

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس و کاهش کم‌رویی دانشجویان^۱

فریده دو کانه‌ای فرد *

چکیده: هدف اساسی این تحقیق بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس و کاهش کم‌رویی دانشجویان بود. این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و با گمارش تصادفی بود. جامعه آماری عبارت بودند از کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ که از بین آنها نمونه‌ای متشکل بر ۱۲۰ نفر (۶۰ دختر، ۶۰ پسر) با شیوه نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شده و به شیوه تصادفی نیز در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (۶۰ نفر گروه آزمایش و ۶۰ نفر گروه کنترل). برای جمع‌آوری داده‌ها از آزمون عزت نفس آیزنک و پرسش‌نامه کم‌رویی استفورد استفاده شد. اعضای گروه آزمایش ۴ ماه و هر هفته ۴ ساعت تحت آموزش ۵ مهارت خودآگاهی، حل مسئله و تصمیم‌گیری، قاطعیت، تفکر خلاق و تفکر انتقادی، از مجموعه مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیر عزت نفس تفاوت معناداری وجود ندارد، اما بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیر کم‌رویی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس دانشجویان تأثیر ندارد اما بر کاهش کم‌رویی دانشجویان مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، عزت نفس، کم‌رویی.

مقدمه

زندگی هر انسانی پر از فراز و نشیب است. هیچ روزی مانند روز قبل نیست و رویدادهای جدیدی در زندگی انسان رخ می‌دهد. بعضی از این رویدادها، پیش پا افتاده و کوچک هستند و

۱- این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی است که بودجه آن از اعتبارات مالی معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن تأمین شده است.

* عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن و دانشجوی دکتری رشته مشاوره Dr.fard@yahoo.com

سازگاری چندانی را از انسان طلب نمی‌کنند. اما وقایع دیگری نیز وجود دارند که تغییرات زیادی را در زندگی فرد پیش می‌آورند و فرد باید تلاش و کوشش زیادی انجام دهد تا دوباره به شرایط عادی سازگاری با زندگی و مسائل دست یابد بدین سان، برای رویارویی با این تغییرات لازم است افراد روش‌های مقابله مؤثر با مسائل و مشکلات زندگی خود را بیاموزند و به کار برند.

امروزه در خانه، مدارس و دانشگاه‌ها، رفتارهای آسیب‌زا مانند پرخاشگری، اضطراب و استرس، ناسازگاری، خودکشی، احساس پوچی و بی‌ارزشی و رفتارهای دیگری از این قبیل به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته است. از جمله عواملی که باعث می‌شوند جوانان و نوجوانان به چنین عواقب منفی و مخاطره آمیزی دچار شوند کم‌رویی شدید و عزت نفس ضعیف است (مک‌گرا، ترجمه‌ی قراچه داغی، ۱۳۸۴).

می‌توان گفت که یکی از نشانه‌های سلامت روانی و توانمندی افراد در برخورد با مسایل و مشکلات مختلف زندگی، وجود روابط اجتماعی و برخورداری از مهارت زندگی مؤثر است.

وجود روابط گرم و صمیمی با انسان‌های دیگر، منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هر انسانی است که به تبع آن می‌تواند در رشد عزت نفس و کاهش احساس کم‌رویی و بی‌ارزشی او نیز مؤثر واقع شود و به هنگام رویارویی با مشکلات و فشارها حتی در مواقع سخت زندگی به او کمک نماید.

عزت نفس یکی از مهم‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، خودآگاهی مثبت و سالم، قدرت حل مسئله و تصمیم‌گیری، سلامت فکر و بهداشت روانی ارتباط مستقیمی با عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد (افروز، ۱۳۷۳). عزت نفس با خودپنداره تفاوت دارد، خودپنداره یعنی مجموعه ویژگی‌هایی که فرد برای توصیف خویشتن به کار می‌برد. عزت نفس ارزشی است که اطلاعات درون خود پنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در او هست سرچشمه می‌گیرد (بیابانگرد، ۱۳۸۰). به عبارت دیگر عزت نفس یکی از سازوکارهای اساسی رشد شخصیت هر فرد به سمت خودشکوفایی است و از تفاوت بین خودپنداره (یک نظر عینی از خود) و خود آرمانی (آن چه که شخص می‌خواهد داشته باشد) نشأت می‌گیرد. کارایی و اعتماد به نفس در کودکانی به بهترین وجه رشد می‌کند که در

خانواده‌های گرم و نوازشگر پرورش می‌یابند و از ابتدای زندگی به مهارت‌های زندگی و اجتماعی توسط اولیاء خانه و مدرسه مجهز می‌گردند (پپ^۱، الیس^۲، مک هال^۳، ۱۹۸۹).

کم‌رویی یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد (افروز، ۱۳۸۱). کم‌رویی و هراس اجتماعی نه تنها با احساس ناراحتی از بودن در جمع و تصویرسازی ذهنی منفی از خود همراه است، بلکه با قضاوت‌های غیرطبیعی از خود و دیگران نیز همراه است (لیزژیک^۴، اکیوز^۵، دوگان^۶ و کوگو^۷، ۲۰۰۴).

یکی از مشکلاتی که اغلب کودکان و نوجوانان تجربه‌ای از آن در ذهن دارند، احساس خجالت و کم‌رویی است. کم‌رویی به مفهوم احساس ناراحتی کردن از حضور در جمع است (سلحشور، ۱۳۸۵).

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توان‌مندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کنند (کلینکه، ترجمه‌ی محمدخانی، ۱۳۸۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پیوندهای اجتماعی، ارتباطات خانوادگی، تلاش در جهت کسب مهارت‌های زندگی و معاشرت با دوستان و نزدیکان می‌تواند به تقویت احساسات مثبت در افراد بینجامد و از فشار مشکلات و ناراحتی‌های زندگی آنان بکاهد (حکمت، ۱۳۸۳).

همچنین یافته‌های پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند و در به‌کارگیری مهارت‌های زندگی تبحر خاص دارند، کمتر دچار بیماری‌های روانی و جسمانی می‌شوند و برعکس، بیماری‌های روانی و جسمانی در افراد تنها، گوشه‌گیر، منزوی و مضطرب که دارای احساس کم‌رویی شدید و عزت نفس ضعیف می‌باشند بیشتر است (ریچ، ترجمه‌ی قیطاسی، ۱۳۸۲).

به‌طور کلی با توجه به آن چه مطرح شد درمی‌یابیم که حمایت اجتماعی، نقش بسیار مهمی در سلامت انسان دارد و این میسر نخواهد شد مگر با دست‌یابی افراد به توانایی برقراری ارتباطات مؤثر اجتماعی، زیرا یافته‌های پژوهش‌های متعدد که در همین بخش به چند مورد از آنها اشاره

1- Pope
4- Lizgic
7- Kugu

2- Ellis
5- Akyuz

3- Mc Hale
6- Dogan

شده است نشان داده‌اند که افراد تنها، گوشه‌گیر و افرادی که نمی‌توانند یا نمی‌دانند که چگونه ارتباط اجتماعی مؤثر و روابط صمیمانه با دیگران داشته باشند، قادر به کسب حمایت‌های اجتماعی نیستند و شرط لازم و اساسی دست یافتن به حمایت اجتماعی و تقویت رفتارهای مثبت و سازنده و کاهش احساس کم‌رویی، برخورداری از دانش و هنر مهارت‌های زندگی به شکل درست و اصولی است. از سوی دیگر هنگامی که افراد با یک مشکل رو به رو می‌شوند به واکنش‌های مختلفی دست می‌زنند که این واکنش‌ها جنبه هیجانی، شناختی و گاهی رفتاری دارند. گاهی اوقات ممکن است به حل مشکل بینجامد یا فرد را از آن دور کند. همه این موارد دربرگیرنده شیوه‌های مقابله‌ای و داشتن مهارت‌های زندگی است (ریچ، ترجمه‌ی قیطاسی، ۱۳۸۲).

مهارت‌های اساسی، لازمه زندگی و ادامه مسیر هستند. مثلاً عزت نفس، ما را قادر می‌سازد تا با مسایل و مشکلات مختلف به خوبی برخورد کنیم. انگیزه باعث می‌شود در مسیر خود پایدار بمانیم و در طول راه با قدرت حل مسئله و مشکلات می‌توانیم به خواست‌هایمان برسیم و با تقویت تفکر خلاق و خلاقیت از موهبت عقل سلیمی که خداوند به ما اعطا کرده است، هرچه بیشتر بهره‌گیریم. با کسب مهارت ابراز وجود و توجه به دیگران و همدلی که در وجودمان نهفته است مسیر خود را هموار می‌نماییم و در نهایت، با تمرکز بر هر آنچه انجام می‌دهیم، موفقیت خود را تضمین می‌کنیم.

گوسویک و جونز^۱ (۱۹۸۱) در یک پژوهش نشان دادند که افراد تنها و کم‌رو به جای این که از بودن در کنار دیگران خشنود باشند، بیشتر بدبین و نگران هستند و آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در این زمینه کارساز باشد. سی آرگلاس و شیبایا^۲ (۱۹۸۶) به این نتیجه رسیدند که برای برخورداری از روابط بین فردی رضایت بخش و کاهش کم‌رویی، تقویت مهارت‌های زندگی بسیار مفید است. راسید^۳ (۱۹۹۸)، نقل از دوکوهکی، (۱۳۸۵) در مطالعه‌ای نمرات حالت اضطراب دانش آموزان دبیرستانی را در ایالات متحده که آموزش مهارت‌های اجتماعی و آموزش آرام سازی عضلانی تدریجی دیده بودند، با نمرات گروه کنترل مقایسه کرد. نتایج به دست آمده حاکی از این بود که گروه آموزش دیده در آزمون اضطراب نمرات کمتری نسبت به دانش آموزان آموزش ندیده داشتند. موری^۴ (۱۹۸۱)، نقل از رهگذر، (۱۳۸۰)، پژوهش گسترده‌ای روی دانشجویان دانشگاه انجام داد. او می‌خواست دریابد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر

1- Goswick & Jones

2- C.R.Glass & Shiba

3- Rasid

4- Mory

افسردگی، اضطراب و عزت نفس تأثیر دارد یا خیر. برای این منظور گروهی از دانشجویان را به صورت تصادفی انتخاب کرد و به مدت ۳ ماه مهارت‌های زندگی و روابط بین فردی را به آنان آموزش داد. نتایج حاکی از این بود که پس از اتمام دوره آموزشی، حالت‌های افسردگی در دانشجویان مشاهده نشد و حتی اضطراب آنان نیز کاهش پیدا کرده بود. همچنین، نگرش دانشجویان نسبت به خود و دیگران مثبت‌تر شده بود. گلدفراید^۱ و راینز^۲، (۱۹۸۴)، در یک پژوهش نشان دادند که افراد کم‌رو و تنها به احتمال زیاد، تعاملات اجتماعی را که از طریق آن مورد ارزیابی و قضاوت دیگران قرار می‌گیرند تجربه‌ای تهدید کننده تلقی می‌کنند. این نوع نگرش، به اضطراب و دفاعی بودن در آنان منجر می‌شود.

نتایج پژوهش گاف و تونی^۳ (۱۹۸۶)، نقل از رشیدی، (۱۳۸۵) نشان داد که افراد خجالتی و کم‌رو در آغاز کردن تعاملات اجتماعی محتاط هستند و آموزش مهارت‌های ارتباطی و جرأت آموزی می‌تواند در کاهش کم‌رویی آنان مؤثر باشد. آمالی^۴ (۱۳۷۷) به بررسی و مقایسه میزان کارایی و اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و روش‌های جرأت آموزی بر کاهش اضطراب اجتماعی و کم‌رویی و تقویت اعتماد به نفس پرداخت. وی آزمودنی‌ها را به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم کرد و بعد مهارت‌های زندگی و روش‌های جرأت آموزی را به گروه آزمایش آموزش داد. نتایج نشان داد که برنامه درمانی و آموزشی (مهارت‌های زندگی و جرأت آموزی) توانسته است میزان اضطراب اجتماعی و کم‌رویی آزمودنی‌ها را به طور معنی‌داری کاهش دهد، اما برنامه درمانی و آموزشی (مهارت‌های زندگی و جرأت آموزی) بر تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس آزمودنی‌ها تأثیر معنی‌دار نداشته است. نتایج پژوهش ایرانی زاده^۵ (۱۳۷۶) تحت عنوان «بررسی تأثیر آموزش روش‌های ابراز وجود در درمان کم‌رویی بین دانش آموزان پسر پایه دوم دبیرستان شهرستان‌های یزد» نشان داد که روش‌های آموزش ابراز وجود و قاطعیت در اجتماعی شدن دانش آموزان و در کاهش کم‌رویی آنها مؤثر است.

مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که شواهد تحقیقاتی مختلف از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از ابتلا به اختلال‌های روانی و جسمانی و در پیشبرد اهداف بهداشت روانی از جمله در تقویت اعتماد به نفس و کاهش کم‌رویی حمایت می‌کنند. (بوتوین^۴، ۲۰۰۱). با این حال، امروزه از جمله مشکلاتی که در بین جامعه دانشجویان

1- Goldfried
4- Botvin

2- Roines

3- Guff & Tony

مختلف مشاهده می‌شود مشکل کم‌رویی و عزت نفس ضعیف است. مشاهده این مشکلات و انواع مشکلات دیگری که افراد به علت عدم برخورداری از مجموعه مهارت‌های زندگی با آن مواجه هستند اهمیت و ضرورت این تحقیق را نشان می‌دهد، لذا در پژوهش حاضر پژوهشگر بر آن بوده است تا با اجرای یک دوره آموزشی، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر افزایش عزت نفس و کاهش کم‌رویی دانشجویان بررسی نموده و به این سؤال کلی پاسخ دهد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس و کاهش کم‌رویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن تأثیر دارد؟ بنابراین، اهداف اساسی این پژوهش عبارتند از:

۱- بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس دانشجویان.

۲- بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش کم‌رویی دانشجویان.

بر مبنای اهداف فوق فرضیه‌های زیر در این تحقیق آزمون شده است.

۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس دانشجویان تأثیر دارد.

۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش کم‌رویی دانشجویان تأثیر دارد.

روش پژوهش

این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و با گمارش تصادفی بود. آموزش به صورت کارگاهی و در یک دوره ۴ ماهه و هر هفته یک جلسه ۴ ساعته با استفاده از یک مجموعه محتوای آموزشی استاندارد که شامل ۳ کتابچه با عناوین کتابچه راهنمای مدرس برای استفاده از مدرس کارگاه و کتاب مطالعه دانشجو و کتاب کار دانشجو برای استفاده دانشجویان شرکت کننده در کارگاه می‌باشد که در برگیرنده محتوای تئوری و عملی با ارائه تمرین‌های مناسب (فردی و گروهی) در خصوص هر یک از مهارت‌های زندگی نامبرده در این پژوهش است. این کتابچه‌ها توسط حسین ناصری با همکاری مشاوران سازمان بهزیستی کشور در سال ۱۳۸۲ جهت استفاده در کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی ترجمه و تألیف شده است، توسط مریان مجرب که دارای درجه دکتری و یا دانشجوی دکتری در رشته‌های روان شناسی و مشاوره بودند و همچنین دوره‌ی مربی‌گری مهارت‌های زندگی را در گذشته سپری نموده و توسط پژوهشگر نیز مورد آموزش‌های لازم قرار گرفته و توجیه کافی شده بودند انجام شد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ بود. حجم نمونه مرکب از ۱۲۰ نفر (۶۰ دختر و ۶۰ پسر) بود که با شیوه نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شده و به شیوه تصادفی نیز در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (۶۰ نفر گروه آزمایش و ۶۰ نفر گروه کنترل). بدین ترتیب که از میان رشته‌های موجود در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به قید قرعه رشته علوم تربیتی (گرایش مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی)، دبیری زبان انگلیسی، مطالعات خانواده و مهندسی کامپیوتر انتخاب شد. سپس اسامی دانشجویان ثبت نام شده در رشته‌های آموزشی مذکور در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ به ترتیب الفبا تهیه و به روش تصادفی منظم از هر رشته ۳۰ نفر (۱۵ دختر و ۱۵ پسر) انتخاب شدند. سپس با مراجعه به گروه‌های آموزشی آنها و با همکاری کارشناسان گروه‌های آموزشی از دانشجویان منتخب به منظور شرکت در جلسه توجیهی دعوت به عمل آمد. در نهایت، با تشکیل جلسه توجیهی با گزینش تصادفی، شرکت‌کننده‌ها به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. هر گروه شامل ۶۰ نفر (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) بود. زمان تشکیل دوره آموزش مهارت‌های زندگی که به مدت ۴ ماه و هر هفته ۴ ساعت در نظر گرفته شده بود به اعضای گروه آزمایش برای شرکت در این دوره اعلام شد. به منظور رعایت موازین اخلاقی، به دانشجویان گروه کنترل تعهد داده شد که در پایان دوره یک دوره آموزشی نیز برای آنها لحاظ شود.

ابزار پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها و اندازه‌گیری دو متغیر عزت نفس و کم‌رویی از آزمون عزت نفس آیزنک که دارای ۳۰ سؤال ۲ گزینه‌ای که به صورت ۰ و ۱ نمره گذاری می‌شود و نیز از پرسش‌نامه کم‌رویی استنفورد که دارای ۴۴ سؤال ۵ گزینه‌ای در طیف لیکرت به صورت هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه که به صورت ۰ و ۱ و ۲ و ۳ و ۴ نمره گذاری می‌شود استفاده شد. به این صورت که در آغاز جلسه، آزمون عزت نفس آیزنک و پرسش‌نامه کم‌رویی به صورت پیش‌آزمون روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد، پس از اتمام دوره آموزشی که فقط به منظور آموزش مهارت‌های زندگی به گروه آزمایش طراحی شده بود، مجدداً همان آزمون‌ها به عنوان پس‌آزمون روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. لازم به ذکر است که میانگین نمرات در آزمون عزت نفس آیزنک ۱۵ و در پرسش‌نامه کم‌رویی ۹۵ است. به این معنی که در آزمون عزت نفس هر چقدر که نمره آزمودنی کمتر از ۱۵ باشد یعنی او دارای

عزت نفس کمتری است و هر چقدر که نمره آزمودنی بیشتر از ۱۵ باشد یعنی او دارای عزت نفس بالاتری است. اما در آزمون کم‌رویی هر چقدر که نمره فرد از ۹۵ کمتر باشد یعنی کم‌رویی فرد کمتر شده و هر چقدر که بیشتر از ۹۵ باشد یعنی فرد دچار کم‌رویی بیشتری است لازم به ذکر است که با استناد به پژوهش‌های پیشین، هر یک از ابزارهای فوق از روایی محتوایی و مطلوب برخوردار بوده و اعتبار آن‌ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب از ۰/۷۶ تا ۰/۸۴ (آزمون عزت نفس) و از ۰/۸۳ تا ۰/۸۵ (پرسش‌نامه کم‌رویی) تعیین شده است (مصباح، ۱۳۷۸؛ دوکانه‌ای، ۱۳۸۱؛ سموعی، ۱۳۸۱؛ رشیدی، ۱۳۸۵).

یافته‌ها

با توجه به ماهیت مقیاس اندازه‌گیری که از نوع فاصله‌ای است و نوع روش تحقیق که بر مبنای پژوهش آزمایشی از نوع طرح‌های پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره‌های آزمودنی‌ها در دو متغیر عزت نفس و کم‌رویی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون هر دو گروه در جدول‌های ۱ و ۲ نشان داده شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی نمره‌های آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر عزت نفس بر اساس

آزمون آیزنک

گروه‌ها	متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	دامنه
آزمایش	پیش آزمون عزت نفس	۶۰	۲۲/۲۵	۲/۲۲	-۰/۱۴۵	-۰/۰۳۷	۱۰/۵۰
	پس آزمون عزت نفس	۶۰	۲۷/۶۳	۱/۶۷	-۰/۲۲۲	-۰/۴۲۸	۷
کنترل	پیش آزمون عزت نفس	۶۰	۲۵/۴۷	۲/۴۹	-۰/۳۲۶	-۱/۰۹۵	۱۰/۵
	پس آزمون عزت نفس	۶۰	۲۷/۲۵	۲/۰۹	-۱/۲۱۱	۱/۷۴۴	۹/۵

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نمره‌های آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر کم‌رویی بر اساس

پرسش‌نامه کم‌رویی استفورد

گروه‌ها	متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	دامنه
آزمایش	پیش آزمون کم‌رویی	۶۰	۱۱۶/۷۱	۱۲/۶۹	-۱/۳۴۳	-۴/۶۳۷	۷۶
	پس آزمون کم‌رویی	۶۰	۱۰۵/۱۰	۱۲/۷۷	-۰/۸۶۳	-۰/۹۰۹	۵۶
کنترل	پیش آزمون کم‌رویی	۶۰	۱۰۹/۷۵	۱۲/۹۸	-۰/۱۱۰	-۰/۷۶۷	۵۰
	پس آزمون کم‌رویی	۶۰	۱۰۹/۵۵	۱۱/۴۱	-۰/۳۰۳	۰/۴۸۹	۴۹

جدول ۳: خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس

متغیر	N	شاخص‌ها			
		F لوین	سطح معنی‌داری	F	سطح معنی‌داری
عزت نفس	۱۲۰	۱/۱۲۶	۰/۲۹۱	۱/۴۶۲	۰/۲۲۹
کم‌رویی	۱۲۰	۱/۴۲۵	۰/۲۳۵	۷/۱۴۳*	۰/۰۰۹

* معنی‌دار در سطح ۰/۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه عملکرد گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر عزت نفس از ۰/۰۵ بزرگتر است ($Sig=0/229$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد افراد دو گروه در پس آزمون متغیر عزت نفس تفاوت معنی‌دار وجود ندارد. آخرین ستون این جدول، یعنی مجذور اتا ضریب تبیین را نشان می‌دهد. ملاحظه می‌شود که نزدیک به ۱/۲ درصد واریانس عزت نفس به وسیله متغیر مستقل یعنی آموزش مهارت‌های زندگی تبیین می‌شود. از این رو، با توجه به شواهد جمع‌آوری شده در این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که به‌طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی نمی‌تواند عزت نفس را افزایش دهد.

داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه عملکرد گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر کم‌رویی از ۰/۰۵ کوچکتر است ($Sig=0/009$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد افراد دو گروه در پس آزمون متغیر کم‌رویی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. آخرین ستون این جدول، یعنی مجذور اتا ضریب تبیین را نشان می‌دهد. ملاحظه می‌شود که نزدیک به ۶ درصد واریانس کم‌رویی به وسیله متغیر مستقل یعنی آموزش مهارت‌های زندگی تبیین می‌شود. از این رو، با توجه به شواهد جمع‌آوری شده در این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که به‌طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند کم‌رویی را کاهش دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق نشان داد که بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر عزت نفس، تفاوت معناداری وجود ندارد، ولی بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر کم‌رویی تفاوت معناداری مشاهده شد. به عبارت دیگر نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش عزت نفس دانشجویان تأثیر نداشته اما در کاهش کم‌رویی دانشجویان مؤثر بوده است. یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیق آمالی

همخوانی دارد. آمالی با بررسی و مقایسه میزان کارایی و اثربخشی آموزش مهارت‌های جرأت‌آموزی در کاهش اضطراب اجتماعی و کم‌رویی و تقویت اعتماد، نشان داده بود که برنامه درمانی و آموزشی (مهارت‌های زندگی و جرأت‌آموزی) می‌تواند میزان اضطراب اجتماعی و کم‌رویی آزمودنی‌ها را به طور معناداری کاهش دهد. همچنین، برنامه درمانی و آموزشی (مهارت‌های زندگی و جرأت‌آموزی) نمی‌تواند میزان اعتماد به نفس آزمودنی‌ها را افزایش دهد.

بدیهی است که این یافته‌ها و یافته‌های پژوهش حاضر با آن چه که در مبانی نظری پژوهش در خصوص نحوه رشد و شکل‌گیری عزت نفس و همچنین در خصوص عوامل مؤثر در کم‌رویی دانشجویان و دانش‌آموزان آمده است نیز مطابقت دارد. همان گونه که در منابع و مآخذ گوناگون و از جمله در مبانی نظری این تحقیق ملاحظه می‌شود، شاید بتوان گفت عزت نفس یک متغیر شخصیتی است که در سال‌های اولیه زندگی کودکان و نوجوانان و خصوصاً تا پایان دوره نوجوانی رشد نموده و زمانی که فرد وارد دانشگاه می‌شود که همزمان با دوران جوانی او می‌باشد، معمولاً عزت نفس او شکل گرفته است. از سوی دیگر عوامل بسیاری در رشد و شکل‌گیری عزت نفس نقش دارد که از جمله آنها می‌توان به وضعیت جسمانی فرد، تعلق داشتن به گروه، طبقه اجتماعی، نژاد یا ملیت خاص، تیپ شخصیتی افراد، میزان تحصیلات و شغل والدین، عوامل اقتصادی و فرهنگی و الگوهای فرزندپروری که همگی جزء متغیرهایی هستند که در پژوهش حاضر، امکان کنترل آنها برای پژوهشگر میسر نبوده است اشاره نمود. از طرف دیگر این احتمال وجود دارد که دانشجویانی که با آرایش تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفته‌اند از ابتدای ورود به دوره از میزان عزت نفس خوبی برخوردار بوده‌اند به گونه‌ای که آموزش نتوانسته است تأثیر چندانی بر عزت نفس آنها داشته باشد. عامل بسیار مهم دیگر، طول دوره آموزش است که در پژوهش حاضر ۴ ماه و هر هفته چهار ساعت بوده است و این در حالی است که مطالعات انجام شده و یافته‌های پژوهشی در خصوص اثربخشی برنامه آموزشی نشان داده است که به منظور ایجاد تغییر در رفتارهای اجتماعی و رفتارهای سلامت و متغیرهای شخصیتی به یک دوره آموزشی دو تا سه ساله نیاز داریم (فتی و موتابی، ۱۳۸۳). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که دوره آموزشی ۴ ماهه، زمان کافی و مناسبی برای افزایش متغیرهای شخصیتی مانند عزت نفس نبوده است. اما مطالعه منابع موجود در خصوص کم‌رویی نشان می‌دهد که کم‌رویی، نوعی ترس و هراس اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد (افروز، ۱۳۸۱). از این رو آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی و یادگیری‌های مناسب می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش

آن داشته باشد که در پژوهش حاضر نیز این فرضیه که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند میزان کم‌رویی دانشجویان را کاهش دهد، تأیید شده است.

لازم به ذکر است که در خصوص ارتباط دو متغیر مهارت‌های زندگی و عزت نفس، بین یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های برخی از پژوهش‌هایی که در داخل و خارج کشور انجام شده به شکل مستقیم ارتباط همخوان دیده شد که با میزان ارتباط و همسویی میان آنها با یافته‌های این تحقیق اشاره شد. اما، در خصوص ارتباط دو متغیر مهارت‌های زندگی و کم‌رویی، بین یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های اکثر پژوهش‌هایی که در داخل و خارج کشور انجام شده نظیر (گوسویک و جونز، ۱۹۸۱؛ گلدفراید و راینز، ۱۹۸۴؛ گات و تونی، ۱۹۸۶ و ...) همخوانی و مطابقت بیشتری وجود دارد.

در پایان این نتیجه کلی استنباط می‌شود: با توجه به این که عوامل بسیاری از قبیل خانواده، همسالان، شیوه‌های رفتاری والدین با فرزندان، تشویق و تنبیه، عوامل اجتماعی، خود آگاهی ضعیف و ناتوانی در برقراری ارتباطات اجتماعی مؤثر که به شدت تحت تأثیر یادگیری و اصول آن قرار دارند در به وجود آمدن کم‌رویی مؤثر هستند. بنابراین می‌توان ادعا نمود که عدم تسلط بر مهارت‌های زندگی و اجتماعی نیز تأثیر بسزایی در رشد و بروز کم‌رویی دارد (غریب رضا یزدی، ۱۳۷۱).

در مجموع می‌توان نتیجه گرفت یافته‌های این تحقیق با یافته‌های پژوهش‌های غریب رضا یزدی (۱۳۷۱)، ایرانی زاده (۱۳۷۶)، یعقوبی (۱۳۷۷)، آمالی (۱۳۷۷)، حسینی (۱۳۸۲)، شکیبایی (۱۳۸۳)، احمدی (۱۳۸۵)، گوسویک و جونز (۱۹۸۱)، گلدفراید و راینز (۱۹۸۴)، چیک و باس (۱۹۸۶)، گاف و تونی (۱۹۸۶)، سی آر گلاس و شیپا (۱۹۸۶)، همخوانی دارد. اما با یافته‌های پژوهش‌های کسرائی (۱۳۷۶)، فتحی (۱۳۷۸)، مفتاح (۱۳۸۱)، موری (۱۹۸۱)، راسل (۱۹۸۴)، گیل (۱۹۸۹)، راسید (۱۹۹۸)، مغایرت دارد.

در راستای این پژوهش می‌توان گفت: اگرچه آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر افزایش عزت نفس دانشجویان نداشته است، اما تأثیر بسیار خوبی در کاهش کم‌رویی دانشجویان داشته است. پس توصیه می‌شود که دانشگاه‌ها و به‌ویژه دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به‌منظور فراهم آوردن زمینه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به شکل مستمر به کلیه دانشجویانی که در گروه‌های آموزشی مشغول به تحصیل هستند اقدامات جدی انجام دهند. و در نهایت با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد:

- ۱- مسئولین و دست اندرکاران دانشگاه‌ها بیش از پیش در جهت همگانی کردن خدمات آموزشی گروهی مثل آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی و آموزش شیوه‌های مقابله‌ای همت گمارند، زیرا مطالعه منابع و مآخذ گوناگون نشان داده‌اند که آموزش گروهی بسیار پرانگیزه است. اعضا با شرکت در این آموزش‌ها از یکدیگر بازخورد می‌گیرند، روابط متقابل را تحریک می‌کنند، تعهد و مسئولیت را تمرین می‌کنند، روابط اجتماعی را می‌آموزند و از میزان کم‌رویی و ترس‌های اجتماعی خود می‌کاهند.
- ۲- تربیتی داده شود تا برای کمک به دانشجویان در جهت شناخت استعدادها، توانایی‌ها، مشکلات و محدودیت‌های آنها به منظور انجام اقدامات درمانی مؤثر و یا شرکت آنها در جلسات آموزش گروهی مانند آموزش مهارت‌های زندگی، در ابتدای ورود دانشجویان به دانشگاه جلسات مشاوره‌ای تشکیل شود.
- ۳- طول زمانی دوره و تعداد جلسات آموزشی گروهی به‌طور مستمر و پیوسته افزایش یابد تا تغییرات دیرپاتری در دانشجویان و جوانان به وجود آید.
- ۴- مسئولین و دست اندرکاران دانشگاه‌ها که در سطح کلان برنامه‌ریزی درسی فعالیت دارند تلاش کنند تا برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک درس عمومی اجباری ۳ واحدی در برنامه درسی دانشجویان تمامی رشته‌های آموزشی لحاظ شود.

منابع فارسی

- آمالی، ش. (۱۳۷۷).** بررسی مقایسه میزان کارایی و اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و روش جرأت‌آموزی در کاهش اضطراب اجتماعی و کم‌رویی و تقویت اعتماد به نفس. *پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد چاپ شده دانشگاه شیراز.*
- ایرانی زاده، ج. (۱۳۷۶).** بررسی تأثیر روش‌های ابراز وجود در درمان کم‌رویی بین دانش‌آموزان پسر پایه دوم دبیرستان‌های شهرستان یزد. *پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران مرکز.*
- بیابانگرد، ا. (۱۳۸۰).** روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- حکمت، ک. (۱۳۸۳).** مهارت‌های زندگی. شیراز: امیدواران.

دوکوهکی، ف. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر تقویت اعتماد به نفس و کاهش استرس دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهر شیراز. *پایان نامه‌ی دوره دکتری.* چاپ شده. دانشگاه جهانی هاوایی.

رشیدی، ف. (۱۳۸۵). بررسی رابطه باورهای غیر منطقی و کم‌رویی با سلامت روان دانش آموزان دختر پایه سوم دوره دبیرستان شهر تهران. *پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد.* دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

ریچ، د. (۱۳۸۲). مهارت‌های اساسی زندگی. ترجمه: اکرم قیطاسی. تهران: سخن.

رهگذر، ا. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش آرام سازی عضلانی در کاهش اضطراب مادران و عملکرد تحصیلی فرزندان آنها در دوره‌ی ابتدایی. *پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده،* دانشگاه اصفهان.

سلحشور، م. (۱۳۸۵). خجالت و کم‌رویی در کودکان. *روزنامه شرق تهران.* چهارشنبه. ۳۰ فروردین.

فتی، ل. و موتابی، ف. (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی برای دانشجویان. *کارگاه مشاوران دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور جزوه چاپ شده،* هتل شیان تهران.

کلینکه، ک. (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی. ترجمه: شهرام محمدخانی. تهران: طلوع دانش.

مک گرا، ف. (۱۳۸۴). مهارت‌های عملی زندگی. ترجمه: مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات آسیم.

ناصری، ح. (۱۳۸۲). مهارت‌های زندگی. *کتابچه‌ی راهنمای مدرس.* تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور.

ناصری، ح. (۱۳۸۲). مهارت‌های زندگی. *کتابچه‌ی مطالعه دانشجو.* تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور.

ناصری، ح. (۱۳۸۲). مهارت‌های زندگی. *کتابچه‌ی کار دانشجو.* تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور.

منابع انگلیسی

- Botvin, G. J. (2001).** Available at : [http://: www.google.com](http://www.google.com).
- Goldfried, M. & Roines, G. (1984).** *Clinical behavior.* New York :Holt.Rinehart & Winston.

- Goswick, S. R. & Jones, W. H. (1981).** *The Selves-other discrepancy in social shyness.* In R. Schwazer (Ed.), *The self in anxiety, stress and depression* (pp.93-107).
- Lizgic, F. & Akyuz, G. & Dogan, O. & Kugu, N. (2004).** *Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image.* *Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Pope, W. & Ellis, A. & Mechale, M. (1989).** *Self-esteem enchainment with children and adolescent.* *New York: Program Press.*