

# تأثیر آموزش خودآگاهی بر مهارت‌های زندگی در دوران کرونا

فاطمه نیکوفرد<sup>۱</sup>، علی اکبر صلاحی<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی علوم و تحقیقات، ایران (نویسنده مسئول).
۲. مدرس و مشاور، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره)، شهرری، ایران.

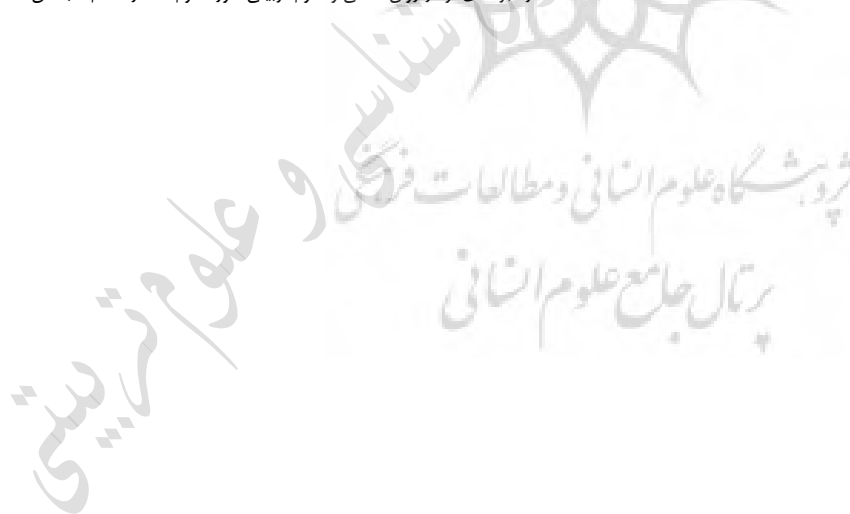
فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره دهم، تابستان ۱۴۰۰، صفحات ۹۸-۹۰

## چکیده

هدف پژوهش حاضر تأثیر آموزش خودآگاهی بر مهارت‌های زندگی با روش کمی و از نوع شبه آزمایشی بود. جامعه دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد واحد یادگار امام (ره) - شهرری در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بود. به دلیل شیوع بیماری کرونا، ۲۲ نفر از زنان متأهل و مجرد به روش در دسترس انتخاب شدند. روش گردآوری اطلاعات نیز غیر تصادفی و از نوع در دسترس بود. جلسات آموزشی مهارت خودآگاهی به دلیل شیوع ویروس کرونا به جای کلاس‌های حضوری، به صورت مجازی تشکیل شد. ابزار پژوهش پرسشنامه مهارت‌های زندگی بود. روش آماری روش T همبسته بود که با توجه به نمره sig که عدد ۰/۰۲۹ بود و این عدد از ۰/۰۵ کوچک‌تر بود؛ لذا فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید گردید، در نتیجه با احتمال ۹۵ درصد رابطه معنادار است. با آموزش مهارت خودآگاهی فرد به بینشی دست پیدا می‌کند که می‌تواند مسیر یادگیری دیگر مهارت‌ها را برایش هموار کند و از پس چالش‌های زندگی برآید و کامل این مسئله در نتایج این پژوهش مشهود بود.

واژه‌های کلیدی: خودآگاهی، مهارت‌های زندگی، دانشجویان.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره دهم، تابستان ۱۴۰۰



## مقدمه

بزرگ‌سالی<sup>۱</sup> یکی از مراحل رشد و نمو و دوره گذر از کودکی به بزرگ‌سالی است. در طی این دوران افراد تغییرات سریع به لحاظ فیزیولوژیکی و روانی می‌کنند «دوران بلوغ» و مسائل مهمی از قبیل؛ فشار همسالان، تصمیم‌گیری در مسائل مهم، استرس و مشکلات دیگری مواجه می‌شوند؛ اما می‌توان بازگو کرد که این مرحله نقطه عطف زندگی است و افراد در آن دوران حداکثر پتانسیل را دارا می‌باشند. به همین خاطر مهم است که به ابعاد فیزیولوژیکی، فرهنگی-اجتماعی، احساسی و هیجانی دوران نوجوانی توجه شود. از طرف دیگر جوانان نیز برای اینکه با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند به مهارت‌های زندگی<sup>۲</sup> نیاز دارند. استفاده از مهارت‌های زندگی باعث پیشگیری از سو مصرف مواد مخدر، بارداری در نوجوانان، سوءاستفاده جنسی، خودکشی و بیماری HIV می‌شود. یونسف و سازمان بهداشت جهانی هرکدام به‌صورت جداگانه مهارت‌های زندگی را تعریف کردند؛ یونسف<sup>۳</sup> مهارت‌های زندگی را در جهت آموزش مصرف‌کننده کودک<sup>۴</sup>، آموزش محیط‌زیست، آموزش برای صلح و آموزش برای توسعه، معیشت و درآمد در میان دیگران گسترش داد (رنرانی و منکا، ۲۰۱۹). برای ارتقا توانایی‌های روانی-اجتماعی بایستی منابع مقابله‌ای اشخاص و توانایی‌های شخصی و اجتماعی آن‌ها را تقویت کرد. مداخله‌ای که در این زمینه خصوصاً در رابطه با کودکان و نوجوانان می‌توان انجام داد از طریق آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه است (قاسمی‌منش، ۱۳۹۴). جوانان می‌توانند برای محافظت، ارتقاء سلامت و روابط اجتماعی از مهارت‌های زندگی استفاده نمایند و همچنین افزایش سازگاری و تاب‌آوری در مقابل کشمکش‌های روزانه آماده نمود (امیدوار، ۱۳۸۹). خودآگاهی<sup>۵</sup> به عنوان حوزه‌ای در روان‌شناسی از سال ۱۹۶۰ مورد توجه قرار گرفته است. کنان و دیگران در سال ۲۰۰۷ خودآگاهی را به عنوان توانایی بازبینی حالت‌های ذهنی توسط خود فرد تعریف کرده‌اند (رفعت‌پناه و سیف، ۱۳۹۳). خودآگاهی به این معناست که فرد چه برداشتی از خود دارد و بر اساس این برداشت چه احساسی پیدا می‌کند. نوع خودآگاهی ما، پیش‌بینی‌کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی است (جلودار و همکاران، ۱۳۹۷). خودآگاهی باعث استحکام فرد در بزرگ‌سالی و پرورش روابط زن و شوهر در حل مسائل و مشکلات می‌شود. آموزش خودآگاهی می‌تواند بر هویت‌یابی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد (جلودار و همکاران، ۱۳۹۷).

خودآگاهی یکی از مهم‌ترین ده مهارت‌های زندگی است که سازمان بهداشت جهانی معرفی کرده است. لازمه داشتن هویت سالم، عزت‌نفس، خودپنداره واقع‌بینانه، اعتماد به نفس و عملکرد مثبت در زمینه‌های شغلی، تحصیلی و اجتماعی، مهارت خودآگاهی است (نگارنده). خودآگاهی یکی از مؤلفه‌های فراشناخت است. فراشناخت به فرایندهای شناختی و ساختارهایی اطلاق می‌شود که شناخت فرد را بازبینی و کنترل کند. خودآگاهی شناختی یکی از انواع خودآگاهی است و به معنای تمرکز فرد بر فرایندهای ذهنی است (نگارنده، اعتصامی پور و جهرمی، ۱۳۹۳). خودآگاهی و خودشناسی به افراد کمک می‌کند که باورها، ارزش‌ها، خواسته‌ها، نیازها،

<sup>1</sup> Adolescence

<sup>2</sup> life skills

<sup>3</sup> UNICEF

<sup>4</sup> Child Consumer education

<sup>5</sup> Reena Rani

<sup>6</sup> self-awareness

نقاط مثبت و منفی، توانایی‌ها، استعدادها، قضاوت‌ها، انگیزه‌ها، رفتار، افکار و احساسات خویش را شناسایی و به شناخت دست یابند. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی-اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی-اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می‌توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی و... اشاره کرد. از این رو، کسب مهارت خودآگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است (نگارنده، حسن‌زاده، ۱۳۹۶). با وجود آن، فرد در زندگی احساس عدم رضایت می‌کند و شادکامی را تجربه نمی‌کند؛ خود گشودگی ندارد، مهارت تصمیم‌گیری برای انتخاب مسیر درست زمان حال و آینده‌اش را ندارد، در حالت سردرگمی به سر می‌برد زیرا از خود شناخت صحیح و کاملی ندارد. در اینجا فرد نیاز دارد که تغییراتی را در سبک زندگی و شناختی خود به وجود آورد؛ افزایش خودآگاهی این مسائل را چاره می‌کند (نگارنده، جعفری و همکاران، ۱۳۹۵). خانزاده و همکاران (۱۳۹۷)، تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیاد پذیری و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی را بررسی کرده‌اند. به این نتیجه رسیدند که برنامه آموزشی خودآگاهی رویکرد تازه‌ای برای پیشگیری است که در وهله اول بر عوامل عمده فردی و روانی سوق‌دهنده فرد به تنیدگی‌ها، عصبانیت و پرخاشگری تمرکز دارد و تأکید عمده این برنامه بر ارتقاء مهارت‌های شخصی و اجتماعی است. پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزش مهارت‌های خودآگاهی به کار گرفته و در درمان دانش‌آموزان پرخاشگر در مدارس به کار گرفته شود. اشرفی و همکاران (۱۳۹۳)؛ اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری دانش‌آموزان تحقیق کردند. به این نتیجه رسیدند که با بهبود خودآگاهی، کارکردهای هوشی مانند دقت، توجه، استدلال، یادگیری تسریع پیدا کرده و به افزایش انگیزش تحصیلی نیز منجر می‌شود. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مهارت خودآگاهی برافزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مؤثر است. بلوردی و پاشاشریفی (۱۳۸۹)، رابطه خودآگاهی در موقعیت شغلی با رضایت شغلی مدیران فروش سازمان مدیریت صنعتی ایران را بررسی کرده‌اند. خودشناسی در انتخاب شغل، رضایت شغلی، پیشرفت شغلی تأثیرگذار است. این بررسی نشان داد که بین خودآگاهی در موقعیت خصوصی و رضایت شغلی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و می‌توان رضایت شغلی را از روی خودآگاهی فرد در موقعیت خصوصی پیش‌بینی کرد. در نتیجه شناخت بیشتر افراد نسبت به تجارب درونی، احساس‌ها، هیجان‌ها و ارتباط خود با دیگران می‌تواند بر رضایت شغلی آنان تأثیر مثبت بگذارد. سواری و منشداوی (۱۳۹۵)، اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت خودآگاهی باعث کاهش اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی آزمودنی‌ها گردید. همچنین آموزش‌های یادشده توانست خودکارآمدی دختران دانش‌آموز دوم مقطع متوسطه ماهشهر را افزایش دهد. نتایج این تحقیق حاکی از آن بود که از طریق آموزش می‌توان بسیاری از عادت‌های ناپسند (اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی) را کم و عادت‌های مناسب (خودکارآمدی) را تقویت کرد. جناآبادی (۱۳۸۸)، به بررسی رابطه‌ی خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از مؤلفه‌های هوش هیجانی با استعداد اعتیاد دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه پرداخت و یافته‌ها نشان دادند که بین خودآگاهی هیجانی و استعداد اعتیاد رابطه منفی معنادار  $0/391-$  و بین کنترل تکانه و استعداد اعتیاد رابطه منفی معنادار  $0/582-$  وجود دارد. نیم‌چاهی و همکاران (۱۳۹۷)، پژوهشی تحت عنوان رابطه خودآگاهی و یادگیری خودتنظیمی با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره

متوسطه انجام دادند. یافته‌های پژوهش نشان دادند که بین خودآگاهی و یادگیری خودتنظیمی با سازگاری اجتماعی رابطه معنادار وجود دارد. افراد خودآگاه؛ روحیه همکاری بالایی دارند، انتقادپذیرند، مثبت اندیش هستند، از ارزش‌ها و توانایی‌های خودآگاهی کامل دارند، از مشورت با افراد متخصص استقبال می‌کنند، نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند، دیگران را سرزنش یا تحقیر نمی‌کنند (کسروی، ۱۳۹۰). با توجه به ویژگی‌های ذکر شده در این پژوهش می‌خواهیم بدانیم که آیا آموزش خودآگاهی بر مهارت‌های زندگی تأثیر دارد یا خیر؟

### روش پژوهش

پژوهش کمی و از نوع شبه آزمایشی است. جامعه پژوهش دانشجویان کارشناسی روانشناسی دختر متأهل و مجرد دانشگاه آزاد یادگار امام (ره) واحد شهرری در سال تحصیلی ۹۹\_۹۸ بود. به دلیل شیوع ویروس کرونا، ۲۲ نفر به روش در دسترس انتخاب شدند. روش گردآوری اطلاعات نیز غیر تصادفی و به شکل در دسترس صورت گرفت. جلسات آموزشی مهارت خودآگاهی به دلیل شیوع ویروس کرونا به جای کلاس‌های حضوری، به صورت مجازی تشکیل شد. چهار جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت به همراه کار عملی و کاربرگ‌های مربوطه و نکات کاربردی به‌مانند جدول ۱ ارائه گردید. سپس بعد از اتمام جلسات، آزمون مهارت‌های زندگی را به عنوان پس‌آزمون ارسال شد تا پر نمایند.

جدول ۱. برنامه آموزشی مهارت خودآگاهی به دانشجویان

جلسه	محتوا جلسات آموزشی
۱	معارفه، توضیح مقدمه‌ای به‌منظور آشنایی با مهارت‌های زندگی و مهارت خودآگاهی و تعاریف آن‌ها
۲	پرسش و پاسخ، توضیح کامل انواع خودآگاهی، ارائه تکنیک‌ها و کاربرگ‌های مربوط به هر خودآگاهی
۳	پرسش و پاسخ، تعریف و توضیح خود گشودگی، تکنیک پنجره جوهری، خطای شناختی، افکار درونی
۴	پرسش و پاسخ، فواید خودآگاهی، ویژگی افراد خودآگاه، عوامل مؤثر در خودآگاهی، موانع خودآگاهی

ابزار پژوهش، پرسشنامه ۱۴۴ سؤال مهارت زندگی بود. دارای ۵ گزینه بوده که در آن خیلی زیاد نمره ۵ و خیلی کم نمره ۱ را به خود اختصاص می‌دهد. این پرسشنامه دارای ۱۹ خرده مقیاس به نام‌های خودآگاهی، داشتن مهارت در زندگی، مهارت مربوط به مهارت‌های انسانی، روابط بین فردی، تصمیم‌گیری، بهداشت و سلامت روانی، بهداشت و سلامت جسمانی، مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های مشارکت و همکاری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، نشان مسئولیت‌های فردی، درک و ارتقاء اصول آزادی، عدالت و تساوی، شرکت در فعالیت‌های که منافع را بهبود می‌بخشند، نشان دادن رفتارهای اجتماعی، شهروند جهانی شدن، مهارت‌های حرفه‌ای، مهارت مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی، مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات می‌باشد. به‌منظور بررسی روایی پرسشنامه پس از تدوین سؤالات ۱۰ نفر از صاحب‌نظران حیطه برنامه‌ریزی درسی به‌منظور سنجش و روایی بیرونی (صوری و ظاهری) و روایی درونی (سازه و محتوایی) آن استفاده‌شده و روایی ظاهری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفته است. در تحقیق قیاسی به‌منظور سنجش اعتبار پرسشنامه، پس از اجرای مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از نمونه‌های تحقیق، با استفاده از روش‌های آلفای کرونباخ، ضریب ۰/۹۷ به عنوان ضریب اعتبار، محاسبه گردید. همچنین این پرسش‌نامه در سال ۱۳۸۱ توسط بهاری فر بررسی شده

و برای آن ضریب آلفای کرونباخ  $0/93$  گزارش شده است. این ضرایب معرف آن می باشد که پرسشنامه مذکور واجد ویژگی های روان سنجی مطلوبی می باشد. در تحقیق دیگری که در سال  $1383$  توسط یوسفی انجام پذیرفت، این پرسشنامه بر روی  $600$  دانشجوی اجرا گردید و با تأکید بر روش آلفای کرونباخ، ضریب  $0/95$  به عنوان مهر تأییدی بر مطلوب بودن شاخص های روان سنجی این ابزار زده شد (مسیب یارمحمدی واصل و همکاران،  $1389$ ).

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دو روش آمار توصیفی که از شاخصه هایی نظیر؛ نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار به همراه جداول و نمودارها استفاده شد و در آمار استنباطی از روش آماری T همبسته به صورت پیش آزمون-پس آزمون استفاده شد. جهت تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS\_25 مورد استفاده قرار گرفت.

#### یافته ها

در جدول شماره ۲ شاخصه های میانگین، میانه، مد وضعیت تأهل و مقطع تحصیلی را نشان می دهد.

جدول ۲: جدول فراوانی

شغل	وضعیت تأهل	مقطع تحصیلی
2.95	1.45	4.00
3.00	1.00	4.00
5	1	4
65	32	88

جدول ۳: جدول وضعیت تأهل

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مجرد	12	9.9	54.5	54.5
	متأهل	10	8.3	45.5	100.0
	Total	22	18.2	100.0	

با توجه به جدول ۳، ۱۲ مجرد و ۱۰ متأهل در پژوهش شرکت کردند

جدول ۴: جدول وضعیت شغلی

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	سفید	5	4.1	22.7	22.7
	دانشجو	6	5.0	27.3	50.0
	خانه دار	7	5.8	31.8	81.8
	بیکار	4	3.3	18.2	100.0
	Total	22	18.2	100.0	

با توجه به جدول ۴، ۴ نفر بیکار، ۷ نفر خانه دار، ۶ نفر دانشجو و ۵ نفر شغل خود را بازگو نکردند.

جدول ۵. آزمون T همبسته دانشجویان

Paired Samples Statistics					
		میانگین	تعداد	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre	519.2727	22	48.94135	10.43433
	post	501.1818	22	58.47966	12.46790

جدول ۱\_۵. همبستگی نمونه زوجی دانشجویان

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre & post	22	.787	.000

جدول ۲\_۵. میانگین، انحراف معیار، درجه آزادی، ضریب معناداری پیش آزمون و پس آزمون دانشجویان

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre - post	18.09091	36.18986	7.71570	2.04523	34.13659	2.345	21	.029

فرضیه اصلی: بین آموزش خودآگاهی بر مهارت های زندگی تأثیر وجود دارد. با توجه جدول ۲-۵ که سطح معناداری (Sig) عدد ۰/۰۲۹ می باشد و این عدد از ۰/۰۵ کم تر می باشد، بنابراین فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید می گردد، در نتیجه با احتمال ۹۵ درصد رابطه معنادار است.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به جدول ۵، رابطه معنی دار می باشد. این بیانگر این می باشد که آموزش خودآگاهی باعث ارتقا سطح مهارت های زندگی گردیده است. همان طور که می دانید خودآگاهی یک نیاز اساسی در زندگی ما انسان ها محسوب می شود و نیاز است که نسبت به آن آگاهی پیدا نماییم. با وجود گستردگی این موضوع می توان گفت که یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است و باید آموزش آن به معلمان، دانش آموزان، دانشجویان، مربیان، کارمندان، مدیران و کارفرمایان، والدین و همه افراد جدی گرفته شود. با آموزش مهارت خودآگاهی فرد به بینشی دست پیدا می کند که می تواند مسیر یادگیری دیگر مهارت ها را برایش هموار کند و از پس چالش های زندگی برآید و کامل این مسئله در نتایج این پژوهش مشهود بود. انگین و کم<sup>۱</sup> (۲۰۰۹)، در پژوهشی که با عنوان تأثیر آموزش خودآگاهی بر ویژگی های خودکارآمدی و جامعه درمانی خودمختاری پرستاران در یک کلینیک روان پزشکی پژوهشی انجام دادند؛ به با این نتیجه رسیدند که برای بررسی تأثیر یک برنامه آموزشی خودآگاهی بر ویژگی های خودکارآمدی و خودمختاری اجتماعی پرستاری در یک کلینیک روان پزشکی برنامه ریزی شده بود. تأثیر نمونه از ۲۲ پرستار بود که در یک کلینیک روان پزشکی

<sup>1</sup> Engin, Cam

کار می‌کردند. بر اساس این یافته‌ها، توصیه می‌شود که یک برنامه آموزشی برای افزایش خودآگاهی اجرا شود، زیرا برافزایش خصوصیات شخصی خودکارآمدی و جامعه‌پذیری-خودمختاری تأثیر می‌گذارد. پژوهش حاضر، تأثیر آموزش خودآگاهی بر مهارت-های زندگی ۲۲ نفر از دانشجویان روانشناسی دختر متأهل و مجرد را بررسی کرد. از نظر تعداد نمونه (۲۲ نفر) و نتایج پژوهش که معنادار بود به پژوهش انگین و کم شباهت داشت، اما بر اساس متغیر وابسته و جامعه پژوهش متفاوت بود. جهانیان (۱۳۹۲) تأثیر آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی ۷۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج را بررسی کرد، یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی از جمله خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت خشم، روابط بین فردی، رفتار جرات‌مندانه، حل مسأله، مقابله با استرس، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق به صورت معناداری خودکارآمدی دانشجویان افزایش داده و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. این پژوهش مانند پژوهش حاضر نتیجه آن معنادار بود و جامعه آن جمعی از دانشجویان بوده است و همچنین بر روی مهارت‌های زندگی بررسی کرده که با پژوهش حاضر شباهت دارد. تنها تفاوت در تعداد نمونه‌ها بود. میری و همکاران (۱۳۹۲)، بر روی اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابراز وجود، بر سازگاری و عزت‌نفس مادران کودکان کم‌توان ذهنی تحقیق کردند و به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابراز وجود، بر سازگاری کلی و مؤلفه‌های آن (سازگاری اجتماعی، سازگاری در خانه، سازگاری عاطفی) و نیز عزت‌نفس مادران کودکان کم‌توان ذهنی، تأثیر مثبت معنی‌داری داشته است. پژوهش میری و همکاران از نظر معنی‌داری نتیجه مقاله، با پژوهش حاضر شباهت دارد؛ اما به لحاظ مؤلفه‌هایی که در این پژوهش بررسی شده با پژوهش حاضر تفاوت دارد. غنی‌فر و خرابایی (۱۳۹۸)؛ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و کم‌رویی دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) با توجه به میانگین متغیر ابراز وجود گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش ابراز وجود گروه آزمایش شده است. همچنین میانگین متغیر کم‌رویی گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل کاهش پیدا کرده است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) برافزایش ابراز وجود و کاهش کم‌رویی سازی تأثیر دارد. نتایج این پژوهش هم نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر را تأیید می‌کند.

#### منابع

- ≠ امیدوار، شیدا (۱۳۸۹). تعیین اثربخشی مهارت‌های زندگی (مهارت خودآگاهی، روابط بین فردی و کنترل استرس) بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دبیرستانی ناحیه یک شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد گرایش مشاوره، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- ≠ اشرفی، سحر؛ حدادی، معصومه؛ نشیبی، نازیبانو؛ قاسم‌رضا، عزیزرضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری دانش‌آموزان. فصلنامه‌ی مرکز مطالعات و توسعه‌ی آموزش علوم پزشکی توسعه‌ی آموزش جندی شاپور، سال پنجم، شماره ۱، صص ۵۱-۴۶.

- ≠ اعتصامی پور، راضیه و گلستان جهرمی، فاطمه (۱۳۹۳). رابطه خودآگاهی شناختی و عملکرد حافظه رویدادی در بیماران مبتلا به وسواس و افراد عادی. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره بیست و دوم، شماره ۱، صص ۴۱-۳۲.
- ≠ بافرزاده نیم چاهی، صفورا؛ حسینی طبقدهی، لیلا؛ حافظیان، مریم (۱۳۹۷). رابطه خودآگاهی و یادگیری خودتنظیمی باسازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه. فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۳۰، صص ۵۰-۳۰.
- ≠ جعفری، اصغر؛ حسینی، مجید و فاضلی، میترا (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت های خودآگاهی و مدیریت هیجان ها در افزایش تاب آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار. پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، سال دوم، شماره ۸، صص ۷۶-۴۲.
- ≠ حسن زاده، داریوش (۱۳۹۶). تأثیر خودآگاهی بر توانمندسازی کارکنان دادگستری خرم آباد. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مدیریت دولتی، دانشگاه پیام نور واحد دلیجان.
- ≠ حسین خانزاده، عباسعلی؛ ملکی منش، آرزو؛ طاهر، محبوبه؛ مجرد، آرزو (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطرناگرانه، اعتیادپذیری و خودکشی دانش آموزان دختر دبیرستانی. اندیشه های نوین تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۱۴، شماره ۱، صص ۱۵۷-۱۳۶.
- ≠ جنابادی، حسین (۱۳۸۸). بررسی رابطه ی خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از مؤلفه های هوش هیجانی با استعداد اعتیاد دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه. پژوهشنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۹، صص ۱۲-۲.
- ≠ جهانیان، رمضان (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های ده گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۷، شماره ۳، صص ۸۳-۷۱.
- ≠ رفعت پناه، مدینه، سیف، دیبا (۱۳۹۳). پیش بینی ابعاد خودآگاهی بر مبنای رگه های شخصیت دانش آموزان تیزهوش. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، سال ۱۰، شماره ۴۰، صص ۳۷۰-۳۶۱.
- ≠ سواری، کریم؛ منشداوی، سمیه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، سال ۶، شماره ۲۲، صص ۱۷۹-۱۶۴.
- ≠ غنی فر، محمدحسن و خارا، خدابخش (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر ابراز وجود و کم رویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سال ۲۶، ویژه نامه ۱، ۱۰۱-۹۴.
- ≠ قاسمی منش، مرضیه (۱۳۹۴). اثربخشی مهارت حل مسئله و خود آگاهی بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دانش آموز دوره دوم متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه پیام نور.
- ≠ کسروی، میدیا (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی (مهارت تصمیم گیری و مهارت خودآگاهی) بر افزایش امید به زندگی در بین افراد HIV مثبت تحت مراقبت مرکز مشاوره بیماری های رفتاری دانشگاه علوم پزشکی شهرستان کرمانشاه. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ≠ مسیب یارمحمدی، اصل و همکاران (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی آزمون مهارتهای زندگی در افراد وابسته به مواد، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال ۱۰، شماره ۳۹.



≠ میری، محمدرضا؛ مرادپور، جاماسب؛ علی آبادی، سمانه؛ پورصادق، عباس (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابراز وجود، بر سازگاری و عزت‌نفس مادران کودکان کم‌توان ذهنی. مراقبت‌های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره ۱۰، شماره ۱، صص ۴۳\_۵۲.

≠ یحیی‌زاده‌جلودار، سلیمان؛ حیدری، شعبان؛ موسوی‌تروجنی، رقیه (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خودآگاهی بر هویت یابی و مسئولیت پذیری دانش آموزان مقطع متوسطه دوم. مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، سال پنجم، شماره ۴، صص ۶۲\_۵۲.

≠ Engin, E., Cam, O. (2009). Effect of Self-awareness Education on the Self-efficacy and Sociotropy–Autonomy Characteristics of Nurses in a Psychiatry Clinic, Archives of Psychiatric Nursing, 23(2), 148-156.

≠ Rani, R., Choudhary, M. (2019). LIFE SKILLS EDUCATION; CONCERN FOR EDUCATIONISTS FOR WHOLISTIC DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS, PARIPEX - INDIAN JOURNAL OF RESEARCH, 8(1), 86-90.

