

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش آموزان دبیرستانی شهرستان بهبهان

دکتر فرح نادری °
دکتر مسعود برومند نسب °°
مهتاب ورزنده °°°

چکیده

هدف پژوهش حاضر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان‌های شهرستان بهبهان بود. نمونه شامل ۸۰ دانش‌آموز بود که به صورت تصادفی مرحله‌ای انتخاب و سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. از هر دو گروه به وسیله پرسشنامه اضطراب کتل و خودابرازی (A.S.A)، پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۸ هفته، هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی)، قرار گرفتند. بعد از آن هر دو گروه آزمایش و کنترل به پرسشنامه‌های اضطراب کتل و خودابرازی (A.S.A) پاسخ دادند. تحقیق حاضر از نوع تجربی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) بود و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا)، در سطح معناداری $P < 0/05$ نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. یعنی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود تأثیر داشته است.

کلید واژگان: مهارت‌های زندگی، اضطراب، ابراز وجود.

* عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

** عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول

*** کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

این مقاله برگزیده از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم مهتاب ورزنده در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می‌باشد.

مقدمه

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند. همه ما در زندگی با چالش‌ها و مشکلات مواجه می‌شویم، با این حال هر کسی به شیوه خاصی به مسائل پاسخ می‌دهد. افرادی که به شیوه موفق با این چالش‌ها مقابله می‌کنند از سه مهارت برخوردارند: ۱- انعطاف پذیری ۲- دوراندیشی ۳- منطقی بودن. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی^۱ نگرش مقابله‌ای به فرد می‌دهد که تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشد (کلینکه^۲، ترجمه محمدخوانی، ۱۳۸۲).

آنچه که امروزه به مهارت‌های زندگی مشهور است، حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابلاي تعالیم دینی به خصوص قرآن کریم و احادیث معصومین بیان شده است. عبارت مشهور «من عرف نفسه، فقد عرف ربه» از امام علی (ع) سرلوحه بهره‌مندی از یک زندگی مطلوب و مؤثر است و مهارت‌های زندگی بدون خودشناسی بی‌معناست. هرگاه مجموعه‌ای از مهارت‌های زندگی را در نظر بگیریم، خواهیم دید که تقریباً هیچ موردی از آنها در تعالیم قرآن کریم و بزرگان دین مانا نگفته نمانده است. روان‌شناسان نیز این مهارت‌ها را در عمل و بر اساس برنامه‌ریزی‌های پژوهش مدنظر قرار داده و برای اثبات آن شواهد الهی ارائه کرده‌اند (طارمیان و همکاران، ۱۳۸۲).

یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی،

احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی همچون عزت نفس، ابراز وجود و مسئولیت‌پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌های زندگی یاری می‌بخشد و زمینه سلامت روانی را تأمین می‌نماید. هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی^۳ از ایجاد طرح مهارت‌های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش به کارگیری و ارزیابی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی که متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خودآگاهی، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس بین کودکان و نوجوانان است، اقدام نمایند (ناستاسیا^۴، ۱۹۹۸، نقل از یادآوری، ۱۳۸۳).

یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش، ارزش و رفتار انسان می‌گردد و با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری است (خالصی و علیخانی، ۱۳۸۲).

روان‌شناسان اجتماعی اعتقاد دارند اضطراب که عاملی مخرب و نابودکننده است، از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته می‌شود لذا می‌توان آن را به کمک روش‌های آموزشی و الگوبرداری کاهش و یا کنترل نمود. از جمله این آموزش‌ها، آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد. بنابراین به کمک آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان اضطراب و مؤلفه‌های آن را در همه افراد به خصوص دانش‌آموزان و نوجوانان تا حد قابل چشمگیری کاهش و کنترل نمود (ارونسون^۵، ۱۹۷۲، ترجمه شکرکن، ۱۳۶۶).

3 World Health Organization (W.H.O)

4 Nastasia

5 Eronson

1 Life skills training

2 Kelinke

توتل و همکاران (۲۰۰۶)، طی تحقیقی مهارت های زندگی را به برنامه درسی دانش آموزان اضافه نمودند. نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از قابلیت فوق العاده نوجوانان در جهت ارتقا و انعطاف پذیری مثبت آنها بوده است. در برخی از تحقیقات نشان داده شده است که آموزش مهارت های زندگی در احساس افراد نسبت به خودشان موثر بوده است مثلاً اسمیت و گری^۲ (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می دهد و این مطلب اثر معنی داری بر توانایی های رهبری و مدیریت و ابراز وجود دانش آموزان دارد. همچنین ماتسودا و اوچياما^۳ (۲۰۰۶)، در پژوهشی ۴ بیمار مبتلا به بیماری های روان تنی را در معرض آموزش ابراز وجود که یکی از مهارت های زندگی می باشد، قرار دادند. نتایج نشان داد که ابراز وجود و اعتماد به نفس بیماران بعد از آموزش افزایش یافت.

کارت رایت^۴ (۲۰۰۵)، در پژوهشی تحت عنوان اضطراب اجتماعی در کودکان با نقص مهارت های اجتماعی نشان داد که عدم توانایی در مهارت های زندگی بیشتر از یک نقص فیزیکی در مهارت ها، برای درک اضطراب اجتماعی می تواند به کار رود. دیتز^۵ (۲۰۰۵)، پس از انجام یک بررسی بیان می کند که آموزش مهارت مبارزه با اضطراب برای مادرانی که مضطرب هستند می تواند تأثیر مهمی در کاهش میزان اضطراب آنها و فرزندانشان داشته باشد.

فالر و همکاران^۶ (۲۰۰۴)، طی تحقیقی نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی باعث می شود که میزان اضطراب و افسردگی افراد مبتلا به سرطان

همچنین بر اساس شیوه های آموزش مهارت های زندگی می توان ابراز وجود که رفتاری مثبت است را در دانش آموزان ایجاد و افزایش داد. محققین پژوهش های گوناگونی در رابطه با تأثیر این مهارت ها بر سلامت روان انجام داده و به این نتیجه رسیده اند که آموزش مهارت های زندگی در سنین مختلف (بخصوص در نوجوانان) مؤثر بوده و باعث تغییرات بنیادی در شخصیت آنها می گردد (شاملو، ۱۳۸۱).

در تحقیقی که توسط رحیمی (۱۳۸۴)، انجام شد نتایج نشان داد که آموزش مهارت های ابراز وجود بر رفتارهای جرأت ورزانه و مهارت های اجتماعی و مبارزه با اضطراب اجتماعی اثر بسیار مثبتی داشته است. همچنین حمیدی (۱۳۸۴)، طی پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت های زندگی به گونه معناداری وضعیت رفتاری نوجوانان را بهبود می بخشد. در پژوهشی دیگر وردی (۱۳۸۳)، طی تحقیقی نشان داد، که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش ابراز وجود و عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان می شود.

صفرزاده (۱۳۸۳)، در یک پژوهش تجربی نشان داد که آموزش مهارت های زندگی در برقراری ارتباط اجتماعی کارآمد در دانش آموزان دختر اول متوسطه مؤثر است و باعث افزایش توانایی تصمیم گیری، انتقال پیام رسا و افزایش بیان قاطع می گردد.

در پژوهشی که توسط یادآوری (۱۳۸۳)، انجام شد، یافته ها حاکی از آن داشت که آموزش مهارت های زندگی در افزایش سلامت عمومی و عزت نفس و خودابرازی تأثیر بالایی داشته است.

1 Tuttel et al

2 Smite&Garrie

3 Matsuda & Uchiyama

4 Cart Wright

5 Dietz

6 Faller et al

کاهش یافته و در نتیجه طول عمر آنها طولانی تر از افرادی بود که چنین آموزشی ندیده بودند.

نتایج تحقیقی که توسط شالتر و همکاران (۲۰۰۲)، بر روی ۹۲ بیمار مبتلا به سرطان انجام شد حاکی از آن بود که آموزش مهارت های شناختی - رفتاری حل مسئله در درمان اضطراب و افسردگی آنها مؤثر است.

در مطالعه اسمیت^۲ (۲۰۰۴) نشان داده شد که آموزش مهارت های زندگی به طور قابل توجهی منجر به کاهش اضطراب و افسردگی جوانان می گردد.

باتوجه به تأثیر آموزش مهارت های زندگی در آماده سازی نوجوانان برای داشتن زندگی سالم و بی دغدغه، همان طور که تحقیقات نشان داده

می توان چنین آموزش هایی را در کلیه مهارت ها از قبیل ارتباط مؤثر، خودشناسی، تصمیم گیری و... به انجام رسانید. لذا به دلیل اهمیت مهارت ها، ارتباط مؤثر، خودشناسی و جرأت آموزی در دوره نوجوانی و اهمیت آنها در رشد شخصیت نوجوانان پژوهش حاضر به تأثیر آموزش مهارت های زندگی در کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود دانش آموزان دختر اول دبیرستان می پردازد. در واقع به دنبال پاسخ علمی به این سؤالات هستیم که ۱- آیا آموزش مهارت های زندگی در کاهش اضطراب و مؤلفه های آن در دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان تأثیر دارد؟ ۲- آیا آموزش مهارت های زندگی در افزایش ابراز وجود دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان تأثیر دارد؟

فرضیه های پژوهش

۱- آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش

اضطراب در دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان می شود.

۲- آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش مؤلفه های اضطراب (اضطراب پنهان و اضطراب آشکار) در دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان می شود.

۳- آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش اضطراب آشکار در دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان می شود.

۴- آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش ابراز وجود در دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان می شود.

روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه دبیرستان های شهرستان بهبهان که در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ مشغول به تحصیل بودند، می باشد. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۸۰ دانش آموز دختر (۴۰ دانش آموز گروه آزمایش و ۴۰ دانش آموز گروه کنترل)، از جامعه مذکور می باشد که به روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای انتخاب شدند. به این ترتیب ابتدا تمامی دبیرستان های دخترانه شهرستان بهبهان که دارای کلاس اول دبیرستان بودند جهت انتخاب مد نظر قرار گرفتند، سپس دو دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شدند که این دو دبیرستان دارای ۸ کلاس اول بودند و در نهایت از میان دانش آموزان این ۸ کلاس، به صورت تصادفی ۴۰ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۴۰ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. ابتدا از هر دو گروه به وسیله پرسشنامه اضطراب کتل و پرسشنامه خودابرازی A.S.A، پیش آزمون گرفته شد سپس در مرحله بعدی گروه آزمایش به مدت ۱۸ هفته، هفته ای یک جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰

1 Shalter et al

2 Smitte

دقیقه در معرض آموزش مهارت های زندگی (متغیر مستقل)، به شیوه بارش فکری که یکی از روش های یادگیری فعال است و در آن معلم نقش سازمان دهنده را دارد، قرار گرفتند. و در پایان هم از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

جلسه نهم: آموزش مراحل کنترل خشم
 جلسه دهم: آموزش روش های کوتاه مدت کنترل خشم
 جلسه یازدهم: آموزش مهارت حل مسئله
 جلسه دوازدهم: آموزش تصمیم گیری

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره اضطراب گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون پس آزمون و تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)

متغیر	مرحله	شاخص های آماری گروه ها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
تفاوت	پیش آزمون	آزمایش	۳۶/۶۵	۱۰/۴۶	۲۰	۵۸	۴۰
		گواه	۴۰/۶۵	۶/۷۰	۲۹	۵۵	۴۰
	پس آزمون	آزمایش	۱۸/۸۰	۴/۷۶	۱۳	۳۸	۴۰
		گواه	۴۱/۳۵	۷/۰۸	۱۵	۵۲	۴۰
	تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)	آزمایش	۱۷/۸۵	۱۱/۴۳	-۲	۳۹	۴۰
		گواه	-۰/۷۰	۸/۶۰	-۲۱	۱۷	۴۰

شیوه اجرا

جلسه سیزدهم: ملاک های ارزیابی انتخاب های مختلف در یک موقعیت

جلسه چهاردهم: آموزش مهارت ابراز وجود

جلسه پانزدهم: آموزش تفکر خلاق

جلسه شانزدهم: آموزش ارتباط شوخ طبعی و تفکر خلاق

جلسه هفدهم: آموزش تفکر انتقادی

جلسه هیجدهم: آموزش تفاوت واقعیت و غیر واقعیت و انجام جلسات

جلسه نوزدهم: آموزش مهارت های زندگی (متغیر مستقل) به شیوه بارش فکری که یکی از روش های یادگیری فعال است و در آن معلم نقش سازمان دهنده را دارد، قرار گرفتند. و در پایان هم از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

جلسه اول: ضرورت آموزش مهارت های زندگی

جلسه دوم: مهارت خود آگاهی

جلسه سوم: انواع خود آگاهی

جلسه چهارم: اهمیت نظر اطرافیان، علائق و عقاید در خود آگاهی

جلسه پنجم: آموزش مهارت ارتباط مطلوب

جلسه ششم: آموزش شناخت عناصر ارتباط و انواع پیام

جلسه هفتم: شناخت ارتباط موثر و مثبت و موانع ارتباط

جلسه هشتم: آموزش مهارت خشم

جلسه نهم: آموزش مراحل کنترل خشم

جلسه دهم: آموزش روش های کوتاه مدت کنترل خشم

جلسه یازدهم: آموزش مهارت حل مسئله

جلسه دوازدهم: آموزش تصمیم گیری

ابزار اندازه گیری

در پژوهش حاضر برای سنجش میزان اضطراب

از پرسشنامه اضطراب کتل استفاده شد که دارای ۴۰ سؤال سه گزینه ای است. نمره ۲۰ سؤال اول، اضطراب پنهان و نمره ۲۰ سؤال قسمت دوم اضطراب آشکار آزمودنی را مشخص می کند (کرمی، ۱۳۸۲). برای سنجش ابراز وجود هم از پرسشنامه

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره ابراز وجود گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)

متغیر	مرحله	شاخص های آماری		میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
		گروه	گروه					
ابراز وجود	پیش آزمون	آزمایش	۲۰/۸۲	۳/۸۱	۱۲	۲۸	۴۰	
		گواه	۲۰/۷۵	۴/۴۳	۶	۲۹	۴۰	
	پس آزمون	آزمایش	۲۴/۲۷	۴/۳۷	۱۲	۳۱	۴۰	
		گواه	۲۰/۵۳	۵/۰۹	۱۰	۲۹	۴۰	
	تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)	آزمایش	-۳/۴۵	۴/۲۵	-۱۲	۶	۴۰	
		گواه	۰/۲۲	۶/۶۹	-۱۳	۱۶	۴۰	

برای تعیین اعتبار این پرسشنامه نمره کل آزمون رابانمره آزمون پرخاشگری آرنولد همبسته کردیم که ضریب ۰/۵۲ در سطح معناداری $p < ۰/۰۰۰۱$ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه را هم به دو جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)

اضطراب و ابراز وجود گروه های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF اشتباه	F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلاپی	۰/۶۴۱	۴	۷۴	۳۳/۰۳	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۵۹	۴	۷۴	۳۳/۰۳	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۱/۷۸	۴	۷۴	۳۳/۰۳	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۷۸	۴	۷۴	۳۳/۰۳	۰/۰۰۰۱

مناسب (خودابرازی) در نظر گرفته شده است که به آن نمره (۱) داده می شود و به بقیه پاسخ ها نمره (۰) تعلق می گیرد دامنه نمره به دست آمده بین (۰) تا (۳۳) می باشد. نمرات بالاتر در این مقیاس بیانگر خودابرازی بالاتر می باشد (منصوری، ۱۳۷۷).

در تحقیق یادآوری (۱۳۸۳)، ضریب اعتبار این آزمون از طریق همبسته کردن نمره های یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و

جدول ۴. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ نمرات تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون) اضطراب و ابراز وجود گروه های آزمایش و گواه

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری (p)
اضطراب	۶۷۱۴/۴۰	۱	۶۷۱۴/۴۰	۶۴/۹۳	۰/۰۰۰۱
ابراز وجود	۲۷۱/۲۷	۱	۲۷۱/۲۷	۸/۵۴	۰/۰۰۵

آن با عزت نفس کوپراسمیت محاسبه و ضریب به دست آمده ۰/۲۷ و در سطح $P=0/01$ معنی دار بود. همچنین پایایی این مقیاس از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه و ضرایب ۰/۴۰ و ۰/۳۰ به دست آمد. در تحقیق حاضر اعتبار این پرسشنامه از طریق همبسته کردن آن با نمره پرسشنامه اضطراب کتل $r=0/29$ به دست آمد که در سطح معناداری

حداکثر برای متغیر مورد مطالعه در این پژوهش در جدول شماره ۱ و ۲ ارائه شده است. جداول ۱ و ۲ میانگین و انحراف معیار هر دو گروه آزمایش و کنترل را قبل و بعد از آموزش مهارت های زندگی نشان می دهد و همان طور که از داده های جداول ۱ و ۲ بر می آید میانگین گروه آزمایش بعد از قرار گرفتن در معرض متغیر مستقل (مهارت های

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون) مؤلفه های اضطراب گروه های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF اشتباه	F	سطح معنی داری
آزمون اثر بیلابی	۰/۴۶۳	۲	۷۷	۳۳/۱۹	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۵۳۷	۲	۷۷	۳۳/۱۹	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۰/۸۶۲	۲	۷۷	۳۳/۱۹	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۸۶۲	۲	۷۷	۳۳/۱۹	۰/۰۰۰۱

جدول ۶. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ نمرات تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)
مؤلفه های اضطراب گروه های آزمایش و گواه

گروه	میانگین	متغیرها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری (p)
آزمایش	۷/۰۰	اضطراب پنهان	۱۰۸۰/۴۵	۱	۱۰۸۰/۴۵	۳۹/۲۰	۰/۰۰۰۱
کنترل	-۰/۲۲						
آزمایش	۱۱/۱۵	اضطراب آشکار	۲۵۰۸/۸۰	۱	۲۵۰۸/۸۰	۵۰/۹۴	۰/۰۰۰۱
کنترل	-۰/۲۴						

وجود ($F = ۸/۵۴$ و $p = ۰/۰۰۵$) تفاوت معنی دار وجود دارد. بنابراین فرضیه ۱ و ۲ تأیید می گردد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین در دو گروه موجب کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود شده است.

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می شود سطوح معنی داری همه آزمونها بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه های اضطراب) تفاوت معنی دار وجود دارد که برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها در جدول ۶ ارائه شده است.

همان طور که در جدول ۶ ملاحظه می شود بین دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ هر دو مؤلفه ی اضطراب (اضطراب پنهان و اضطراب آشکار) تفاوت معنی دار وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین مؤلفه های اضطراب دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، موجب کاهش اضطراب پنهان و اضطراب آشکار گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه های ۱ و ۲ فرضیه ۳ تأیید می گردد.

بحث و نتیجه گیری

از آنجا که آموزش و پرورش سازمانی است که

زندگی) در مورد متغیر اضطراب پایین آمده و در مورد ابراز وجود بیشتر شده است که بیانگر کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود می باشد. لازم به توضیح است که بالا بودن نمره تفاضل در مورد متغیر اضطراب در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل با توجه به نحوه نمره گذاری مقیاس اضطراب بیانگر کاهش اضطراب، همچنین پایین بودن نمره تفاضل در مورد متغیر ابراز وجود در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل با توجه به نحوه نمره گذاری مقیاس خودابرازی بیانگر افزایش ابراز وجود در گروه آزمایش می باشد.

جهت تجزیه تحلیل یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش از تحلیل واریانس چندمتغیری (مانوا) استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۳ تا ۶ آمده است. همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود سطوح معنی داری همه آزمونها بیانگر آن است که بین دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب و ابراز وجود) تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها در جدول ۴ ارائه شده است.

همان طور که در جدول ۴ ملاحظه می شود بین دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ اضطراب ($F = ۶۴/۹۳$ و $p = ۰/۰۰۰۱$) و ابراز

اضطراب عمومی در فرزندان به صورت کلی و اضطراب امتحان به صورت اختصاصی همراه است. سخت گیری بیش از حد والدین و شیوه انضباطی خشک و انعطاف ناپذیر آنها عامل اساسی ایجاد اضطراب در دانش آموزان است.

اگر جو و فضای عاطفی حاکم بر خانواده متشنج و مسموم باشد، ذهن و جسم کودک و نوجوان را مضطرب و آشفته می کند.

کودکان وقت و انرژی زیادی را در محیط خانواده صرف می کنند، از این رو محیط خانواده و نحوه برخورد والدین با کودکان خود و شیوه هایی که برای تربیت آنها به کار می گیرند، تاثیر عظیمی در شکل گیری و رشد شخصیت کودکان دارد. اضطراب یک ویژگی شخصیتی است که

در تعامل کودک با والدین در طول سالهای قبل از مدرسه شکل گرفته و گسترش می یابد. نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالشها، استرس ها و فشارهای متعددی روبه رو نموده است که مقابله موثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی - اجتماعی می باشد. فقدان مهارت ها و توانایی های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد.

پژوهش های متعدد و گسترده ای تاثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی را در پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز، تقویت اتکا به نفس، افزایش مهارت های مقابله با فشارها و استرس ها، برقراری روابط مثبت و موثر اجتماعی و... نشان داده اند. همچنین تحقیقات مختلف نشان داده که تماشای فیلم و سرمشق گیری در کاهش

می تواند انسان هایی خلاق، سالم، متفکر و کارآمد را تربیت کند و از آنجا که اساس برنامه های بهداشت روانی پیشگیری می باشد، نقش مدرسه به عنوان یکی از اساسی ترین مراکز پیشگیری مهم می باشد. لذا آموزش مهارت ها قطعاً می تواند دانش آموزان را در جهت سازگاری اجتماعی - اخلاقی، عاطفی و دیگر معضلات زندگی یاری رساند.

از جمله یافته های این تحقیق این است که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش اضطراب و مؤلفه های آن در دانش آموزان می شود. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته های رحیمی (۱۳۸۴)، کارت رایت (۲۰۰۵)، اسمیت (۲۰۰۴) دیتز (۲۰۰۵)، فالر و همکاران (۲۰۰۴)، شالتر و همکاران (۲۰۰۲)، همخوانی دارد.

اضطراب یکی از شایعترین بیماری های قرن حاضر است که می توان گفت همه افراد را در جامعه های مختلف تحت تاثیر قرار می دهد طبق دیدگاه روانشناسان اجتماعی اضطراب ترسی است که فرد در خانواده در دوران کودکی آن را تجربه می کند، در خود درونی می کند و به تدریج این ترس درونی را در جامعه های مختلف از خود نشان می دهد. اضطراب در زندگی عامل ویران کننده ای است که هم روی جسم و هم روی روان فرد تاثیر منفی می گذارد و او را از انجام هر کاری منع می کند. والدینی که بدون در نظر گرفتن توانایی های فرزندانشان از آنها توقعات و انتظارات سطح بالایی دارند و جبران کمبود ها و نارسایی های وجودی خود را در فرزندشان جستجو می کنند و همچنین والدینی که با مقایسه های نابجا و بی مورد احساس حقارت و ضعف و زبونی را در فرزند خود پرورش می دهند، زمینه های ایجاد اضطراب را در کودکان خود به وجود می آورند.

روش های تربیتی آمرانه و مستبدانه با ایجاد

اضطراب مؤثر بوده است در واقع می توان آن را با سرمشق گیری و الگوبرداری کاهش داد. در برنامه آموزش، اضطراب دانش آموزان خجالتی با دیدن رفتار الگو و یا بیان کردن مشکلات و مطالب خود در گروه به تدریج کاهش می یابد.

همچنین بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش، آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش ابراز وجود دانش آموزان می شود. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته های (شاملو، ۱۳۸۱)، یادآوری (۱۳۸۳)، وردی (۱۳۸۳)، ماتسودا و اوچياما (۲۰۰۶)، اسمیت و گری (۲۰۰۵) همخوانی دارد.

در دنیای کنونی با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی و عصر ارتباطات و تغییر در شیوه های زندگی بسیاری از افراد به خصوص قشر نوجوان در رویارویی با مسائل گوناگون زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند. محققین معتقدند که ابراز وجود یک عملکرد فردی است که به سازگاری در تعامل اجتماعی کمک می کند. تعامل ناموفق ابراز وجود بر افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و اختلالات شخصیت می افزاید. هدف از آموزش ابراز وجود آن است که فرد بتواند توانایی لازم برای برخورد با مسائل و مشکلاتی که تنش زا باشند را ایجاد کند و از این طریق بهداشت

روانی فرد را فراهم آورد. تحقیقات نشان داده افرادی که روی پای خود می ایستند و به دیگران وابسته نیستند احساس ارزشمندی می کنند. ابراز وجود باعث کاهش اضطراب، افسردگی، گوشه گیری و افزایش سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس و به طور کلی باعث افزایش سلامت روانی فرد می شود. مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند. در نتیجه شخص قادر می شود بدون این که به خود و دیگران صدمه بزند، مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود. محققان تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز، افزایش خود اتکایی و اعتماد به نفس و... مورد تأیید قرار داده اند، بنابراین با توجه به یافته های حاصل از این پژوهش روشن می گردد که یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی باعث افزایش مهارت های ابراز وجود و خود آگاهی یعنی توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصور واقع بینانه از خود می شود.

منابع

- ارونسون، الیوت (۱۹۷۲). روان شناسی اجتماعی، ترجمه حسین شکرکن، تهران (۱۳۶۶)، انتشارات رشد.
- حمیدی، مریم (۱۳۸۴). بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر وضعیت رفتاری دختران نوجوان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- خالصی، عباس و علیخانی، سیامک (۱۳۸۲). مدرسه مروج سلامت، تهران، معاونت تربیت بدنی و تندرستی، وزارت آموزش و پرورش دفتر پیشگیری.
- رحیمی، جعفر (۱۳۸۴). تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار جرأت ورزانه مهارت های اجتماعی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ

نشده)، دانشگاه شهید چمران اهواز.

شاملو، سعید (۱۳۸۱). بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد.

صفرزاده، مریم (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت های زندگی در افزایش توانایی تصمیم گیری، انتقال پیام رسا، احترام به حقوق دیگران، خودشناسی، توانایی بیان محبت، توانایی بیان قاطع بر دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه علامه طباطبایی.

طرمیان، فرهاد و همکاران (۱۳۸۲). مهارت های زندگی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.

کرمی، ابوالفضل (۱۳۸۲). آشنایی با آزمون سازی و آزمون های روانی، انتشارات روان سنجی.

کلینکه، کریس. ال (۱۳۸۲). مهارت های زندگی، ترجمه شهرام محمدخواری، چاپ چهارم، جلد اول، تهران، انتشارات اسپند هنر.

منصوری، فریبا (۱۳۷۷). بررسی رابطه ساده و چند گانه عزت نفس، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با ابراز وجود دانش آموزان دختر دبیرستان های نظام جدید شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

وردی، مینا (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

یادآوری، ماندانا (۱۳۸۳). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهرستان اهواز سال تحصیلی ۸۲-۸۳ پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

Cart Wight.H.(2005). Social anxiety in children; social deficit or lognitive disfortion. Behavior Research & Therapy: Vol. 43, 131-140.

Dietz, T.J.(2005). Social skills in self- assertive strategies of toddlers with depressed and noderssed mothers. Journal of Genetic psychology, Vol.166, 94-107.

Faller.H. et al.(2004). Prognostic value of Anxiety Loping and depression in survival of lung cancer patients. Psychonology.Vol.13,359-364.

Matsuda,E & Schiyama,K. (2006).Assertion traning in inioping with menqal disorders with psychosomatic disetre.276-278.

Shalter,olle,T &Varti,J,W.Gfarclough,P.I.B, &Robel,S.(2002).problem solring skills Traning for mathers of children with newly diagnoses canter psychological abstrocts.Vol.89.

Smite,R.(2004). The effect of life skills Traning on anxiety and aggression in Group of third- grade guidance school. Journal of mental Health care Vol. 41(3), 212-220.

Smite,R.& Garrie , B.(2005). The effect of life skills Traning on Increasing Assertive Behavior in third- grade female students. Journal of Clinical psychology, Vol. 53.56-64.

Tuttle,J.C.&Heicler,N. (2006). Positive Adoles celes ceut life skills Traning for high Rish; Results of a Group Intervention study, Journal of pediatric Health care Vol. 20(3), 181-197.

تاریخ وصول: ۸۸/۶/۳

تاریخ پذیرش: ۸۸/۷/۱۴