

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر

ابراز وجود و خودناتوان سازی دانش آموزان

Effectiveness of life skills training (self-awareness and effective Communication) burnout and self-handicapping on Students

Pejman Barimani *

Islamic Azad University, Sari Branch

pshba@yahoo.com

Dr Bahram Mirzaeian

Faculty Member of Islamic Azad University, Sari Branch

Dr Ramezan Hasanzadeh

Faculty Member of Islamic Azad University, Sari Branch

Samaneh Doostmohammad

Educational Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch

(نویسنده مسئول)

پژمان بریمانی

روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

دکتر بهرام میرزاییان

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

دکتر رمضان حسن زاده

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

سمانه دوست محمد

روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

Abstract

The aim of this study was to determine the effectiveness of life skills training self-awareness and effective Communication on Students burnout and self-handicapping. The research method is experimental using pre-test and post-test with control group. The research population includes 3513 fifth and sixth grade primary school students in District 2 in in city in of Sari 2015-2016. The data collection tools are Gmbryl & Ritchie's assertiveness and Midgley, Kaplan and Middleton's academic self-handicapping questionnaires. The sample consisted of 40 students

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی دانش آموزان انجام شد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پایه پنجم و ششم در حال تحصیل مدارس ابتدایی ناحیه ۲ شهرستان ساری در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴، به تعداد ۳۵۱۳ نفر بوده است. ابزار گردآوری داده‌ها در این مطالعه پرسشنامه‌های استاندارد ابراز وجود توسط گمبریل و

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

from fifth and sixth grade primary schools in District 2 in the city of Sari that are selected by Multistep cluster random sampling and then 40 subjects are randomly selected among 8 classes and divided into two experimental control groups. The trial period performed (self-awareness and effective Communication) for the experimental group 12 sessions of 90 minutes but the control group no received training. After completing the training program were assessed the 2 groups. Analysis of the data using spss software and analysis of covariance showed that life skills training (self-awareness and effective communication) affect the increase in self-assertion and reducing self-handicapping.

Key words: Self-awareness, effective communication, assertiveness, self-handicapping

دریافت: اردیبهشت ۹۵ پذیرش مهر ۹۵

ریچی و پرسشنامه‌ی خودناتوان سازی تحصیلی میگی، کاپلان و میدلتون بوده است. نمونه پژوهش به صورت روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شد و سپس ۴۰ نفر از آزمودنی‌ها از بین این ۸ کلاس به طور تصادفی انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس دوره آزمایشی (آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد. تحلیل نتایج پژوهش با استفاده از نرم افزار spss و آزمون آنالیز کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر افزایش ابراز وجود و کاهش خودناتوان سازی مؤثر است.

کلیدواژگان: خودآگاهی، ارتباط مؤثر، ابراز وجود، خود ناتوان سازی

مقدمه

زندگی کردن یک مهارت است بدین معنی که اگر انسان بخواهد زندگی شاداب‌تر، موثرتر و اجتماعی‌تری داشته باشد، باید مهارت‌هایی را فرا بگیرد. کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده است. مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی هستند که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند. در دوره‌ی کودکی، تعارض‌ها جلوه‌ی

چندانی ندارند، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه‌ی سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های درونی و محیطی بیشتر نمود پیدا می‌کند (توانایی، ۱۳۹۱).

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی، تغییر سریع ساختار خانواده، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان را با چالش‌ها، و فشارهای متعددی روبرو کرده است که مقابله با آنها نیازمند توانمندیهای روانی - اجتماعی است و فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر کرده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند و همین موضوع آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است (امامی نائینی، ۱۳۹۴).

خودآگاهی^۱ مقدمه ارتباط با دیگران است. همه ما نیاز به معاشرت با دیگران و تأثیر و تأثر متقابل داریم و مایلیم با آنها احساس شادی و خوشبختی کنیم. مهارت‌های اجتماعی، رفتارهای اکتسابی جامعه پسندی است که فرد را قادر می‌سازد تا آنگونه با دیگران در تعامل باشد که واکنش‌های مثبت آنان را برانگیخته و از واکنش‌های منفی آنها اجتناب ورزد. افراد این مهارت‌ها را از طریق تعامل با دیگران فرا می‌گیرند (سیف، ۱۳۹۱). توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، توانایی‌ها و ناتوانی‌ها است. این مهارت به افراد کمک می‌کند تا بتوانند شناخت بیشتری از خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف و هیجان‌های خوب و بد خود داشته باشند و در موقعیت‌های مختلف به ارزیابی خود بپردازد (نوری، ۱۳۹۰). منظور از ارتباط

¹. self- awareness

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

فرایندی است که به موجب آن می‌توانیم پیام‌هایی را به دیگران منتقل کنیم و یا اطلاعات و پیام‌هایی را از جانب آنها دریافت نماییم. ارتباط دارای ویژگی‌های متعدد و متفاوتی است هدف اصلی ارتباط انتقال پیام و اطلاعات است و هرگونه اشکالی در انتقال پیام موجب اختلال در ارتباط می‌گردد. مهارت ارتباط بین فردی عبارت است از توانایی برقراری ارتباط به طور مؤثر و کارآمد با دیگران. مهارت ارتباطی^۱ خوب به انسان کمک می‌کند، روابط سالم و رضایت بخشی را با دیگران داشته باشد و از طرفی ضعف در این مهارت می‌تواند به سوء تفاهمات و احساسات منفی منجر شود. مهارت برقراری ارتباط یکی از فاکتورهای پیش بینی کننده سلامت است (عطارپور، ۱۳۸۹). مهارت‌های ارتباطی رفتارهایی هستند آموخته شده و اکتسابی برای زندگی اثربخش ضروری‌اند که شامل آگاهی و ایجاد شرایط لازم جهت رشد چنین رفتارهایی می‌باشد (هرزون، جی، ۲۰۰۲).

رابطه بین آموزش و یادگیری یک رابطه متقابل و تعاملی است. هدف آموزش همیشه انتقال اطلاعات از یک فرد به فرد دیگری است با این امید که فرد موردنظر از اطلاعات دریافتی به طور مناسبی استفاده کرده و آن‌ها را به کار گیرد. هدف از آموزش مهارت برقراری ارتباط در نوجوانان این است که آنها هم بتوانند این اطلاعات دریافتی را در رفتارهای روزمره خود به کار گیرند و بدین ترتیب موجب بهبود کیفیت زندگی خود شوند. برقراری ارتباط مؤثر^۲ یکی از رمزهای موفقیت انسان است و هر کس بتواند با خود و دیگران اشیاء و حتی لحظه‌های زندگی خود ارتباط بهتر و موثرتری برقرار کند، احساس موفقیت بیشتری خواهد کرد این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها نقطه نظرهای فردی است همه ما می‌توانیم بر خودمان، دیگران و محیط اطراف خود تأثیر بگذاریم و رازی است به نام برقراری ارتباط مؤثر. برای دستیابی به یک

2. communication skills

1.effective communication skills

ارتباط خوب و مؤثر علاوه بر داشتن باورهای مناسب، لازم است روش‌ها و مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر با خود و دیگران را بیاموزیم (فتی و موتابی، ۱۳۸۵). بر اساس نتایج پژوهش‌های پیشین مهمترین و مؤثرترین دوره سنی برای آموزش پیشگیرانه دوره نوجوانی است، و از سویی دیگر آموزش مهارت‌های زندگی نه فقط نوجوان را در مقابل مشکلات تحصیلی حمایت می‌کند، بلکه او را برای رویارویی با مشکلات سازگاری با اجتماع و گذر از این دوره حیاتی آماده می‌کند (ویلنبرن و اسمیت، ۲۰۰۵؛ بوتین و همکاران، ۲۰۰۶). نوجوانی آخرین مرحله رشد فرزندانمان است که طی آن والدین و مربیان می‌توانند فعالانه آنان را یاری کنند تا مسیر زندگی خویش را بیابند. آخرین مرحله‌ای است که می‌توانیم سرمشقی روزانه برایشان باشیم، به آنان پند دهیم، فعالیت‌های خانوادگی ترتیب دهیم، فرصت‌های مناسب فراهم کنیم و با فرایند آموزش، تماس مستقیم داشته باشیم. در پایان این دوره اغلب جوانان به دنبال کار می‌روند، به دانشکده می‌روند، ازدواج می‌کنند و به طور خلاصه وارد دنیای مستقل خود می‌شوند (کلمز^۱، کلارک^۲ و بین^۳؛ ترجمه علی پور، ۱۳۹۲). ابراز وجود از مهم ترین و اساسی ترین مهارت‌های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط میان فردی اهمیت دارد. به طور کلی ابراز وجود را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. ابراز وجود همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود است به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود (سازمان بهداشت جهانی^۴، ۱۳۸۵).

¹ .Clemes

² . Clark

³ . Bean

⁴ . The World Health Organization

ابراز وجود^۱ به عنوان توانایی که یک فرد جهت دفاع از خود و نیز توانایی «نه گفتن»^۲ به تقاضاهایی که فرد نمی‌خواهد انجام بدهد در نظر گرفته می‌شود. در دهه‌های اخیر مفهوم ابراز وجود گسترده‌تر شده است به طوری که شایستگی بین فردی در تعارضات و توانایی حفظ روابط را نیز در بر می‌گیرد^۳، بکر^۴، کروون^۵، ون بلکام^۶، و ورمی^۷ (۲۰۰۸). ابراز وجود دربرگیرنده بررسی افراد در شناخت مسیر ویژه خود در جهان است و اهداف و ارزش‌های او را در زندگی در هر زمان در بر می‌گیرد. آن فرایندی است که منطبق با مسیر زندگی فرد است. ابراز وجود به طور استثنایی در افراد نوجوان دارای اهمیت است به طوری که معیاری برای تغییر نگرش فرد نسبت به خود را ایجاد می‌کند و او اکنون دارای توانایی بوده و خواستار درک خود به لحاظ شخصیتی است و ماهیت و خلقت بی نظیر او شناخته می‌شود. ابراز وجود با تعدادی از مراحل در دوران نوجوانی همراه است. خودآگاهی با ابراز وجود مشخص می‌شود و خودارزیابی در صورت امکان فرد را در بخش مرکزی جهان، جامعه و یا یک مجموعه با آگاهی از تأثیر فرد بر آن چه که انجام می‌دهد، قرار می‌دهد و نتایج عملکردهای او در جامعه نسبت به دیگران برای خود او سبکی متعادل از طریق ارزیابی توسط دیگران تخمین زده می‌شود (ایسلاموا^۸، ۲۰۱۰).

دانش آموزان اغلب خود را در مواجهه با چالش‌های فکری، چالش‌های مدیریت زمان و چالش‌های انجام عملکرد در موقعیت‌های آموزشی می‌یابند. دانش آموزان ممکن است از استراتژی خودناتوان سازی^۸ در ارتباط با این چالش‌ها استفاده کرده و

^۱. self-assertive

Saying no. 3

4. Bekker

5. Croon

6. Van Belkom

7. Vermees

8. Islamova

^۸. self-handicapping

نگرانی بسیاری در این زمینه داشته باشند و یا به این باور رسیده باشند که آنها با شکست مواجه خواهند شد (استراب^۱، ۱۹۸۶؛ به نقل از جنیفر^۲ ۲۰۱۳). برگلاس و جونز خودناتوان سازی را رفتار یا انتخاب مجموعه‌ای از رفتارها تعریف کرده‌اند که به فرد امکان می‌دهد تا شکست را به عوامل بیرونی و موفقیت را به عوامل درونی نسبت دهد (رودوال^۳ و داویسون^۴، ۱۹۸۶؛ به نقل از یاوزر، یاسمین^۵، ۲۰۱۵).

ذکر آسیب‌هایی که خودناتوان سازی بر عملکرد شخصی و بالاخص دانش آموز دارد، ضرورت انجام این پژوهش را نمایان می‌سازد. میجلی^۶ و اوردان^۷ (۲۰۰۱) نشان دادند دادند خودناتوان سازها عملکرد ضعیف تر تحصیلی در مقایسه با همسالان عادی خود دارند و از آنجا که موفقیت تحصیلی شاخص ثبات وضعیت شغلی و اقتصادی است (دوپری شیلدز، ۲۰۰۷)، می‌توان پیش بینی کرد این افراد در دوران بعد از تحصیل از جایگاه حرفه‌ای و معیشتی پایین تری برخوردار خواهند شد. علاوه بر موارد فوق الذکر زاگرمین و تسای (۲۰۰۵) نشان دادند راهبردهای خودناتوان ساز منجر به کاهش بهزیستی روانی، احساس کفایت کمتر، انگیزش ذهنی پایین تر، افزایش نشانگان خلق منفی و احتمال مصرف مواد مخدر می‌شود.

در پژوهش گادیویس و استروجن (۲۰۱۱) رابطه خودکارآمدی و خودناتوان سازی در بافت تحصیلی مورد مطالعه قرار داده شده است و آنها دریافتند افزایش

-
10. Strube
 11. Jennifer
 1. Rhodewalt
 2. Davison
 3. Yasemin Yavuzer
 4. Midgley
 5. Urdan

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان کانادایی با کاهش خودناتوان سازی تحصیلی آنان همراه است و برعکس. ذبیح‌اللهی، یزدانی ورزنه و غلامعلی لواسانی (۱۳۹۱) به این نتیجه دست یافتند که خودکارآمدی تحصیلی با خودناتوان سازی تحصیلی رابطه منفی معنادار دارد. نتایج این بررسی نشان دادند میزان خودکارآمدی تحصیلی دختران بالاتر از پسران و میزان خودناتوان سازی تحصیلی پسران بیشتر از دختران است. در همین راستا نتایج پژوهش یوسفی (۱۳۹۳)، تأثیر آموزش شناختی رفتاری گروهی بر هدف پیشرفت، خودناتوان سازی و اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع متوسطه را مورد بررسی قرار داد و نتایج همچنین نشان می‌دهد که بین نمرات هدف پیشرفت، خودناتوان سازی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری ($p \leq 0.005$)، وجود ندارد. آموزش شناختی رفتاری گروهی، بر هدف پیشرفت، خودناتوان سازی و اضطراب امتحان تأثیر معنی داری دارد که می‌تواند در مدارس متوسطه به کارایی بالا مورد استفاده قرار گیرد. همچنین مهرانی (۱۳۹۴)، نشان داد که نتایج حاکی از بهبود سلامت روانی، مثبت‌اندیشی و سازگاری زناشویی زنان متأهل در اثر آموزش مهارت‌های زندگی است. تحلیل ناشی از اندازه اثر، نشان داد که میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مثبت‌اندیشی آزمودنی‌ها نسبت به دو متغیر دیگر بیشتر بود. قاسم زاده و همکاران (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی آموزان پسر سال سوم راهنمایی را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی تفاوت معناداری دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مهارت خودآگاهی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و کاهش پرخاشگری دانش آموزان مؤثر است. سونگر^۱ (۲۰۱۵)، به بررسی تأثیر آموزش عزت نفس و خودآگاهی بر دانشجویان پرداخت. نتایج حاصل از این مطالعه نشان داده است

¹. Sungur

که آموزش عزت نفس و برنامه‌های خودآگاهی باعث افزایش سطح عزت نفس در میان دانشجویان خواهد شد.

از آنجا که تعلیم و تربیت پلی میان خانواده و جامعه از یک طرف و میان گذشته و آینده از طرف دیگر است و از آنجا که آموزش و پرورش سازمانی است که می‌تواند انسان‌هایی خلاق، سالم و متفکر را تربیت کند و از آنجا که اساس برنامه‌های بهداشت روانی پیشگیری می‌باشد. نقش مدرسه به عنوان یکی از اساسی‌ترین مراکز پیشگیری مهم می‌باشد. بنابراین آموزش مهارت‌ها قطعاً می‌تواند دانش آموزان را در جهت سازگاری اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و دیگر معضلات زندگی یاری رساند و گامی مؤثر در این جهت باشد که استعدادها و توانمندی‌های خود را به کار گرفته و فعالانه سرنوشت خویش را به دست گرفته و انتخاب گر باشند. بنابراین با گنجاندن طرح آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان گامی مؤثر در جهت افزایش مهارت‌های خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر برداشت و به واسطه آن از بسیاری از مشکلات تحصیلی، روانی، تشخیصی کاسته شود.

بر این اساس پژوهش حاضر درصدد اینک آیا آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی دانش آموزان اثر دارد؟

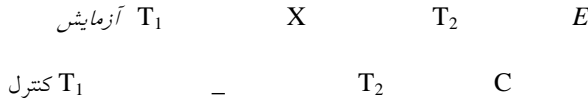
روش

روش پژوهش آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. در این طرح ابتدا آزمودنیها به گونه‌ای تصادفی خوشه‌ای انتخاب و در گروه آزمایش و کنترل به طور تصادفی جایگزین می‌شوند. قبل از اجرای متغیر مستقل بر گروه آزمایشی، هر دو گروه با پیش آزمون مورد اندازه گیری قرار گرفته و سپس بعد از اجرای متغیر مستقل، دوباره هر دو گروه با پس آزمون مورد اندازه گیری قرار

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

می‌گیرند. در شکل ۱ دیاگرام طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل نشان داده شده است.

پس آزمون مستقل پیش آزمون گروه



شکل ۱: دیاگرام طرح پیش آزمون - پس آزمون

جامعه مورد مطالعه کلیه دانش آموزان پایه پنجم و ششم در حال تحصیل مدارس ابتدایی ناحیه ۲ شهرستان ساری در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴، به تعداد ۳۵۱۳ نفر است. نمونه پژوهش حاضر شامل ۴۰ نفر از دانش آموزان پایه پنجم و ششم مدارس ابتدایی ناحیه ۲ شهرستان ساری بودند که به صورت روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که چهار مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و از هر مدرسه دو کلاس پنجم و ششم انتخاب شدند و پس از اجرای پرسشنامه‌های متغیر وابسته ۴۰ نفر از آزمودنی‌ها از بین این ۸ کلاس به طور تصادفی انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

ابزار سنجش در این مطالعه ۲ پرسشنامه استاندارد بوده است:

پرسشنامه ابراز وجود^۱ توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) که دارای ۴۰ سؤال است. هر سؤال بیان کننده یک موقعیت است که آزمودنی بایستی درجه نگرانی و احتمال پاسخ خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد. درجه ناراحتی ذهنی که به میزان و شدت اضطراب و ناراحتی آزمودنی در مواجهه با این موقعیت‌ها اشاره دارد و نرخ بروز رفتار که به امکان بروز چنین رفتارهایی اشاره می‌کند. هر سؤال دارای ۵ گزینه می‌باشد که به ترتیب به صورت خیلی زیاد=۵، زیاد=۴، متوسط=۳، کم=۲، خیلی کم=۱ نمره گذاری می‌شود. پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی برخلاف سایر

¹. self-assertive scale

پرسشنامه‌های ابراز وجود برای افراد خاصی ساخته نشده است و سؤالات آن محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را در بر می‌گیرد. گمبریل و ریچی معتقدند از نظر میزان اعتبار، همبستگی زیادی بین ماده‌های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. اعتبار عاملی ماده‌های مختلف آزمون اصلی به وسیله آن‌ها بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۱ گزارش شده است. روایی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال ۷۴-۷۵ بررسی و روایی محتوای آن را تأیید کردند (صادق زاده، نوابی نژاد و زارع، ۱۳۹۰).

ب- پرسشنامه‌ی خودناتوان سازی تحصیلی^۱: برای سنجش متغیر خودناتوان سازی از مجموعه مقیاس‌های الگوهای یادگیری سازگار (میگلی، کاپلان و میدلتون، ۲۰۰۱) استفاده شد. این مقیاس دارای ۶ ماده می‌باشد که هر ماده بر اساس یک طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود و میزان استفاده‌ی دانش آموزان را از راهبردهای خودناتوان سازی تحصیلی نشان می‌دهد. هر یک از ماده‌ها راهبردی را منعکس می‌کند که دانش آموز با استفاده از آن عملکرد ضعیف بعدی خود را توجیه می‌کند. میگلی و همکاران پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کردند.

یافته‌ها

مطابق یافته‌های توصیفی، از مجموع تعداد ۴۰ نفر، ۵۰٪ آزمودنی‌ها در گروه کنترل و ۵۰٪ نیز در گروه آزمایش قرار دارند. میانگین وانحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در مرحله پیش‌آزمون میانگین‌های متغیرهای پژوهش در دو گروه تقریباً با هم برابرند ولی بین میانگین‌های متغیرهای پژوهش در دو گروه در مرحله پس‌آزمون تفاوت وجود دارد.

2. academic Self – Handicapping Scale

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در پیش‌آزمون

کنترل		آزمایش		گروه شاخص متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۸/۷۸۳	۶۷/۷۵	۶/۶۲۴	۷۰/۲۵	ابراز وجود
۲/۱۱۴	۲۳/۰۵	۲/۳۳۷	۲۳/۱۰	خود ناتوان‌سازی

همانگونه که در جدول ۱، ملاحظه می‌گردد، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در پیش‌آزمون نشان داده شده است. در مرحله پیش‌آزمون میانگین‌های متغیرهای پژوهش در دو گروه تقریباً باهم برابرند.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در پس‌آزمون

کنترل		آزمایش		گروه شاخص متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۷/۸۸۴	۶۶/۴۵	۱۰/۰۱۶	۹۰/۰۰	ابراز وجود
۱/۹۷۱	۲۳/۱۰	۲/۷۲۰	۱۵/۶۵	خود ناتوان‌سازی

در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد، نمره متغیرهای پژوهش در دو گروه در پس-آزمون نشان داده شده است. بین میانگین‌های متغیرهای پژوهش در دو گروه تفاوت وجود دارد که معناداری این تفاوت در بخش آماراستنباطی بررسی می‌گردد.

۱- آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود دانش آموزان مؤثر است.

۲- آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر خودناتوان‌سازی دانش آموزان مؤثر است.

بررسی همگنی واریانس‌ها: یکی از آزمون‌هایی که SPSS برای بررسی برقراری پیش فرض‌های آنکوا اجرا می‌کند، آزمون لون (Levene's Test) می‌باشد. اگر مقدار پی (Sig.) لون از ۰/۰۵ بزرگ‌تر باشد ($p > 0/05$)، آنگاه واریانس‌ها برابر هستند. یعنی آزمون لون، پیش فرض برابری و یکسانی واریانس‌ها را در گروه‌ها می‌سنجد. در جدول ۳ نتایج آزمون لون تحلیل کوواریانس پژوهش حاضر آمده است.

جدول ۳: آزمون لون جهت بررسی یکسانی واریانس گروه

آماره متغیر	F	df ₁	df ₂	Sig
ابراز وجود	۱۰/۲۰۰	۱	۳۸	۰/۱۰۳
خودناتوان‌سازی	۴/۳۸۳	۱	۳۸	۰/۱۴۳

همان‌گونه که از نتایج گزارش شده در جدول ۳ بر می‌آید آزمون لون نشان می‌دهد برای متغیر ابراز وجود و خودناتوان‌سازی پیش فرض یکسانی واریانس گروه‌ها

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

برقرار است بنابراین دلیلی برای ناهمگنی واریانس‌ها وجود ندارد. و لذا می‌توان برای آزمون فرضیه پژوهش، از نتایج تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه

متغیر	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	Sig.	مجذور سهمی	انای
ابراز وجود	گروه	۱	۹۷۳۹/۱۵۰	۱۲۹/۸۶۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۸	
	خطا	۳۷	۷۴/۹۹۴				
خود ناتوان‌سازی	کل	۴۰					
	گروه	۱	۵۵۶/۹۹۰	۱۰۲/۹۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳۶	
	خطا	۳۷	۵/۴۱۲				
	کل	۴۰					

مطابق جدول ۴، مطابق معناداری ۰/۰۵ کوچکتر است در نتیجه تفاوت ابراز وجود در دو گروه ($P=0/0001$; $F=129/866$; $df=1/37$) معنادار می‌باشد و تفاوت خودناتوان‌سازی در دو گروه ($P=0/0001$; $F=102/918$; $df=1/37$) معنادار می‌باشد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان‌سازی دانش‌آموزان مؤثر است.

بحث و نتیجه گیری

آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود دانش‌آموزان مؤثر است. بررسی و تحلیل فرضیه فوق نشان داد که ابراز وجود گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل (آموزش خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) در مقایسه با موقعیت پیش‌آزمون یعنی قبل از اعمال متغیر مستقل افزایش یافته است. یعنی میانگین نمرات در آزمون مذکور افزایش یافته است. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود دانش‌آموزان مؤثر بوده است. نتایج آزمون کوواریانس در گروه مستقل تفاوت بین میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل را معنادار نشان داده است. نتیجه بدست آمده در پژوهش حاضر با نتایج ریاضی (۱۳۹۳)، ساجدی و همکاران (۱۳۸۸)، نادری، فرح؛ برومند نسب، مسعود، و ورزنده، مهتاب (۱۳۸۸)، یادآوری (۱۳۸۳)، وردی (۱۳۸۳)، بردیا (۲۰۱۳)، هررن کول و همکاران^۱ (۲۰۰۷) و ساردوگان ۱۹۹۸؛ به نقل از نوروزی قرا (۱۳۹۴) به طور مستقیم هم خوانی داشته و به طور غیر مستقیم با پژوهش‌های عقیلی و قاسمی (۱۳۹۲)، رحیمی (۱۳۸۴)، پارتو، ۲۰۱۱؛ به نقل از نوروزی قرا، (۱۳۹۴)، کاراگوزگلو، خاو و آدامیسلو (۲۰۰۸) و الکسنین و الکسنین^۲ (۲۰۰۵) همخوانی دارد. به همین دلیل انسان همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید و بر تکامل شخصی خود بیفزاید. ابراز وجوداز جمله مهارت‌هاست که در روابط بین فردی نقش گسترده‌ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می‌کند. فنون ابراز وجود تنها به سبک‌های زندگی جاه طلبانه یا دفاع متهورانه در مقابل تبعیضات جنسی یا نژادی مربوط نمی‌شود. این فنون در رابطه با زندگی روزمره

¹. Herrenkohl et al

². Elksnin & Elksnin

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

ای می باشند که باعث بهبود زندگی و کارآمدی شخصی و حرفه ای می شوند (کیلکس، ۲۰۰۱).

در تبیین اثربخشی آموزشی مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود می‌توان گفت ابراز وجود از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط میان فردی اهمیت دارد. به طور کلی ابراز وجود را می‌توان توانایی ابراز صادقانه‌ی نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. بر اساس شیوه‌های آموزش مهارت‌های خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر می‌توان ابراز وجود که رفتاری مناسب است را در دانش آموزان ایجاد و افزایش داد (ورزنده، ۱۳۸۸).

آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر خودناتوان-سازی دانش آموزان مؤثر است.

بررسی و تحلیل فرضیه فوق نشان داد که خودناتوان سازی گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل (آموزش خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) در مقایسه با موقعیت پیش آزمون یعنی قبل از اعمال متغیر مستقل کاهش یافته است. یعنی میانگین نمرات در آزمون مذکور کاهش یافته است. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر خودناتوان‌سازی دانش آموزان مؤثر بوده است. نتایج آزمون کوواریانس در گروه مستقل تفاوت بین میانگین‌های پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل را معنادار نشان داده است. نتیجه بدست آمده در پژوهش حاضر با نتایج یوسفی (۱۳۹۳) و پورمحمدرضا تجربی (۱۳۹۱) به طور مستقیم هم خوانی داشته و به طور غیر مستقیم با پژوهش‌های، گادیویس و استروجن (۲۰۱۱)، ذبیح‌اللهی، یزدانی ورزنده و غلامعلی لوسانی (۱۳۹۱)، قاسم زاده و همکاران (۱۳۹۳)، عقیلی و قاسمی (۱۳۹۲)، کاظمی (۱۳۹۰)، حیدری و همکاران (۱۳۸۸)، فاتحی زاده (۱۳۸۷)، شکرکن، هاشمی شیخ شبانی، نجاریان (۱۳۸۴)، زاكرمن و تسایی، (۲۰۰۵)، زاكرمن و همکاران (۱۹۹۸)، میگلی و یوردان (۲۰۰۱) و

کاوینگتون^۱ (۱۹۹۲) همخوانی دارد. زمانی که فرد از پذیرش مسئولیت عملکرد خود اجتناب می کند، از یکی از روش های خودناتوان سازی استفاده می کند. گاهی فرد قبل از انجام یک تکلیف چالش انگیز، ادعا می کند که بیمار است یا برخی توجیحات بی اساس دیگر را بیان می کند. در شرایط دیگری ممکن است فرد در صورت رویارویی با مطالبات موقعیت های پیشرفت در فرایند نیل به هدف تلاش خود را کم کند تا از طریق عدم کفایت احتمالی خویش را پنهان سازد. اگرچه راهبرد غیرانطباقی خودناتوان سازی در کوتاه مدت از احساس خود ارزشمندی افراد مراقبت می کند، اما شواهد تجربی، متعدد نشان داده اند که استفاده مستمر از این الگوی رفتاری، هزینه های بلند مدتی را برای آنها به همراه دارد (چن^۲ و همکاران، ۲۰۰۹).

در تبیین اثربخشی آموزشی مهارت های زندگی بر خودناتوان سازی می توان گفت خود ناتوان سازی یکی از اشکال مشکل زای رفتار است که پیامدهای مخربی به همراه دارد. به نظر آن ها خودناتوان سازی و عملکرد فرد بر یکدیگر اثر می گذارند. تقویت مهارت های ارتباطی در افراد خود ناتوان ساز می تواند مؤثر واقع شود. در خودناتوان سازی، دانش آموزان عمداً موانعی را برای موفقیت ایجاد کند که در این صورت می تواند به نسبت کمبود توانایی ها مورد سرزنش واقع شود که با آموزش مهارت خودآگاهی و برقراری ارتباط می توان گامی مؤثر برداشت که به واسطه آن از بسیاری از مشکلات تحصیلی، روانی و تشخیصی کاسته شود (یوسفی، ۱۳۹۴).

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می شود خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر متغیری است که توجه به آن در تمام اقشار و سنین از اهمیت زیادی برخوردار است لذا پیشنهاد می شود هر یک از مؤلفه هایش را در گروه ها و اقشار مختلف مورد بررسی و آموزش قرار داده شود. انجام پژوهشی با این متغیرها در میان خانواده ها، کارمندان،

¹. Covington

². Chen

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

دانشجویان نیز توصیه می‌شود. به نظر می‌رسد آموزش مشاوران و معلمان مدارس در خصوص مهارت‌های خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر و قرار دادن این برنامه‌ها در سرفصل‌های آموزش خانواده و برنامه‌های ضمن خدمت مشاوران و معلمان ضروری به نظر می‌رسد. حتی می‌توان این برنامه‌های آموزشی را به عنوان مهارت‌های اساسی مورد نیاز دانش آموزان مقاطع تحصیلی ابتدایی مورد توجه قرار داد تا نتایج بهتری داشته باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی با دوره پیگیری بلند مدت تر متغیرهای دیگر صورت پذیرد و برای تعمیم پذیری بیشتر، می‌توان این پژوهش را در سایر مدارس و همچنین در مناطق مختلف انجام داد.

منابع

- امامی نائینی، نسرین (۱۳۹۴). مهارت خودآگاهی. تهران: انتشارات معاونت فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- امامی نائینی، نسرین (۱۳۹۴). مهارت برقراری ارتباط مؤثر. تهران: انتشارات معاونت فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- پورمحمدرضا تجریشی، معصومه؛ جلیل آبکنار، سیده سمیه، و عاشوری، محمد (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودناتوان سازی اجتماعی دانش آموزان پسر با اختلال ریاضی. مجله روانشناسی بالینی - سال پنجم، شماره ۲ (پیاپی ۱۸)، تابستان ۱۳۹۲.
- توانایی، محمدحسین (۱۳۹۱). مهارت زندگی. چاپ اول، تهران: نشر افراز.
- حیدری، محمود؛ خداپناهی، محمدکریم، و دهقانی، محسن (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان سنجی مقیاس خود ناتوان سازی. گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. تحقیقات علوم رفتاری : ۱۳۸۸، دوره ۷، شماره ۲، پی در پی ۱۴؛ از صص ۱۰۶ تا ۹۷.
- ذبیح الهی، کاظم؛ یزدانی ورنزه، محمدجوادو غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۱). خودکارآمدی تحصیلی و خودناتوان سازی در دانش آموزان دبیرستانی. روانشناسی تحولی روانشناسان ایرانی : زمستان ۱۳۹۱، دوره ۹؛ شماره ۳۴؛ از صفحه ۲۰۳ تا صفحه ۲۱۲.

رحیمی، جعفر (۱۳۸۴). تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار جرأت ورزانه مهارت‌های اجتماعی واضطراب اجتماعی در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز

ریاضی، زهره (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان سپیدان. دومین کنفرانس ملی پویایی مدیریت، توسعه اقتصادی و مدیریت مالی، شرکت پژوهشی پندار اندیش رهپو، مهر (۱۳۹۳) شیراز.

ساجدی، سهیلا؛ آتشپور، سید حمید؛ کامکار، منوچهر، و صمصام شریعت، سید محمدرضا عزت نفس و ابراز وجود دختران (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان نابینا. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربرد اصفهان، شماره ۱ سی نهم، صص ۴۲-۲۳، بهار ۱۳۸۸.

سازمان بهداشت جهانی (۱۳۸۵). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه لادن فتی، فرشته موتابی، مهرداد کاظم زاده عطوفی، تهران: دانژه.

سیف، دیبا (۱۳۹۱). رابطه ابعاد خودآگاهی و احساس تنهایی با سلامت روانی دانشجویان. پژوهش‌های روانشناختی، ۱۵، ۴۵-۶۳.

شکرکن، حسین؛ هاشمی شیخ شبانی، سید اسماعیل و نجاریان، بهمن (۱۳۸۴). بررسی رابطه‌ی برخی پیشایندهای مهم و مربوط با خودناتوان سازی تحصیلی و رابطه‌ی آن با پیامدهای برگزیده در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره ۱۲، شماره ۳، صص ۷۷ تا ۱۰۰، پاییز ۱۳۸۴.

صادق زاده، زهره؛ نوایی نژاد، شکوه، و زارع، مهدی (۱۳۹۰). اثربخشی سایکودرام (روان نمایشگری) بر افزایش شادکامی و ابراز وجود دانش آموزان دختر. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

عطارپور، ماهان (۱۳۸۹). مهارت برقراری ارتباط. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس.

عقیلی، سید مجتبی و قاسمی، زهرا (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، کنترل خشم، ارتباط مؤثر، جرأت ورزی) بر سازگاری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه و پیش دانشگاهی استان گلستان. فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی گلستان، دوره چهارم، شماره ۱۳، صص ۱۸ تا ۴۳، بهار ۱۳۹۲.

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

فاتحی زاده، مریم، رئیس، فاطمه؛ امامی، طاهره؛ جزایری، رضوان السادات (۱۳۸۷). رابطه بین خودناتوان سازی تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی در دانش آموزان دختر و پسر. فصلنامه روانشناسی کاربردی؛ سال ۲. شماره‌ی ۲ و ۳، ص ۵۰۳-۴۹۱.

فتی، لادن و موتایی، فرشته (۱۳۸۵). مهارت برقراری ارتباط مؤثر. تهران: انتشارات دانژه.

قاسم زاده، عزیزرضا؛ اشرفی، سحر؛ حدادی، معصومه، و نشیبا، نازیبانو (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی آموزان پسر سال سوم راهنمایی. مجله علمی- پژوهشی توسعه‌ی آموزش جندی شاپور، سال پنجم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۳.

کاظمی، رضا؛ مؤمنی، سویل، و کیامرثی، آذر (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کفایت اجتماعی دانش آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری، دوره‌ی ۱، شماره ۱ صص ۱۰۸-۹۴، پاییز و زمستان ۱۳۹۰.

کلمز، هریس و بین، رینولد (۱۹۸۶). آموزش مسئولیت به کودکان. ترجمه علی پور، پروین؛ مصباحی، محمدرضا، و سالیانی، علی (۱۳۹۲). تهران: به نشر.

مهرانی، زهرا (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان، مثبت اندیشی و سازگاری زناشویی زنان متأهل پایگاه‌های بسیج شهرستان کرج. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

نوروزی قرا، شهربانو (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر احساس تنهایی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

نوری، ربابه (۱۳۹۰). مهارت‌های خودآگاهی و همدلی ویژه دانش آموزان. تهران: طلوع دانش.

وردی، مینا (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری دختر سال اول متوسطه، آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز، شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.

ورزنده، مهتاب (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان‌های شهرستان بهبهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

یادآوری، ماندانا (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز.

یوسفی، قاسم (۱۳۹۴). تأثیر آموزش شناختی و رفتاری گروهی بر هدف پیشرفت خودناتوان سازی و اضطراب تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه دختر و پسر شهرستان فاروج. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

- Barida, M. (2013). The Effectiveness of Assertive Training on Increase the communication skills of High school students in Surakarta. DIJE, 1, 95- 105.
- Bekker, M. H. J., Croon, M. A., Belkom, E. G. A. van, & Vermeë, J. B. G. (2008). Predicting individual differences in autonomy connectedness: The role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 64 (6), 747-765.
- Bourou, J. W (2007). Risk Factors for Violence and Relational Aggression in Adolescence, *Journal of Interpersonal Violence*, 22 (4): 386-405.
- Covington, M.V. (1992). *Making the Grade: A Self – Worth perspective on Motivation and school Reform* Cambridge university press.
- Dupree Shilelds, C. (2007). The relationship between goal orientation, parenting style, and self-handicapping in adolescents. Unpublished doctoral dissertation, University of Alabama: Alabama.
- Elksnin, L.K, Elksnin, N. (2005). Teaching Social Skills to Students with Learning and Behavior Problems, *Intervention in School and Clinic*, 33 (3): 131-140.
- Gadbois, S. A., & Sturgeon, R. D. (2011). Academic self-handicapping: Relationships with learning specific and general self-perceptions and academic performance over time. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 207-222.
- Herzon, J. (2002). *What is life skills Education?* Washington, DC: office juvenile justice and Delinquency prevention. Herrenkohl, T. I, McMorris, B. J, Catalano, R. F. Abbott R. D., Hemphill, S. A, Toum
- Islamova, Z.B. (2010). Adolescents' Self-Assertion in the Process of Upbringing and Instruction. *Russian Education and Society*, vol. 52, no. 8, August 2010, pp. 70– 77.
- Jennifer L. Bobo, Keila C. Whitaker, Kamden K. Strunk. (2013). Personality and student self-handicapping: A cross-validated regression approach. *Personality and Individual Differences* 55, 619–621.
- Karagozoglu, L., Kahve, E., & Adamişoglu, D. (2008). Self-esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Education Today*, 28 (5), 641-649.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic selfhandicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13, 115-138.
- Kilkus, SP. (1990). Self-assertor and nurses a different voice. *Nursing Outlook*. 38(3), 143-145.

اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و خودناتوان سازی

- Schwinger, Malte. (2013). Structure of academic self-handicapping — Global or domain-specific construct? *Learning and Individual Differences* 27, 134– 143.
- Sungur, G. (2015). The Effect of online self – esteem And Awareness Training program on University students. *Procedia – social and Behavioral sciences*, 197, 476 – 481.
- Wilburn, V.R., & Smith, D.E. (2005). Stress, self esteem and social ideation in late adolescents, *Jornal of Adolescents*, 40, 33-45.
- Yavuzer, Yasemin. (2015). Investigating the Relationship between Self-Handicapping Tendencies, Self-Esteem and Cognitive Distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2015 August, 15(4), 879- 890.
- Zukerman, N., & Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73 (2), 411-442.

