۵	۵۵
	سازگاری کلی	پیش آزمون	۳۵	۴۵/۱۴	۳/۹۰	۳۵	۵۲
		پس آزمون	۳۵	۴۴/۴۳	۳/۷۷	۳۶	۵۱
	سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	۳۵	۱۵/۰۶	۱/۹۸	۱۱	۱۸
		پس آزمون	۳۵	۱۴/۶۶	۱/۹۲	۱۱	۱۸
	سازگاری عاطفی	پیش آزمون	۳۵	۱۴/۹۷	۱/۶۲	۱۱	۱۸
		پس آزمون	۳۵	۱۴/۵۷	۱/۷۴	۱۱	۱۸
	سازگاری آموزشی	پیش آزمون	۳۵	۱۵/۲۶	۲/۰۸	۱۰	۱۸
		پس آزمون	۳۵	۱۵/۲۰	۲/۱۵	۱۰	۱۸

برای بررسی فرضیه‌های این تحقیق، روش‌های آماری مناسبی به کار گرفته شدند. به طوری که برای آزمون فرضیه کلی اول که بیان می‌کند: «آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سطح سازگاری کلی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه می‌شود»، از روش تحلیل کوواریانس یک‌طرفه استفاده شد. به این منظور، ابتدا مفروضه‌های این روش که شامل نرمال بودن متغیرهای همپراش و وابسته، همگن بودن واریانس‌های گروه‌های کنترل و آزمایشی متغیر وابسته، خطی بودن رابطه‌ی بین متغیر وابسته و متغیر همپراش و همگنی شیب‌های رگرسیون بین متغیر همپراش و متغیر وابسته برای هر یک از گروه‌ها می‌باشند، مورد بررسی قرار گرفتند.

برای بررسی نرمال بودن متغیرهای همپراش و وابسته از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف استفاده شده است. با توجه به این که مقدار احتمال آماره‌ی کولموگوروف-اسمیرنوف برای متغیرهای همپراش و وابسته به ترتیب برابر  $0/073$  و  $0/080$  بود و چون این مقادیر بزرگتر از  $0/05$  هستند لذا نرمال بودن هر

دو متغیر را در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ می‌پذیریم. در نتیجه مفروضه‌ی نرمال بودن متغیرهای همپراش و وابسته برقرار است.

برای آزمون مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های متغیر وابسته بین گروه‌های کنترل و آزمایشی از آزمون لون استفاده شده است. با توجه به این که مقدار آماره‌ی لون برابر ۰/۱۶ و مقدار احتمال آن برابر ۰/۹۰۰ است و چون مقدار احتمال بزرگتر از ۰/۰۵ است لذا در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ برابری واریانس‌های متغیر وابسته در دو گروه کنترل و آزمایشی را می‌پذیریم. در نتیجه می‌توان گفت مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های متغیر وابسته بین گروه‌های کنترل و آزمایشی برقرار است.

برای بررسی مفروضه‌ی خطی بودن رابطه‌ی بین متغیر وابسته و همپراش، از نمودار پراکنش متغیر همپراش در مقابل متغیر وابسته برای هر کدام از گروه‌های کنترل و آزمایشی استفاده شد. با توجه به این که رابطه‌ی بین متغیرهای همپراش و وابسته برای هر کدام از گروه‌های کنترل و آزمایشی خطی بود، بنابراین می‌توان گفت مفروضه‌ی رابطه‌ی خطی بودن برقرار است.

مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون نیز با بررسی اینکه آیا تعامل معنی‌داری بین متغیر وابسته و متغیر همپراش وجود دارد یا نه، مورد سنجش قرار گرفت. در بررسی فوق چون مقدار احتمال تعامل برابر ۰/۲۵۸ بوده و این مقدار از ۰/۰۵ بزرگتر است، لذا تعامل از نظر آماری معنی‌دار نیست. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت مفروضه‌ی همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار است.

حال چون مشخص گردید تمامی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یک‌طرفه برقرار است، لذا از روش تحلیل کوواریانس یک‌طرفه جهت آزمون فرضیه‌ی کلی اول تحقیق استفاده گردید. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌طرفه در جدول ۲ آمده است.

جدول شماره ۲: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌طرفه برای آزمون فرضیه کلی اول

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F آماره	مقدار احتمال	مجذور اتا
مدل اصلاح شده	۶۳۸۰/۵۱	۲	۳۱۹۰/۲۵	۴۰۴/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۹۲۳
عرض از مبدا	۴/۲۲	۱	۴/۲۲	۰/۵۴	۰/۴۶۷	۰/۰۰۸
همپراش	۴۹۲/۴۵	۱	۴۹۲/۴۵	۶۲/۳۹	۰/۰۰۰	۰/۴۸۲
گروه	۶۰۲۱/۹۱	۱	۶۰۲۱/۹۱	۷۶۲/۸۹	۰/۰۰۰	۰/۹۱۹
خطا	۵۲۸/۸۷	۶۷	۷/۸۹			
کل	۹۳۹۲۴	۷۰				
کل اصلاح شده	۶۹۰۹/۳۷	۶۹				

با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود که مقدار آماره‌ی F برای متغیر مستقل (گروه) برابر ۷۶۲/۸۹ و مقدار احتمال آن تقریباً برابر صفر است. چون مقدار احتمال کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. لذا تفاوت معنی‌داری در سطح سازگاری کلی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه در گروه‌های آزمایشی و کنترل

وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی در سطح سازگاری کلی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر است. همچنین، چون با توجه به جدول ۲، میانگین نمره سازگاری کلی پس از آزمون گروه آزمایشی (۲۶/۰۹) کوچکتر از میانگین نمره سازگاری کلی پس از آزمون گروه کنترل (۴۴/۴۳) می‌باشد لذا می‌توان نتیجه گرفت که «آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سطح سازگاری کلی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه می‌شود». شایان ذکر است که میانگین نمره‌ی سازگاری کلی پیش از آزمون گروه‌های آزمایشی و کنترل به ترتیب برابر ۴۵/۴۶ و ۴۵/۱۴ است. همچنین مقدار مجذور اتا نشان دهنده این است که ۹۱/۹ درصد تغییرات نمرات گروه آزمایش در متغیر سازگاری کلی ( تفاوت گروه‌ها در پس از آزمون) ناشی از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد.

فرضیه کلی دوم تحقیق بیان می‌کند که «آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش تعلق‌ورزی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه می‌شود». برای آزمون این فرضیه از روش تحلیل کوواریانس یک‌طرفه استفاده شد. به این منظور، ابتدا طبق روال فرضیه قبل، مفروضه‌های این روش مورد بررسی قرار گرفتند و با توجه به این که مقدار احتمال آماره کولموگوروف - اسمیرنوف برای متغیرهای همپراش و وابسته به ترتیب برابر ۰/۸۸۰ و ۰/۸۷۲ بود و برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌های متغیر وابسته بین گروه‌های کنترل و آزمایشی، مقدار آماره لون برابر ۰/۰۲۸ و مقدار احتمال آن برابر ۰/۸۶۹ بود و با توجه به این که نمودارهای پراکنش متغیر همپراش در مقابل متغیر وابسته، بر مفروضه رابطه‌ی خطی بودن صحه می‌گذاشت و در راستای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نیز، چون مقدار احتمال تعامل برابر ۰/۰۷۷ بوده و این مقدار از ۰/۰۵ بزرگتر است و به عبارتی تعامل از نظر آماری معنی‌دار نیست، بنابراین مفروضه‌ی همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار بود و بر این اساس با توجه به برقراری تمامی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یک طرفه، می‌توانستیم از این روش جهت آزمون فرضیه کلی دوم تحقیق استفاده کنیم. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌طرفه در جدول ۳ آمده است.

جدول شماره ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌طرفه برای آزمون فرضیه کلی دوم

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F آماره	مقدار احتمال	مجذور اتا
مدل اصلاح شده	۴۰۹۵/۶۹	۲	۲۰۴۷/۸۵	۱۳۸/۴۳	۰/۰۰۰	۰/۸۰۵
عرض از مبدا	۱/۵۳	۱	۱/۵۳	۰/۱۰	۰/۷۴۸	۰/۰۰۲
همپراش	۲۲۵۴/۵۳	۱	۲۲۵۴/۵۳	۱۵۲/۴۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹۵
گروه	۲۸۱۳/۰۷	۱	۲۸۱۳/۰۷	۱۹۰/۱۵	۰/۰۰۰	۰/۷۳۹
خطا	۹۹۱/۱۸	۶۷	۱۴/۷۹			
کل	۸۷۱۶۷	۷۰				
کل اصلاح شده	۵۰۸۶/۸۷	۶۹				

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود که مقدار آماره‌ی  $F$  برای متغیر مستقل (گروه) برابر  $۱۹۰/۱۵$  و مقدار احتمال آن تقریباً برابر صفر است. چون مقدار احتمال کمتر از  $۰/۰۵$  می‌باشد. لذا تفاوت معنی‌داری در تعلل ورزشی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه در گروه‌های آزمایشی و کنترل وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی در تعلل ورزشی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر است. همچنین، چون با توجه به جدول ۳ میانگین نمره‌ی تعلل‌ورزی پس از آزمون گروه آزمایشی ( $۲۹/۱۱$ ) کوچکتر از میانگین نمره‌ی تعلل‌ورزی پس از آزمون گروه کنترلی ( $۳۹/۳۷$ ) می‌باشد لذا می‌توان نتیجه گرفت که «آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش تعلل‌ورزی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه می‌شود». شایان ذکر است که میانگین نمره تعلل ورزشی پیش از آزمون گروه‌های آزمایشی و کنترل به ترتیب برابر  $۴۲/۸۹$  و  $۳۹/۶۰$  است. همچنین مقدار مجذور اتا نشان دهنده‌ی این است که  $۷۳/۹$  درصد تغییرات نمرات گروه آزمایش در متغیر تعلل‌ورزی (تفاوت گروه‌ها در پس از آزمون) ناشی از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد.

فرضیه فرعی اول تحقیق بیان می‌کند که «آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر می‌باشد». برای آزمون این فرضیه نیز از روش تحلیل کوواریانس یک‌طرفه استفاده شد. در این راستا به منظور بررسی مفروضه‌های این روش، چون مشاهده گردید که مقدار احتمال آماره‌ی کولموگوروف-اسمیرنوف برای متغیرهای همپراش و وابسته به ترتیب برابر  $۰/۰۵۱$  و  $۰/۴۸۷$  است و این مقادیر بزرگتر از  $۰/۰۵$  هستند، لذا مفروضه‌ی نرمال بودن هر دو متغیر در سطح معنی‌داری  $۰/۰۵$  پذیرفته شدند.

همچنین در راستای استفاده از آزمون لون برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌های متغیر وابسته بین گروه‌های کنترل و آزمایشی مشخص گردید که مقدار آماره لون برابر  $۰/۵۰$  و مقدار احتمال آن برابر  $۰/۴۸۲$  است. چون مقدار احتمال بزرگتر از  $۰/۰۵$  می‌باشد، لذا در سطح معنی‌داری  $۰/۰۵$  برابری واریانس‌های متغیر وابسته در دو گروه کنترل و آزمایشی پذیرفته می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های متغیر وابسته بین گروه‌های کنترل و آزمایشی برقرار است. همچنین بررسی مفروضه خطی بودن حاکی از آن بود که رابطه‌ی بین متغیر وابسته و همپراش خطی می‌باشد و در راستای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون، چون مقدار احتمال تعامل برابر  $۰/۹۹۸$  بوده و این مقدار از  $۰/۰۵$  بزرگتر است. لذا تعامل از نظر آماری معنی‌دار نیست. بنابراین مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است و در نهایت چون تمامی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یک طرفه برقرار است. لذا می‌توانیم از این روش جهت آزمون فرضیه فرعی اول تحقیق استفاده کنیم. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌طرفه در جدول ۴ آمده است.

جدول شماره ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌طرفه برای آزمون فرضیه فرعی اول

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F آماره	مقدار احتمال	مجذور اتا
مدل اصلاح شده	۶۷۷/۲۰	۲	۳۳۸/۶۰	۲۲۷/۶۰	۰/۰۰۰	۰/۸۷۲
عرض از مبدا	۰/۸۵	۱	۰/۸۵	۰/۵۷	۰/۴۵۲	۰/۰۰۸
همپراش	۱۹۸/۷۸	۱	۱۹۸/۷۸	۱۳۳/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۶۶۶
گروه	۵۵۱/۸۲	۱	۵۵۱/۸۲	۳۷۰/۹۳	۰/۰۰۰	۰/۸۴۷
خطا	۹۹/۶۸	۶۷	۱/۴۹			
کل	۱۰۹۲۹	۷۰				
کل اصلاح شده	۷۷۶/۸۷	۶۹				

با توجه به جدول ۴ مشاهده می‌شود که مقدار آماره F برای متغیر مستقل (گروه) برابر  $۳۷۰/۹۳$  و مقدار احتمال آن تقریباً برابر صفر است. چون مقدار احتمال کمتر از  $۰/۰۵$  می‌باشد. لذا تفاوت معنی‌داری در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه در گروه‌های آزمایشی و کنترل وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر است. همچنین، چون با توجه به جدول ۴ میانگین نمره سازگاری اجتماعی پس آزمون گروه آزمایشی ( $۹/۴۳$ ) کوچکتر از میانگین نمره سازگاری اجتماعی پس آزمون گروه کنترلی ( $۱۴/۶۶$ ) می‌باشد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که «آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه می‌شود». شایان ذکر است که میانگین نمره سازگاری اجتماعی پیش آزمون گروه‌های آزمایشی و کنترل به ترتیب برابر  $۱۵/۵۷$  و  $۱۵/۰۶$  است. همچنین مقدار مجذور اتا نشان دهنده این است که  $۸۴/۷$  درصد تغییرات نمرات گروه آزمایش در متغیر سازگاری اجتماعی (تفاوت گروه‌ها در پس آزمون) ناشی از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد.

فرضیه فرعی دوم تحقیق بیان می‌کند که «آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری عاطفی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر می‌باشد». برای آزمون این فرضیه نیز از روش تحلیل کوواریانس یک‌طرفه استفاده شد. به این منظور، در راستای بررسی مفروضه‌های این روش چون مقدار احتمال آماره‌ی کولموگوروف-اسمیرنوف برای متغیرهای همپراش و وابسته به ترتیب برابر  $۰/۲۳۸$  و  $۰/۰۵۵$  است. و این مقادیر بزرگتر از  $۰/۰۵$  هستند لذا نرمال بودن هر دو متغیر را در سطح معنی‌داری  $۰/۰۵$  می‌پذیریم لذا می‌توان گفت مفروضه‌ی نرمال بودن متغیرهای همپراش و وابسته برقرار است. همچنین با توجه به این که مقدار آماره‌ی لون برابر  $۰/۰۰۹$  و مقدار احتمال آن برابر  $۰/۹۲۵$  بود و این مقدار احتمال بزرگتر از  $۰/۰۵$  است لذا در سطح معنی‌داری  $۰/۰۵$  برابری واریانس‌های متغیر وابسته در دو گروه کنترل و آزمایشی را می‌پذیریم و در نتیجه می‌توان گفت مفروضه همگنی واریانس‌های متغیر وابسته بین گروه‌های کنترل و آزمایشی برقرار است. برای بررسی مفروضه‌ی خطی بودن نیز از نمودار پراکنش متغیر همپراش در مقابل متغیر وابسته برای هر کدام از گروه‌های کنترل و آزمایشی استفاده شد

که مشخص گردید رابطه بین متغیرهای همپراش و وابسته برای هر کدام از گروه‌های کنترل و آزمایشی خطی می‌باشد. بنابراین مفروضه رابطه خطی بودن برقرار است. برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون چون مقدار احتمال تعامل برابر  $0/245$  بوده و این مقدار از  $0/05$  بزرگتر است. لذا تعامل از نظر آماری معنی‌دار نبود؛ بنابراین می‌توان مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار است. حال چون تمامی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یک‌طرفه برقرار بود. لذا توانستیم از این روش جهت آزمون فرضیه فرعی دوم تحقیق استفاده کنیم. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌طرفه در جدول ۵ آمده است.

جدول شماره ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌طرفه برای آزمون فرضیه فرعی دوم

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F آماره	مقدار احتمال	مجذور اتا
مدل اصلاح شده	۹۷۴/۵۴	۲	۴۸۷/۲۷	۳۳۵/۷۶	۰/۰۰۰	۰/۹۰۹
عرض از مبدا	۲/۲۵	۱	۲/۲۵	۱/۵۵	۰/۲۱۷	۰/۰۲۳
همپراش	۱۱۰/۰۳	۱	۱۱۰/۰۳	۷۵/۸۲	۰/۰۰۰	۰/۵۳۱
گروه	۷۲۰/۱۰	۱	۷۲۰/۱۰	۴۹۶/۲۰	۰/۰۰۰	۰/۸۸۱
خطا	۹۷/۲۳	۶۷	۱/۴۵			
کل	۹۶۳۰	۷۰				
کل اصلاح شده	۱۰۷۱/۷۷	۶۹				

با توجه به جدول ۵ مشاهده می‌شود که مقدار آماره F برای متغیر مستقل (گروه) برابر  $496/20$  و مقدار احتمال آن تقریباً برابر صفر است. چون مقدار احتمال کمتر از  $0/05$  می‌باشد. لذا تفاوت معنی‌داری در سازگاری عاطفی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه در گروه‌های آزمایشی و کنترل وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری عاطفی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر است. همچنین، چون با توجه به جدول ۵ میانگین نمره سازگاری عاطفی پس آزمون گروه آزمایشی ( $7/54$ ) کوچکتر از میانگین نمره سازگاری عاطفی پس آزمون گروه کنترلی ( $14/57$ ) می‌باشد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که «آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سازگاری عاطفی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه می‌شود». شایان ذکر است که میانگین نمره سازگاری عاطفی پیش آزمون گروه‌های آزمایشی و کنترل به ترتیب برابر  $14/23$  و  $14/97$  است. همچنین مقدار مجذور اتا نشان دهنده این است که  $88/1$  درصد تغییرات نمرات گروه آزمایش در متغیر سازگاری عاطفی (تفاوت گروه‌ها در پس آزمون) ناشی از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد.

فرضیه فرعی سوم تحقیق بیان می‌کند که «آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری آموزشی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر می‌باشد». برای آزمون این فرضیه نیز از روش تحلیل

کوواریانس یک طرفه استفاده به عمل آمد. بررسی مفروضه‌های این روش در راستای بررسی این فرضیه نیز حاکی از آن بود که چون مقدار احتمال آماره کولموگوروف-اسمیرنوف برای متغیرهای همپراش و وابسته به ترتیب برابر  $0/051$  و  $0/085$  بود و چون این مقادیر بزرگتر از  $0/05$  هستند. لذا نرمال بودن هر دو متغیر در سطح معنی‌داری  $0/05$  پذیرفته شدند. بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها نیز نشان داد که چون مقدار آماره‌ی لون برابر  $1/621$  و مقدار احتمال آن برابر  $0/207$  است و چون مقدار احتمال بزرگتر از  $0/05$  است لذا در سطح معنی‌داری  $0/05$  برابری واریانس‌های متغیر وابسته در دو گروه کنترل و آزمایشی را می‌پذیریم. بررسی مفروضه خطی بودن از طریق ترسیم نمودار پراکنش متغیر همپراش در مقابل متغیر وابسته برای هر کدام از گروه‌های کنترل و آزمایش، نیز حاکی از آن بود که این مفروضه (رابطه خطی بودن) برقرار است. در راستای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نیز چون مقدار احتمال تعامل برابر  $0/410$  بوده و این مقدار از  $0/05$  بزرگتر است. لذا تعامل از نظر آماری معنی‌دار نیست. بنابراین می‌توان گفت مفروضه‌ی همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است.

حال با توجه به این که تمام مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یک‌طرفه برقرار بود، می‌توانستیم از آن برای آزمون فرضیه فرعی سوم تحقیق استفاده کنیم. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌طرفه در جدول ۶ آمده است.

جدول شماره ۶: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌طرفه برای آزمون فرضیه فرعی سوم

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F آماره	مقدار احتمال	مجذور اتا
مدل اصلاح شده	512/19	2	256/10	182/24	0/000	0/845
عرض از مبدا	14/53	1	14/53	10/34	0/002	0/134
همپراش	69/68	1	69/68	49/58	0/000	0/425
گروه	473/86	1	473/86	337/20	0/000	0/834
خطا	94/15	67	1/41			
کل	9658	70				
کل اصلاح شده	606/34	69				

با توجه به جدول ۶ مشاهده می‌شود که مقدار آماره F برای متغیر مستقل (گروه) برابر  $337/20$  و مقدار احتمال آن تقریباً برابر صفر است. چون مقدار احتمال کمتر از  $0/05$  می‌باشد. لذا تفاوت معنی‌داری در سازگاری آموزشی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه در گروه‌های آزمایشی و کنترل وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری آموزشی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر است. همچنین، چون با توجه به جدول ۱، میانگین نمره‌ی سازگاری آموزشی پس آزمون گروه آزمایشی ( $8/86$ ) کوچکتر از میانگین نمره‌ی سازگاری آموزشی پس آزمون گروه کنترلی ( $15/20$ ) می‌باشد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که «آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سازگاری آموزشی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه می‌شود». شایان ذکر است که میانگین نمره‌ی سازگاری آموزشی پیش آزمون



گروه‌های آزمایشی و کنترل به ترتیب برابر ۱۵/۶۶ و ۱۵/۲۶ است. همچنین مقدار مجذور اتا نشان دهنده این است که ۸۳/۴ درصد تغییرات نمرات گروه آزمایش در متغیر سازگاری آموزشی (تفاوت گروهها در پس آزمون) ناشی از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی می باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق دو گروه فرضیه با عنوان فرضیه‌های کلی و فرضیه‌های فرعی و در مجموع ۵ فرضیه مورد بررسی قرار گرفته اند. عناوین این فرضیه‌ها و نتایج به دست آمده در رابطه با هر کدام از آن‌ها به‌طور خلاصه به قرار ذیل می‌باشند:

فرضیه اول: در مورد اولین فرضیه کلی تحقیق حاضر مبنی بر این که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سطح سازگاری کلی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه می‌شود، نتایج حاصله از این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری کلی دانش‌آموزان دختر دبیرستان مؤثر می‌باشد. یافته‌های تحقیق حاضر با یافته‌های پژوهشی محققانی نظیر موسوی (۱۳۹۳)، سرمدی سلطانی و همکاران (۱۳۹۲)، کونولی و همکاران، پاپانیس و رومیلیوتو، رودباری و همکاران (۲۰۱۳) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌های فوق و به‌ویژه یافته مربوط به این فرضیه کلی از تحقیق حاضر می‌توان گفت از آنجایی که فراهم ساختن زمینه برای یادگیری مهارت‌های زندگی از زمره مداخلات شناختی- رفتاری محسوب می‌شود لذا فرد علاوه بر نائل شدن به درجاتی از خودشناسی، آمادگی لازم را برای تغییر یافتن ابعاد مختلف فکری، عاطفی و رفتاری و به تبع آن تغییر دادن محیط اطراف خود پیدا می‌کند و بدین ترتیب راه برای کاهش ناسازگاری و یا افزایش سازگاری هموارتر می‌گردد. ظاهراً در این خصوص بنا به نظر برخی از مؤلفان، ترمیم مفهوم خود یا به عبارتی دستیابی به مفهوم خود مثبت که به واسطه فراهم شدن زمینه آموزش برخی از مهارت‌های زندگی (از جمله ارتقاء خودآگاهی) برای دانش‌آموزان امکان‌پذیر می‌گردد، برای رسیدن به سازگاری کلی نقش اساسی ایفا می‌کند. از آنجایی که محقق تحقیق حاضر نیز برای فراهم ساختن زمینه آموزش دانش‌آموزان مورد نظر، خود را مقید به آموزش صرفاً یک یا دو مورد از انواع مهارت‌های زندگی نکرده بود و در صدد آشنا ساختن دانش‌آموزان با تعداد بیش‌تر و در عین حال موارد کاربردی‌تری از این مهارت‌ها (از جمله ابراز وجود، مهارت برقراری ارتباط مؤثر و مدیریت استرس) بود، لذا بدین ترتیب زمینه برای نائل شدن به سازگاری کلی برای دانش‌آموزان فراهم‌تر گردید.

فرضیه دوم: در مورد دومین فرضیه کلی تحقیق مبنی بر این که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود، نتایج حاصله از تحقیق حاضر حاکی از تأیید این موضوع می‌باشد. این یافته تحقیقاتی با نتایج تحقیقات انجام یافته از سوی آقازاده (۱۳۹۳)، سربازپور (۱۳۹۳)، عباسی و همکاران (۱۳۹۳)، صادقی (۲۰۱۱)، یاسمی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۰)، رودباری و همکاران (۲۰۱۳)، بابادوغان (۲۰۱۰)، همسو می‌باشد. در تبیین یافته مربوط به این

فرضیه از تحقیق حاضر، چنین به نظر می‌رسد که برگزاری کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی باعث ایجاد تغییر در ابعادی از وجود فرد می‌شود که او را به سمت و سوی وظیفه‌شناسی، احساس مسئولیت و در مجموع برای غلبه بر تعلل‌ورزی آماده می‌سازد. بنابه نظر آشوری و همکاران (۲۰۰۹)، از آنجایی که افرادی که مشکلاتی در تصمیم‌گیری دارند، به دلیل این که به هیجان‌ات و شناخت‌های خود آگاهی ندارند و نمی‌توانند از کارکردهای اجرایی درست استفاده کنند به احتمال زیاد، بیش‌تر دچار تعلل و شک و تردید در موقعیت‌های تحصیلی و اجتماعی می‌شوند. بنابه عقیده برخی از محققان همسو با یافته‌های تحقیق حاضر از جمله آقازاده، (۱۳۹۳) اقدامات مربوط به راه‌اندازی برخی از مهارت‌های زندگی از جمله خودآگاهی و مدیریت استرس و غیره می‌تواند به بازسازی شناختی، ذهن‌آگاهی و در پیش گرفتن الگوهای رفتاری مفید از جمله مدیریت زمان منجر شده و از این طریق به کاهش تعلل‌ورزی و افزایش عملکرد بیانجامد.

فرضیه فرعی اول: در رابطه با نتایج حاصله از انجام تحقیق حاضر در خصوص این فرضیه که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پایه اول مقطع متوسطه مؤثر می‌باشد، باید اذعان داشت که این یافته با نتایج بسیاری از تحقیقات قبلی از جمله یافته‌های تحقیقاتی موسوی (۱۳۹۳)، سرمدی سلطانی (۱۳۹۲)، احدی و همکاران (۱۳۸۸)، سینا رحیمی و سلیمانیان (۱۳۸۷)، جگانادان و همکاران (۲۰۱۴)، رودباری و همکاران (۲۰۱۳)، همسو می‌باشد. در تبیین یافته مرتبط با این فرضیه از تحقیق می‌توان اظهار داشت که همسو با عقاید نظریه‌پردازان شناختی- رفتاری و به‌ویژه نتایج حاصله از تحقیق توننده‌جانی (۱۳۸۴) که به‌طور اختصاصی بر مداخلات شناختی- رفتاری مبتنی بود، آموزش مهارت‌های زندگی را می‌توان نوعی مداخله شناختی- رفتاری نظام‌مند در نظر گرفت که افراد مورد نظر در جریان این مداخلات آموزشی به‌طور عملی یاد می‌گیرند که چگونه احساسات و هیجان‌ات نامناسب خود را کنترل نمایند و در عین حال چگونه از حق و حقوق خود دفاع نمایند؛ بدون آنکه مجبور شوند حق و حقوق دیگران را با اتخاذ روش‌های ارتباطی نامطلوب، از قبیل پرخاشگری و غیره ضایع سازند.

فرضیه فرعی دوم: این فرضیه از تحقیق حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری عاطفی دانش‌آموزان پایه اول مقطع متوسطه نیز همچون فرضیه‌های قبلی تأیید شده است. این یافته تحقیقی با نتایج حاصله از تحقیق جگانادان و همکاران (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. یادآور می‌شود که این محققان با آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس، توانستند سطح سلامت روانی دانش‌آموزان را ارتقا ببخشند و بدین وسیله با تأثیری که بر سازگاری عاطفی و اجتماعی آنان بر جای گذاشتند، خطر خودکشی را در میان دانش‌آموزان واجد رفتارهای پر خطر به میزان زیادی بکاهند. همچنین یافته‌های مربوط به این فرضیه از تحقیق حاضر را نتایج حاصله از آثار پژوهشی محققانی نظیر موسوی (۱۳۹۳)، بهزادی (۱۳۹۳)، نجفی (۱۳۹۱)، رودباری و همکاران (۲۰۱۳) و دیفن باچر (۱۹۹۱) پشتیبانی می‌کنند. بنابه عقاید برخی از این محققان، به‌ویژه همسو با نتایج

حاصله از تحقیق موسوی (۱۳۹۳)، در تبیین این یافته اختصاصی از تحقیق می‌توان چنین اظهار داشت که آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مدیریت استرس، ابراز وجود و خودآگاهی، با ایجاد توان ارزیابی دقیق امور، کنترل و مدیریت هیجانات و تقویت بصیرت نسبت به خود و محیط اطراف، می‌تواند نقش مهمی را در بهداشت روان ایفا نموده قدرت سازش فرد را به لحاظ عاطفی ارتقا ببخشد و مانع از آن می‌شود که فرد در چرخه‌ی معیوبی از رفتارها، افکار و عواطف نامناسب درمانده شود.

فرضیه فرعی سوّم: «آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری آموزش دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مؤثر می‌باشد.» این آخرین فرضیه از مجموعه فرضیه‌های تحقیق حاضر نیز تأیید شده است. این یافته‌ی تحقیقی با نتایج تعدادی از تحقیقات انجام یافته پیشین، از جمله سربازپور (۱۳۹۳)، درودیان (۱۳۹۰)، احدی و همکاران (۱۳۸۸)، همسو می‌باشد. بر اساس یافته حاصل از این تحقیق و مجموعه تحقیقات ذکر شده در فوق، به نظر می‌رسد آموزش برخی از مهارت‌های زندگی از قبیل خودآگاهی (که باعث افزایش بصیرت فرد نسبت به نقاط قوت و ضعف خود می‌شود و زمینه را برای استفاده از راهبردهای فراشناختی جهت مقابله با کمبودهای تحصیلی فراهم می‌سازد) و مدیریت استرس و هیجانات (به لحاظ فراهم ساختن امکان مسلط شدن بر هیجانات منفی و برخورداری از آرامش) و ابراز وجود (به لحاظ امکان مقابله با کمرویی و برخورداری از قاطعیت جهت مشارکت بیش‌تر در فعالیت‌های کلاسی) و حل مسئله (با تأثیر مستقیم خود بر فعالیت‌های آموزشی) باعث افزایش سازگاری آموزشی (تحصیلی) در افراد نمونه این تحقیق شده است.

در یک جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از یافته‌های این پژوهش با استناد به پشتوانه تحقیقات ذکر شده در فوق، می‌توان چنین اظهار داشت که ایجاد موقعیت آموزشی برای افراد نمونه تحقیق حاضر جهت یادگیری مهارت‌های متنوع زندگی، توانست برای آن‌ها فرصتی را فراهم سازد تا بتوانند به توانمندی‌ها و کم و کاستی‌های خود پی ببرند، با افزایش توان مدیریتی خود و محیط اطراف و همچنین با برخورداری از ابراز وجود، در تصمیم‌گیری‌های خود درست عمل نمایند و همچنین تعلل ورزی را در خود کاهش دهند. بنابراین براساس یافته‌های به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در سازگاری عمومی و انواع آن (اعم از اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) و کاهش تعلل ورزی مؤثر باشد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، فراهم نبودن فرصت یا امکان انتخاب تمامی مهارت‌های زندگی برای بررسی و لذا انتخاب صرفاً ۶ مهارت از میان انواع مهارت‌های زندگی برای آموزش بود. محدود بودن دایره عملیات میدانی به دانش‌آموزان پایه اول و در عین حال جنس مؤنث مقطع متوسطه و نیز آموزش گروهی دانش‌آموزان در خصوص مهارت‌های زندگی (به لحاظ مواجه بودن محقق با محدودیت زمانی اختصاص یافته از سوی مدرسه برای چنین آموزشی)، از محدودیت‌های دیگر این تحقیق به شمار می‌روند.

بر اساس نتایج حاصله از این تحقیق مینی بر اهمیت آشنا سازی دانش آموزان با انواع مهارت‌های زندگی، به مسئولان برنامه‌ریزی درسی مدارس متوسطه پیشنهاد می‌شود که در خصوص لزوم گذرانده شدن درسی با عنوان مهارت‌های زندگی از سوی دانش‌آموزان این مقطع تحصیلی تصمیمات جدی گرفته شود. همچنین به مشاوران فعال در مراکز مشاوره (به‌ویژه مراکز مشاوره آموزش و پرورش) پیشنهاد می‌شود به‌هنگام مواجه شدن با دانش‌آموزان ناسازگار و یا مبتلا به مشکل تحصیلی، از آموزش این مهارت‌ها به عنوان مداخلات مشاوره‌ای و روان‌شناختی استفاده نمایند. و نیز به لحاظ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش تعلل‌ورزی دانش‌آموزان، به مسئولان مراکز آموزش ضمن خدمت معلمان پیشنهاد می‌شود برای آشنا سازی معلمان با نحوه تقویت این مهارت‌ها در دانش‌آموزان خود، کارگاه‌های آموزشی مورد نیاز را برای آنان برپا نمایند. همچنین به محققان علاقه‌مند به تحقیق در این زمینه نیز پیشنهاد می‌گردد در صورت امکان، میزان شیوع تعلل‌ورزی و ناسازگاری را در یک حالت مقایسه‌ای بین دو جنس مذکر و مؤنث، مقاطع و رشته‌های مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار دهند.

## منابع

- آقازاده، ن. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت خودکنترلی بر سهل‌انگاری و عزت‌نفس دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز.
- احدی، ب، میرزایی، پ، نریمانی، م و ابولقاسمی، ع. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش حل مسئله اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمرو. **مجله کودکان استثنایی**. شماره ۳۳ (علمی- پژوهشی) از ۱۹۳ تا ۲۰۲
- بهزادی، ف. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و کاهش علایم افسردگی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.

توزنده جانی، ح، صدیقی، ک، نجات، ح و کمال‌پور، ن. (۱۳۸۶). اثربخشی نسبی آموزش‌های شناختی- رفتاری عزت‌نفس بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. **فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی** (دانش و پژوهش در علوم تربیتی- برنامه‌ریزی درسی). زمستان. ۲۱(۱۶): ۵۶-۴۱

خدایاری فرد، م، چشمه‌نوشی، می، رحیمی‌نژاد، ع و فراهانی، ح. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی و صمیمیت اجتماعی. **مجله روان‌شناسی**: زمستان. شماره ۶۰. ۳۵۳-۳۶۸

دُر تاج، ف، مصائبی، ا، اسدزاده و ح. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۲-۱۵ ساله. **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**. زمستان ۱۳۸۸

ساجدی، س، آتش‌پور، ح، کامکار، م و صمصام شریعت، م. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین‌فردی با عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا، **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، سال یازدهم، شماره ۳۹، بهار ۱۳۸۸.

سپهر، س. (۱۳۸۰) **بررسی رابطه بین خلاقیت و سازگاری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران.

سربازپور، س. (۱۳۹۳). **بررسی رابطه بین تاب‌آوری و عزت‌نفس با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز.

سرمدی سلطانی، و، زارعی میانکلی، ف، سلیمی بجستانی، ح. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بیان‌گری و مطلوبیت اجتماعی دانشجویان. **روانشناسی تحولی**. سال دهم. شماره ۳۷ (علمی - پژوهشی). از ۸۱ تا ۸۹

سینا رحیمی، س و سلیمانی‌نیا، ل. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش مشارکت اجتماعی کودکان. **مجله رفاه اجتماعی**. شماره ۳۰ ۳۱. از ۳۱۳ تا ۳۳۲.

شهنی بیلاق، م، مهرابی‌زاده هنرمند، م، حقیقی، ج و سلامتی، ع. (۱۳۸۵). **بررسی میزان شیوع تعلق و تأثیر آموزش مدیریت زمان و مدیریت رفتار بر کاهش آن در بین نوجوانان شهر اهواز**. پایان‌نامه دکتری روانشناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.

عباسی، م، پیرانی، ذبیح؛ درگاهی، ش و آقا ویردی‌نژاد، ش. (۱۳۹۳). ارتباط بین نارسایی شناختی و نارسایی هیجانی با تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری در دانشجویان. **مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی**، دوره ۱۴، شماره ۱۰: ۹۰۸-۸۹۸.

- کرمی، ا. (۱۳۸۸). آشنایی با آزمون‌سازی و آزمون‌های روانی. تهران: انتشارات سخن.
- کلینکه، ک. ال. (۱۳۸۰). مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی. تهران: انتشارات آگاه.
- مظاهری، ا و همکاران. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش گروهی عزت‌نفس بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان. *مجله علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد*. سال سیزدهم. شماره ۱۶. ص ۴۹-۵۶.
- مقدس بیات، محمد (۱۳۸۳). روانشناسی اهمالکاری و غلبه بر تعلل ورزیدن: نشر رشد.
- موسوی، س. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش ابراز وجود در سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی تبریز.
- نجفی، م، بیگدلی، ا، دهشیری، غ، رحیمیان بوگر، ا و طباطبایی، م. (۱۳۹۱). نقش مهارت‌های زندگی در پیش‌بینی سلامت روان دانش‌آموزان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*. شماره ۱۱ (علمی - پژوهشی). از ۱۰۱ تا ۱۱۶.
- یاسمی‌نژاد، پ، سیف، ع، گل محمدیان، م. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعلل و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *روانشناسی بالینی و شخصیت* شماره ۵. از ۲۵ تا ۳۶.
- Ashori A, Vakili Y, Bensaeid S, Nouei Z. [Met cognitive beliefs and general health among college students]. **Journal of Fundamentals of Mental Health**. 2009; 11(1): 15-20 [Persian]
- Babadogan, C. (2010). The impact of academic procrastination behaviors of the students in the certificate program in English language teaching on their learning modalities and academic avhievment. **Journal of procardia social and Behavior seines**, 2, 3263-3269.
- Burka, J. and, B. & Yuen, Lenora M. (2008). **Procrastination: why you do it, what to do about it now**. Publishing by a member of the persons Books Group.
- Cambridge international dictionary English** (2000). Cambridge University. Priss. Privacy policy.
- Deffenbacher, J, Oetting, E, Huff, M, and Thwaites, G (1991). Fifteen Month Follow-Up of social skills and Cognitive relazation approaches to general reduction. **Journal of Counseling Psychology**. 42(3)400-504.
- Dewitte, S. ,Schouwenburg, H. (۲۰۰۲). Procrastination, temptation and incentives : the Straggle between the present and the future

- Procrastination and punctual. **European Journal of personality**, 16,469.489.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequency. **Journal of Social Behavior and Personality**, 15, 185-196.
- Ferrari, J. R; O' Callaghan, J; & New begin, 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 -6
- Grasha, A. & Kirshenbaum, D.(1986). **Adjustment and Competence: Conception and application**, New York: west publishing company.
- Jeganna than, Bhoomikumar, Dahlblom, Kjerstin & Kullgren, Gunnar. (2014). Outcome of a school- based intervertion to promote life- skills tamong young people in cambodia. **Asian Journal of psychiatry**. Volome 9. June 2014, pages 78-84.
- O'Brien, W. K. (2002). **Applying the Trans theoretical model to academic procrastination**. Unpublished dissertation, university of Houston.
- Roodbari, Zahra, Shahdipoor, Esmail, Saadati Ghale, Seyyed Hamid. (2013). The study of the effect life skill training on social development, emotional and social compatibility among first- grade female high school in neka city. **India journal of Fundamental and Applied Life Sciences** ISSN: 2231-6345(online).
- Sadeghi, H. (2011). The study relationship between meta cognition deliefs and procrastination among students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili universities. **Journal of presidia- social and behavioral sciences**, 30, 287-291.
- Solomon, L. J; & Rothblum, E . D . (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive behavioral correlates. **Journal of counseling psychology**, 31, 504 – 510.
- Yadav, Pooja and Iqbal, Naved. (2009). Impact of life skill training on self-esteem, Adjustment and Empathy among Adolescents. **Journal of the Indian Academy of psychology**, October 2009, Vol.35, Special Issue, 61-70





