

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی

علی شیخ‌الاسلامی\*

عیسی جعفری\*\*

علی عبادیان\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه‌ی شهرستان نمین در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بودند که از میان آنان، ۳۰ دانش‌آموز با افت تحصیلی به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. به گروه آزمایش ۱۰ جلسه مهارت‌های زندگی آموزش داده شد. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌ی خودپنداره‌ی کالیفرنیا استفاده شد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون از لحاظ خودپنداره تفاوت معناداری وجود دارد و نمرات خودپنداره‌ی دانش‌آموزان گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل بود؛ بنابراین، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش خودپنداره‌ی در دانش‌آموزان گروه آزمایش شده است و می‌توان از آموزش مهارت‌های زندگی برای افزایش خودپنداره دانش‌آموزان استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های زندگی، خودپنداره، دانش‌آموزان، افت تحصیلی.

---

\* استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی (a\_sheikhslamy@yahoo.com)

\*\* استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور (esa\_jafary@yahoo.com)

\*\*\* کارشناس ارشد روانشناسی و مشاور مدارس شهرستان نمین (ali.ebadiyan@gmail.com)

خودپنداره<sup>۴</sup> یکی از مفاهیم اصلی نظریه راجرز است و شامل مجموعه ویژگی‌هایی است که شخص به عنوان یک موجود منحصر به فرد از خود ادراک می‌کند (اتکینسون، اتکینسون، اسمیت، بم و نولن هوکسما، ترجمه محمدنقی براهنی، بهروز بیرشک، مهرداد بیک، رضا زمانی و مهرناز شهرارای، ۱۳۹۱). خودپنداره مجموعه‌ای است از عقاید فرد درباره‌ی خود که بیشتر بر مبنای توصیف است تا قضاوت. ممکن است بعضی از بخش‌های خودپنداره خوب یا بد تلقی شود، ولی بعضی از بخش‌ها نه خوب تلقی شود نه بد. این که کسی موی سیاه و صدای نرمی دارد بخشی از خودپنداره است ولی این خصوصیات نه بد هستند و نه خوب (هنری ماسن، کیگان، کارول هوستون، جین‌وی کانجر، ترجمه یاسایی، ۱۳۹۲)؛ به عبارت دیگر، خودپنداره عبارت است از مجموعه‌ی ویژگی‌هایی که فرد برای توصیف خویشتن به کار می‌برد. یک فرد ممکن است خودش را یک فوتبالیست خوب، علاقمند به داستان‌های علمی، دانش‌آموز نسبتاً خوب و غیره بداند که این‌ها محتوای خودپنداره را تشکیل می‌دهند (بیابانگرد، ۱۳۹۰).

مطالعات گوناگون نشان داده است که شیوه‌ی نگرش فرد به خود، در پدید آوردن شکست یا کامیابی وی تأثیر دارد. از این رو، امروزه به عوامل تعیین‌کننده‌ی رفتار، از جمله نظام خود و خودارزیابی‌ها توجه ویژه‌ای می‌شود (سعادت‌مند و سپهریان، ۱۳۹۱). هنگامی که فرد تصور خوبی درباره‌ی خود دارد، احساس می‌کند که موجودی توانا است و با اطمینان فکر می‌کند و می‌کوشد که رفتارش توأم با موفقیت باشد تا بعدها موجب احساس ارزشمندی‌اش شود؛ اما برعکس، دانش‌آموزی که خود را ناموفق می‌داند عملکرد تحصیلی‌اش پایین‌تر از سطح استعداد و توانایی‌های ذاتی‌اش می‌باشد؛ یعنی در واقع، این دانش‌آموز توانایی موفق شدن را دارد، اما به دلیل عواملی غیر از هوش نمی‌تواند به حد مورد انتظار برسد، زیرا می‌پندارد که ناتوان است. چنین فردی با احساس بی‌لیاقتی یا بی‌کفایتی، احساس می‌کند که نمی‌تواند چیزی را یاد بگیرد و در نهایت، در انجام تکلیف جدید احساس درماندگی و ترس از خود بروز می‌دهد (حسینی دولت‌آبادی، ۱۳۸۶). بنابراین، می‌توان گفت که خودپنداره از متغیرهای مهم روان‌شناختی محسوب می‌شود و در حوزه‌ی آموزشی و مهارت‌های تحصیلی نیز نقش بسزایی دارد.

مطالعات انجام‌گرفته در حوزه‌ی آموزش و پرورش نشان داده‌اند که خودپنداره در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است. در پژوهشی که توسط قزوینی (۲۰۱۱) در ارتباط با رابطه‌ی بین خودپنداره تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه انجام شد، نتایج نشان داد که خودپنداره تحصیلی به‌طور مثبت و معناداری پیش‌بینی‌کننده‌ی عملکرد تحصیلی است. در پژوهش پریکل، ناپپل، شینیدر و برونر<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) مشخص شد که رابطه‌ی مثبت و معناداری بین خودپنداره تحصیلی و پیشرفت تحصیلی وجود دارد. همچنین هانگ<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) در یک فراتحلیل که در زمینه‌ی رابطه‌ی خودپنداره و پیشرفت تحصیلی انجام داد، مشخص شد که خودپنداره در پیشرفت تحصیلی نقش دارد و خودپنداره‌ی بالا موجب افزایش عملکرد تحصیلی و برعکس پایین بودن خودپنداره، موجب کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود. پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه‌ی رابطه‌ی بین خودپنداره و پیشرفت تحصیلی نشان می‌دهد که این دو متغیر رابطه‌ی متقابل و دوسویه‌ای با یکدیگر دارند و تقویت یکی منجر به تقویت دیگری

<sup>۴</sup> Self-concept

<sup>۵</sup> Preckel, Niepel, Schneider & Brunner

<sup>۶</sup> Huang

می‌شود (مارش، تراوتوین، لوتک، کولر و باومرت<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵). بالا بودن خودپنداره‌ی تحصیلی منجر به کاهش اضطراب امتحان، کاهش احتمال پرخاشگری، ادامه تحصیل بلندمدت و پیگیری فعال مشکلات پیش روی تحصیلی می‌شود (مارش و اومارا<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸؛ تیلور، دیویس-کن و مالنچوک<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷). پژوهش گرین، لیم، مارتین، کولمر، مارش و مک‌لرنی<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که انگیزش تحصیلی و خودپنداره به‌طور مثبتی پیش‌بینی‌کننده نگرش به مدرسه است و نگرش به مدرسه پیش‌بینی‌کننده همکاری در کلاس و انجام تکالیف درسی می‌باشد. بنابراین، می‌توان گفت که خودپنداره یکی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در فعالیت‌های تحصیلی است و افرادی که از خودپنداره‌ی پایین برخوردار هستند در عملکرد تحصیلی نیز دچار مشکل افت تحصیلی<sup>۱۱</sup> هستند و افت تحصیلی نیز به نوبه‌ی خود باعث کاهش عزت‌نفس و خودپنداره در این افراد می‌شود.

عوامل موثر بر خودپنداره با توجه به وجود تفاوت‌های فردی فراوان، بدون تردید بسیار متعدد است، لیکن یکی از عواملی که می‌تواند بر خودپنداره فرد اثرگذار باشد آموزش مهارت‌های زندگی است. آموزش مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌های سازمان بهداشت جهانی برای کودکان، نوجوانان و جوانان به‌ویژه در سطح مدارس است و شامل رشد و گسترش مهارت‌هایی از قبیل مهارت‌های خودآگاهی، روابط بین‌فردی، مقابله با استرس، مدیریت هیجان و غیره است. چنین برنامه‌هایی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های مورد نیاز در برخورد با نیازها و چالش‌های زندگی جدید را کسب کنند. این مهارت‌ها، آنان را در برابر استرس‌ها و فشارهای روانی که ممکن است سلامتی آنان را به خطر بیندازد، محافظت می‌کند (سازمان بهداشت جهانی، به نقل از گاطع‌زاده، ۱۳۹۰). محمدخانی، جزایری، محمدخانی، رفیعی و قاضی طباطبایی (۱۳۸۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که نوجوانانی که آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کرده بودند در ارزیابی پس از مداخله تغییر معناداری در خودپنداره، مهارت‌های خودکنترلی، مهارت‌های اجتماعی، احساس کنترل درونی و نگرش منفی نسبت به مواد نشان دادند. در پژوهش دیگری، سعادت‌مند و سپهریان (۱۳۹۱) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش و بهبود خودپنداره تحصیلی، انگیزه پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق، موثر بود. همچنین در پژوهشی که توسط وطن‌خواه، دریاباری، قدمی و نادری‌فر (۲۰۱۳) در زمینه‌ی بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی روی خودپنداره، عزت‌نفس و جرات‌ورزی در دانش‌آموزان دختر صورت گرفت، نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشت و آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش خودپنداره، عزت‌نفس و جرات‌ورزی در دانش‌آموزان دریافت‌کننده‌ی این آموزش‌ها موثر بوده است. پژوهش اسماعیلی‌نسب، ملک‌محمدی، غیاثوند و بهرامی (۲۰۱۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش میزان عزت‌نفس در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شده است. همچنین در زمینه‌ی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در مورد دانش‌آموزان نتایج پژوهش رحمتی، ادیب‌راد، طهماسبیان و صالح‌صدق‌پور (۲۰۱۰) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء سطح سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان موثر بوده است. در کل، نتایج پژوهش‌ها حاکی از این است که آموزش مهارت‌های

<sup>۷</sup>. Marsh, Trautwein, Lüdtke, Köller & Baumert

<sup>۸</sup>. Marsh, O'Mara

<sup>۹</sup>. Taylor, Davis-Kean, & Malanchuk

<sup>۱۰</sup>. Green, liem, Martin, Colmar, Marsh & mcInerney

<sup>۱۱</sup>. academic drop-out

زندگی موجب افزایش سطح عزت‌نفس، جرات‌ورزی، سازگاری اجتماعی و خودپنداره در دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین، با توجه به اینکه دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی، در معرض آسیب‌های متعددی هستند و نیازمند استفاده از برنامه‌های آموزشی مورد نیاز در جهت کاهش آسیب‌ها و افزایش سطح خودپنداره می‌باشند و با توجه به اهمیت خودپنداره‌ی بالا و مثبت در پیشرفت تحصیلی و زندگی سالم، هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره‌ی دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی می‌باشد.

## روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی بوده و از لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی می‌باشد که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه‌ی آماری پژوهش، شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر مدارس متوسطه شهرستان نمین در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود. برای انتخاب نمونه، ابتدا از بین دبیرستان‌های این شهرستان با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ۳ مدرسه و از هر مدرسه ۲ کلاس انتخاب گردیدند. سپس قبل از اجرای پیش‌آزمون، با نظرخواهی از دبیران و بررسی نمرات دانش‌آموزان، ۳۰ دانش‌آموز با افت تحصیلی انتخاب‌شده و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین گشتند.

**پرسشنامه‌ی خودپنداره‌ی کالیفرنیا:** این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال می‌باشد که هر سؤال با سه گزینه "بلی، خیر و نمی‌دانم" پاسخ داده می‌شود. گزینه نمی‌دانم صفر و پاسخ‌های دیگر به تناسب مضمون آن (بلی یک نمره) دریافت می‌کند. بنابراین نمره خودپنداره هر فرد، از صفر تا ۳۰ می‌تواند متغیر باشد. در این پرسشنامه، نمره صفر تا ۱۱ نشانه خودپنداره ضعیف، نمره ۱۲ تا ۱۷ نشانه خودپنداره متوسط و نمره‌های ۱۸ به بالا نشانه خودپنداره نیرومند و قوی است. در پژوهشی پایایی این پرسشنامه، ۰/۸۳ گزارش شده است (هاکستام<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۷؛ به نقل از نریمانی و احدی، ۱۳۸۹).

**شیوه اجرای پژوهش:** بعد از انتخاب نمونه و اجرای پیش‌آزمون روی هر دو گروه، گروه آزمایش در معرض پروتکل آموزشی ده جلسه‌ای (هر جلسه یک‌ونیم ساعت) مهارت‌های زندگی ارائه‌شده از سوی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۴) قرار گرفت که خلاصه جلسات پروتکل آموزشی در زیر ارائه گردیده است.

**جلسه اول:** آموزش مهارت‌های خودآگاهی. **جلسه دوم:** آموزش مهارت‌های همدلی. **جلسه سوم:** آموزش مهارت روابط بین‌فردی. **جلسه چهارم:** آموزش مهارت ارتباط موثر. **جلسه پنجم:** آموزش مهارت مقابله با استرس. **جلسه ششم:** آموزش مدیریت هیجان. **جلسه هفتم:** آموزش مهارت حل مسئله. **جلسه هشتم:** آموزش مهارت تصمیم‌گیری. **جلسه نهم:** آموزش مهارت تفکر خلاق. **جلسه دهم:** آموزش مهارت تفکر نقادانه.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی، از محاسبه‌ی فراوانی، میانگین، و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از تجزیه و تحلیل کواریانس استفاده شده است.

## یافته‌ها

<sup>۱۲</sup>. Hakestam

دامنه‌ی سنی شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر، ۱۵ تا ۱۷ سال بود.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی مربوط به خودپنداره دانش‌آموزان در پیش‌آزمون

مرحله	گروه	تعداد	M	SD
پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۳.۲۶	۰.۴۵
	کنترل	۱۵	۳.۴۰	۰.۵۰

جدول ۲. آماره‌های توصیفی مربوط به خودپنداره دانش‌آموزان در پس‌آزمون

مرحله	گروه	تعداد	M	SD
پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۴.۸۶	۰.۳۵
	کنترل	۱۵	۳.۵۳	۰.۵۱

برای آزمون فرضیه، از تجزیه و تحلیل کواریانس استفاده شد. تجزیه و تحلیل کواریانس یک روش آماری است که به منظور تعدیل تفاوت‌های اولیه‌ی آزمودنی‌ها بکار می‌رود. بدین ترتیب که هر یک از نمرات در پیش‌آزمون به عنوان هم‌تغییر در نمرات پس‌آزمون بکار برده می‌شود. در تجزیه و تحلیل کواریانس رعایت برخی از مفروضه‌ها (مانند همگنی شیب خط رگرسیون، وجود رابطه‌ی خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته، و همگنی واریانس‌های خطا) الزامی است. در این پژوهش نیز ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد و سپس از آنجایی که این مفروضه‌ها برقرار بودند، از تجزیه و تحلیل کواریانس به منظور مقایسه‌ی خودپنداره بین گروه‌ها در پس‌آزمون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۳. تجزیه و تحلیل کواریانس برای مقایسه‌ی میانگین خودپنداره بین گروه‌ها در پس‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۰.۸۳	۱	۰.۸۳	۴.۸۵	۰.۰۰۱
گروه	۱۴.۰۱	۱	۱۴.۰۱	۸۱.۶۸	۰.۰۰۱
خطا	۴.۶۳	۲۷	۰.۱۷		

با توجه به نتایج جدول ۳ ( $F=81.68, P<0.01$ )، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در سطح آلفای ۰.۰۱ معنادار است. بنابراین، فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر تأثیر مهارت‌های زندگی بر خودپنداره دانش‌آموزان و تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ میزان خودپنداره در پس‌آزمون مورد تأیید قرار می‌گیرد.

### بحث و نتیجه‌گیری

مرور پژوهش‌های انجام‌شده در کشور نشان می‌دهد که در زمینه‌ی برنامه‌های آموزشی مختلف از جمله آموزش مهارت‌های زندگی روی دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی با کمبود شواهد پژوهشی و برنامه‌های آموزشی مواجه هستیم. بنابراین شناسایی راهبردها و برنامه‌های آموزشی جهت ارتقاء سلامت روان و افزایش سطح خودپنداره در این دانش‌آموزان مهم می‌باشد. در این راستا، هدف پژوهش حاضر عبارت بود از بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی. نتایج به دست آمده نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش خودپنداره دانش‌آموزان در گروه آزمایش شده است. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های عبدالله‌پور

(۱۳۸۵)، محمدخانی و همکاران (۱۳۸۷)، سعادت‌مند و سپهریان (۱۳۹۱)، وطن‌خواه و همکاران (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که با آگاهی از مهارت‌های زندگی و به‌کارگیری آن در زندگی روزمره، دید آنها نسبت به خودشان به عنوان یک آدم شکست‌خورده و ضعیف تغییر یافته و اعتماد به‌نفس‌شان بالا می‌رود و خودپنداره‌شان بهبود می‌یابد و این موضوع به نوبه‌ی خود در سایر جنبه‌های زندگی اثر مثبتی دارد که باعث پیشرفت تحصیلی آنها نیز خواهد شد. آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش روابط بین‌فردی، نحوه مقابله موثر با رویدادهای استرس‌زا، مدیریت هیجانی و مهارت حل مسئله می‌شود و با آموزش این مؤلفه‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌شود تا برنامه‌ریزی درسی، ارتباط موثر با افراد، ارتقاء مهارت‌های شخصی خود را بسط داده و موجب بالا رفتن عزت‌نفس و افزایش خودپنداره در خود شوند (پریکل، ناپیل، شینیدر و برونر، ۲۰۱۳). از طرفی با آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموز کمک می‌شود تا نسبت به نقاط ضعف و توانمندی‌های خود، آگاهی یابد و نحوه مقابله با مشکلات پیش‌رو را یاد بگیرد، همچنین به دانش‌آموز کمک می‌شود تا شیوه‌های تصمیم‌گیری منطقی و نحوه مدیریت برنامه درسی و استفاده از امکانات موجود را یاد بگیرد و از راهنمایی‌های افراد مورد نظر در جهت بهبود وضعیت درسی و پیشرفت تحصیلی استفاده کند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی در مقاطع مختلف تحصیلی و به صورت مداوم مد نظر قرار گیرد. این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر مقاطع متوسطه شهرستان نمین و بدون دوره پی‌گیری انجام شد؛ بنابراین در تعمیم آن بر دانش‌آموزان دختر و سایر شهرستان‌ها باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

## منابع

- اتکینسون، ریتا، اتکینسون، ریچارد، اسمیت، ادوارد، بم، داریل و نولن هوکسما، سوزان (۱۳۹۱). *زمینه‌ی روانشناسی هیگارد* (ترجمه محمدنقی براهنی، بهروز بیرشک، مهرداد بیک، رضا زمانی و مهرناز شهرارای). تهران: رشد.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۹۰). *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- حسینی‌دولت‌آبادی، فاطمه (۱۳۸۶). *نقش خودپنداره در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان با تکیه بر وظایف معلمان*. *مجله پیوند*، ۳۳۰ و ۳۳۱، ۳۳-۳۹.
- سعادت‌مند، سعید و سپهریان‌آذر، فیروزه (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودپنداره تحصیلی، انگیزه پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق*. *اولین همایش ملی روانشناسی تربیتی*، دانشگاه شهید رجایی.
- عبدالله‌پور، محمد (۱۳۸۵). *تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس، خودپنداره و سلامت روان دانش‌آموزان پسر سال دوم متوسطه شهرستان کهگیلویه (دهدشت)*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ‌نشده. واحد علوم و تحقیقات اهواز.
- گاطع‌زاده، عبدالامیر (۱۳۹۰). *تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دختر*. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و فرهنگ*، ۳(۹)، ۱۱۱-۱۱۹.
- محمدخانی، شهرام، جزایری، علیرضا، محمدخانی، پروانه، رفیعی، حسن؛ و قاضی طباطبایی، محمود (۱۳۷۸). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل خطر ساز مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر*. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، ۷(۲۹)، ۱۲۵-۱۵۰.
- نریمانی، محمد و احدی، بتول (۱۳۸۹). *آزمون‌های شخصیت*. اردبیل: محقق اردبیلی.
- هنری‌ماسن، پاول، کیگان، جروم، کارول‌هوستون، آلتا، جین‌وی کانجر، جان (۱۳۹۲). *رشد و شخصیت کودک* (ترجمه‌ی مهشید یاسایی). تهران: نشر مرکز.
- Esmailinasab, M., Malekmohamadi, D., Ghiasvand, Z., & Bahrami, S. (۲۰۱۱). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ۳۰, ۱۰۴۳-۱۰۴۷.
- Ghazvinim, S. D. (۲۰۱۱). Relationships between academic self-concept and academic performance in high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, ۱۵, ۱۰۳۴-۱۰۳۹.
- Green, J., Liem, G. A., Martin, A. J., Colmar, S., Marsh, H. W., & McInerney, D. (۲۰۱۲). Academic motivation, self-concept, engagement, and performance in high school: Key processes from a longitudinal perspective. *Journal of Adolescence*, ۳۵ (۵), ۱۱۱-۱۱۲.
- Huang, Ch. (۲۰۱۱). Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, ۴۹ (۵), ۵۰۵-۵۲۸.
- Marsh, H. W., & O'Mara, A. J. (۲۰۰۸). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement and attainment over seven adolescent-adult years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۳۴, ۵۴۲-۵۵۲.

- Marsh, H. W., Trautwein, U., Lüdtke, O., Köller, O., & Baumert, J. (۲۰۰۵). Academic self-concept, interest, grades, and standardized test scores: Reciprocal effects models of causal ordering. *Child Development*, ۷۶, ۳۹۷-۴۱۶.
- Preckel, F., Niepel, Ch., Schneider, M., & Brunner, M. (۲۰۱۳). Self-concept in adolescence: A longitudinal study on reciprocal effects of self-perceptions in academic and social domains. *Journal of Adolescence*. ۳۶ (۶), ۱۱۶۵-۱۱۷۵.
- Rahmati, B., Adibrad, N., Tahmasian, K., & Salehsedghpour, B. (۲۰۱۰). The Effectiveness of life skill training on Social adjustment in Children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ۱۲, ۸۷۰-۸۷۴.
- Taylor, L. D., Davis-Kean, P., & Malanchuk, O. (۲۰۰۷). Self-esteem, academic self-concept, and aggression at school. *Aggressive Behavior*, ۳۳(۲), ۱۳۰-۱۳۶.
- Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & Naderifar, N. (۲۰۱۳). The effectiveness of communication skills training on self-concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ۸۴, ۸۸۵-۸۸۹.