Education Strategies in Medical
2017;9(5): 371-380
www.edcbmj.ir
Original Article
Farname Inc.

The effectiveness training of self-management skills with academic alienation, academic persecution and bullying high school students

Ramin Habibi Kaleybar, Jafar Bahadorikhosroshahi

Department of Education, Faculty of Education & Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University,Tabriz, Iran

Article Information

Article history:

Received: 2016/11/25
Accepted: 2017/01/18
Available online: 2017/01/23

EDCBMJ 2017; 9(5): 371-380

Corresponding author at:

Jafar Bahadorikhosroshahi

Department of Education, Faculty of Education & Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University,Tabriz, Iran

Tel:
+989141016425

Email:
Jafar.b2010@yahoo.com

Abstract

Background and Aims: Alienation, procrastination and bullying a problem is on the rise in many schools. The purpose of this study was the effectiveness training of self-management skills with academic alienation, academic persecution and bullying high school students.

Methods: Quasi experimental research design and pretest-posttest control group design. The study population Tabriz city high school female students in the academic year 2015-2016 sample of 60 students who were selected by multi-stage cluster sampling in two groups (n = 30) and control (n = 30) were replaced. To collect the data, Bullying Questionnaire, Perfectionism Inventory, Academic Alienation questionnaire and training Self-management skills was used. Data obtained using analysis of covariance was analyzed using SPSS software.

Results: The results showed that training self-management skills affects on the academic alienation, procrastination and bullying students. In fact, training self-management skills to reduce academic alienation, procrastination and bullying.

Conclusions: The findings need serious attention from policy makers and officials to the issue of alienation, procrastination and bullying of students is shown.

KeyWords: bullying, academic persecution, academic alienation, self-management skills.

Copyright © 2017 Education Strategies in Medical Sciences. All rights reserved.

How to cite this article:

Habibi Kaleybar R, Bahadorikhosroshahi J. The effectiveness training of self-management skills with academic alienation, academic persecution and bullying high school students. Educ Strategy Med Sci. 2017; 9 (5) : 371-380

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

آذر- دی ۱۳۹۵
2017;9(5): 371-380
www.edcbmj.ir
مقاله پژوهشی

دوماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی

Farname Inc.

اثربخشی آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر از خودبیگانگی تحصیلی، تعلل‌ورزی تحصیلی و زورگویی دانش‌آموزان دوره متوسطه

رامین حبیبی کلیبر، جعفر بهادری خسروشاهی

گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخچه مقاله
دریافت: ۱۳۹۵/۰۹/۰۵
پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۲۹
انتشار آنلاین: ۱۳۹۵/۱۱/۱۲

EDCBMJ 2017; 9(5): 371-380

نویسنده مسئول:
جعفر بهادری خسروشاهی

گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

تلفن:
۰۹۱۴۱۰۱۶۴۲۵

پست الکترونیک:
Jafar.b2010@yahoo.com

چکیده

زمینه و اهداف: ازخودبیگانگی، تعلل‌ورزی و زورگویی یکی از مشکلات در حال افزایش در بسیاری از مدارس می‌باشد. هدف این تحقیق اثربخشی آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر ازخودبیگانگی تحصیلی، تعلل‌ورزی و زورگویی دانش‌آموزان دوره متوسط بود.

روش بررسی: طرح پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بودند که از این جامعه تعداد ۶۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده و در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه زورگویی (Olweus)، مقیاس تعلل‌ورزی (Solomon & Rothblum)، پرسشنامه از خودبیگانگی (Johnson) و برنامه آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بود. داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس در نرم‌افزار Spss تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر ازخودبیگانگی تحصیلی، تعلل‌ورزی و زورگویی دانش‌آموزان تأثیر دارد. در واقع آموزش مهارت‌های خودمدیریتی باعث کاهش از خودبیگانگی تحصیلی، تعلل‌ورزی و زورگویی در دانش‌آموزان می‌شود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش ضرورت توجه جدی برنامه‌ریزان و مسئولین را به موضوع ازخودبیگانگی، تعلل‌ورزی و زورگویی دانش‌آموزان نشان داده است.

کلمات کلیدی: زورگویی، تعلل‌ورزی، ازخودبیگانگی تحصیلی، مهارت‌های خودمدیریتی

کپی‌رایت ©: حق چاپ، نشر و استفاده علمی از این مقاله برای مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی محفوظ است.

مقدمه

شناخت و بهبود بخشیدن به فرایندهای تدریس و یادگیری، از اهداف اساسی روان‌شناسی تربیتی است. به همین علت می‌توان دریافت که چرا تعیین عوامل مؤثر در عملکرد تحصیلی، همواره یکی از دغدغه‌های دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است و در همین راستاست که پژوهش دراین‌باره، هنوز هم در جریان است و محورهای مهمی را در برمی‌گیرد؛ اما تحقق یافتن هدف‌های پرورشی، نیازمند آن است که کودکان بتوانند در محیط‌هایی مناسب و امن، و به‌دوراز هرگونه خشونت، رشد و تحصیل کنند. بااین‌حال، رفتارهای خشونت‌بار همچنان یکی از مشکلات مهم و اساسی جوامع است [۱]، که این رفتارهای خشونت‌بار می‌توانند بر بسیاری از عوامل تربیتی ازخودبیگانه شدن تحصیلی و تعلل ورزی در دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند که توجه به کاهش این رفتارهای خشونت‌بار می‌تواند نقش مهمی در جنبه‌های تربیتی دانش‌آموزان داشته باشد. بیش از سه دهه است که زورگویی در مدارس به‌عنوان یک مسئله اجتماعی، که به شکل جدی می‌تواند بر زندگی و عملکرد بسیاری از دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد، به‌طور گسترده‌ای شناسایی‌شده است. بررسی رفتار زورگویانه باکارهای آغازین Olweus در نروژ شروع شد؛ اما پس‌ازآن در

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

سرتاسر جهان به یکی از موضوع‌های پژوهشی پربسامد در سال‌های اخیر تبدیل‌شده است [۲]. زورگویی پدیده‌ای چندوجهی است که از هم تنیدگی‌های میان روابط خانوادگی، روابط با همسالان، اجتماع مدرسه و فرهنگ ناشی می‌شود [۳]. پژوهش‌های گوناگونی که در کشورهای مختلف میزان شیوع رفتار زورگویانه در مدارس را بررسی کرده‌اند، هیچ‌کدام شرایطی مناسب و بی‌نیاز از مداخله را توصیف نکرده‌اند. این امر نشان می‌دهد که رفتار زورگویانه مشکلی شایع در تعاملات بین فردی دانش‌آموزان با همدیگر است. از طرف دیگر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قرار گرفتن در معرض رفتارهای زورگویانه پیامدهای روان‌شناختی بسیار نامطلوبی برای قربانیان دارد [۴]. خیال‌پردازی درباره خودکشی، افسردگی، اضطراب، مشکل در روابط بین فردی و شکایات روان‌تنی ازجمله این پیامدها برای قربانیان هستند [۵]. علاوه بر این کاهش احساس امنیت دانش‌آموز در مدرسه، بی‌رغبتی به حضور در مدرسه و افت تحصیلی از سایر پیامدهای قرار گرفتن در معرض رفتارهای زورگویانه هستند [۶]. به‌طوری‌که زورگویی در مدرسه می‌تواند بر باعث تعلل ورزی دانش‌آموزان و ازخودبیگانگی آن‌ها نسبت به تحصیل تأثیرگذار باشد.

تعلل ورزی تحصیلی یکی از ویژگی‌هایی است که عموماً به‌عنوان یکی از تجارب تحصیلی دانش‌آموزان محسوب می‌شود ولی دلایل متعددی برای بررسی تعلل ورزی به‌عنوان عاملی آسیب‌زا برای دانش‌آموزان وجود دارد؛ تحقیقات نشان می‌دهد که تعلل ورزی می‌تواند به‌عنوان عاملی برای عملکرد تحصیلی ضعیف [۷]، هیجان‌های منفی همچون خجالت‌زدگی و احساس گناه، افسردگی [۸] و انگیزش پایین [۹] باشد. تعلل ورزی شامل تأخیر عمدی در کارهایی است که فرد قصد انجام آن را دارد؛ درحالی‌که از پیامدهای منفی آن اطلاع دارد و در اکثر موقعیت‌ها به نارضایتی از عملکرد منجر می‌شود [۷]. برخی پژوهشگران تعلل ورزی را یک مشکل رفتاری معرفی کرده‌اند. در این دیدگاه تعلل ورزی به‌عنوان یک مشکل رفتاری شناخته‌شده و هدف از درمان کاهش نسبت یا درصد زمان تعلل و افزایش نسبت یا درصد مطالعه یا فعالیت می‌باشد. برخی دیگر معتقدند تعلل ورزی یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه مبنای تعلل ورزیدن، افکار و باورهای غلط و غیرمنطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌هاست. به اعتقاد برخی پژوهشگران، تعلل ورزی یک مشکل انگیزشی است. در این دیدگاه تعلل ورزی به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزه بودن نیست، بلکه ازآن‌جهت انجام می‌گیرد که افراد تعلل ورز علاقه‌مند به انجام فعالیت دیگری هستند. تعلل ورزی می‌تواند یک عادت باشد که درنهایت به کاهش انتظار خودکارآمدی فرد منجر می‌شود [۱۰]. با توجه به اینکه تعلل ورزی یکی از متداول‌ترین مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان است؛ لذا توجه به عوامل کاهش تعلل ورزی می‌تواند نقش مهمی در این زمینه داشته باشد.

یکی دیگر از متغیرهایی که نوجوانان در طی تحصیل دچار آن می‌شوند، ازخودبیگانگی تحصیلی است. این بحران خود را به‌صورت رفتارهایی مخرب از قبیل عضویت در گروه‌های خلاف‌کار، خشونت، خرابکاری یا ولگردی، غیبت از مدرسه و مدرسه گریزی و یا سایر رفتارهای منحرف نشان می‌دهد [۱۱]. ازخودبیگانگی، مفهوم جدیدی نیست و متخصصان تعلیم و تربیت، مدیران و کارکنان مدارس از وجود دانش‌آموزان ازخودبیگانه در مدرسه و کلاس درس خودآگاهی دارند. این دانش‌آموزان رفتارهای متفاوتی را از خود نشان می‌دهند. مانند، بعضی از آن‌ها در کلاس نشسته و فقط به معلم زل می‌زنند. به معلمان توهین می‌کنند، کلاس را به هم می‌زنند و وقتی این رفتارها از حد خود گذشت، مدرسه را ترک می‌کنند. بعضی از این دانش‌آموزان، مدرسه را برای مدتی ترک می‌کنند و برخی دیگر برای همیشه از درس و مدرسه کناره‌گیری می‌کنند [۱۲]. علاوه بر آن این ابعاد با مشکلات عمومی دانش‌آموزان و مدارس از قبیل گریز از مدرسه، وندالیسم یا خرابکاری و مشارکت کمتر در فعالیت‌های مدرسه ارتباط دارند. بنابراین ازخودبیگانگی ارتباط مستقیمی با موفقیت و شکست مدارس در امر تعلیم و تربیت نوجوانان دارد [۱۱]. به‌طوری‌که در پژوهشی دیگر مشخص گردید که هر چه دانش‌آموزان احساس ناتوانی در امور تحصیلی نمایند و قادر به پاسخگویی به نیازهای آموزشی نباشند، احتمال اینکه آن‌ها از مدرسه فاصله گرفته و دچار ازخودبیگانگی شوند، زیاد است [۱۳]

درمجموع شواهد تجربی و پژوهشی نشان می‌دهند که زورگویی، تعلل ورزی و ازخودبیگانگی تحصیلی مشکل متداولی بوده و با توجه به اینکه در اکثر موارد در دوره کودکی و نوجوانی رخ می‌دهد، در هر بخشی از جامعه به‌ویژه در مدارس در حال افزایش است. این در حالی است که زورگویی، تعلل ورزی و ازخودبیگانگی تحصیلی بر جو روانی مدرسه و وضعیت روان‌شناختی دانش‌آموزان اثرات منفی گذاشته و به‌عنوان عامل خطر برای علائم آسیب‌شناسی روانی، رفتارهای ضداجتماعی، بزهکاری و ارتکاب جرم در دوره‌های بعدی زندگی می‌باشد؛ اما با توجه به شیوع این رفتارهای مخرب منفی، روش‌های پیشگیری کمی برای کاهش این رفتارهای زورگویی، تعلل ورزی و ازخودبیگانگی تحصیلی انجام‌شده است [۱۴]. بر این اساس به نظر می‌رسد یکی از روش‌هایی می‌تواند نقش پیشگیری را در این

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

رفتارهای مخرب دانش‌آموزان داشته باشد، مهارت‌های خود مدیریتی است. مهارت‌های خود مدیریتی می‌تواند تا حد زیادی رفتارهای زورگویی، قربانی شدن، تعلل ورزی و ازخودبیگانگی تحصیلی به‌وسیله آن را توجیه نماید و نقش پیشگیری را در این زمینه ایفا کند. به‌طوری‌که خود مدیریتی یک فرآیند ترتیبی است که افراد و کارکنان یک گروه برای رسیدن به یک رفتار خاص و نتیجه دلخواه، از طریق آن خود را ترغیب و راهنمایی می‌کنند [۱۵]. مهارت‌های خود مدیریتی شامل کنترل خلق، پیروی از قوانین، مصالحه با دیگران در مواقع مناسب، انتقادپذیری و مشارکت در امور مختلف بر طبق توانایی‌ها می‌باشد [۱۶]. بر اساس مطالعه‌ای نشان داده شد که افراد می‌توانند برای اتّخاذ و ارتقای مهارت‌های خود مدیریتی آموزش‌دیده و به‌این‌ترتیب نتیجه کار خود را بهبود بخشند. بنابراین مدارس برای بهبود عملکرد کلی خود، باید بر روی ایجاد خود مدیریتی در دانش‌آموزان سرمایه‌گذاری کنند [۱۷].

پژوهشی نشان داد که ابعاد شناخت مستقیم هیجانات، کنترل و مدیریت هیجانی به‌طور معناداری گرایش نوجوانان به در معرض خطر قربانی شدن توسط همسالان را پیش‌بینی می‌کند. درواقع برنامه آموزش خود مدیریتی به‌عنوان یک مؤلفه هوش هیجانی رفتارهای زورگویی دانش‌آموزان را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد [۱۸]. همچنین پژوهش دیگری نشان می‌دهد که ازخودبیگانگی تحصیلی ارتباط مستقیمی با موفقیت و شکست در امر تعلیم و تربیت نوجوانان دارد. درواقع داشتن حس انسجام و همبستگی مثبت با دیگران از نیازهای عمده برای دانش‌آموزان بوده و هر چه فرد بیشتر بتواند رفتارهای خود را مدیریت کند و با دیگران عجین باشد، به همان نسبت ازخودبیگانگی کمتری برخوردار خواهد بود [۱۲]. در محیط مدرسه وقتی امکانات و فرصت‌های آموزشی به‌صورت برابری به دانش‌آموزان اختصاص داده نشوند و مدیریت درست در این زمینه صورت نگیرد؛ آن‌ها احساس نوعی بی‌عدالتی و تبعیض در این زمینه می‌کنند، انگیزش تحصیلی آنان کاهش پیداکرده و این امر منجر به بیگانگی از تحصیل و ترک تحصیل و یا بروز رفتارهای خرابکارانه در مدرسه می‌شود [۱۱]. در تحقیق دیگری Zaykowski & Gunter [۱۹] نشان داد که بین پیوند با مدرسه و زورگویی کردن رابطه منفی و معناداری وجود دارد و ارائه راهکارهای مناسب مدیریتی می‌تواند میزان ارتباط با مدرسه را در دانش‌آموزان افزایش داده و انزوای آن‌ها را کاهش دهد و میزان زورگویی دانش‌آموزان را تا حد زیادی برطرف نماید. همچنین در پژوهشی دیگر مشخص گردید فراگیرانی که باور دارند راهبردهای خود مدیریتی موردنیاز برای موفقیت تحصیلی رادارند، انگیزش بالاتری داشته و معتقدند که می‌توانند مهارت فراشناختی موردنیاز برای استفاده از این راهبردها و مدیریت منابع لازم جهت انجام مؤثر یک تکلیف را به کار ببندند. بنابراین این افراد نه‌تنها در شروع و به انجام رساندن تکلیف، تأخیر نشان نمی‌دهند، بلکه فرایند انجام کار را تحت نظارت درمی‌آورند. اما فراگیرانی که مهارت‌های خود مدیریتی و خودکارآمدی پایینی دارند، به توانایی‌های خودباور نداشته و نسبت به تحصیل انگیزه پایینی داشته و در شروع و به انجام رساندن تکلیف تأخیر نشان می‌دهند و دارای تعلل ورزی بیشتری هستند [۲۰].

آموزش مهارت‌های خود مدیریتی اقدامات و راهکار مؤثر در جهت جلوگیری از افت تحصیلی دانش‌آموزان و از دست رفتن فرصت‌ها و سال‌های عمر گران‌بهای دانش‌آموزان و به‌منظور کاهش بخشی از اثرات روان‌شناسی مشکلات تحصیلی در دانش‌آموزان از قبیل ایجاد افسردگی، اضطراب امتحان، اغتشاش در نقش و هویت تحصیلی و اجتماعی، کاهش اعتمادبه‌نفس و انگیزه ادامه تحصیل و کاهش احساس سرماخوردگی، خشم نسبت به جامعه و پیامدهای دیگر می‌باشد [۲۱]. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد تا اثربخشی آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بر از زورگویی، تعلل‌وررزی و ازخودبیگانگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی را موردبررسی قرار دهیم تا مشخص شود که آیا مهارت‌های خود مدیریتی می‌تواند زورگویی، تعلل ورزی و ازخودبیگانگی دانش‌آموزان را کاهش دهد. همچنین با انجام این پژوهش ابعاد پنهان مهارت‌های خود مدیریتی، زورگویی، تعلل ورزی و ازخودبیگانگی تحصیلی آشکار می‌شود و معلمان، مشاوران و سایر کارکنان مدرسه می‌توانند در برنامه‌های پیشگیری از زورگویی، تعلل‌وررزی و ازخودبیگانگی تحصیلی در مدرسه از نتایج این پژوهش استفاده نمایند. لذا با توجه به اهمیت این مشکل و خلأهای پژوهشی در خصوص این موضوع در مدارس، هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بر ازخودبیگانگی تحصیلی، تعلل ورزی تحصیلی و زورگویی دانش‌آموزان دوره متوسطه بود.

روش بررسی

این پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی است که از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بودند که تعداد آن‌ها بر اساس گزارش اداره آموزش‌وپرورش ۳۷۰۰۰ نفر است که از این جامعه تعداد ۶۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

انتخاب‌شده و در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. به‌این‌ترتیب که از بین نواحی آموزشی شهر تبریز تعداد ۲ ناحیه آموزشی به‌طور تصادفی انتخاب‌شده و از هر ناحیه ۲ مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب و نهایتاً از مدارس انتخاب‌شده یک کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب و کلاس‌های انتخاب‌شده به‌عنوان نمونه موردبررسی قرار گرفتند. به‌نحوی‌که آزمودنی‌های گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های خود مدیریتی قرار گرفتند و در مقابل گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. به این صورت که ابتدا پرسشنامه‌های ازخودبیگانگی تحصیلی، تعلل ورزی و زورگویی به‌عنوان پیش‌آزمون برای هر دو گروه استفاده شد و بعد برای گروه آزمایش برنامه آموزش مهارت‌های خود مدیریتی داده شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. بعد از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های خود مدیریتی دوباره پرسشنامه‌های ذکرشده به‌عنوان پس‌آزمون موردبررسی برای هر دو گروه قرار گرفت.

تمامی دانش‌آموزان با رضایت آگاهانه، داوطلبانه و با هماهنگی معلم و مدیر پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. همچنین، به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات حاصل از پرسشنامه، محرمانه خواهد ماند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

الف: پرسشنامه زورگویی Olweus: این پرسشنامه توسط در سال ۱۹۸۶ ساخته‌شده و در سال ۲۰۰۳ توسط سولبرک و الویوس مورد تجدیدنظر قرارگرفته است. این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال است که بر اساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت ۱- مواجهه با اشکال مختلف فیزیکی، کلامی، غیرمستقیم، قومی و جنسی قلدری، آزار و اذیت شدن (قربانی قلدری شدن: سؤالات ۴ تا ۲۳) و ۲- اشکال مختلف قلدری کردن بر دانش‌آموزان دیگر (قلدری بر دیگران: سؤالات ۲۴ تا ۳۹) در طول ۲ یا ۳ ماه گذشته را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری این مقیاس به‌صورت ۵ درجه‌ای است. این پرسشنامه مهم‌ترین و پراستفاده‌ترین زمینه‌یابی زورگویی در جهان است، اما اطلاعات منتشرشده کمی در مورد پایایی و روایی آن وجود دارد. ضرایب پایایی ثبات درونی این پرسشنامه در دامنه بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ به دست آمد [۲۲]. همچنین در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

ب: مقیاس تعلل ورزی تحصیلی نسخه دانش‌آموز: برای سنجش تعلل ورزی تحصیلی از پرسشنامه ۲۷ گوی‌های Solomon & Rothblum، استفاده شد. این مقیاس، تعلل ورزی تحصیلی را در سه حوزه آماده شدن برای امتحان (سؤالات ۱ تا ۶)، آماده کردن تکالیف درسی (سؤالات ۹ تا ۱۷) و آماده کردن مقالات پایان نیمسال تحصیلی (سؤالات ۲۰ تا ۲۵)، موردبررسی قرار می‌دهد. لازم به ذکر است که در ادامه هر یک از موارد دو سؤال ارائه‌شده است که سه سؤال اول (۷، ۱۸، ۲۶) احساس و عاطفه دانش‌آموزان در مورد تعلل ورزی و سه سؤال دوم (۸، ۱۹، ۲۷) تمایل آن‌ها را برای تغییر عادت تعلل‌ورزی‌شان می‌سنجند. پاسخ سؤالات پرسشنامه در مقیاس لیکرت، از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) محاسبه می‌شود. در این مقیاس سؤالات ۲، ۴، ۶، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۳ و ۲۵ به‌صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. همبستگی کل گویه‌ها با نمره کل مقیاس در سطح مطلوب معنی‌دار و ضریب آلفای کرونباخ مقیاس برابر با ۰/۹۱ بود [۲۳]. در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

ج: پرسشنامه ازخودبیگانگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط Johnson ساخته‌شده است[۲۴]. این پرسشنامه از ۴ سؤال تشکیل‌شده است و سؤالات بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً غلط ۱ تا کاملاً درست ۵ تنظیم‌شده‌اند. در پژوهشی ضریب پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد که نشانگر پایایی مناسب ابزار می‌باشد [۱۱]. همچنین برای بررسی روایی این پرسشنامه از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که شاخص‌های برازش، نشانگر روایی مناسب این پرسشنامه است [۲۴]. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

د: برنامه آموزش مهارت‌های خود مدیریتی: این برنامه آموزشی توسط Behpazhoh و همکاران [۲۵] ساخته‌شده است که شامل ۶ جلسه ۱ ساعته بود. درواقع این برنامه آموزش در ۶ جلسه و هر جلسه ۱ ساعت بر روی دانش‌آموزان توسط پژوهشگر آموزش داده شد.

جلسه اول: آشنایی با اعضاء در جلسه، بحث در مورد اهمیت مهارت‌های خود مدیریتی، بازخورد افراد در مورد نحوه معارفه، تُن صدا، دادن تکالیفی در مورد شیوه معرفی خود به دیگران؛

جلسه دوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه پیش و دادن بازخورد، بحث درباره اهمیت پیروی از دستورات و قوانین در مدرسه و خانه و دادن تکلیف در مورد نظم و انضباط برای آن‌ها؛

جلسه سوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه پیش و دادن بازخورد، تمرین برای شیوه تقاضا کردن از دیگران، ارائه الگو در مورد نحوه برخورد با شخصی که تقاضای ما را رد کرده است، دادن تکلیف در موردتقاضا کردن و ارائه پاسخ‌های مناسب؛

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

جلسه چهارم: ارائه گزارش تکلیف جلسه پیش و دادن بازخورد، آموزش مهارت‌های مربوط به مهار احساسات و ابراز هیجان‌ها و احساسات مثبت و منفی و دادن تکلیف مناسب؛

جلسه پنجم: ارائه گزارش تکلیف جلسه پیش و دادن بازخورد، تمرین بر روی شیوه‌های رد تقاضاهای نامعقول، بحث در مورد شیوه نه گفتن به تقاضاهای نامعقول، دادن تکلیف در مورد نحوه رد کردن تقاضاهای غیرمنطقی و مهارت نه گفتن.

جلسه ششم: ارائه گزارش تکلیف جلسه پیش و دادن بازخورد، بحث در خصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم، تکلیف در مورد ارائه بازخورد به دیگران و مهارت معذرت‌خواهی از دیگران و پذیرفتن عذرخواهی دیگران و درنهایت ارزشیابی نتایج جلسات.

داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (آزمون تحلیل کواریانس) در نرم‌افزار Spss (version 22, Spss Inc, Chicago, IL) مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

یافته ها

ازنظر خصوصیات جمعیت شناختی در میزان تحصیلات پدران دانش‌آموزان، ۱۷ درصد پدران بی‌سواد، ۴۰/۲ درصد ابتدایی، ۱۵ درصد راهنمایی، ۱۷/۸ درصد دبیرستان و ۱۰ درصد تحصیلات دانشگاهی داشتند. همچنین سطح تحصیلات مادران دانش‌آموزان ۹ درصد مادران بی‌سواد، ۲۳ درصد ابتدایی، ۳۴ درصد راهنمایی و ۲۴ درصد دبیرستان و ۱۰ درصد تحصیلات دانشگاهی داشتند. ازلحاظ وضعیت اجتماعی اقتصادی، وضعیت ۲۳/۵ درصد دارای سطح پایین، ۶۲/۵ درصد دارای سطح متوسط و ۱۴ درصد دارای سطح بالابودند.

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش نشان داده‌شده است.

مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین متغیر ازخودبیگانگی تحصیلی در گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۱۳/۹۶ و در پس‌آزمون ۱۳/۴۶ می‌باشد که در مقایسه با گروه کنترل با میانگین پیش‌آزمون ۱۴/۴۰ و میانگین پس‌آزمون ۱۴/۶۰ تغییری را در اثر اعمال متغیر مستقل نشان می‌دهد. همچنین میانگین متغیر تعلل ورزی تحصیلی در گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۷۰/۸۳ و در پس‌آزمون ۶۷/۲۶ می‌باشد که در مقایسه با گروه کنترل با میانگین پیش‌آزمون ۶۹/۷۶ و میانگین پس‌آزمون ۷۰/۴۰ تغییری را در اثر اعمال متغیر مستقل نشان می‌دهد. از سویی میانگین متغیر زورگویی در گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۳/۶۰ و در پس‌آزمون ۲/۴۰ است که در مقایسه با گروه کنترل با میانگین پیش‌آزمون ۳/۸۶ و میانگین پس‌آزمون ۳/۱۶ تغییری را در اثر اعمال متغیر مستقل نشان می‌دهد که معنی‌داری آن از طریق تحلیل کواریانس مورد ارزیابی قرارگرفته است.

قبل از انجام آزمون تحلیل کواریانس، مفروضه‌های آن به‌دقت بررسی گردید. مقایسه مقادیر فاصله ماهانوبیس با مقدار بحرانی مربوط به آن نشان داد که داده‌ها بهنجار بود و داده‌های پرت وجود نداشت. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کالموگروف- اسمینوف استفاده شد که نتایج نشان داد برای متغیرهای پژوهش معنادار نیست و لذا داده‌ها نرمال هستند.

همچنین برای همگنی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد که نتایج نشان داد برای متغیرهای پژوهش معنادار نیست و یکسانی واریانس‌ها برقرار است. از سویی چون F محاسبه‌شده در متغیرهای پژوهش برای بررسی شیب‌خط رگرسیون معنادار نیست؛ لذا همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل رعایت شده بود و مفروضه‌های استفاده از تحلیل کواریانس برقرار بود و می‌توان از این آزمون استفاده کرد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون	ازخودبیگانگی تحصیلی	۱۳/۹۶	۲/۳۹	۱۴/۴۰	۱/۸۳
	تعلل ورزی تحصیلی	۷۰/۸۳	۵/۶۵	۶۹/۷۶	۷/۵۵
	زورگویی	۳/۶۰	۱/۲۲	۳/۸۶	۱/۰۴
پس‌آزمون	ازخودبیگانگی تحصیلی	۱۳/۴۶	۱/۵۲	۱۴/۶۰	۱/۱۶
	تعلل ورزی تحصیلی	۶۷/۲۶	۵/۰۶	۷۰/۴۰	۵/۰۷
	زورگویی	۲/۴۰	۱/۱۹	۳/۱۶	۱/۰۸

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات ازخودبیگانگی تحصیلی دانش‌آموزان برحسب عضویت گروهی آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($P<۰/۰۱$). به این معنی که آموزش مهارت‌های خود مدیریتی در دانش‌آموزان گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر کاهش ازخودبیگانگی تحصیلی آن‌ها داشته است. میزان این تأثیر ۰/۱۵۴ بوده است؛ یعنی ۱۵ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی ازخودبیگانگی تحصیلی دانش‌آموزان مربوط به آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بوده است و باعث کاهش ازخودبیگانگی تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

همچنین نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان برحسب عضویت گروهی آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($P<۰/۰۵$). به این معنی که آموزش مهارت‌های خود مدیریتی در دانش‌آموزان گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر کاهش تعلل ورزی تحصیلی آن‌ها داشته است. میزان این تأثیر ۰/۰۸۷ بوده است؛ یعنی ۸ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان مربوط به آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بوده است و باعث کاهش تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

نتایج جدول ۲ در مورد زورگویی در دانش‌آموزان نیز نشان می‌دهد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات زورگویی دانش‌آموزان برحسب عضویت گروهی آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود($P<۰/۰۵$). به این معنی که آموزش مهارت‌های خود مدیریتی در دانش‌آموزان گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر کاهش زورگویی آن‌ها داشته است. میزان این تأثیر ۰/۰۹۹ بوده است؛ یعنی ۹ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی زورگویی دانش‌آموزان مربوط به آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بوده است و باعث کاهش زورگویی دانش‌آموزان شده است

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای تعیین تأثیر عضویت گروهی بر متغیرهای ازخودبیگانگی تحصیلی، تعلل ورزی و زورگویی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
ازخودبیگانگی تحصیلی	پیش‌آزمون	۰/۱۷	۰/۱۷	۰/۰۹	۰/۷۶۳	۰/۰۰۲
	گروه	۱۹/۴۳	۱۹/۴۳	۱۰/۴۰	۰/۰۰۲	۰/۱۵۴
تعلل ورزی	پیش‌آزمون	۵/۵۶	۵/۵۶	۰/۲۱۴	۰/۶۴۶	۰/۰۰۴
	گروه	۱۴۱/۷۱	۱۴۱/۷۱	۵/۴۴	۰/۰۲۳	۰/۰۸۷
زورگویی	پیش‌آزمون	۰/۵۶	۰/۵۶	۰/۴۲۷	۰/۵۱۶	۰/۰۰۷
	گروه	۸/۱۷	۸/۱۷	۶/۲۳۰	۰/۰۱۵	۰/۰۹۹

بحث

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بر ازخودبیگانگی تحصیلی، تعلل ورزی تحصیلی و زورگویی دانش‌آموزان دوره متوسطه بود. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بر ازخودبیگانگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد و باعث کاهش ازخودبیگانگی تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های Brown و همکاران [۱۲] و Rovai & Wighting [۲۶] همخوانی دارد. یافته‌های پژوهشی آنان نشان داد که هر چه فرد بیشتر بتواند رفتارهای خود را مدیریت کند و با دیگران عجین باشد، به همان نسبت ازخودبیگانگی کمتری برخوردار خواهد بود. مهارت‌های خود مدیریتی باعث می‌شود که دانش‌آموزان احساس کنند قادرند بر تکالیف و موضوعات درسی خود مسلط شوند و به‌طور کامل با درس عجین شوند و درنتیجه این امر باعث افزایش انگیزش درونی و کاهش ازخودبیگانگی تحصیلی می‌شود. درواقع هر چه در محیط مدرسه رابطه دانش‌آموزان با معلمان، همراه با پذیرش، احترام، حمایت و اعتماد متقابل باشد، آن‌ها حساس ازخودبیگانگی کمتری خواهند نمود. وقتی معلمان از دانش‌آموزان پذیرش متقابل، بی‌قیدوشرط و بدون اعمال کنترل داشته باشند، آن‌ها برای انجام تکالیف خود احساس انگیزش درونی نموده و میزان بی‌انگیزگی و بیگانگی آنان از یادگیری کاهش می‌یابد. از طرف دیگر خود مدیریتی وابسته به خودآگاهی است و رفتارها را

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

به‌طور مثبت رهبری کردن می‌باشد. هدف از کسب این مهارت‌ها رسیدن به‌سلامت جسمی و روانی و درنهایت موفقیت‌های فردی و اجتماعی است که این امر منجر به بالا رفتن حس انسجام با دیگران می‌شود و درنتیجه باعث کاهش ازخودبیگانگی آنان می‌شود [۲۷].

یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بر تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد و باعث کاهش تعلل ورزی دانش‌آموزان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های Spada و همکاران [۲۸] همخوانی دارد. افراد دارای تعلل ورزی از مهارت‌های خود مدیریتی ضعیفی برخوردار هستند و بر خودانگاره ضعیف خود تأکید می‌کنند. مهارت‌های خود مدیریتی درباره اینکه افکار کنترل ناپذیر هستند و برای عملکرد خوب باید آن‌ها را کنترل نمود، افزایش احساس ناتوانی در آن‌ها را در پی دارد. این موضوع باعث کناره‌گیری فعالانه آن‌ها از موقعیت‌های تصمیم‌گیری می‌شود و توجه آن‌ها را به مسائل کوچک، بی‌ربط یا بی‌اهمیت می‌کشاند تا به این وسیله از مسئله اصلی که لازمه تصمیم‌گیری است، پرهیز کنند. بنابراین فرد پیوسته تصمیم‌گیری خود را به تعویق می‌اندازد. همچنین فعال شدن مهارت‌های خود مدیریتی در موقعیت‌های تصمیم‌گیری باعث می‌شود که فرد در این موقعیت یک تنش عاطفی را تجربه کند که فرد را به فعالیت در جهت واقعیت سنجی درونی و یا حل مسئله ذهنی وامی‌دارد. این فعالیت به‌نوبه خود به بازداری فرآیندهای تصمیم‌گیری در فرد می‌انجامد و افزایش تعلل ورزی را در پی دارد [۲۸].

همسو با این یافته Fathi به این نتیجه دست‌یافت که روش‌های آموزش خود مدیریتی می‌تواند باعث کاهش تعلل ورزی دانشجویان شود[۲۹]. فرد وقتی در کاری تعلل می‌کند، عملاً یک فعالیت یا یک‌چیز کم‌فشار را جایگزین آن فعالیتی می‌کند که آن را به تأخیر می‌اندازد، مانند خواندن یک روزنامه به‌جای فعالیت‌های درسی روزانه؛ در این میان با آموزش مهارت‌های خود مدیریتی می‌توان، رفتارهای تعلل ورزی را در دانش‌آموزان کاهش داد. تعلل ورزی تحصیلی به‌صورت تعویق در رفتارهایی همچون حاضر شدن برای امتحان، انجام تکالیف درسی و مطالعه دروس دیده می‌شود. نمونه بسیار آشنای آن، به تعویق انداختن مطالعه متون درسی تا شب امتحان و شتاب و اضطراب ناشی از آن است که گریبان‌گیر دانش‌آموزان یا دانشجویان شده و به دلیل پیامدهای شناختی و هیجانی منفی که دارد، رفتاری ناسازگارانه است که می‌تواند آثار منفی بر پیشرفت تحصیلی داشته باشد[۳۰]. این قبیل افراد برای حال و امروز زندگی می‌کنند. ازنظر آنان آینده، فقط ادامه زندگی حال می‌باشد و به‌گونه‌ای زندگی می‌کنند که گویی فردایی وجود ندارد. نهایتاً نوع تفکر منجر ناتوانی در خود مدیریتی می‌گردد. ناکارآمدی فردی در خود مدیریتی، ضعف اعتمادبه‌نفس، اشکال در تمرکز و احساس مسئولیت ضعیف، اضطراب و ترس از ناموفق بودن اعمال فردی به علت برداشت‌های منفی، انتظارات غیرواقعی که فرد از خود یا عملکرد خود دارد، انگیزه ناکافی، خودکم‌بینی، پایین بودن سطح تحمل و عصبانیت، همگی از ویژگی‌هایی هستند که با عادت به تعویق انداختن تکالیف رابطه دارند[۳۱]. بنابراین بر این اساس با آموزش مهارت‌های خود مدیریتی می‌توان بسیاری از این رفتارهای منفی تعلل ورزی را کاهش داد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های خود مدیریتی بر زورگویی دانش‌آموزان تأثیر دارد و باعث کاهش رفتارهای زورگویی دانش‌آموزان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های Lomas و همکاران [۱۸] و همخوانی دارد. زورگویی علل چندگانه‌ای دارد و این علل هم به خود افراد و هم به محیط خانوادگی- اجتماعی آن‌ها مربوط می‌شوند. دانش‌آموزانی که ازلحاظ فیزیکی قوی و فعال بوده و خیلی پرخاشگر و مخاطره طلب هستند، دارای گرایش ذاتی به زورگویی می‌باشند. برعکس دانش‌آموزانی که ازلحاظ فیزیکی و هیجانی ضعیف بوده و خیلی محتاط، کم‌حرف و محقر و فاقد کینه‌جویی هستند، به‌احتمال‌زیاد قربانی زورگویی می‌شوند. از سویی مهارت‌های خود مدیریتی شامل کنترل خلق، پیروی از قوانین، مصالحه با دیگران در مواقع مناسب، انتقادپذیری و مشارکت در امور مختلف بر طبق توانایی‌ها می‌باشد. بنابراین این مهارت‌های خود مدیریتی ازجمله پیروی از قوانین، مصالحه با دیگران و مشارکت در امور باعث ایجاد محبت و همراهی با دوستان دیگر شده و میزان زورگویی نیز کاهش می‌یابد [۱۸]. همچنین در تبیین این یافته می‌توان گفت که مهارت‌های خود مدیریتی بر رفتارهای فراگرفته مطلوبی اشاره دارد که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه مطلوبی داشته و از واکنش‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند. مهارت‌های خود مدیریتی طیف گسترده‌ای از رفتارها از قبیل توانایی شروع ارتباط مؤثر و مناسب با دیگران، ارائه پاسخ‌های مفید و شایسته، تمایل به رفتارهای سخاوتمندانه، همدلانه و یاری‌گرانه، پرهیز از تمسخر قلدری و زورگویی به دیگران را شامل می‌شود [۳۲].

تا بدان جا که نگارندگان اطلاع دارند پژوهش درباره رابطه مهارت‌های خود مدیریتی با متغیرهای پژوهش تاکنون انجام نشده است. این مسئله هم محدودیت‌هایی جهت دسترسی به پیشینه پژوهش ایجاد می‌کرد و هم در نوع خود می‌توانست فرصت جدیدی برای پژوهش جدید در تحقیقات آینده باشد.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

پیشینه‌ای به‌طور مشخص در حوزه اثربخشی خود مدیریتی با متغیرهای ازخودبیگانگی و تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان وجود ندارد و این موضوع برای اولین بار در این مقاله بررسی شده است و این موضع درعین‌حال که به بحث نوآوری و خلاقیت در پژوهش مربوط می‌شود از دشوارهای کار است. لذا پیشنهاد می‌شود جهت بررسی بیشتر و تأیید این اثربخشی از نگاه دیگر محققان، لازم است این پژوهش از سوی دیگران مجدداً انجام شود تا وجود و یا عدم وجود اثر هرگونه سوگیری احتمالی در نتایج که ممکن است به نظر نگارندگان و یا هر عامل دیگری مربوط باشد کنترل شود. از سویی متغیرهای مداخله‌گر همانند شخصیت، رشته تحصیلی و مقطع تحصیلی، پیشینه زندگی نمونه‌های پژوهش و وضعیت زندگی خانوادگی آن‌ها متغیرهای مهمی در ایجاد تغییر باورها هستند که کنترل نشدند و به همین علت در تعمیم‌یافته‌ها و تفسیر نتایج باید مدنظر قرار گیرند.

نتیجه‌گیری

معلمان می‌توانند با دادن آزادی عمل و ارائه مهارت‌های مدیریت خود به دانش‌آموزان در فعالیت‌های یادگیری‌شان و با فراهم کردن ارتباط بین فعالیت‌های مدرسه و علایق دانش‌آموزان، ارائه پسخوراند مثبت به موفقیت‌های آنان و تأکید بر همکاری به‌جای رقابت، میزان ازخودبیگانگی تحصیلی و زورگویی دانش‌آموزان را کاهش دهند.

تقدیر و تشکر

از کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، مدیران مدارس و کلیه کسانی که در اجرای این پژوهش به ما یاری رساندند، کمال تشکر و سپاس راداریم.

تأییدیه اخلاقی

به افراد شرکت‌کننده در پژوهش در مورد محرمانه بودن نتایج پرسشنامه‌ها اطمینان داده‌شده است.

تعارض منافع

بین نویسندگان و مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی هیچ‌گونه تعارض منافع وجود ندارد.

منابع مالی

تأمین منابع مالی این مقاله بر عهده هیچ سازمان و نهادی نبوده است.

References

1. Pakaslahti L. Children and adolescent aggressive behavior in context: The development and application of aggressive problem-solving strategies, Aggress Violent Behav. 2000; 5 (5): 467-490.
2. Olweus D. Bullying at school: Long-term outcomes for the victims and an effective school- based intervention program. In L. R. Huesmann (Ed.), Aggressive behavior: Current perspectives (pp. 97-130). New York: Plenum; 1994. p. 23-25.
3. Swearer S, Doll B. Bullying in schools: An ecological framework. J Emot Abuse. 2001; 2(2 & 3): 7–23.
4. Nansel TR, Overpeck M, Pilla RS, Ruan WJ, Simons-Morton B, Scheidt P. Bullying behaviors among U.S. youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. JAMA. 2001; 285(16): 2094- 2100.
5. Wolke D, Copeland WE, Angold A, Costello EJ. Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes. Psychol Sci. 2013; 24(10): 1958–1970.
6. Esbensen F, Carson DC. Consequences of Being Bullied: Results from a Longitudinal Assessment of Bullying Victimization in a Multisite Sample of American Students. Youth Soc. 2009; 41(2), 209-233.
7. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. Psychol Bull. 2007; 133: 65– 94.
8. Fee RL, Tangney JP. Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? (special issue). J Soc Behav Pers. 2000; 15: 167– 184.
9. Rebetez M, Rochat L, Linden M, Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. Pers Individ Dif. 2015; 76: 1–6.
10. Golestani bakht T, Shokri M. Relationship between academic procrastination with meta cognitive beliefs. Social Cognition. 2013; 2(3): 89-100. [Persian].
11. AmaniSaribagloo J, Sepehrian-Azar F, Vahedi SH. Multilevel analysis of adolescents' academic alienation: the roles of school culture and basic psychological needs. Research in school learning. 2015; 2(5): 43-54. [Persian].

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]

12. Brown MN, Higgins K, Paulsen K. Adolescent Alienation: What Is It and What Can Educators Do About It? Interv Sch Clin. 2003; 39(1): 3-9.

13. Legault L, Green-Demers I, Pelletier L. Why do high school students lack motivation in the classroom? Toward an understanding of academic amotivation and the role of social support. J Educ Psychol. 2006; 98(3): 567–582.

14. Carney AG, Merrell K W. Bullying in schools: Perspective on understanding and preventing an international problem. Int J Scho Psycho. 2001; 22(3): 364–382.

15. Molahosini A, Barkhordar B. The relationship between self-management skills and innovation employees in organizations of Kerman. Humanities and Social Sciences. 2007; 7(27): 97-112. [Persian].

16. Jaliliabkonar SC. Teaching social skills to students with hearing impairment. Exceptional education. 2010; 104: 66-72. [Persian].

17. Manz CC. Mastering self-leadership: Empowering Yourself for personal excellence, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ. 1992.

18. Lomas J, Stough C, Hansen K, Downey L A. Brief report: Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents. J Adolesc. 2012; 35(1): 207-211.

19. Zaykowski H, Gunter W. Youth victimization: School climate or deviant lifestyles? J Interpers Violence 2012; 27(3): 431-452.

20. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quint essential self-regulatory failure. Psychol Bull 2007; 133: 65-94.

21. Meyers J, Meyers B. Bi-directional influences between positive psychology and primary prevention. Sch Psychol Quart. 2003; 18: 222-229.

22. Hamburger ME, Basile KC, Vivolo AM. Measuring bullying victimization, perpetration, and bystander experiences: A compendium of assessment tools. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, Division of Violence Prevention. 2011.

23. Jokar B, Delavarpour MA. The relation between procrastination educational achievement goals. New Thoughts on Education Faculty of Education and Psychology Al-Zahr7 University. 2016; 3(3, 4): 61-80. [Persian].

24. Johnson GM. Student Alienation, Academic Achievement, and WebCT Use. Educ Technol Soc. 2005; 8(2): 179-189.

25. Behpazhoh A, Solimani M, Afroz GH, Gholamalilavasani M. Impact of social skill training on social adjustment and academic performance in slow learners. Journal of educational innovation. 2010; 9(1): 163-186. [Persian].

26. Rovai AP, Wighting MJ. Feelings of alienation and community among higher education students in a virtual classroom. Internet and Higher Education. 2005; 8: 97-110.

27. Hascher T, Hagenauer G. Alienation from school. Int J Educ Res. 2010; 49: 220-232.

28. Spada MM, Hiou K, Nikcevic AV. Metacognitions, emotions, and procrastination. J Cogn Psychother. 2006; 20: 319-326.

29. Fathi R. Investigae the effectiveness of self-management strategies in reducing procrastination students of Tabriz University. Thesis Tabriz University. 2013. [Persian].

30. Zargar Y, Atary Y, Najarian B. Made, Validity and reliability of Perfectionism test. J of educat science and psy. 2005; 3(1): 503-9. [Persian].

31. Tukaev SV, Vasheka TV, Dolgova OM. The Relationships between Emotional Burnout and Motivational, Semantic and Communicative Features of Psychology Students. Procedia Soc Behav Sci. 2013; 82 (16): 553 – 556.

32. Matson JL, Fee, VE, Coe, DA, Smith D. A social skills program for developmentally delayed preschoolers. J Clin Child Adolesc Psychol 2000; 20(4): 428-433.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-11-01]