

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌ها زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و پرخاشگری در دانش‌آموزان پسر دبیرستان شهرستان فریدن

احمد عباسی^۱

چکیده

باتوجه به اهمیت مهارت‌های زندگی در حل مسائل بین فردی و بهبود سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس، افزایش ابراز وجود و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دوره دبیرستان انجام شده است. این پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه کنترل اجراء گردید. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های شهرستان فریدن که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ در حال تحصیل بودند، تشکیل داده‌اند. نمونه‌گیری در این پژوهش بصورت غیرتصادفی (در دسترس) بوده و آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) قرار گرفتند. در این پژوهش، از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه ابراز وجود (قاطعیت) گمبیریل و ریچی استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS با روش تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است. نتایج حاصله از تحلیل نشان می‌دهد که در دو گروه آزمایش و کنترل از نظر افزایش عزت نفس، افزایش ابراز وجود و کاهش پرخاشگری تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/05$). یافته‌های این پژوهش نشان دهنده تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس، افزایش ابراز وجود و کاهش پرخاشگری می‌باشد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، عزت نفس، ابراز وجود، پرخاشگری

مقدمه

با یک نگاه گذرا به محیط پیرامون خود به سادگی می‌توان مشاهده کرد که اکثریت افراد علاوه بر زندگی خانوادگی و شبکه دوستانی که دارند، مشاغلی را نیز برای خود انتخاب کرده‌اند که شایستگی و صلاحیت افراد در زندگی حرفه ایشان و احساس رضایت آنها، تأمین‌کننده سلامت روانی - اجتماعی انسان و یکی از پایه‌های پیشرفت و موفقیت هر جامعه‌ای است؛ اما در زندگی در دنیای پرقابله امروز فشارها و استرس‌های زیادی را به همراه دارد که مداوم شایستگی و توانمندی‌های افراد را مورد تهدید قرار می‌دهد. مسلماً شدت این فشارها در جامعه در حال توسعه‌ای همچون ایران که در حال گذار از سنت به مدرنیته است صدچندان است. نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی-فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله موثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی - اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی - اجتماعی و رفتاری و بزهکاری قرار می‌دهد. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی است. این برنامه به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی تهیه گردیده است. بهداشت روان به زبان ساده یعنی توانایی شاد، سازنده، سالم و بدون دردسر و گرفتاری زیستن، بنا به تعریف سازمان بهداشت، بهداشت روان فقط به معنی نبود بیماری روانی نیست، بلکه بیشتر با نوعی سلامت ذهنی ارتباط دارد. افرادی از نظر روانی سالم هستند که احساس کنند به خوبی با زندگی، مسائل و تغییرات آن کنار می‌آیند، می‌توانند زندگی خود را تحت کنترل داشته باشند، مسئولیت‌پذیر باشند، از توانایی‌های ذهنی خود به خوبی استفاده کنند، با دیگران ارتباط خوب و مناسبی برقرار کنند و به فعالیت‌های سازنده و مفید بپردازند. در صورت روشن شدن نتایج این تحقیق، در سطح بنیادین، نقش آموزش مهارت‌ها بصورتی که محتوی آن شناخت خود باشد، می‌تواند به ارتقاء سلامت روانی منجر شود (امامی نائینی، ۱۳۹۱: ۱۱). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، به منظور ارتقاء روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی تهیه و تدارک دیده شده است. هدف اصلی این است که از طریق اجرای برنامه، در طول زندگی فرصت‌هایی فراهم گردد تا افراد علاوه بر کسب توانایی‌های حرفه‌ای - شغلی، مهارت‌های زندگی را نیز فراگیرند؛ مهارت‌هایی که به آنها کمک می‌کند، بتوانند هم در مورد خود، هم در مورد انسان‌های دیگر و کل اجتماع به شکلی بالغانه و موثر عمل نمایند.

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد.
- ۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش ابراز وجود (قاطعیت) دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد.
- ۳- آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد.

روش پژوهش

طرح کلی پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در روش نیمه تجربی پژوهشگر به بررسی تأثیر ارائه یک یا چند متغیر مستقل بر متغیر وابسته می‌پردازد و از طریق پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ارزیابی میزان تأثیر مداخلات خود می‌پردازد (دلاور، ۱۳۸۰: ۱۳) که در این تحقیق شامل مراحل ذیل است:

انتخاب غیر تصادفی ساده (در دسترس) آزمودنی‌ها.

- اجرای پیش‌آزمون (آزمون عزت‌نفس و ابراز وجود و پرخاشگری)؛

- اجرای متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی)؛

- اجرای پس‌آزمون (آزمون عزت‌نفس و ابراز وجود و پرخاشگری).

جدول ۱) سیمای کلی پژوهش

| عضویت گروهی | نمونه‌گیری | حجم نمونه | پیش‌آزمون | ارائه مداخله | پس‌آزمون |
|-------------|------------|-----------|-----------|--------------|----------|
| گروه آزمایش | R | ۳۰ | T1 | × | T2 |
| گروه کنترل | R | ۳۰ | T1 | - | T2 |

متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل: برنامه آموزش مهارت‌های زندگی؛

متغیر وابسته: عزت‌نفس، ابراز وجود، پرخاشگری.

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دبیرستان شهرستان فریدن که در سال ۱۳۹۴-۱۳۹۵ به تحصیل اشتغال داشتند، است.

نمونه و روش نمونه‌گیری

روش نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری در دسترس بود و آزمودنی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۳۰ نفر) قرار گرفتند و بر روی هر دو گروه در شرایط یکسان و بطور همزمان پیش‌آزمون با پرسشنامه پرخاشگری باس و پری، پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه ابراز وجود (قاطعیت) گمبیریل و ریچی اجرا شد. سپس گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه و با مدت زمان ۱ ساعت که جلسات هفته‌ای یک‌مرتبه تشکیل می‌شد، انجام شد. گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت ولی گروه گواه هیچگونه آموزشی دریافت نکرد.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت

شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت‌گذاری در دو خانه (به من شبیه است (بلی)) یا (به من شبیه نیست (خیر)) پاسخ دهد. ۱۴۴

آزمون فرضیه‌های پژوهش

۱- فرضیه اول پژوهش

آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد. در جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون عزت‌نفس با کنترل پیش‌آزمون‌های آن آورده شده است. چون سطح معناداری کمتر از ۵ دهم درصد محاسبه شده است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معناداری بین گروه انسانی و گروه تجربی در حداقل یکی از متغیرهای وابسته وجود دارد، بنابراین استفاده از تحلیل کوواریانس مجاز است.

جدول ۲) نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

| نام آزمون | ارزش | آزمون F | درجه آزادی فرضیه | درجه آزادی خطا | سطح معناداری |
|--------------------|-------|---------|------------------|----------------|--------------|
| اثر پیلایی | ۰/۶۹۶ | ۲۲/۴۱۳ | ۵ | ۴۹/۰ | ۰/۰۰۰ |
| لمبدای ویلکز | ۰/۳۰۴ | ۲۲/۴۱۳ | ۵ | ۴۹/۰ | ۰/۰۰۰ |
| اثر هنتینگ | ۰/۲۸۷ | ۲۲/۴۱۳ | ۵ | ۴۹/۰ | ۰/۰۰۰ |
| بزرگ‌ترین ریشه روی | ۰/۲۸۷ | ۲۲/۴۱۳ | ۵ | ۴۹/۰ | ۰/۰۰۰ |

باتوجه به جدول ۳ که نتایج آزمون آنالیز کوواریانس می‌باشد می‌توان نتیجه گرفت که گروه (انسانی و تجربی) تأثیر معناداری بر روی عزت نفس عمومی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس شغلی/تحصیلی و مقیاس دروغ برای مرحله پس‌آزمون پس از تعدیل اثر مرحله پیش‌آزمون دارند زیرا سطح معناداری برای گروه کمتر از ۵ درصد و برابر با صفر به دست آمده است. بنابراین فرضیه مذکور تأیید می‌گردد و تفاوت معناداری در گروه تجربی و گروه انسانی در عزت نفس عمومی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس شغلی/تحصیلی و مقیاس دروغ دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن وجود دارد که نشان از تأثیر آموزش مهارت زندگی بر روی عزت نفس عمومی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس شغلی/تحصیلی و مقیاس دروغ است.

جدول ۳) آزمون آنالیز کوواریانس برای زیرمقیاس‌های عزت نفس

| توان آزمون | مجذور اتا | سطح معناداری | آزمون F | میانگین مربعات | درجه آزادی | مجموع مربعات | منبع تغییرات | ----- |
|------------|-----------|--------------|---------|----------------|------------|--------------|---------------|--------------------------|
| ۰/۰۵۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۹۱ | ۰/۷۱ | ۰/۸۹۲ | ۱ | ۰/۸۹۲ | اثر پیش‌آزمون | عزت نفس عمومی |
| ۱/۰ | ۰/۵۸۹ | ۰/۰۰۰** | ۷۵/۸۷۲ | ۹۵۷/۸۹ | ۱ | ۹۵۷/۸۹ | گروه | |
| ----- | ----- | ----- | ----- | ۱۲/۶۲ | ۵۳ | ۶۶۹/۱۳ | خطا | |
| ۰/۱۴۶ | ۰/۰۱۵ | ۰/۳۶۵ | ۰/۸۳۴ | ۲/۰۷۸ | ۱ | ۲/۰۷۸ | اثر پیش‌آزمون | عزت نفس خانوادگی |
| ۰/۹۹۹ | ۰/۳۴۶ | ۰/۰۰۰** | ۲۸/۰۵۱ | ۶۹/۸۹ | ۱ | ۶۹/۸۹ | گروه | |
| ----- | ----- | ----- | ----- | ۲/۴۹ | ۵۳ | ۱۳۲/۰۶ | خطا | |
| ۰/۰۹۱ | ۰/۰۰۷ | ۰/۵۴۷ | ۰/۳۶۷ | ۰/۶۹۵ | ۱ | ۰/۶۹۵ | اثر پیش‌آزمون | عزت نفس اجتماعی |
| ۱/۰ | ۰/۴۶۲ | ۰/۰۰۰** | ۴۵/۵۶۷ | ۸۶/۲۵ | ۱ | ۸۶/۲۵ | گروه | |
| ----- | ----- | ----- | ----- | ۱/۸۹ | ۵۳ | ۱۰۰/۳۲ | خطا | |
| ۰/۰۵۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۸۸ | ۰/۰۷۳ | ۰/۱۸۰ | ۱ | ۰/۱۸۰ | اثر پیش‌آزمون | عزت نفس شغلی / تحصیلی |
| ۰/۹۹۲ | ۰/۲۷۴ | ۰/۰۰۰** | ۱۹/۹۵ | ۴۹/۱۵ | ۱ | ۴۹/۱۵ | گروه | |
| ----- | ----- | ----- | ----- | ۲/۴۶۳ | ۵۳ | ۱۳۰/۵۶ | خطا | |
| ۰/۱۰۸ | ۰/۰۱۰ | ۰/۴۷۸ | ۰/۵۱۲ | ۰/۹۷۷ | ۱ | ۰/۹۷۷ | اثر پیش‌آزمون | مقیاس دروغ |
| ۰/۹۹۹ | ۰/۳۲۴ | ۰/۰۰۰** | ۲۵/۳۵۹ | ۴۸/۴۱ | ۱ | ۴۸/۴۱ | گروه | |
| ----- | ----- | ----- | ----- | ۱/۹۰۹ | ۵۳ | ۱۰۱/۱۷ | خطا | |

** معناداری در سطح ۰/۰۱

۲- فرضیه دوم پژوهش

آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد. در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون ابراز وجود با کنترل پیش‌آزمون‌های آن آورده شده است چون سطح معناداری کمتر از ۵ دهم درصد محاسبه شده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معناداری بین گروه انسانی و گروه تجربی در حداقل یکی از متغیرهای وابسته وجود دارد، بنابراین استفاده از تحلیل کوواریانس مجاز است.

جدول ۴) نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

| نام آزمون | ارزش | آزمون F | درجه آزادی فرضیه | درجه آزادی خطا | سطح معناداری |
|--------------------|-------|---------|------------------|----------------|--------------|
| اثر پیلایی | ۰/۳۷۴ | ۱۶/۴۰۳ | ۲ | ۵۵/۰ | ۰/۰۰۰ |
| لمبیدی ویلکز | ۰/۶۲۶ | ۱۶/۴۰۳ | ۲ | ۵۵/۰ | ۰/۰۰۰ |
| اثر هتلینگ | ۰/۵۹۶ | ۱۶/۴۰۳ | ۲ | ۵۵/۰ | ۰/۰۰۰ |
| بزرگ‌ترین ریشه روی | ۰/۵۹۶ | ۱۶/۴۰۳ | ۲ | ۵۵/۰ | ۰/۰۰۰ |

باتوجه به جدول ۵ که نتایج آزمون آنالیز کوواریانس می‌باشد می‌توان نتیجه گرفت که گروه (انسانی و تجربی) ۱۴۶ تأثیر معناداری بر روی میزان ناراحتی یا اضطراب و واکنش یا رفتار فرد در برابر موقعیت برای مرحله پس‌آزمون پس از تعدیل اثر مرحله پیش‌آزمون دارند زیرا سطح معناداری برای گروه کمتر از ۵ دهم درصد و برابر با صفر به دست آمده است. بنابراین فرضیه مذکور تأیید می‌گردد و تفاوت معناداری در گروه تجربی و گروه انسانی در میزان ناراحتی یا اضطراب و واکنش یا رفتار فرد در برابر موقعیت دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن وجود دارد که نشان از تأثیر آموزش مهارت زندگی بر روی میزان ناراحتی یا اضطراب و واکنش یا رفتار فرد در برابر موقعیت است.

جدول ۵) آزمون آنالیز کوواریانس برای زیرمقیاس‌های ابراز وجود

| منبع تغییرات | مجموع مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | آزمون F | سطح معناداری | مجذور اتا | توان آزمون |
|---------------|--------------|------------|----------------|---------|--------------|-----------|------------|
| اثر پیش‌آزمون | ۱۹۶/۹۸۲ | ۱ | ۱۹۶/۹۸۲ | ۰/۵۲۵ | ۰/۴۷۲ | ۰/۰۰۹ | ۰/۱۱ |
| گروه | ۳۰۶۹/۶ | ۱ | ۳۰۶۹/۶ | ۸/۱۷۹ | ۰/۰۰۶** | ۰/۱۲۷ | ۰/۸۰۳ |
| خطا | ۲۱۰۱۶/۳۶ | ۵۶ | ۳۷۵/۲۹ | | | | |
| اثر پیش‌آزمون | ۴۰/۴۳۷ | ۱ | ۴۰/۴۳۷ | ۰/۰۹۴ | ۰/۷۶ | ۰/۰۰۲ | ۰/۰۶۱ |
| گروه | ۶۸۷۶/۴۹ | ۱ | ۶۸۷۶/۴۹ | ۱۶/۰۷ | ۰/۰۰۰** | ۰/۲۲۳ | ۰/۹۷۶ |
| خطا | ۲۳۹۶۷/۷۷ | ۵۶ | ۴۲۷/۹۹ | | | | |

** معناداری در سطح ۰/۰۱

۳- فرضیه سوم پژوهش

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد. در جدول ۶ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون پرخاشگری با کنترل پیش‌آزمون‌های آن آورده شده است. چون سطح معناداری کمتر از ۵ دهم درصد محاسبه شده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معناداری بین گروه انسانی و گروه تجربی در حداقل یکی از متغیرهای وابسته وجود دارد، بنابراین استفاده از تحلیل کوواریانس مجاز است.

جدول ۶) نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

| نام آزمون | ارزش | آزمون F | درجه آزادی فرضیه | درجه آزادی خطا | سطح معناداری |
|--------------------|-------|---------|------------------|----------------|--------------|
| اثر پیلایی | ۰/۷۸۵ | ۴۶/۴۲۰ | ۴ | ۵۱ | ۰/۰۰۰ |
| لمبدای ویلکز | ۰/۲۱۵ | ۴۶/۴۲۰ | ۴ | ۵۱ | ۰/۰۰۰ |
| اثر هتلینگ | ۳/۶۴۱ | ۴۶/۴۲۰ | ۴ | ۵۱ | ۰/۰۰۰ |
| بزرگ‌ترین ریشه روی | ۳/۶۴۱ | ۴۶/۴۲۰ | ۴ | ۵۱ | ۰/۰۰۰ |

باتوجه به جدول ۷ که نتایج آزمون آنالیز کوواریانس می‌باشد می‌توان نتیجه گرفت که گروه (انسانی و تجربی) ۱۴۷ تأثیر معناداری بر روی پرخاشگری بدنی، خشم، پرخاشگری کلامی و خصومت برای مرحله پس‌آزمون پس از تعدیل اثر مرحله پیش‌آزمون دارند. زیرا سطح معناداری برای گروه کمتر از ۵ دهم درصد و برابر با صفر به دست آمده است. بنابراین فرضیه مذکور تأیید می‌گردد و تفاوت معناداری در گروه تجربی و گروه انسانی در پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن وجود دارد که نشان از تأثیر آموزش مهارت زندگی بر روی پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت است.

جدول ۷) آزمون آنالیز کوواریانس برای زیرمقیاس‌های پرخاشگری

| منبع تغییرات | مجموع مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | آزمون F | سطح معناداری | مجذور اتا | توان آزمون |
|---------------|--------------|------------|----------------|---------|--------------|-----------|------------|
| اثر پیش‌آزمون | ۳۹/۵۸۶ | ۱ | ۳۹/۵۸۶ | ۲/۴۲۶ | ۰/۱۲۵ | ۰/۰۴۳ | ۰/۳۳۴ |
| گروه | ۶۸۸/۳۶ | ۱ | ۶۸۸/۳۶ | ۴۲/۱۸۶ | ۰/۰۰۰*** | ۰/۴۳۹ | ۱/۰ |
| خطا | ۸۸۱/۱۴ | ۵۴ | | | | | |
| اثر پیش‌آزمون | ۹/۵۴۱ | ۱ | ۹/۵۴۱ | ۱/۹۹۶ | ۰/۱۶۳ | ۰/۰۳۶ | ۰/۲۸۴ |
| گروه | ۷۴۸/۵۴ | ۱ | ۷۴۸/۵۴ | ۱۵۶/۵۷ | ۰/۰۰۰*** | ۰/۷۴۴ | ۱/۰ |
| خطا | ۲۵۸/۱۶ | ۵۴ | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|--------|--------|----|--------|---------------|--------|
| ۰/۰۸۸ | ۰/۰۰۶ | ۰/۵۶۲ | ۰/۳۴۰ | ۳/۱۲۴ | ۱ | ۳/۱۲۴ | اثر پیش‌آزمون | خشم |
| ۱/۰ | ۰/۴۷۴ | ۰/۰۰۰** | ۴۸/۶۶ | ۴۴۶/۶۹ | ۱ | ۴۴۶/۶۹ | گروه | |
| | | | | | ۵۴ | ۴۹۵/۷۴ | خطا | |
| ۰/۰۷۰ | ۰/۰۰۳ | ۰/۶۷۲ | ۰/۱۸۱ | ۲/۲۶۵ | ۱ | ۲/۲۶۵ | اثر پیش‌آزمون | خصوصیت |
| ۱/۰ | ۰/۶۲۱ | ۰/۰۰۰** | ۸۸/۶۰۱ | ۱۱۰۸/۲ | ۱ | ۱۱۰۸/۲ | گروه | |
| | | | | | ۵۴ | ۶۷۵/۴۲ | خطا | |

** معناداری در سطح ۰/۰۱

بحث و جمع‌بندی

پژوهش حاضر شامل ۳ فرضیه اصلی است که بحث در مورد نتایج به دست آمده در مورد آنها به ترتیب در ذیل آورده خواهد شد:

فرضیه اصلی اول: آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد.

باتوجه به جدول ۳-۴ که نتایج آزمون آنالیز کوواریانس می‌باشد می‌توان نتیجه گرفت که گروه (انسانی و تجربی) تأثیر معناداری بر روی عزت‌نفس عمومی، عزت‌نفس خانوادگی، عزت‌نفس اجتماعی، عزت‌نفس شغلی/تحصیلی و مقیاس دروغ برای مرحله پس‌آزمون پس از تعدیل اثر مرحله پیش‌آزمون دارند زیرا سطح معناداری برای گروه کمتر از ۵ دهم درصد به دست آمده است. بنابراین فرضیه مذکور تأیید می‌گردد و تفاوت معناداری در گروه تجربی و گروه انسانی در عزت‌نفس عمومی، عزت‌نفس خانوادگی، عزت‌نفس اجتماعی، عزت‌نفس شغلی/تحصیلی و مقیاس دروغ دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن وجود دارد که نشان از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی عزت‌نفس عمومی، عزت‌نفس خانوادگی، عزت‌نفس اجتماعی، عزت‌نفس شغلی/تحصیلی و مقیاس دروغ است. نتایج در تحقیقات صورت گرفته و در تحقیق حاضر نشان می‌دهد که، آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است موجب افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر گروه آزمایشی در مقایسه با دانش‌آموزان پسر گروه گواه گردد. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های ویچروسکی (۲۰۰۰)، موت (۱۹۹۵)، گونزالس (۱۹۹۰)، تلادوا و همکاران، (۱۹۷۴)، پنترو و همکاران، (۱۹۹۸)، وردی (۱۳۸۳)، یادآوری (۱۳۸۳)، طارمیان (۱۳۷۸)، آقاجانی (۱۳۸۱)، باقری و بهرامی، (۱۳۸۰)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵) در یک راستا و همسو است.

در تبیین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس آزمودنی‌های این تحقیق می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی از یکسو باعث می‌شود که افراد، شناخت بیشتری از خود پیدا کنند و

نقاط قوت خود را بشناسند و در جهت اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود بکوشند. ایجاد آگاهی در مورد نقاط قوت و ضعف به فرد کمک می‌کند تا در مقابله با مشکلات به استفاده از شیوه‌های کارآمدتر و مناسب‌تر روی آورد و در نتیجه عزت‌نفس خود را افزایش دهد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که افراد با رشد و ارتقاء توانمندی‌های خود و در نهایت تجربه موفقیت، به سطح مطلوب عزت‌نفس دست یابند. بطوریکه می‌توان اظهار داشت عزت‌نفس و فراگیری این مهارت‌ها بر یکدیگر کنش و واکنش متقابل دارند.

آموزش مهارت‌های زندگی برنامه‌ای است که سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. بطور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آنند که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقاء سطح سلامت روانی و سازگاری بیشتر نوجوانان و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان همت گذاشت. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانش‌ها گفته می‌شود که کاربرد آنها در تنظیم و بهبود روابط بین فردی، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح و حل تعارض‌ها تأثیر فراوان دارد. دستیابی به این هدف عملاً امکان‌پذیر نیست، مگر آنکه مهارت‌های اساسی به نوجوانان و دانش‌آموزان آموزش داده شود. اگر بخش اندکی از برنامه‌های تفصیلی مدارس به آموزش کنترل هیجان‌های منفی، فرایند حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر و برقراری روابط بین فردی مناسب اختصاص داده ۱۴۹ شود، از بسیاری از اختلالات و کژرفتاری‌ها پیشگیری به عمل خواهد آمد. یکی از اهداف آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش عزت‌نفس، این است که موجب ایجاد عزت‌نفس می‌شود و عزت‌نفس نیز انعطاف‌پذیری در مقابل تغییرات را افزایش می‌دهد و نگرش‌های مثبت در جهت پیشرفت احساس خودکفایی را تقویت می‌کند. یکی دیگر از اهداف این آموزش در افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان این است که باعث می‌شود تصویر ذهنی افراد و بخصوص دانش‌آموزان از خودشان مثبت باشد، خودشان را آنطور که هستند بپذیرند. این برخورد صحیح باعث می‌شود بتوانند از سایر جنبه‌های رشد کردن‌شان نیز بهره ببرند، مثل محکم کردن پایه‌های دوستی، مستقل‌تر شدن از والدین و رقابت با خود چه از نظر فیزیکی و چه عقلی. توسعه و گسترش این جنبه‌ها می‌تواند عزت‌نفس را همواره افزایش داده و تقویت کند. و تصویر بدنی مثبت از خود همچنین باعث می‌شود که فرد در زمینه‌های درسی و علمی و سایر جنبه‌ها همواره در سطح مناسبی از بهداشت روانی برخوردار باشد و بتواند به نحو احسن در زندگی به اهدافش برسد.

فرضیه اصلی دوم: آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد.

باتوجه به جدول ۴-۷ که نتایج آزمون آنالیز کوواریانس است می‌توان نتیجه گرفت که گروه (انسانی و تجربی) تأثیر معناداری بر روی میزان ناراحتی یا اضطراب و واکنش یا رفتار فرد در برابر موقعیت برای مرحله پس‌آزمون پس از تعدیل اثر مرحله پیش‌آزمون دارند. زیرا سطح معناداری برای گروه کمتر از ۵ درصد و برابر با صفر به دست آمده است. بنابراین فرضیه مذکور تأیید می‌گردد و تفاوت معناداری در گروه تجربی و گروه انسانی در میزان ناراحتی یا اضطراب و واکنش یا رفتار فرد در برابر موقعیت دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن وجود دارد که نشان از تأثیر آموزش مهارت زندگی بر روی میزان ناراحتی یا اضطراب و واکنش یا رفتار فرد در برابر موقعیت است؛ بنابراین باتوجه به نتایج می‌توان نتیجه گرفت که هر چه نمره ابراز وجود کمتر باشد رفتار جرأت‌ورزانه فرد بهتر شده است. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های فلنر (۱۲۹۲) و آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱) در مقوله ابراز وجود، پرزل و ترینگر (۱۹۹۸)، یادآوری (۱۳۸۳)، ورودی (۱۳۸۳)، آمالی (۱۳۷۴)، نیسی و شهنی بیلاق (۱۳۸۰) رحمتی (۱۳۸۷)، نادری، برومندنسب و ورزنده (۱۳۸۷)، پاییزی (۱۳۸۵)، آتش‌پور و کاظمی (۱۳۷۹) و دلاماتر و مک نامارا (۱۹۸۶)، مطابقت دارد. همچنین در یافته‌های اعرابی (۱۳۸۰) رامشت و فرشاد (۱۳۸۳) و پیک و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی دارد.

براساس مطالعات مشخص شده است که آموزش گروهی موثرتر از فردی است؛ چراکه اعضای گروه علاوه بر آموختن رفتارهای ابراز وجود، این رفتارها را در گروه به خوبی تمرین کرده و به علت جو حاکم در گروه پذیرش چنین رفتارهایی برای آنان میسرتر است. آموزش مهارت‌های زندگی بخصوص رفتار جرأت‌مندانانه با استفاده از فن‌هایی که در بردارد مثل: بازی نقش می‌تواند برافزایش ابراز وجود و بهبود روابط فردی تأثیر بگذارد. مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب، استرس و افسردگی از جمله مولفه‌هایی است که می‌تواند رفتارهای جرأت‌مندانانه و شادی‌آور افراد را تهدید کند. بطوریکه با افزایش استرس، ابراز وجود افراد بسیار کاهش پیدا می‌کند. ابراز وجود مهارتی است که نقش مهمی در روابط بین فردی داشته و بعنوان یکی الگوی رفتاری مانع بسیاری از وابستگی‌ها و ارتباط‌های مشکل‌دار می‌شود، زیرا افرادی که توانایی ابراز وجود موثر ندارند همواره با اضطراب، ترس و در بعضی دیگر با پرخاشگری دیدگاه خود را بیان می‌کنند. محققان دریافته‌اند که با افزایش مهارت ابراز وجود می‌توان اضطراب و افسردگی را کاهش داد و تعاملات فردی را بهبود بخشید. نکته قابل توجه دیگر اینکه ابراز وجود به بافت فرهنگی هر جامعه نیز مربوط است؛ بنابراین پژوهشگران همواره به دنبال بکارگیری روش‌های مناسب در این زمینه بوده‌اند.

هدف آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش ابراز وجود افراد به ویژه دانش‌آموزان پسر دبیرستانی، توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح، مستقیم و مناسب بود. آنچه از تحقیقات مختلف پیداست این مهارت به شناخت نقاط قوت و ضعف فرد کمک می‌کند تا توانایی لازم برای رویارویی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرونی که می‌تواند پراسترس باشد را به دست آورد. افرادی که با ابراز وجود (قاطعیت) ارتباط برقرار می‌کنند درمی‌یابند

به چه چیزی نیاز دارند و بطور آشکار احساسات و عقایدشان را بیان می‌کنند و در نهایت بطور مستقیم تغییراتی را که در دیگران می‌خواهند تقاضا می‌کنند. افراد جرأت‌مند این کار را بدون تهدید، تقاضا یا داشتن نظر منفی به دیگران انجام می‌دهند در پاسخ جرأت‌مندان، شخص نیازهای خود را به طریقی نشان می‌دهد که احساسات سایر افراد را خدشه‌دار نکند. لذا یک برنامه صحیح آموزشی ابراز وجود قادر است دید افراد را نسبت به خودشان تغییر دهد، اعتماد به خود را در آنها تقویت کند و روابط بین فردی را در آنها بهبود بخشد. آموزش مهارت‌های زندگی راهبرد موثر در افزایش ابراز وجود و رفتارهای اجتماعی و کاهش رفتارهای منفی و مخرب می‌شود و این مهارت‌ها به دانش‌آموزان، آنها را قادر می‌سازد تا در زندگی خود ابراز وجود را افزایش بدهند تا در جامعه بتوانند تا آنجا که نیاز هست حق و حقوق خود را بگیرند. تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داد که اجرای متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) و ویژگی‌های رفتار جرأت‌مندان در گروه آزمایشی باعث افزایش جرأت‌ورزی در آزمودنی‌های گروه آزمایشی شده است. این یافته‌ها مبین این است که ابراز وجود روشی موثر در افزایش جرأت‌ورزی دانش‌آموزان پسر کم‌جرأت قلمداد می‌شود. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های دیگر همسویی دارد. دلیل احتمالی برای بالا رفتن میزان جرأت‌ورزی ممکن است این باشد که شرکت در برنامه‌های جرأت‌ورزی به دانش‌آموزان کم‌جرأت روابط بین فردی رفتارهای جرأت‌مندان بیشتری را بروز می‌دهد. در آموزش مهارت‌های ابراز وجود، رفتارهای مناسب اجتماعی برای ابراز و بیان احساسات، ۱۵۱ نگرش‌ها و آرزوها، نقطه‌نظرات و علایق به دانش‌آموزان آموخته می‌شوند تا آنها بتوانند به راحتی و بدون ترس و نگرانی، باورها، احساسات و عواطف خود را ابراز کنند. آموزش مهارت‌های ابراز وجود موجب ایجاد روابط اجتماعی در محیط جدید و گسترش شبکه حمایت‌های عاطفی و اجتماعی بین کودکان می‌شود و از طریق اصلاح و بازسازی عقاید و افکار دانش‌آموزان، ایمن‌سازی جهت ایجاد آرامش روانی را در آنها به همراه دارد.

فرضیه اصلی سوم: آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان فریدن تأثیر دارد.

باتوجه به جدول ۴-۷ که نتایج آزمون آنالیز کوواریانس می‌باشد می‌توان نتیجه گرفت که گروه (انسانی و تجربی) تأثیر معناداری بر روی پرخاشگری بدنی، خشم، پرخاشگری کلامی و خصومت برای مرحله پس‌آزمون پس از تعدیل اثر مرحله پیش‌آزمون دارند زیرا سطح معناداری برای گروه کمتر از ۵ دهم درصد و برابر با صفر به دست آمده است. بنابراین فرضیه مذکور تأیید می‌گردد و تفاوت معناداری در گروه تجربی و گروه انسانی در پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان

فریدن وجود دارد که نشان از تأثیر آموزش مهارت زندگی بر روی پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت است.

براساس نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه مشخص شد که آموزش مهارت‌های زندگی بخصوص آموزش حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری دانش‌آموزان موثر بوده است. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های نعمتی سوگلی تپه و همکارانش (۱۳۸۷)، هاشمی و همکاران (۱۳۹۳)، عسگرنیا (۱۳۸۰)، بهرامی (۱۳۸۴). همچنین در تحقیق دیگری، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برای پیشگیری از خودکشی، خشونت و رفتارهای منفی و کاهش افت تحصیلی نیز مورد استفاده قرار گرفته که نتایج حاکی از کاهش میزان اقدام به خودکشی، خشونت و رفتارهای منفی و افت تحصیلی بوده است (الیاس و همکاران، ۱۹۹۱؛ گینر و همکاران، ۱۹۹۳؛ ایگرت و همکاران، ۱۹۹۴؛ تامپسون و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از خاکپور، ۱۳۸۰).

در حقیقت یکی از دلایل پرخاشگری این است که افراد پرخاشگر، راه‌حل‌های کمتری برای وضعیت‌های دشوار اجتماع، اتخاذ می‌کنند و راه‌حل‌هایشان نسبت به سایر افراد غیر پرخاشگر کم اثرتر و پرخاشگرانه‌تر است (دلوتی، ۱۹۸۱). در آموزش مهارت‌های زندگی، راه‌های درست و مناسب بروز و مدیریت هیجان‌ها، رشد مهارت‌های بین فردی، فن‌های حل مسئله ارائه می‌شود که به نوبه خود می‌تواند بر کاهش رفتار پرخاشگرانه و همچنین ارتقای سازش‌یافتگی تأثیر داشته باشد. در واقع این مهارت‌ها بیانگر روابط بین فردی موثر، اتخاذ تصمیم‌های مناسب و صحیح و حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون اینکه به خود یا دیگران آسیب وارد کند، است. در این پژوهش تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و ابراز وجود و پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی و بخصوص آموزش مهارت‌های ابراز وجود (درخواست کردن، بله گفتن، نه گفتن، ابراز احساسات مثبت، ابراز احساسات منفی و انتقاد سازنده) باعث افزایش عزت‌نفس و افزایش ابراز وجود (جرأت‌مندی) و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شد. در تبیین نتیجه مذکور باید اشاره نمود که مهارت‌های زندگی می‌تواند بر شادی و بهزیستی و عزت‌نفس مناسب و همچنین مدیریت خشم و کاهش پرخاشگری اثر داشته باشد. دانش‌آموزان پس از آموزش مهارت‌های زندگی گذشته خود پیدا می‌کنند. آنان با بکارگیری مهارت‌های زندگی، توانایی و ظرفیت اداره و کنترل تقاضاهای پیچیده زندگی روزمره را دارا می‌شوند و بر این اساس می‌توان حدس زد که پیوندهای بین فردی آنان کیفیت بالایی پیدا می‌کند. آنان به آینده، خوش‌بین می‌شوند، زیرا رفتار ابراز‌مندان به آنان کمک می‌کند تا از زندگی و روابط با دیگران لذت ببرند و در مقابل هیجانات منفی از قبیل غم و خشم و نگرانی و فشارهای روانی بطور سازنده مقابله کنند. آنان برای زندگی خود هدف‌هایی را در نظر می‌گیرند و برنامه‌های زندگی را

بر پایه آن اهداف تدوین می‌کنند و در راستای رسیدن به آن، چالش‌ها را می‌پذیرند و به کارها و فعالیت‌ها علاقه‌مند می‌شوند (آلبرتی و امونز، پیشین: ۲۱).

دانش‌آموزانی که تحت آموزش مهارت‌های ابراز وجود قرار می‌گیرند، با اعتماد به دیگران و بکارگیری درخواست‌های به موقع و مناسب از تعاملات اجتماعی لذت می‌برند. آموزش مهارت‌های زندگی (ابراز وجود) از جمله رفتارهای کلامی و غیرکلامی باعث می‌شود ارتباطات لذت‌بخش‌تر گردد؛ زیرا آنان پس از دریافت آموزش مهارت‌های ابراز وجود، راحت‌تر، می‌توانند درخواست‌های خود را به صورت کلامی و عبارات مناسب مطرح کنند، به موقعیت‌ها با صراحت بیشتری (بله، نه)، بگویند. دانش‌آموزانی که این آموزش‌ها را دریافت کرده‌اند، روش درست ابراز احساسات مثبت و منفی را می‌آموزند و چه به صورت عبارات و کلمات مناسب و چه به صورت غیرکلامی و عملی در مقابل انتقادات بهتر و سازنده‌تر مقابله می‌کنند (همان، ۲۲).

فهرست منابع

فارسی:

- ۱- آقاجانی، مهدی (۱۳۸۱)، «بررسی نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر منبع کنترل و بهداشت روان دانش‌آموزان مقطع دبیرستان»، پایان‌نامه دکتری دانشگاه الزهرا تهران.
- ۲- آلبرتی، رابرت و امونز، مایکل (۱۳۸۵)، روانشناسی ابراز وجود، مترجم: مهدی قراچه‌داغی، چ ۴، تهران: انتشارات علمی.
- ۳- آمالی، شهره (۱۳۷۳)، «مقایسه جرأت‌آموزی توأم با بازسازی شناختی در کاهش اضطراب اجتماعی»، فصلنامه اندیشه و رفتار، س ۴، ش ۱۸.
- ۴- امامی‌نائینی، نوید (۱۳۹۱)، مهارت خودآگاهی و مهارت حل مسئله، تهران: سازمان بهزیستی کشور و معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- ۵- باقری، محمود (۱۳۸۰)، «نقش آموزش مهارت‌های زندگی در دانش، نگرش و عزت‌نفس دانش‌آموزان مقطع راهنمایی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- ۶- بهرامی، علی (۱۳۸۴)، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان فشار روانی مادران کودک عقب‌مانده ذهنی و عادی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- ۷- پاییزی، مراد (۱۳۸۵)، «بررسی تأثیر ابراز وجود بر پیشرفت تحصیلی و سلامت ذهن دانش‌آموزان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۸- حقیقی، جواد (۱۳۸۵)، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان سال اول متوسطه شهر ایلام»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

- ۹- دلور، علی (۱۳۸۰). روش‌های تحقیق در علوم اجتماعی و علوم رفتاری، تهران: انتشارات رشد.
- ۱۰- رامشت، محمد و فرشاد، سعید (۱۳۸۳)، «بررسی آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد»، دومین درس گروهی سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس.
- ۱۱- رحمتی، بهاره (۱۳۸۷)، «بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی کودکان ابتدایی تهران»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد مشاوره دانشگاه شهید بهشتی.
- ۱۳- عسگرنیا، رضا (۱۳۸۰)، «تأثیر بازی درمانی با رویکرد شناختی- رفتاری در کاهش پرخاشگری کودکان ۶-۷ ساله»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه فردوسی مشهد.
- ۱۴- نیسی، علی و شهنی بیلاق، مهدی (۱۳۸۰)، «تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز»، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره ۳، س ۸، ش ۱-۲.
- ۱۵- وردی، محمود (۱۳۸۳)، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.
- ۱۶- یادآوری، یزدان (۱۳۸۳)، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت‌نفس و خود ابرازی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. ۱۵۴

لاتین:

- 1- Albertyn, Roud and Others (2001). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. *Journal of Studies in the Education of Adults*.
- 2- Deloty R H (1981). Alternative ghinking ability of aggressive, assertive, cognitive the rap and research.