

فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار  
سال دهم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۵  
صص ۱۵۴-۱۳۹

## رابطه مهارت‌های زندگی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم شهر یاسوج اقدس نظری دولت آباد<sup>۱</sup>، آروین توکلی<sup>۲</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین مهارت‌های زندگی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره دبیرستان انجام شد و یک توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم شهر یاسوج به تعداد ۱۴۶۰ نفر بودند که از میان آنها به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس پرسشنامه خودکارآمدی شرر و آدامز (۱۹۸۲)، مهارت‌های زندگی ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) و معدل دانش‌آموزان به عنوان نمره پیشرفت تحصیلی آنها استفاده شد. نتایج با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل شد. بین مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و مهارت زندگی قادر به پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی می‌باشد. همچنین بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود ندارد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های زندگی، خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی.

پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۲/۱۱

دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۸/۱۰

---

۱- کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، Aloneboy4444@yahoo.com  
۲- استادیار گروه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، (نویسنده مسئول) Arvin\_tavakoli@yahoo.com

### مقدمه

کسب دانش درباره رفتار انسان، چه به صورت تصادفی و چه مبتنی بر عقل سلیم، اگر چه لازم است، اما کافی نیست، بلکه به روش سیستماتیک می توان واقعیت ها و روابط مهم را، به طور آشکار مشخص ساخت و مبنایی را تعیین نمود که بتوان بر اساس آن رفتارها را به صورتی دقیق پیش بینی کرد. روش سیستماتیک بر مبنای این باور قرار دارد که رفتار امری تصادفی نیست، بلکه معلول است و در جهتی میل می کند که فرد، درست یا نادرست، بر اساس منافعش آن را باور دارد.

خودکارآمدی یکی از سازه های مهم در نظریه ی شناختی- اجتماعی بندورا است و به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی های خود در کنترل افکار، احساسات، سازماندهی و اجرای دوره های عمل مورد نیاز در جهت دستیابی و به ثمر رساندن سطوح عملکرد، پیشرفت و سرانجام میزان تلاشی که فرد صرف یک فعالیت می کند، موثر است (کاپرارا، فرات و استکا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ رگالیا و بندورا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲، به نقل از پزشک زاد، ۱۳۸۷). استقامت در انجام تکالیف، سطح عملکرد بالا و متناسب با توانایی ها، جستجوی فعالانه موفقیت های جدید، چالشی انگاشتن مشکلات، برخورد موثر با مشکلات و رویدادها، توانایی مسأله گشایی و استفاده مناسب از تفکر تحلیلی، نرسیدن از شکست، انتخاب وظایف چالش برانگیزتر، انتخاب اهداف بالاتر، تعهد و پایداری در رسیدن به آنها و تسلط بر خودزمانی که عقب نشینی لازم است، از ویژگی های افراد خودکارآمد است (بندورا، ۲۰۰۲؛ سالامی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

از طرفی خودکارآمدی مطابق با مدل حمایت- کارآمدی<sup>۴</sup>، تعامل مداوم با افراد حمایت گر به این اعتقاد می انجامد که فرد توانایی مقابله با چالش ها را دارد (فیوری، مکیلوان، براون و آنتونوچی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده سازی افراد به ویژه نسل جوان جهت مقابله با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می

<sup>1</sup> -Kaprrara, Frut & Steca

<sup>2</sup> - Rgalya and Bandura

<sup>3</sup> . Salami

<sup>4</sup> . support-efficacy model

<sup>5</sup> . Fiori ,Mcilvane,Brown &Antonucci

رسد اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup> زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند، و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (ناصری، ۱۳۸۴). در نتیجه، با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود.

خودکارآمدی یکی از ویژگی‌های شخصیتی و باور درونی است که از مفاهیم مهم و مؤثر در نظریه شناختی-اجتماعی بندورا می‌باشد. خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مشکلات، سلامت هیجانی در تصمیم‌گیری و مقابله با فشار روانی و افسردگی تاثیر می‌گذارد (بندورا و لاک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

باورهای خودکارآمدی می‌تواند تاثیرات مثبت و منفی بر روی سلامتی افراد داشته باشد اگر فرد باور داشته باشد که توانایی‌های سازش با موقعیت را دارد کمتر احساس تنیدگی در آن موقعیت می‌کند. باور مثبت در مورد توانایی‌های خود در ارتباط با بیماری و غلبه بر مشکلات آن و کاهش استرس در آن موقعیت تاثیرات مثبتی دارد (شارف<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از اعرابیان و همکاران، ۱۳۸۹). یکی از عواملی که بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌تواند تاثیرگذار باشد، مهارت‌های زندگی می‌باشد. باید توجه داشت که سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی با عناوین دهگانه زیر مشخص نموده است که هر یک از این مهارتها رمز برخورداری و دانستن تمرین و به کارگیری هر چه بیشتر در زندگی روزمره است. و مهمترین آنها عبارتند از: مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت روابط بین فردی، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر نقادانه.

یافته‌های پژوهشی متعددی نشان داده‌اند که پیشرفت تحصیلی هم از ساختارهای دانش و فرایندهای پردازش اطلاعات هم از عوامل محیطی و هم از عوامل خانوادگی و خود تنظیمی تاثیر می‌پذیرد (باتلر و وین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵). نظریه اجتماعی - شناختی انگیزش دوئک (۱۹۸۶؛ دوئک

<sup>۱</sup> -life skills

<sup>۲</sup> - Bandura, & Locke

<sup>۳</sup> -Sharf

<sup>۴</sup> -Butler and Wayne

و لگت<sup>۱</sup>، ۱۹۸۸، به نقل از هاشمی، ۱۳۸۷) توجه بسیار زیادی را در دو دهه اخیر در زمینه عوامل انگیزشی و شناختی پیشرفت به خود جلب کرده است. متغیرهای اصلی در این نظریه شامل سه دسته متغیر می‌باشد که بصورت یک مدل پیشرفت تحصیلی را تبیین می‌کند.

هدف نهایی تمام پژوهش‌های روانشناسی تربیتی به موضوع پیشرفت تحصیلی برمی‌گردد. امروزه مشخص شده است که تفاوت‌های افراد در پیشرفت تحصیلی تنها به میزان هوش و حافظه آنها بستگی ندارد؛ بلکه عوامل دیگری که همبستگی ناچیزی با توانایی‌های ذهنی فرد دارند در پیشرفت تحصیلی موثرند (امامی پور و اسفند آبادی، ۱۳۸۶).

اصطلاح پیشرفت تحصیلی به میزان یادگیری آموزشگاهی فرد به صورتی که توسط آزمون‌های مختلف درسی مثل حساب، دیکته، تاریخ، جغرافیا و نظایر این‌ها سنجیده می‌شود اشاره می‌کند (شمس، ۱۳۷۸). اتکینسون و همکاران (۱۹۹۸) پیشرفت تحصیلی را توانایی آموخته شده یا اکتسابی حاصل از دروس ارائه شده یا به عبارت دیگر، توانایی آموخته شده یا اکتسابی فرد در موضوعات آموزشگاهی می‌دانند که به وسیله‌ی آزمون‌های استاندارد شده، اندازه‌گیری می‌شود (به نقل از سیف، ۱۳۹۰).

مطالعه عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی طی سه دهه‌ی اخیر بیش از پیش مورد توجه‌ی متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. حساسیت تعلیم و تربیت از یک سو و پیچیدگی جهان امروز از سوی دیگر مدیران و معلمان آگاه‌تری را طلب می‌کند تا زمینه‌ی رشد جمعی را فراهم نمایند. امروزه تمرکز آموزش به‌جای ارایه‌ی برنامه‌های آموزشی یا مدیریت رفتار کلاسی، به پرورش دانش‌آموزان با انگیزه و راهبردی تغییر کرده است (پاریس و وینگوگرا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). پیشرفت تحصیلی از این جهت اهمیت دارد که پیشرفت آموزشگاهی در یادگیری اثر داشته و یادگیری آموزشگاهی پیشرفت تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و معلم برای افزایش سطح انگیزش دانش‌آموزان نسبت به یادگیری موضوع‌های مختلف درسی، باید سعی کند تا شرایط یادگیری را بهبود بخشد و کیفیت روش آموزش را افزایش دهد تا از این طریق دانش‌آموزان به موفقیت دست یابند و نسبت به توانایی خود در یادگیری اعتماد به نفس کسب کنند (سیف، ۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند منجر به افزایش عزت نفس و

<sup>۱</sup> - Dvyk and Leggett

<sup>۲</sup> - Paris & Winograde

خودکارآمدی افراد گردد، آموزش مهارت‌ها می‌تواند افراد را برای زندگی در آینده آماده کند و خیلی از مشکلات آنها را کاهش دهد که منجر به موفقیت‌های بیشتر آنها می‌گردد. پیتمن مهارت‌های زندگی را به عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها و رفتارهایی تعریف کرده است که برای احساس شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شوند. این مهارت‌ها انسان را قادر می‌سازد تا با موقعیت‌های زندگی سازگار شوند و بر آنها تسلط داشته باشند. از طریق رشد این مهارت‌ها افراد می‌توانند زندگی راحت‌تری داشته باشند، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را دوست داشته باشند.

پژوهش‌های علمی نشان داده اند که در افراد گوشه‌گیر، تنها، منزوی با احساس کم‌رویی شدید و عزت نفس ضعیف، بیماری‌های روانی و جسمانی بیشتر است، در حالی که افراد با ارتباطات اجتماعی بیشتر، کمتر دچار بیماری‌های روانی و جسمانی می‌شوند (دوروسی، ۲۰۱۱).<sup>۱</sup> پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفته، تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سازگاری و سلامت روانی نشان می‌دهد. به طور کلی، آموزش مهارت‌های زندگی در موارد زیر تأثیر مثبت دارد: رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس، تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان، افزایش توانایی حل مسأله، خودآگاهی، کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی و رفتارهای بزهکارانه، ایجاد جایگاه مهار درونی، مقبولیت اجتماعی، مقابله با بحران، رویارویی اجتماعی، افزایش جرأت‌ورزی، خودپنداره مثبت، مهارت‌های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مناسب (موت، اسمیت و ودارسکی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹).

هر یک از این مهارت‌ها به نحوی در زندگی ما اثرگذار می‌باشد. بنابراین با توجه به اهمیتی که مهارت‌های زندگی بر تمام ابعاد زندگی افراد به خصوص بعد تحصیلی آنها دارد از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. بنابر اهمیت مسئله، در این پژوهش، پژوهشگر بر آن است که میزان ارتباط بین مهارت‌های زندگی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره دبیرستان را مورد بررسی و تحلیل قرار دهد.

با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده سازی افراد به ویژه نسل جوان جهت مقابله با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌

<sup>۱</sup> -Durvsvy

<sup>۲</sup> -Mott, Smith and wovarski

رسد، که ر این امر می‌توان از آموزش مهارت‌های زندگی استفاده کرد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای تواناییهای روانی-اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند، و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (ناصری، ۱۳۸۴).

مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های خود نظاره‌گری و مهارت‌های اجتماعی هستند. مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی، توانایی تصمیم‌گیری و حل مسأله، آگاهی از تاثیرات اجتماعی و مقاومت در برابر آنها، مقابله با اضطراب و افسردگی، خشم و ناکامی، تعیین هدف، خود رهبری و خود تقویت دهی را شامل می‌شوند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه‌های افزایش سلامت روانی و جسمانی و پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی، کاهش اضطراب و افسردگی و کاهش افت تحصیلی مؤثر بوده است (طارمیان و همکاران، ۱۳۸۲؛ نیک پرور فرد، ۱۳۸۴).

از آنجا که ما یک کشور جوان داریم و این نوجوانان و جوانان در مرحله‌ای هستند که بعد عاطفی آنها شدت بیشتری تا بعد عقلانی آنان دارد و این نوجوانان با تصمیم‌گیری‌های مهمی (مثل انتخاب رشته) روبه‌رو هستند که این تصمیم‌گیری‌ها می‌تواند آینده آنها را تحت الشعاع قرار دهد. علاوه بر آن در این مرحله از زندگی نوجوانان با مسائل و مشکلات گوناگونی مواجهه می‌شوند که برخورداری از مهارت‌های زندگی و خودکارآمدی می‌تواند به کمک آنها بیاید؛ از طرف دیگر با توجه به مسئولیت سنگینی که بر دوش مراکز آموزشی به ویژه آموزش و پرورش قرار دارد، و به دلیل اینکه این مراکز از یک سو وظیفه آموزش و تجهیز دانش‌آموزان به اطلاعات مورد نیاز آنان را برعهده دارد و از سوی دیگر، باید زمینه‌ای را فراهم آورند تا به رشد و پرورش قوه خلاقیت دانش‌آموزان و استفاده صحیح و جهت‌دار از این استعدادها و توانایی‌ها کمک کند.

آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند منجر به افزایش عزت نفس و خودکارآمدی افراد گردد، آموزش مهارت‌ها می‌تواند افراد را برای زندگی در آینده آماده کند و خیلی از مشکلات آنها را

کاهش دهد که منجر به موفقیت‌های بیشتر آنها می‌گردد. پیتمن مهارت‌های زندگی را به عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها و رفتارهایی تعریف کرده است که برای احساس شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شوند. این مهارت‌ها انسان را قادر می‌سازد تا با موقعیت‌های زندگی سازگار شوند و بر آن‌ها تسلط داشته باشند. از طریق رشد این مهارت‌ها افراد می‌توانند زندگی راحت‌تری داشته باشند، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را دوست داشته باشند.

پژوهش‌های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفته، تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سازگاری و سلامت روانی نشان می‌دهد. به طور کلی، آموزش مهارت‌های زندگی در موارد زیر تأثیر مثبت دارد: رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس، تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان، افزایش توانایی حل مسأله، خودآگاهی، کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی و رفتارهای بزهکارانه، ایجاد جایگاه مهار درونی، مقبولیت اجتماعی، مقابله با بحران، رویارویی اجتماعی، افزایش جرأت و ورزی، خودپنداره مثبت، مهارت‌های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مناسب (موت، اسمیت و ودارسکی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹).

برخی پژوهش‌های انجام شده در رابطه با موضوع متغیر در ادامه ذکر می‌گردد.

باراس و کیشور<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی با آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه‌ای در هند به این نتیجه رسیدند که عزت نفس و سازگاری و مقابله مناسب مخصوصاً با معلمان و در مدرسه و رفتار اجتماعی مثبت، بوده است. مو و رونکنی<sup>۳</sup> (۲۰۱۰)، پژوهشی با هدف تأثیر عاطفه مثبت و خودکارآمدی بر رضایت شغلی در آموزش انجام دادند. نمونه‌ی پژوهش شامل ۳۹۹ معلم بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که عاطفه‌ی مثبت با باورهای خودکارآمدی و رضایت شغلی دارای رابطه‌ی معنادار است و این که جهت رسیدن رضایت در آموزش به عاطفه مثبت و باورهای خودکارآمدی نیاز است. آمنتروپ، سابروئه، کوفوئد و مینز<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) در تحقیق خود پیرامون تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی پزشکان و پرستاران، آنها را به دو گروه تقسیم کردند. در مورد گروه اول، ۵ روز تمرین مهارت‌های ارتباطی صورت گرفت. این در حالی بود که در مورد گروه کنترل آموزشی انجام نشد. نتایج حاصله بیانگر افزایش ۳۷٪ در زمینه

<sup>۱</sup> - Moot, Smith & Wodarski

<sup>۲</sup>-Barras and Kyshur

<sup>۳</sup>-Mau & Ronconi

<sup>۴</sup> -Amintrup, Sabruei, Kufuoheid & Minez

خودکارآمدی افراد آموزش دیده در برابر گروه کنترل بود (حسن آبادی، ۱۳۸۵). در تحقیق دیگری که توسط بلاک و لستر<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) صورت گرفت، مشخص گردید که خودکارآمدی بر انگیزه تحصیلی افراد اثر می‌گذارد و باعث بهبود عملکرد و کنار آمدن آنها با مشکلات و سختی‌های موجود در تکالیف می‌گردد.

میرزمانی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش علائم افسردگی دانش‌آموزان، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش علائم افسردگی کلی دانش‌آموزان موثر است و همچنین این آموزش به طور موثری مشکلات اجتماعی، اشتغال ذهنی با بیماری خود و مرگ را کاهش می‌دهد، اما در کاهش مشکلات عاطفی، احساس گناه و افزایش عزت نفس و خوشی و لذت دانش‌آموزان اثر معنی‌داری نداشت. دودانگه حسن‌کیاده (۱۳۹۱) در تحقیقی تحت عنوان "رابطه بین خودکارآمدی تحصیلی و شادکامی با کمال‌گرایی دانش‌آموزان دختر دوره متوسط شهر تهران" به این نتیجه رسید که بین خودکارآمدی تحصیلی و کمال‌گرایی رابطه معناداری وجود دارد همچنین بین شادکامی و کمال‌گرایی رابطه معناداری وجود دارد. مردانی (۱۳۸۹) در بین یک گروه از دانشجویان ایرانی نشان داد که رابطه معناداری بین مهارت‌های زندگی و علایم افسردگی وجود دارد (به نقل از میرزمانی، ۱۳۹۱). در پژوهشی که اردلان (۱۳۸۶) در ارتباط با بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری تحصیلی با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی انجام داد به این نتیجه دست یافت که بین میانگین نمرات دختران و پسران در مهارت‌های ارتباطی تفاوت معناداری وجود ندارد. این مقایسه‌های درک پیام، نظم دهی به هیجان‌ها و گوش دادن بین دختران و پسران تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

از آنجا که ما یک کشور جوان داریم و این نوجوانان و جوانان در مرحله‌ای هستند که بعد عاطفی آنها به شدت بیشتری تا بعد عقلانی آنان دارد و این نوجوانان با تصمیم‌گیری‌های مهمی (مثل انتخاب رشته) روبه‌رو هستند که این تصمیم‌گیری‌ها می‌تواند آینده آنها را تحت الشعاع قرار دهد. علاوه بر آن در این مرحله از زندگی نوجوانان با مسائل و مشکلات گوناگونی مواجه می‌شوند که برخورداری از مهارت‌های زندگی و خودکارآمدی می‌تواند به کمک آنها بیاید؛ از طرف دیگر با توجه به مسئولیت‌سنجینی که بر دوش مراکز آموزشی به ویژه آموزش و پرورش

<sup>۱</sup> - Blake & Lesser



قرار دارد، و به دلیل اینکه این مراکز از یک سو وظیفه آموزش و تجهیز دانش‌آموزان به اطلاعات مورد نیاز آنان را برعهده دارد و از سوی دیگر، باید زمینه‌ای را فراهم آورند تا به رشد و پرورش قوه خلاقیت دانش‌آموزان و استفاده صحیح و جهت‌دار از این استعدادها و توانایی‌ها کمک کند.

با توجه به همین اهمیت و جایگاه آموزش و پرورش در بین نهادهای مختلف جامعه می‌توان اذعان کرد مهمترین نهاد اثرگذار در تربیت و تأمین نیروی انسانی می‌باشد و معلم به عنوان مدرس و مربی می‌تواند نقش حساس و کلیدی در این رابطه داشته باشد تا نیروی انسانی کارآمد، خلاق برای جامعه تربیت نماید. به این ترتیب زمینه مناسب جهت رشد جامعه در تمامی ابعاد آن فراهم می‌آید. به همین جهت آموزش مهارت‌های زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد، که بعضی از این مهارت‌ها عبارتند: مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت روابط بین فردی، مهارت ارتباط موثر، مهارت مقابله با استرس، مهارت مدیریت بر هیجانها، مهارت حل مسأله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر نقادانه (اقاییگلوبی، ۱۳۸۰). با توجه به مطالب بیان شده هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره دبیرستان می‌باشد.

### فرضیه‌ها

- ۱- بین مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.
  - ۲- بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.
- مهارت‌های زندگی و خودکارآمدی قادر به پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی می‌باشند.

### روش

این پژوهش از لحاظ ماهیت و هدف یک پژوهش کاربردی است که برای انجام آن از روش توصیفی - همبستگی استفاده شد. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم شهر یاسوج به تعداد ۱۴۶۰ نفر بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۴ مشغول به تحصیل می‌باشند که نمونه آماری به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که ۲ ناحیه از نواحی شهر یاسوج انتخاب، سپس از هر ناحیه ۴ مدرسه انتخاب و دانش‌آموزان آن به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های خودکارآمدی شرر و آدامز (۱۹۸۲)، پرسشنامه مهارت‌های زندگی ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) و نمره معدل

دانش آموزان استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی دارای ۱۷ ماده می‌باشد، هر ماده این مقیاس دارای یک پاسخ پنج درجه‌ای شامل کاملاً مخالفم ۱ امتیاز، مخالفم ۲ امتیاز، نظری ندارم ۳ امتیاز، موافقم ۴ امتیاز و کاملاً موافقم ۵ امتیاز می‌باشد. براتی (۱۳۷۵)، جهت بررسی پایایی پرسشنامه خودکارآمدی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و ضریب بازآزمایی ۰/۷۳ گزارش شده است برای تعیین اعتبار این پرسشنامه، براتی (۱۳۷۵) در پژوهشی پرسشنامه خودکارآمدی، عزت نفس کوپراسمیت و خودارزیابی را بر روی ۱۰۰ نفر از دانش آموزان سال سوم دبیرستان نظام جدید اجرا کرد، همبستگی بدست آمده از دو پرسشنامه عزت نفس و خودارزیابی با خودکارآمدی در جهت تایید اعتبار پرسشنامه بود، همبستگی بدست آمده با پرسشنامه خودکارآمدی ۰/۶۲ بود که در سطح ۰/۰۵ معنی دار بود. پرسشنامه مهارت‌های زندگی توسط ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) اعتبار یابی شده است. اما فرم کوتاه این پرسشنامه (که در پژوهش حاضر از این فرم استفاده گردیده است) شامل ۲۰ سوال و سه خرده مقیاس (تصمیم‌گیری، حل مسئله و تفکر خلاق) می‌باشد. در تحقیق قیاسی به منظور سنجش اعتبار پرسشنامه، پس از اجرای مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از نمونه‌های تحقیق، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب ۰/۹۷ به عنوان ضریب اعتبار محاسبه گردید (ساعتچی و همکاران، ۱۳۸۹). معدل دانش آموزان که در پایان نیمسال تحصیلی از مدارس بدست آمد مبنایی برای سنجش پیشرفت تحصیلی بوده است. اطلاعات با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره تحلیل شد.

### یافته‌ها

وضعیت موجود متغیرهای پژوهش در جدول ۱ و ۲ مورد اشاره قرار گرفته است.

جدول ۱. جدول تی تست جهت بررسی وضعیت موجود مهارت زندگی

متغیر	t	اختلاف میانگین	Sig
مهارت زندگی	۲/۸۸	۴/۵۴	۰/۰۵

جدول ۲. جدول تی تست جهت بررسی وضعیت موجود خودکارآمدی

متغیر	t	اختلاف میانگین	Sig
خودکارآمدی	۱/۹۴	۲/۵۹	۰/۰۵

فرضیه اول: بین مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

برای آزمون این فرضیه از روش همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی

سطح معناداری	ضریب همبستگی	متغیر
۰/۰۰۰	۰/۲۰۴	مهارت‌های زندگی
		پیشرفت تحصیلی

همانطور که مشاهده می‌گردد ضریب همبستگی بین مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی برابر با ۰/۲۰۴ بوده که با توجه به سطح معناداری ۰/۰۰۰، نشان می‌دهد که در سطح قابل پذیرش ۰/۰۵ معنادار شده است، در نتیجه فرضیه پژوهش تایید می‌گردد.

**فرضیه دوم:** بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

برای آزمون این فرضیه از روش همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۴. ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی

سطح معناداری	ضریب همبستگی	متغیر
۰/۲۹	۰/۰۵	خودکارآمدی
		پیشرفت تحصیلی

همانطور که مشاهده می‌گردد ضریب همبستگی بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی برابر با ۰/۰۵ بوده که با توجه به سطح معناداری ۰/۲۹، نشان می‌دهد که در سطح قابل پذیرش ۰/۰۵ معنادار نشده است، در نتیجه فرضیه پژوهش تایید نمی‌گردد.

**فرضیه سوم:** مهارت زندگی و خودکارآمدی قادر به پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی می‌باشد.

متغیر پیش‌بین: مهارت زندگی و خودکارآمدی

متغیر ملاک: پیشرفت تحصیلی

برای بررسی این فرضیه از آزمون رگرسیون همزمان استفاده شده است.

جدول ۵. نتایج رگرسیون مهارت زندگی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی

شاخص آماری	R	R <sup>2</sup>	F	B	Beta	t	sig
متغیر پیش‌بین							
مهارت زندگی				۰/۰۲	۰/۲۰	۳/۵۱	۰/۰۰۱
خودکارآمدی	۰/۲۰	۰/۰۴	۶/۷۲	۰/۰۰۵	۰/۰۲	۰/۳۸	۰/۷۰۴

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی چندگانه برابر با  $R = 0/20$  و ضریب تعیین به دست آمده برابر با  $R^2 = 0/04$  می‌باشد. این امر بیانگر این است که مهارت زندگی و خودکارآمدی جمعاً حدود ۴ درصد از تغییرات پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند.

### بحث و نتیجه گیری

همانطور که مشاهده گردید ضریب همبستگی بین مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی برابر با ۰/۲۰۴ بوده که با توجه به سطح معناداری ۰/۰۰۰، نشان می‌دهد که در سطح قابل پذیرش ۰/۰۵ معنادار شده است، در نتیجه فرضیه پژوهش تایید می‌گردد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج باراس و کیشور (۲۰۱۰)، رفاهی (۱۳۸۱)، اردلان (۱۳۸۶) همسو می‌باشد.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی، اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی. طبق نظر شینکه و گیلچرست (۱۳۸۴)، برنامه مشاوره‌ای مهارت‌های زندگی یک رویکرد بسیار موثری است که بر مبنای تئوریک و به واسطه تحقیق تجربی حمایت می‌شود. مهارت‌های زندگی به افراد جامعه به خصوص دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به شایستگی‌های فردی و اجتماعی دست یابند. برنامه مشاوره مهارت‌های زندگی، جامعه را برای کنترل بحران‌های زندگی و پیشگیری از مشکلات آینده آماده می‌سازد و به این ترتیب موجب می‌شود که آنها بتوانند سلامت جسمانی و روانی خودشان را بهبود بخشند. لذا همانطور که نتایج این پژوهش نشان داد کسب این مهارت به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نشانه‌های افسردگی و مشکلات جسمی آنها به گونه‌ی محسوسی کاهش یابد. در با آموزش‌های مهارت‌های زندگی که به دانش‌آموزان داده می‌شود به آنها در افزایش عزت نفس کمک شایانی می‌کند، آموزش چگونگی ارتباط با دیگران، گپ زدن با خانواده و دوستان، نقش فرد در جامعه، مهارت مشخص کردن اهداف کوتاه مدت و اهداف بلند مدت، روش‌های صحیح و ناصحیح ابراز خشم و موارد دیگر باعث می‌گردد که این افراد کمتر به ضعف جسمی خود دقت کرده و با افزایش عزت نفسی که پیدا کرده اند خود را همچون افراد دیگر دارای حق و حقوق بدانند و برای زندگی خود تلاش و کوشش فراوانی انجام دهند که مسلماً این افزایش عزت نفس به شادکامی بیشتر و کاهش افسردگی آنها نیز منجر خواهد گشت، مسلماً تمام این موارد منجر به افزایش تلاش و کوشش دانش‌آموزان در حیطه تحصیلی خواهد شد که این امر به افزایش پیشرفت تحصیلی آنها کمک شایانی خواهد کرد.

همانطور که مشاهده گردید ضریب همبستگی بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی برابر با ۰/۰۵ بوده که با توجه به سطح معناداری ۰/۲۹، نشان می‌دهد که در سطح قابل پذیرش ۰/۰۵

معنادار نشده است، در نتیجه فرضیه پژوهش تایید نمی‌گردد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج نیکسون و فراست (۱۹۹۰)، کینزمن (۱۹۹۳)، بلاک و لستر (۲۰۰۶)، همسو نمی‌باشد.

واکنش‌های هیجانی و روانی ما نسبت به شرایط و وضعیت‌های مختلف نقش مهمی در خودکارآمدی ایفا می‌کند. خلق و خو، حالت‌های هیجانی، واکنش‌های فیزیکی و سطح استرس، همگی می‌توانند بر چگونگی حس یک فرد نسبت به توانایی‌های شخصی خود در یک وضعیت خاص تأثیر بگذارد. کسانی که حس خودکارآمدی ضعیفی دارند، شرایط چالش‌انگیز را پُر استرس درک کرده و عقیده دارند که شرایط و وظایف مشکل‌خارج از حد توانایی و قابلیت آنهاست و همین باعث خواهد شد که به سرعت اعتماد خود نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های شخصی‌شان را از دست بدهند. پس چنین افرادی با یادگیری به حداقل رساندن میزان استرس به هنگام مواجهه با وظایف دشوار و چالش‌انگیز، می‌توانند حس خودکارآمدی خود را تقویت کنند. افراد با کارآمدی بالا در موقعیت‌های فشارزا، سطح فشار روانی را کاهش می‌دهند، ولی افراد دارای خودکارآمدی پایین، در کنترل تهدیدها، اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند و عدم کارآمدی خود را گسترش می‌دهند و بسیاری از جنبه‌های محیطی را پرخطر و تهدیدزا می‌بینند که این امر خود می‌تواند موجب استرس و فشار روانی بیشتر گردد.

انتظارات کارآمدی شخصی یک فرد تحت تأثیر حالات برانگیختگی هیجانی و حالات فیزیولوژیک وی قرار دارد. افراد در موقعیت‌های فشارزا فعالیت‌های فیزیولوژیک خود را به عنوان نشانه‌هایی از عدم تعادل یا اختلال می‌بینند. ادراک شخصی از حالات فیزیولوژیک خود مانند ترس، اضطراب، تنش و افسردگی سبب می‌شود که افراد در انجام وظایف توانایی‌های خود را دست‌کم بگیرند و انتظارات خودکارآمدی شخصی را پایین بیاورند. از طرف دیگر عوامل دیگری هم در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد، که نباید این عوامل را از نظر دور نگه داشت، برای مثال، شرایط اجتماعی و اقتصادی افراد در امر تحصیل افراد می‌تواند تأثیر گذار باشد، دانش‌آموزانی که در شرایط اجتماعی بهتر رشد می‌کنند برای رسیدن به مدارج بالای علمی تشویق بیشتری می‌شوند که این امر در افزایش تلاش آنها تأثیر گذار خواهد بود، لذا می‌توان بیان کرد که عوامل متعددی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر گذار خواهد بود که خودکارآمدی می‌تواند یکی از این عوامل باشد که احتمالاً به تنهایی تأثیر نه‌چندان زیادی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان خواهد داشت.

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی چندگانه برابر با  $R = 0/20$  و ضریب تعیین به دست آمده برابر با  $R^2 = 0/04$  می‌باشد. این امر بیانگر این است که مهارت زندگی و خودکارآمدی جمعاً حدود ۴ درصد از تغییرات پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج نیکسون و فراست (۱۹۹۰)، کینزمن (۱۹۹۳)، بلاک و لستر (۲۰۰۶)، همسو نمی‌باشد.

اجزاء مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های خود‌مدیریتی و مهارت‌های اجتماعی می‌باشد. مهارت‌های خود‌مدیریتی فردی شامل توانایی تصمیم‌گیری و حل‌مساله، آگاهی از تاثیرات اجتماعی و مقاومت در برابر آن، مقابله با اضطراب، خشم و ناکامی، تعیین هدف، خود‌رهبری و خود تقویت دهی می‌باشد. مهارت‌های اجتماعی نیز بخشی دیگر از مهارت‌های زندگی است که شامل برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت‌های جرات‌مندی کلامی و غیر کلامی، احترام گذاشتن و افزایش شایستگی اجتماعی افراد می‌باشد. لذا هر چه خود‌مدیریتی و مهارت‌های اجتماعی افراد بیشتر می‌شود، به تناسب اضطراب و ناکامی افراد کاهش خواهد یافت. همانطور که گفته شد آموزش مهارت‌های زندگی به افراد کمک خواهد کرد که به میزان بالایی عزت‌نفس شان افزایش پیدا کرده که همین امر نیز منجر به افزایش خودکارآمدی افراد نیز خواهد گشت. این موارد منجر می‌شود که افراد روشهای زندگی کردن را به میزان بالایی کسب کرده و برای رفع نیازهای خویش به میزان کمتری به افراد دیگر نیاز داشته باشند که همین امر باعث خواهد گشت که فرد اضطراب کمتری برای رفع نیازهای خویش در صورت عدم وجود فرد دیگری، داشته باشد و به میزان بالاتری امید به زندگی در این افراد بالاتر برود. مهارت‌های زندگی برای زندگی اثربخش ضرورت دارند و برای سراسر دوره‌های زندگی (کودکی، نوجوانی و بزرگسالی) باید در نظر گرفته شود. مهارت‌های زندگی بر ادراک افراد از کفایت خود، اعتماد و عزت‌نفس اثر دارد، بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد، همراه با ارتقای سلامت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد و استرس افراد در برخورد با مشکلات زندگی و مدیریت فعالیت‌های خود و کنار آمدن با مشکلات جسمی و حرکتی را کاهش می‌دهد. افراد با آموزش مهارت‌های زندگی در می‌یابند که برای رسیدن به اهداف تلاش و کوشش لازم است و بدون تلاش نمی‌توان به اهداف بلند مدت دست یافت، این افراد، با افزایش

انگیزه در خود می‌توانند با استرس کمتری در جامعه ظاهر شده و به میزان بالاتری به انجام امورات روزمره خویش پردازند، از طرف دیگر آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند افراد را در رسیدن به پیشرفت تحصیلی کمک کند. از آنجا که یافته‌های این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش پیشرفت تحصیلی تاثیر داشته است، لذا پیشنهاد می‌شود که یک برنامه آموزشی به صورت منظم در آموزشی کشور جهت افزایش کسب مهارت‌های زندگی و افزایش موفقیت دانش‌آموزان، اجرا گردد.

### منابع

- اردلان، الهام. (۱۳۸۶). **بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری تحصیلی با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی**. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- اعرابیان، ا.، خداپناهی، م.، ک.، حیدری، م. و صالح صدق پور، ب.، ۱۳۸۹، بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان، **مجله روان شناسی**، دوره ۸، شماره ۳۲، صص ۳۶۰-۳۷۱.
- اقاییگلویی، مریم (۱۳۸۰). **بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان شهر قمس**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- پزشک زاد، سارا. (۱۳۸۷). **بررسی تاثیر آموزش کارآفرینی خودکارآمدی افراد مراجعه کننده به مراکز کاربایی شهر اصفهان**. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه علوم و تحقیقات اهواز.
- حسن آبادی، حمید رضا. (۱۳۸۰). **بررسی باورهای معرفت شناختی و باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان و دانشجویان پسر و دختر شهر تهران**. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- طارمیان، ف. ماهجویی، م. و فتحی، ط. (۱۳۸۲). **مهارت‌های زندگی (۲)**، تهران: انتشارات تربیت
- میرزمانی، مینا (۱۳۹۱). **اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش علائم افسردگی دانش‌آموزان**، تهران: دانشگاه تهران دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم کتابداری و اطلاع‌رسانی.
- ناصری، حسین (۱۳۸۴). **راهنمای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی** (کتاب راهنمای مدرس). تهران نیک پرور فرد، ر. (۱۳۸۴). **مهارت‌هایی برای زندگی** (چاپ اول). تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سامانه پیشگیری کشور.
- Bandura, A. & Locke, E. A., (2006), Negative self-efficacy and goal revisitation. "Journal of Applied psychology". Vol. 88 (1).pp.87-89.

- Barras H.A., & Kyshur, S (2010). The impact of an implicit manipulation of self-esteem on body dissatisfaction, **Journal of Behavior therapy and Experimental psychiatry**, vol 43. Issue 1, March 2012, pp 581-586.
- Mau, w. c. Ronconi, G.H., (2010). Parental influences on the high school students academic achievement: A comparison of Asian immigrants, Asian Americans, and white Americans. **Psychology in the schools**, 34: 267-277.
- Moot, J.R.G., Smith & N.J., & Wodarski, H (1999). Social skills training with youth in schools setting: A review. **Journal of Research on Social Work Practice**, 9(4), 427-439.