

تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش آموزان دختر

پریرسا احمدی^{۱*}
علیرضا حیدری^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش آموزان دختر بود. روش پژوهش از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش شامل نفر ۳۰ (۱۵ نفر گروه کنترل، ۱۵ نفر گروه آزمایش) از دانش آموزان بود که به صورت نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و به ابزارهای پژوهش که عبارت بودند از پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و پرسشنامه عزت نفس اسمیت (۱۹۸۶) پاسخ دادند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس مانکوا استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی و عزت نفس دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود ($p < 0/05$).

واژه های کلیدی: آموزش مهارت های زندگی، خودکارآمدی، عزت نفس.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی صنعتی و سازمانی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ایران
۲. دانشیار گروه روانشناسی واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، ایران (نویسنده مسئول)
این مقاله برگرفته پایان نامه کارشناسی ارشد خاتم پریرسا احمدی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز است

مقدمه

دانش آموزان از اقصای مستعد، برگزیده جامعه و سازندگان آینده کشور خویش هستند و سطح سلامت جسم و روان آن‌ها تاثیر بسزایی در یادگیری و افزایش آگاهی علمی و موفقیت تحصیلی شان خواهد داشت. دانش آموزان دختر بدلیل موقعیت اجتماعی- روانی خاص خود، زندگی پرچالشی را تجربه می‌نمایند و هیجانات ناشی از عملکرد آنها می‌تواند بر عملکرد روانی نقش داشته باشد (حلاجانی، ۱۳۸۹). دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی در دوره‌ای بسیار حساس هستند، دوران جدایی از دوران کودکی و گذر از طوفان احساسات و عواطف خانوادگی هستند. ورود به دنیای فراکودکی برای دانش آموزان دختر نوجوان پیامدهای متعددی همچون مواجهه شدن با مسائل و مشکلات زیاد هجران خانوادگی، روبرویی با شخصیت‌های متفاوت گروه همسالان، چالش‌های علمی، فرهنگی و اضطراب ناشی از محیط اجتماعی و تحصیلی روبرو می‌سازد (مثنوی و همکاران، ۱۳۹۲). نوع باورهای خودکارآمدی دانش آموزان اگر پایین باشد ممکن است آنها با مشکل مواجه گردند. پژوهشگران، باورهای دانشجویان درباره قابلیت‌هایشان برای انجام تکالیف را مفهوم سازی کرده‌اند. مشخص شده است که درجات بالای خودکارآمدی به سطوح افزایش یافته عملکرد در شماری از تکالیف منجر می‌شود. خودکارآمدی به عنوان قضاوت‌های افراد درباره قابلیت‌هایشان برای سازماندهی و اجرای جریان عمل مورد نیاز برای نیل به انواع عملکردهای خاص تعریف شده است (مینی، ۱۳۹۲). بندورا (۲۰۰۱) خودکارآمدی را هم به عنوان محصول تعامل ما با جهان و هم به عنوان عامل تاثیرگذار بر کیفیت تعامل‌های ما تعریف می‌کند. تعبیرات شناختی ما از موفقیت‌ها و شکست‌هایمان بر باورهای و خودکارآمدی بعدی ما اثر می‌گذارد و باورهای خودکارآمدی ما، تلاش پایداری و منابع شناختی را که ما برای تعامل با جهان اطراف به کار می‌بریم، تحت تاثیر قرار می‌دهد. در تحقیقاتی که صورت پذیرفته نقش خودکارآمدی، اثر مستقیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته است (کاپاآیدین، ۲۰۱۴). از طرفی باید بیان کرد که، عزت نفس از مجموعه افکار، احساسات، عواطف و تجربیات افراد در طول زندگی ناشی می‌شود که تاثیر فراوانی بر افزایش سلامت ذهنی دانش آموزان دارد. مجموعه برداشت‌ها، ارزیابی‌ها و تجاربی که افراد از خویش دارند باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن، یا برعکس احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشند. همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی و جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند (پروین، ۲۰۰۸). عزت نفس برابر است با خودباوری واقعی. یعنی، افراد خود را آن گونه که هستند باور کنند و برای خشنودی خودشان و دیگران تلاش نمایند. باید اشاره نمود که عزت نفس واقعاً بر همه سطوح زندگی دانش آموزان اثر می‌گذارد. در حقیقت بررسی‌های گوناگون حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضاء نشود، نیازهای گسترده تری نظیر نیاز به آفریدن، پیشرفت و یا

درک و شناسایی استعدادهای بالقوه محدود می‌ماند. دانش آموزشی که احساس خوبی نسبت به خود ندارند، معمولاً احساس خوبی نیز نسبت به زندگی شخصی و خانوادگی نخواهند داشت و آن‌ها نمی‌توانند با اطمینان به خود و اطرافیان، با مشکلات و مسئولیت‌های زندگی مواجه شوند و از عهده آن‌ها برآیند و در نتیجه به پیشرفت و خلاقیت برسند (پیتر، ۲۰۱۴). باید بیان نمود که در قشر دانش‌آموزان مهارت‌های لازم زندگی برای پیشرفت، تعالی و کاهش مشکلات روانشناختی لازم می‌باشند (ماحامد، ۱۳۸۹). زیرا فردی که مهارت زندگی دارد، می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوء استفاده دیگران دور نگهدارد و دامنه وسیعی از نیازها، افکار مثبت و منفی را ابراز نماید. این موارد بدون آن که احساس گناه، استرس و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند، انجام می‌دهد. آموزش برنامه مهارت زندگی یک شیوه مداخله ساخت یافته است که با تأکید بر بدست آوردن مهارت‌های ابراز و حل مسئله از راه تمرین مشخص می‌شود تا افراد بر حقوق خود ایستادگی کنند (تورنر، ۲۰۱۴). آلبرتی^۱ (۲۰۰۶) معتقد است که مهارت زندگی، برابری در ارتباطات انسانی را ارتقا می‌بخشد، فرد را قادر می‌سازد تا طبق علائق خود عمل کند، برای خواسته‌های خود بدون اضطراب ایستادگی کند، احساسات صادقانه خود را ابراز کند و از حقوق شخصی خود بدون نادیده گرفتن حقوق دیگران استفاده کند. پترسون^۲ و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی بر روی گروهی از دانش‌آموزان نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات دانش‌آموزان اثربخش است. هدف آموزش برنامه مهارت زندگی این است که به افراد کمک کند تا دیدشان را نسبت به خود تغییر دهند، ابراز وجودشان را افزایش دهند، به طور معقولی خلق، خو و افکارشان را بیان کنند و از این طریق بر اعتماد به نفس خود بیفزایند. این آموزش به طور گسترده‌ای برای سنین مختلف و پیش‌زمینه‌های متفاوت مورد استفاده قرار گرفته است (فورنریس، دانیش و اسکوت، ۲۰۱۴). در کل آموزش برنامه مهارت زندگی باعث عزت نفس، بیان منطقی افکار و احساسات، کاهش اضطراب، استرس و افسردگی، بهبود مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی، ملاحظه حقوق دیگران و در عین حال گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی و شادکامی است (هاشمی، ۱۳۹۱). بنابراین بنا به آنچه بیان شد می‌توان گفت، جامعه دانش‌آموزان دختر با مصائب عاطفی، هیجانی و شناختی متفاوتی روبرو اند و انسجام روانی و افزایش خودکارآمدی و عزت نفس آن‌ها می‌تواند با آموزش مهارت‌های زندگی افزایش یابد. در نتیجه هدف این تحقیق بررسی تاثیر مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر می‌باشد و در این پژوهش این مسئله مدنظر می‌باشد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر تاثیر دارد؟

1. Turner
2. Albrerty
3. Paterson
4. Fornieris, Danish & Scott

روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه آزمایشی (طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل برابر) استفاده شد. جامعه آماری در پژوهش حاضر عبارت از کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان شوشتر در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر بود که بصورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. بدین ترتیب که ابتدا از دانش‌آموزان دختر یک پیش‌تست خودکارآمدی و عزت‌نفس گرفته شد و سپس از بین دانش‌آموزانی که کمترین نمره در پرسشنامه خودکارآمدی و عزت‌نفس را کسب کردند نمونه پژوهش بصورت تصادفی ساده انتخاب شد و سپس از میان نمونه پژوهش بطور تصادفی ۱۵ نفر در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش گماشته شد.

ابزارهای تحقیق

الف) پرسشنامه خودکارآمدی: در این پژوهش از پرسشنامه ۱۷ آیتی که توسط شررو و همکاران (۱۹۸۲) ساخته شد، استفاده خواهد شد. این ابزار یک ابزار خودگزارشی و مداد کاغذی است. ماده‌های آن از نظر فهم برای افراد ۱۴ سال به بالا نوشته شده است. پاسخ‌های سوالات از گزینه کاملاً مخالفم، نظری ندارم (حد وسط)، موافقم، کاملاً موافقم می‌تواند متفاوت باشد. نمره گذاری پرسشنامه خودکارآمدی به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. ماده‌های شماره (۱۵، ۱۳، ۹، ۸، ۳، ۱) از چپ به راست امتیازشان افزایش می‌یابد و بقیه ماده‌ها به صورت معکوس یعنی از راست به چپ امتیازشان افزایش می‌یابد. بدیهی است حداقل نمره ای که یک فرد ممکن است بگیرد ۱۷ و حداکثر نمره وی ۸۵ خواهد بود (مینایی، ۱۳۹۲). پایایی پرسشنامه را در پژوهشی براتی بختیاری (۱۳۷۵)، به نقل از مینایی، (۱۳۹۲) از طریق روش اسپیرمن برون با طول برابر ۰/۷۶ به دست آورد و آلفای کرونباخ با همسانی کلی سوالات برابر ۰/۷۹ به دست آورد. در تحقیقی که صفرزاده (۱۳۸۸)، به نقل از مینایی، (۱۳۹۲) انجام داد پایایی مقیاس را به روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۴ که بیانگر ضرایب قابل قبول بود، به دست آمد. برای سنجش اعتبار این مقیاس، با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی همبسته شد. این اندازه‌های شخصیتی در برگیرنده مقیاس کنترل درونی راتر، مقیاس درجه تمایل اجتماعی، مقیاس بیگانگی از خود، مقیاس شایستگی بین فردی می‌باشند. براساس بررسی‌های انجام شده همبستگی منفی بین نمرات پرسشنامه خودکارآمدی و نمرات مقیاس کنترل درونی راتر $I=0/40$ به دست آمد. همبستگی مثبت بین مقیاس بیگانگی از خود $I=0/60$ و مقیاس شایستگی بین فردی با امتیازات خودکارآمدی با امتیازات خودکارآمدی همبستگی مثبت $I=0/46$ بود که کلیه ضرایب در سطح $0/01$ معنادر بود. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ بدست آمد.

ب) پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت: به منظور ارزیابی عزت‌نفس، یکی از پرسشنامه‌های رایج

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SED) است. این پرسشنامه به منظور سنجش و بازخورد نسبت به خود در قلمروهای اجتماعی، خانوادگی، آموزشگاهی و شخصی فراهم شده است. این پرسشنامه شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنش های افراد را توصیف می کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت گذاری در چهار خانه (به من شبیه است - بله) یا (به من شبیه نیست - خیر) پاسخ دهد. مواد هر یک از زیرمقیاس ها عبارتند از: مقیاس عمومی ۲۶ ماده، مقیاس اجتماعی ۸ ماده، مقیاس خانوادگی ۸ ماده، مقیاس آموزشگاهی ۸ ماده و مقیاس دروغ ۸ ماده. نمرات زیر مقیاس ها و همچنین نمره کلی، امکان مشخص کردن زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می سازند. نحوه نمره گذاری سئوالات بصورت صفر و یک است و پاسخ بله نمره یک و خیر صفر را می گیرد. البته در بعضی سئوالات بصورت معکوس می باشد (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). ادموندسون^۲ و همکاران (۲۰۰۶) ضریب همسانی درونی پرسشنامه مذکور را ۰/۸۶ و ۰/۹۰ گزارش نمودند (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). هرز و گولن (۱۹۹۹) روایی پرسشنامه مذکور را از طریق سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزردگی در آزمون شخصیت آیسنگ مثبت و معنادار گزارش نمود (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). پورشافعی (۱۳۷۰)، به نقل از فتحی آشتیانی، (۱۳۸۸) با روش دو نیمه کردن ضریب ۰/۸۷ را گزارش کرد. با روش همبسته کردن با خرده مقیاس ها ضریب روایی را ۰/۵۶ گزارش نمود که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ بدست آمد.

برنامه آموزشی مهارت های زندگی: برنامه آموزشی مهارت های زندگی بر اساس راهنمای کتاب مهارت های زندگی کلینکه، ۱۹۹۰، ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۰ تهیه گردید و شامل جلسات ذیل می باشد: جلسه اول: جلسه معارفه و توصیف برنامه جرات ورزی و اهمیت آن در زندگی روزمره؛ جلسه دوم: حقوق افراد و آشنا کردن با مدیریت استرس؛ جلسه سوم: رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین؛ جلسه چهارم: خشم، پیامدهای منفی و بازدارنده آن؛ جلسه پنجم: تخلیه فشار روانی؛ جلسه ششم: مهارت تصمیم گیری؛ جلسه هفتم: انتقاد و برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد؛ جلسه هشتم: مرور جلسات و تأکید بر ابراز عقیده، جمع بندی و ارائه پیشنهادات نهایی.

یافته های تحقیق

یافته های توصیفی تحقیق حاضر بصورت یافته های توصیفی و استنباطی می باشد که در جداول زیر ارائه شده است:

1. Coopersmith Self Esteem Inventoty
2. Edmondsoon

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره های عزت نفس و خودکارآمدی گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه		میانگین	انحراف معیار	تعداد
		گروه	گروه			
عزت نفس	پیش آزمون	آزمایش	۲۳/۱۳	۲/۵۰	۱۵	
		کنترل	۲۲/۴۶	۲/۵۵	۱۵	
	پس آزمون	آزمایش	۳۸/۸۶	۲/۶۶	۱۵	
		کنترل	۱۹/۹۳	۳/۱۷	۱۵	
خودکارآمدی	پیش آزمون	آزمایش	۲۸/۲۰	۴/۴۴	۱۵	
		کنترل	۲۸/۳۳	۲/۲۵	۱۵	
	پس آزمون	آزمایش	۴۶/۱۳	۶/۲۶	۱۵	
		کنترل	۲۷/۲۰	۳/۰۴	۱۵	

جدول ۲: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات

نرمال بودن توزیع نمرات	گروه ها	کلموگروف - اسمیرنف		گروه ها	گروه ها	کلموگروف - اسمیرنف
		آماره	معنی داری			
عزت نفس	آزمایش	۰/۱۰	۰/۵۸	کنترل	۰/۱۷	۰/۷۵
خودکارآمدی	آزمایش	۰/۱۹	۰/۲۰	کنترل	۰/۱۵	۰/۶۸

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرها تأیید می گردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

جدول ۳: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معناداری
عزت نفس	تعامل گروه * پیش آزمون	۱/۳۲	۰/۵۱
		۱/۸۹	۰/۵۸

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، مقدار F تعامل برای متغیرهای تحقیق معنادار نیست. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می شود.

جدول ۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
عزت نفس	۰/۴۷	۱	۲۸	۰/۳۹
خودکارآمدی	۰/۰۸	۱	۲۸	۰/۷۸

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می شود، آزمون لوین در متغیرهای خودکارآمدی و عزت نفس معنادار نمی باشند. بنابراین واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای خودکارآمدی و عزت نفس معنادار نیست، در نتیجه فرض همگنی واریانس ها تایید می شود و صفر برای تساوی واریانس های نمره ها دو گروه در کلیه متغیرهای تحقیق تأیید می گردد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها در دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون اضطراب عزت نفس و خودکارآمدی گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	p	اندازه اثر	توان آماری
آزمون اثر پیلابی	۰/۹۳	۲	۲۵	۱۶۸/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۶	۲	۲۵	۱۶۸/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۱
آزمون اثر هتلینگ	۱۳/۴۹	۲	۲۵	۱۶۸/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱۳/۴۹	۲	۲۵	۱۶۸/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۱

همان طوری که در جدول ۵ مشخص است، با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (عزت نفس و خودکارآمدی) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=168/68$ و $p<0/001$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کواریانس یکراهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۶ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۹۳ می باشد. به عبارت دیگر، ۹۳ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون عزت نفس و خودکارآمدی دانش آموزان مربوط به تاثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد. توان آماری برابر با ۱ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن ماتکوا بر روی میانگین نمره اضطراب اجتماعی گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	p	اندازه اثر توان آماری
عزت نفس	۴۹۰۶/۳۱	۱	۴۹۰۶/۳۱	۳۳۹/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۹۲
خودکارآمدی	۲۶۸۳/۹۵	۱	۲۶۸۳/۹۵	۱۰۳/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۸۰

همانطوری که در جدول ۶ مشخص است، با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ عزت نفس ($F=۳۳۹/۰۴$ و $p<۰/۰۰۱$) و خودکارآمدی ($F=۱۰۳/۹۸$ و $p<۰/۰۰۱$) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین عزت نفس و خودکارآمدی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش عزت نفس و خودکارآمدی دانش آموزان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۹۲ و ۰/۸۰ می باشد. به عبارت دیگر، ۹۲ و ۸۰ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون عزت نفس و خودکارآمدی دانش آموزان مربوط به تأثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف کلی بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش آموزان دختر پذیرفت. با توجه به نتایج مشخص شد، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین عزت نفس دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش عزت نفس گروه آزمایش شد. نتیجه این فرضیه با تحقیقات ربیعی، اسلامی، مسعودی و سلحشوری (۱۳۹۱) که نشان دادند برنامه آموزشی جرات ورزی باعث افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود، تدین (۱۳۹۱) که در پژوهشی دیگر مشخص کرد که آموزش مهارت زندگی سبب تفاوت در میانگین گروه های آزمایش و کنترل در متغیر عزت نفس در دانشجویان شد و در نتیجه آموزش مهارت های زندگی سبب افزایش عزت نفس در دانشجویان دختر و پسر شد، فرانکل (۲۰۱۵) که در پژوهشی بر روی دانش آموزان نشان داد که مهارت زندگی باعث افزایش عزت نفس می گردد و سطح کیفی زندگی را افزایش می دهد، هافمن و ولگر (۲۰۱۲)، به نقل از، ربیعی و همکاران (۱۳۹۱) که نشان دادند جرات آموزی باعث افزایش عزت نفس دانشجویان می شود، کافمن (۲۰۱۴) که نتیجه گرفت آموزش مهارت زندگی باعث تقویت عزت نفس می شود، همسویی دارد. در تبیین فرضیه اول پژوهش می توان گفت، دانش آموزان دختر با محدودیت ها و پارادایم های اجتماعی و فرهنگی متعددی روبرو هستند و گاه نوعی ارزیابی مضطربانه از موقعیت های مختلف اجتماعی و تحصیلی خود دارند و عزت نفس این دانش آموزان متزلزل می شود. در این پژوهش مشخص شد که آموزش مهارت های زندگی سبب افزایش عزت نفس شد. باید گفت که آموزش مهارت زندگی به دلیل اینکه در ک واقعی

ابراز وجود خود را به شکل جسورانه ایجاد می‌نماید، اعتماد به نفس و عزت نفس را تقویت می‌کند و همچنین دریافت انتقاد، تمجید و تغییر در گفتگوی درونی، رعایت حقوق فردی و رفتاری جرأت و ورزش را آموزش می‌دهد سبب شد تا رشد عزت نفس تقویت گردد و ترس از ارزیابی منفی اجتماعی کاهش یابد. همانطور که لازاروس (۱۹۷۳) بیان نمود آموزش مهارت زندگی، وجود پافشاری برای احقاق حق، رد تقاضا، جلب محبت دیگران و صلح کردن، ابراز احساسات مثبت-منفی و کاهش مشکلات فردی-اجتماعی را سبب می‌گردد. نکته‌ای که باید در اینجا به آن اشاره شود آن است که آموزش مهارت‌های زندگی سبب شد تا دانش آموزان دختر در هر موقعیت یا شرایط اجتماعی، که ممکن است رفتار و شخصیتش مورد نقادی و ارزیابی قرار گیرد و یا با مشکلات اقتصادی-اجتماعی دیگر مواجه شوند، عزت نفس خویش را حفظ کنند و قدرت نگرش واقع بینانه و برقراری ارتباط متقابل با دیگران آنها افزایش یابد و همچنین احساس تنش یا ناتوانی در تنش زدایی، ناآرامی و بیقراری، گریز از ارتباطات معمول اجتماعی و دل‌مشغولی‌های مفرط آن‌ها کاهش یابد. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی بدلیل بازخورد، ارائه پیامدهای منفی و بازدارنده رفتار غیرجرات‌مدارانه در جمع و آموزش تخلیه فشار روانی و مهارت تصمیم‌گیری و ارائه افزایش اعتماد به نفس به دانش آموزان سبب شد تا دانش آموزان در رویارویی با مشکلات زندگی از حقوق خود دفاع کنند و با بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب برای خود و دیگران ارزش قائل شوند و با حفظ خویشتن، در برابر مشکلات دلواپسی اجتماعی، تحریک‌پذیری، هراس، بی‌تابی، احساس خطر، بی‌قراری، ترس، ناتوانی در حفظ آرامش و دشواری در تمرکز دانش آموزان کاهش یابد. در نتیجه می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی سبب افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر می‌شود. همچنین با توجه به نتایج مشخص شد، با کنترل پیش‌آزمون بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ خودکارآمدی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به میانگین خودکارآمدی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش خودکارآمدی گروه آزمایش شد. نتیجه این فرضیه با تحقیقات کریمی و همکاران (۱۳۹۱) که نشان دادند دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل خودکارآمدی آن‌ها افزایش یافته است و در نتیجه مشخص شد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش خودکارآمدی دانشجویان دختر اثربخش است، بیگی و همکاران (۱۳۹۱) که نتایجش حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی به شیوه گروهی در میانگین باور خودکارآمدی دانشجویان دختر و پسر تفاوت بوجود می‌آورد و بنابراین می‌توان گفت که جرأت‌ورزی به شیوه گروهی باعث افزایش باور خودکارآمدی دانشجویان می‌گردد، وان هاسلت، هرمن و بلوک (۲۰۱۵) شیوه آموزش جرأت‌ورزی را در خودکارآمدی دانش آموزان بررسی کردند و نشان دادند که خودکارآمدی افزایش معناداری داشته و در نتیجه آموزش جرأت‌ورزی بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان تاثیر دارد، واکرمن (۲۰۱۱) که نشان داد جرأت‌ورزی بر افزایش خودکارآمدی موثر است، همسو می

باشد. در تبیین نتیجه این فرضیه پژوهش می‌توان بیان داشت، با توجه به اینکه دانش آموزان دختر چالش‌های تحصیلی، اجتماعی، شناختی و اقتصادی مختلفی را ادراک می‌نمایند، گاهی با از دست دادن عزت نفس خود به دلیل مواجهه شدن با این چالش‌ها دچار معضل کاهش خودکارآمدی می‌شوند. اما در پژوهش حاضر مشخص گردید، آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر می‌گردد. باید گفت آموزش مهارت‌های زندگی بشکل حل مسئله و جرات‌ورزی که یک روش چندمحتوایی رفتاری است و اجزای آموزشی آن عبارت از راهنمایی، ایفای نقش، الگوسازی، پس‌خوراند، تمرین و مرور رفتاری به صورت تجسمی و عینی، می‌تواند قاطعیت و ابراز وجود و جرات‌ورزی در بیان خواسته‌ها را به دانش‌آموزان القا نماید و دانش‌آموزان با فراگیری رفتار جرسورانه، صریح و قاطعانه در ابراز عقاید خود دچار مشکل نمی‌شوند و با فراگیری رفتار جرسورانه، حفظ خویشتن‌میزان ادراک توانایی و باور به توانایی‌های خود برای موفقیت افزایش داشت و آموزش مهارت‌های زندگی نقش مهمی در رویکرد خودکارآمدی داشت. آموزش مهارت‌های زندگی به طور کلی انگیزش، انرژی و فعالیت دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد، آنها را به طرف اهداف خاصی جهت داده، و فعالیت‌های ویژه‌ای را موجب شد، باور فرد درباره کارآمدی را ارتقا داد و در واقع، موجب گردید دانش‌آموزان دختر باور کنند که توانایی انجام هر کاری را دارند و خود مسئول عملکرد خویش می‌باشند و کارآمدی بالایی دارند. آموزش در این زمینه سبب گردید تا دانش‌آموزان با حفظ خویشتن‌خود در اجتماع تحصیلی و زندگی اجتماعی خود و یادگیری برای بیان احساسات، نگرش‌ها، آرزوها، نقطه نظرات و علایق، بتوانند براحتی و بدون ترس و نگرانی، عقاید، باورها، احساسات و عواطف خود را ابراز کنند و لذت بیشتری از زندگی شخصی و اجتماعی خود ببرند و کارآمدی بیشتری را بروز دهند. در کل آموزش مهارت‌های زندگی جرات‌ورزی موجب گردید تا دانش‌آموزان دختر که خودکارآمدی پایینی داشتند حس خودکارآمدی بالایی در موقعیت‌های تصمیم‌گیری پیچیده داشته باشند و در تفکر تحلیلی خودکارآمد باشند. در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان شد. به دلیل محدود بودن نمونه تحقیق در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. در انتها پیشنهاد می‌شود با گردآوری کتابچه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، دسترسی به آموزش را برای دیگر پژوهشگران آسان‌تر شود و همچنین علاوه بر این، انیمیشن‌ها و آیت‌های آموزشی تصویری در جهت آموزش با حمایت‌های مالی دانشگاه‌ها و سایر مراکز در جهت آموزش اثربخش‌تر صورت پذیرد. پیشنهاد می‌گردد علاوه بر مراکز آموزشی دانشگاه، سایر مراکز از جمله رسانه‌ها و بویژه رسانه ملی توجه شایانی با توجه به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش خودکارآمدی و عزت نفس در جامعه دانش‌آموزی نمایند و آموزش این نوع مهارت‌ها را در قالب کارگاه‌ها و دعوت از مشاورین متخصص برای خانواده‌ها و در کل اجتماع تسهیل نمایند.

منابع

- بیگی، فریبا. هنرمند، فاطمه. ارشدزاده، ندا. و عبدی، نگین. (۱۳۹۱). تأثیر جرأت ورزی به شیوه گروهی بر باور خودکارآمدی دانشجویان. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال پنجم، شماره های ۳ و ۴: ۳۱-۴۵.
- تدین، بهنام. (۱۳۹۱). اثربخشی گروه درمانی جرأت ورزی به شیوه شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی، عزت نفس، افسردگی و استرس ادراک شده در دانشجویان دختر و پسر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- حلاجانی، فاطمه. (۱۳۸۹). رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات خوزستان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم و تحقیقات خوزستان.
- ریعی، لیلی. اسلامی، محمدعلی. مسعودی، رضا. و سلحشوری، آرش. (۱۳۹۱). ارزیابی برنامه آموزش جرأت ورزی بر میزان عزت نفس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی. مجله تحقیقات نظام سلامت، سال ۸ (۵): ۸۵۶-۸۴۴.
- فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۸). آزمون های روانشناختی. (چاپ پنجم). تهران: انتشارات بعثت.
- کریمی، نادر. مریدی، رضا. مرادی، علی و حیدری، امین. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر افسردگی و خودکارآمدی دانشجویان دختر. فصلنامه یافته های نو در روانشناسی، سال ۷ (۱۲): ۳۲-۴۵.
- کلینکه، کریس. ال. (۱۹۹۴). مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی. (۱۳۹۰). تهران: انتشارات رسانه تخصصی.
- ماحامد، علی. (۱۳۸۹). اثربخشی جرأت ورزی گروهی بر میزان سرسختی روانی و سلامت روان دانشجویان دختر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- مثنوی، قهرمان. عظیمی، حمیده و ضرغامی، مهران. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش فاطمیت بر میزان اضطراب و جرأت ورزی دانشجویان پرستاری. مجله علوم پزشکی گرگان، سال ۶ (۱۴): ۶۶-۷۲.
- مینایی، مینا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر میزان تاب آوری و خودکارآمدی زنان مطلقه شهرستان شوش. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم تحقیقات تهران.
- هاشمی، فریده. (۱۳۹۱). اثربخشی مهارت جرأت ورزی بر میزان شادکامی دانش آموزان دختر ناحیه یک شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.

Bandura, A. (2001). Self efficacy: the exercise of control. New York: Freeman.

Cafman, K.S. (2014). The effect of group assertive training on social anxiety and self-esteem. Journal of Counseling Psychology. 47(6), 36- 49.

Capaaydin, Y. (2014). The Efficacy of Self-monitoring Meta cognitions on the self- efficacy academic and anxiety of complementary education High school student's emotions and emoH

- tional regulation during test taking. Department of Educational Sciences Middle East Technical University Ankara, Turkey.
- Ferancel, D.H. (2015). Effect of skill training life on social anxiety, self-esteem and depression of female student. *Journal of Behavioral sciences*, Vol 3, No, 59-64.
- Fomeris, T., Danish, S.J., Scott, D.L. (2014). Setting goals, assertive problems, and seeking social support: developing adolescents' abilities through a life skills program. *Adolescence*, 2007; 42(165): 103-14.
- Pervin, L.A. (2008). *The Science of personality*; New York, John Willey and Sons.
- Piter, P. (2014). Relationship between Self-esteem and embodying emotion, With to Undergraduate Students Creativity. *Journal of personality and Social psychology* 95(1).181-196.
- Paterson, M., Green, Y.M., Basson, C.Y., & Ross, F. (2011). Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African register dietitians. *Journal of Hom Nutr. Diet.* 15 (1): 9-17.
- Turner. N.E., Macdonald, J., & Somerset, M. Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: a curriculum for the prevention of problem gambling. *Journal Gambler Stud* 2014; 24(3): 367-80.
- Vakerman, H. (2011). The effect of group assertive training on assertive and self-efficacy of students. *Journal of metrika*, vol.51, No 365.
- Van Haslet, A., Herman, F. & Bloc, L.H. (2015). The effect of Group Assertive training on the self-efficacy and self-esteem in Students. *American journal of psychology*. 131(5): 571-572.