

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران

سیده مونس حسینی^۱

^۱ عضو هیئت علمی، گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران، گروه روان شناسی (نویسنده مسئول)

چکیده

در پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران بررسی شد. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران که تعداد آنان ۵۶۲ بود و در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ مشغول به تحصیل هستند از این جامعه آماری یک مدرسه به روش نمونه گیری تصادفی از بین مدارس عادی شهر گچساران انتخاب شد. بدین منظور ۵۰ نفر به صورت نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و در ۲ گروه (۱ گروه آزمایش و ۱ گروه کنترل)، به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش، با روش آموزش مهارت های زندگی تحت مداخله قرار گرفتند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه جرات ورزی (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵) و پرسشنامه خودکارآمدی (موریس، ۲۰۰۱) استفاده شد. گروه آزمایشی دوم ۱۰ جلسه آموزش مهارت های زندگی را گذراندند. نتایج تحلیل کواریانس در روش آموزش مهارت های زندگی افزایش بیش تر جرات ورزی و خودکارآمدی در گروه های آزمایشی را نسبت به گروه کنترل نشان داد. بنابراین آموزش مهارت های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم مؤثر است.

واژه های کلیدی: جرأت ورزی، مهارت های زندگی، خودکارآمدی

مقدمه

امروزه با مانند آموزش بهداشت روانی و مداخلات مربوط به ارتقای سطح توانایی ها روانی - اجتماعی دانش آموزان می توان به کودکان و نوجوانان کمک کرد تا زندگی مفیدتر و رضایت بیشتری داشته باشند (باعزت، ۱۳۹۴). کودکان و نوجوانان نیاز جدی دارند که علاوه بر کسب تواناییهای خواندن، نوشتن، ریاضی و ... خدمات اثربخش در زمینه حفظ و ارتقای شایستگی های روانی - اجتماعی و سلامت دریافت کنند. بر همین اساس و به منظور ارتقای سطح سلامت و پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی، در بسیاری از کشورها های برنامه متنوع آزمون و تجربه شده است (سعیدزاده و همکاران، ۱۳۹۶). تحول اساسی که در نقش، وظایف و کارکردهای نظامهای آموزشی بسیاری از کشورهای جهان رخ داده است سبب شده که، علاوه بر نقش سنتی مدرسه در ارائه آموزش های صرف در زمینه مهارتهایی مانند خواندن، نوشتن، حساب کردن و انتقال دانش، طراحی و اجرای های برنامه جامع تحولی برای عموم دانش آموزان و نیز گروه های ویژه مورد توجه جدی قرار گیرد. این جهت گیری جدید مواردی مانند بازشناسی و به رسمیت شناختن تأثیرات هیجانات دانش آموزان، توجه به تأثیر جو اجتماعی مدرسه بر پیشرفت تحصیلی، و توجه به اصول روانشناختی و کاربرد آنها برای افزایش حرمت خود شامل می شود (ونزل و ویکولد، ۲۰۱۶). مدرسه می تواند فرصتی بی دلیل را برای بهبود بخشیدن به زندگی بسیاری از کودکان و نوجوانان ایجاد کند. به موازات حرکت ملت ها برای آموزش همگانی، افزایش نقش مدارس در ارائه خدمات سلامت اهمیت یافته است (حسین ثابت و همکاران، ۱۳۹۵). از این رو توجه به بهداشت، روانی کودکان و نوجوانان که در دوره بحرانی زندگی دستخوش تغییرات اساسی فیزیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی و نیز تنیدگی های شدید می شوند، ضرورت می یابد (نیکبخت و دیره، ۱۳۹۷). امروزه با وجود ایجاد دگرگونی های فرهنگی و تغییر در سبک های زندگی بر اثر گسترش آموزش های رسمی و همگانی و دسترسی به اطلاعات، بسیاری از افراد در مواجهه با مسائل زندگی فاقد توانایی ها و مهارت های ضروری هستند. همین امر، آنها را در رویارویی با مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر کرده است. تحقیقات نشان داده اند که بسیاری از مشکلات مربوط به سلامتی و اختلالات روانی و عاطفی، ریشه های روانی - اجتماعی دارند (جروسلیم و هسلینگ، ۲۰۱۴). با استفاده از برنامه هایی مانند آموزش بهداشت، مداخلات مربوط به ارتقای سطح توانایی ها ی روانی - اجتماعی دانش آموزان و شناسایی دانش آموزان نیازمند به خدمات ویژه روانشناختی و ارائه درمان های تخصصی می توان به آن ها کمک کرد تا در زندگی مفیدتر واقع شود و رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند (خلیلیان و افلاکی، ۱۳۹۵). تجارب و شواهد موجود نشان می دهند که برنامه های مدرسه - محور که یادگیری اجتماعی و هیجانی کودکان را می بخشند، می توانند در دستیابی به این اهداف سودمند باشند. در سطح کلاس، تربیت روانی، اجتماعی و هیجانی به یاری معلمی پاسخگو، مسئول و آگاه به همه ویژگی ها و نیازهای روانشناختی و هیجانی دانش آموز، بهترین کار و عمل تربیتی است. در سطح مدرسه برای پاسخ به فشار نیازهای اجتماعی، تحصیلی، هیجانی و سلامت روان دانش آموزان دوره های آموزش عمومی و متوسطه، رویکردها، روش ها و ابزارهای سودمند گستردهای ارائه شده اند (سعید زاده و همکاران، ۱۳۹۶). اگر چه بخش قابل توجهی از این تلاش ها و برنامه ها بر ایجاد یکپارچگی، تکمیل و تعادل بخشی به آموزش درسی، اجتماعی و هیجانی تأکید می کنند، برخی از آنها به طور اختصاصی به نیازهای سلامت روان آموزان دانش معطوف هستند (تاج زاد قهی و سعادت شامیر، ۱۳۹۷). هدف های اساسی مداخله های مبتنی بر مدرسه، فراهم آوردن موقعیت و تجاربی است که از طریق آنها، تواناییها و شایستگی های مقابله ای و مدیریتی کودکان در رویارویی با تنیدگی های محیطی و شرایط نامساعد و چالشهای زندگی روزمره تحول پیدا کنند و غنی شوند. برنامه های اصلاحی آموزشی و آموزشهای بهداشت روانی مبتنی بر مداخلات مدرسه - محور را می توان از طریق آموزش مهارت های زندگی جامعه عمل پوشاند. این مهارتها که بر تحول و توسعه «ظرفیت و شایستگی روانشناختی» تأکید دارند، به مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری

^۱Wenzel, Weichold

^۲Jerusalem & Hessling

و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند، اطلاق می شود. این توانایی ها فرد را قادر می سازد که مسئولیت ها نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون آسیب رساندن به خود و دیگران، با مقتضیات، انتظارات و مشکلات روزانه، به طور مؤثر مواجه شود (بوت وین و گریفین، ۲۰۱۵). افزایش توانایی های روانی-اجتماعی نقشی مؤثر در فعالیت های پیشگیرانه خواهد داشت. با این توصیف، مهارت هایی که به مهارت های زندگی موسوم هستند، گستره وسیعی از را در بر می گیرند و ماهیت و تعریف آنها نسبت به فرهنگ ها و موقعیت ها تغییر می یابد (صیف و همکاران، ۱۳۹۵). عوامل فرهنگی و اجتماعی که از تعیین کننده های اصلی ماهیت دقیق برنامه مهارت های زندگی هستند، ممکن است این آموزش ها را از نظر اهداف و محتوای آموزشی در کشورها و مناطق گوناگون متفاوت سازد. با وجود این، برنامه آموزش مهارت های زندگی در کشورهای متفاوت اجرا شده و به آثار و نتایج مثبت دست یافته است (رحیمی، ۱۳۹۴). به نظر می رسد که این یک برنامه جامع میان-فرهنگی است که اساساً بر ارشد فلسفه ای نوین در کودکان و نوجوانان تأکید دارد و آنان را تشویق میکند تا مسئولیت اعمالشان را بر عهده بگیرند. این مهارت ها سنگ بنای اصلی برنامه های مدرسه-محور برای پرورش و بهبود یادگیری اجتماعی و هیجانی هستند و چارچوب نظری و عملی را برای سازماندهی، یکپارچه سازی و انسجام بخشی فعالیتهای مربوط به پیشگیری اولیه فراهم کنند (خلیلیان و همکاران، ۱۳۹۵). مهارت های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزش مهارتهای زندگی نیز دیدگاهی کل گرایانه و جامع به پیشگیری دارد. مستقیم ترین روش مداخله برای ارتقای توانایی های روانی-اجتماعی، مداخله های هستند که منابع مقابله اشخاص و توانایی های شخصی و اجتماعی آنان را تقویت می کنند و تأکید دارند بر عواملی مانند حرمت خود، خودپنداره، خودآگاهی و همدلی، تصمیم گیری، حل مسئله، مقابله با هیجانها و تنیدگی زها، تفکر خلاق و تفکر انتقادی که در محیط های گوناگون مانند مدارس، قابل اجرا هستند (کرسول^۴ و همکاران، ۲۰۱۳).

این نوع مداخله را می توان از طریق برنامه آموزش مهارتهای زندگی در مدرسه و محیطهای آموزشی حمایتگر ارائه نمود. این برنامه آموزشی بر این اصل بنیادین مبتنی است که کودکان و نوجوانان حق دارند بالنده و توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علایق و خواسته هایشان در برابر موقعیت های سخت زندگی دفاع کنند (جوادی علمی، اسدزاده و دلاور، ۱۳۹۷). پژوهش حاضر بر اساس رویکرد چند وجهی به مطالعه برنامه آموزش کارآمدی مهارت های زندگی پرداخته است. تأثیر آموزش این برنامه بر بهبود و ارتقای احساس خودکارآمدی و مهارت های جرأت ورزی، به منزله شاخصی از توانایی های روانی-اجتماعی درون روانی و بین فردی، در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران بررسی خواهد شد. چه توجه صرف به آثار برنامه و عدم توجه به کاستی های برنامه اجرا شده به نتیجه گیری های نادرست و گمراه کننده منجر می شود. **این پژوهش به دنبال این اساسی است که آیا آموزش مهارت های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران مؤثر است؟**

فرضیه های پژوهش

- ۱- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش جرأت ورزی در دانش آموزان پسر مؤثر است.
- ۲- آموزش مهارت های زندگی بر افزایش خودکارآمدی در دانش آموزان پسر مؤثر است.

تحقیقات انجام شده در داخل کشور

لیائو و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی در زمینه اثرات آموزش پیشگیری مبتنی بر مهارتهای زندگی در دانش آموزان ۹ تا ۱۲ ساله دریافتند دانش آموزانی که جوانتر بودند، ساکن مرکز استان بودند، به اینترنت دسترسی داشتند و والدین آنان دارای

^۲Botvin & Griffin

^۴Creswell

^۵Liao

تحصیلات سطح بالا بودند، در حوزه های نگرشی و دانشی نمراتی بالاتر کسب کردند. همچنین، نتایج نشان دادند که برنامه درسی مبتنی بر مهارتهای زندگی می تواند دانش نوجوانان را در زمینه بیماری ایدز و ویروس اچ. آی. وی. افزایش دهد و سطح مهارتهای زندگی آنان را در کوتاه مدت و نیز دو سال بعد از مشارکت در برنامه درسی بهبود بخشد. سوخودولسکی^۵ و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان (تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر پرخاشگری و مشکلات رفتاری نوجوانان) نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی روابط میان- فردی را بهبود می بخشد و پرخاشگری و مشکلات رفتاری را کاهش می دهد.

وانگ ، چانگ و لی^۶ (۲۰۱۴) در تحقیقی با عنوان « ارزیابی یک آموزش ابراز وجود دردانشجویان پزشکی و پرستاری، عزت نفس و رضایت ارتباط بین فردی» نشان دادند که آموزش مهارت ابراز وجود، نه تنها باعث بهبود مهارت ارتباط بین فردی دانشجویان پرستاری و پزشکی می شود بلکه عزت نفس آنان را نیز افزایش می دهد.

تحقیقات انجام شده در داخل کشور

دادری بنی و لطفی^(۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان (اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر جرات ورزی و مسئولیت پذیری دانشجویان دانشگاه علوم دریایی امام خمینی(ره)) نشان دادند که آموزش مهارت زندگی به طور معنی داری بر میزان جرات ورزی و مسئولیت پذیری دانشجویان موثر بوده است.

جهانیان^(۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان (اثر بخشی آموزش مهارتهای دهگانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان) نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی ازجمله خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت خشم، روابط بین فردی مؤثر، رفتار جرأتمندانه، حل مسئله، مقابله با استرس، تصمیم گیری و تفکر خلاق میزان بهصورت معناداری خودکارآمدی دانشجویان را افزایش داده و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. آموزش مهارتهای زندگی را به عنوان روشی مؤثر برای تقویت و افزایش خودکارآمدی دانشجویان می توان در نظر گرفت.

باقری و میرزائیان ، فخری^(۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان (اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی (کنترل خشم، جرات ورزی و ارتباط مؤثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست) نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین مؤلفه سرسختی و راهبردهای مقابله ای گروه آزمایشی در پس آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله ای گروه آزمایشی شده است و همچنین، موجب تفاوت معنی داری بین دو گروه کنترل و آزمایشی شده است. آموزش مهارت های زندگی (کنترل خشم، جرأت ورزی و ارتباط مؤثر) بر افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست مؤثر است. لذا به کارگیری این روش حمایتی، می تواند به عنوان یک روش مؤثر، به منظور افزایش سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست باشد.

روش تحقیق

روش این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. آزمودنی های پژوهش شامل دو گروه از دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران بودند. یک گروه در معرض آموزش گروهی مهارت های زندگی، یک گروه نیز به عنوان کنترل در نظر گرفته شد. آموزش گروهی مهارت های زندگی به عنوان متغیر مستقل در گروه ها اعمال شد و افزایش جرات ورزی و خودکارآمدی وابسته بود. بنابراین، دو گروه از بین آزمودنی های به روش تصادفی با ویژگی های جمعیت شناختی مشابه انتخاب شد. ابتدا از آزمودنی ها پیش آزمون گرفته شد. به دنبال آن، هر سطح متغیر مستقل بر روی یک گروه اعمال شد. و بعد از آن طی پس آزمون تغییرات متغیر وابسته مورد اندازه گیری قرار گرفته و به عنوان معیاری برای مقایسه های لازم مورد استفاده قرار گرفت. پیش آزمون قبل از مداخله، پس آزمون پس از اعمال مداخلات و اتمام جلسات

^۶Wang, Chang & Lai

انجام شد. متغیرهای مستقل در پژوهش فوق استفاده از برنامه آموزش مهارت های زندگی است برای بررسی تأثیر استفاده از روش مهارت های زندگی بر جرات ورزی و خودکارآمدی آموزان به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم خواهند شد از هردوگروه پیش آزمون گرفته خواهد شد.

گروه آزمایش : ابتدا برنامه آموزش مهارت های زندگی و سپس پیام آموزشی را دریافت خواهند کرد. گروه کنترل : پیام آموزشی را بدون برنامه آموزش مهارت های زندگی دریافت کردند. سپس از هر دو گروه پس آزمون گرفته خواهد شد. سپس هر دوگروه در معرض آزمون تعقیبی و تأخیری قرار خواهند گرفت. اطلاعات از طریق ارائه برنامه آموزش مهارت های زندگی و پیام آموزشی پیش آزمون و پس آزمون و گردآوری نمرات مربوط به هر دوگروه انجام خواهد شد.

جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه

جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران که ۵۶۲ نفر بودند که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ مشغول به تحصیل بودند. تعداد افراد نمونه در این پژوهش ۵۰ نفر می باشد که ۲۵ نفر گروه آزمایش و ۲۵ نفر گروه کنترل بودند و در دو نوبت پیش آزمون و پس آزمون از آنها بوسیله پرسشنامه مصاحبه به عمل آمد. نمونه به روش نمونه گیری تصادفی از بین دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر گچساران انتخاب شدند . در راستای جمع آوری اطلاعات ضروری برای انجام پژوهش حاضر مقیاس های خودکارآمدی و جرات ورزی بک به شرح ذیل مورد استفاده قرار گرفت:

پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان (SEQ-C) به وسیله موریس در سال ۲۰۰۱ برای ارزشیابی درجه خودکارآمدی در کودکان و نوجوانان در سه زمینه اجتماعی، تحصیلی، هیجانی گردآوری شده است. این پرسشنامه دارای ۲۳ ماده و سه خرده مقیاس بوده که خرده مقیاس خودکارآمدی اجتماعی، خرده مقیاس خودکارآمدی تحصیلی و خرده مقیاس خودکارآمدی هیجانی است. این پرسشنامه سه بعد خودکارآمدی هیجانی (۸ گویه)، اجتماعی (۸ گویه) و تحصیلی (۸ گویه) را ارزیابی می کند. در این تحقیق، خرده مقیاس خودکارآمدی اجتماعی استفاده شده است. در تحقیق موریس (۲۰۰۱)، ضریب آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی هیجانی، اجتماعی، تحصیلی و کل مقیاس به ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۵، ۰/۸۸ و ۰/۸۹ بوده است. موریس (۲۰۰۱) بیان کرد که بین کل مقیاس با پرسشنامه افسردگی کودکان رابطه ی منفی است. در تحقیق ولی نژاد (۱۳۹۲)، ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس خودکارآمدی ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه جرات ورزی

پرسشنامه گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) برای تشخیص سطح جرأت ورزی دانش آموزان استفاده شد این پرسشنامه دارای ۴۰ ماده در دو بخش است و هر ماده آن یک موقعیت را نشان می دهد که نیازمند رفتار جرأت ورزانه است. ضریب روایی این آزمون را گمبریل و ریچی ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و پایایی آن را ۰/۸۷ برای درجه ناراحتی (میزان و شدت ناراحتی فرد در هنگام روبرو شدن با این موقعیت ها) و ۰/۸۶ برای احتمال پاسخ (میزان احتمال رخ دادن موقعیت برای فرد) گزارش نمودند (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵). در ایران نیز حکمتی (۱۳۸۰) همسانی درونی این پرسشنامه را بر پایه ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۶ برای ناراحتی از پاسخ و ۰/۸۳ برای احتمال ارائه پاسخ گزارش نموده است. این پرسشنامه دارای ۵ گویه می باشد که شامل (۱) خیلی زیاد (۲) زیاد (۳) کم (۴) خیلی کم (۵) هرگز می باشد. این پرسشنامه توسط بهرامی در سال ۱۳۷۵ ترجمه و مورد استفاده قرار گرفته شده است. ادامه در بهرامی (۱۳۷۵) بعد از ترجمه و انطباق این آزمون، براساس نظر متخصصان در دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی و دانشگاه اصفهان، روایی آن را مورد بررسی قرار داد و شواهد نیرومندی در تأیید روایی آن به دست آورد.

جلسه آموزش مهارت های زندگی

جلسه اول: ضرورت آموزش مهارت های زندگی، تعریف و روشن سازی مهارت های زندگی.
جلسه دوم: آموزش مهارت های خودآگاهی؛ شناخت احساسات، هویت و هویت یابی و جرأت ورزی.
جلسه سوم: مهارت ارزشد های شخصی، خانوادگی و اجتماعی من.

جلسه چهارم: مهارت ارتباط مؤثر، عناصر اصلی ارتباط، گوش کردن فعال و روش های مؤثر برای گوش کردن.
جلسه پنجم: مهارت چگونگی روابط من با سایرین: آشنایی با روابط، شمایی از خانواده من، کپی با والدین، دوست خوب و به سراغ چه کسی می رویم.

جلسه ششم: آموزش مفهوم جامعه برای من: مفهوم خانواده، نقش ها و مسئولیت ها در جامعه، نقش من در جامعه.
جلسه هفتم: مهارت اهداف من: اهداف کوتاه و بلند مدت، راههای فرایند گام به گام تعیین هدف و رسیدن به آن، هدف ها و آرزوها.

جلسه هشتم: مهارت تصمیم های خوب: آشنایی با تصمیم گیری سه مرحله برای تصمیم گیری خوب، پیش بینی عواقب.
جلسه نهم: آموزش مهارت پرهیز از خشونت: نشانه های خشم، روش های صحیح و ناصحیح ابراز خشم، حل مسأله از راه گفتگو..

جلسه دهم: آموزش مهارت تنرستی: آشنایی با سلامت جسمی با عادات سالم و ناسالم، عوامل خطر ساز برای سلامتی، آشنایی با سلامت روانی، فشار عصبی و مهار آن.

به طور کلی تمام جلسات دارای مراحل زیر می باشد: دریافت بازخورد، بیان خلاصه جلسه قبل، مرور تکالیف، توضیح دانش آموزان در خصوص تجارت مهارت های زندگی، توضیح پژوهشگر در خصوص انواع مهارت های زندگی، ارائه تکالیف خانگی
مراحلی است که در تمام جلسات پیاده می شد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش برای بررسی و تجزیه و تحلیل اطلاعات از شاخص های آمار توصیفی (فراوانی و درصد، واریانس، خطای استاندارد میانگین و انحراف معیار) و روش های آمار استنباطی (تحلیل کواریانس) استفاده شد.

یافته ها

ویژگی های فردی و حرفه ای پاسخگویان نشان داد که ، ۳۴ درصد سطح تحصیلات مادران آزمودنی دیپلم و ۳۲ درصد سطح تحصیلات پدران آزمودنی فوق دیپلم بودو برای بررسی فرضیه مذکور، آزمون تحلیل واریانس مورد استفاده قرار گرفت که نتایج آن در جداول زیر نشان داده شده است.

آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (K-S-Z)

جدول (۱) توزیع نرمال مؤلفه های پژوهش

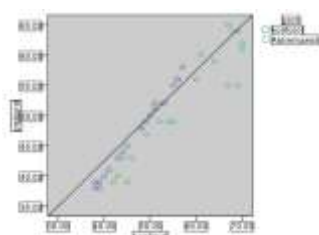
متغیر	k-s-z	Sig
جرأت ورزی	۱/۱۶۲	۰/۱۳۵
خودکارآمدی	۰/۸۳۷	۰/۴۸۶

در جدول (۱) به بررسی پیش فرضهای آماری مربوط به متغیر های پژوهش پرداخته شده است. جهت اجرای آزمونها توجه به پیش فرضهای روشهای آماری ضروری است مفروضه های اساسی نرمال بودن در جدول ۴-۵ نشان می دهد با توجه به اینکه آماره k-s-z (کالموگراف-اسمیرنوف) همه متغیرها در سطح $p < 0.05$ معنی دار نبوده و برای همه متغیرها از ۰/۰۵ بزرگتر است بنابراین توزیع نرمات متغیرها نرمال می باشد و امکان استفاده از آزمونهای آماری پارامتریک مجاز می باشد به همین جهت جهت کلیه متغیر ها از آزمونهای آماری پارامتریک استفاده گردیده است.

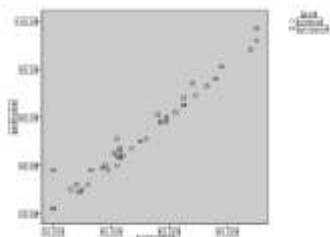
- بررسی مفروضه های تحلیل کوواریانس

در این پژوهش برای تحلیل داده های فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس یک متغیری استفاده شده است. قبل از تحلیل داده های مربوط به فرضیه ها، برای اطمینان از این که داده های این پژوهش پیش فرض های زیربنایی تحلیل کوواریانس را برآورده می کنند، به بررسی این پیش فرض ها پرداخته شد. بدین منظور لازم است پیش فرض های تحلیل کوواریانس شامل، خطی بودن، همگنی واریانس ها و همگنی شیب های رگرسیون مورد بررسی قرار گیرند. خطی بودن:

از مهمترین مفروضه ها برای تحلیل کوواریانس، خطی بودن رابطه بین متغیر وابسته مورد بررسی و متغیر کمکی (کوواریت)^۲ در گروه آزمایشی و گواه است. برای بررسی خطی بودن رابطه بین متغیر وابسته و کمکی (کوواریت)، از نمودار پراکنش داده ها استفاده می شود. نمودارهای (۱) و (۲) پراکنش نمره های «پیش آزمون» با «پس آزمون» متغیرهای جرأت ورزی و خودکارآمدی را نشان می دهد.



نمودار (۱): نمودار پراکنش رابطه ی پیش آزمون و پس آزمون «جرأت ورزی»



نمودار (۲): نمودار پراکنش رابطه ی پیش آزمون و پس آزمون «خودکارآمدی»

چنانچه که در نمودار (۱) و (۲) می بینید متغیر کمکی (پیش آزمون) و متغیر وابسته (پس آزمون) رابطه خطی دارند (متقارن هستند). لذا، فرض های رابطه خطی بودن بین پیش آزمون با پس آزمون ها، به وسیله از نمودار پراکنش، تأیید می گردد

همگنی واریانس ها

جهت بررسی این فرضیه از آزمون لون استفاده گردید. نتایج در جدول (۴) آمده است.

جدول (۴) نتایج آزمون همگنی های واریانس ها (آزمون لون)

p<	df2	df1	F	
۰/۷۱۱	۴۸	۱	۰/۱۳۹	پیش آزمون جرأت ورزی
۰/۸۳۷	۴۸	۱	۰/۰۴۸	پیش آزمون خودکارآمدی
۰/۱۴۰	۴۸	۱	۲/۲۵	پس آزمون جرأت ورزی
۰/۰۷۷	۴۸	۱	۸/۰۵	پس آزمون خودکارآمدی

^۲ covariate

چنانچه که در جدول (۴) قابل مشاهده می باشد، آزمون لوین متغیر های جرأت وری و خودکارآمدی با سطح معناداری ۰/۱۴۰ و ۰/۰۷۷ بیش از ۰/۰۵ بوده لذا واریانس دو گروه در این متغیر معنی دار نیست. در نتیجه فرض همگنی واریانس ها تایید می شود و می توان از تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده کرد. همگنی شیب های رگرسیون:

برای بررسی مفروضه ی همگنی شیب های رگرسیون می توان با استفاده از نرم افزار SPSS از آزمون F استفاده نمود . جدول (۵) مقادیر آماره ی F و معنی داری آن را گزارش می دهد .

جدول (۵): نتایج آزمون همگنی های شیب های رگرسیون

متغیر	همگنی شیب های رگرسیون	
	P<	F
جرأت وری	۰/۷۲۳	۶۳/۸۳
خودکارآمدی	۰/۱۶۹	۱۵/۴۲

همان طور که ملاحظه می شود، آماره ی F معنی دار نشده است و لذا می توان نتیجه گرفت که شیب های رگرسیون، همگن یا موازی هستند و به عبارت دیگر، این پیش فرض تایید شده است.

جمع بندی بررسی پیش فرض ها

طبق نتایج به دست آمده، تمام پیش فرض های لازم برای انجام تحلیل کوواریانس به جز همگنی واریانس ها محقق می باشد.

در این قسمت، نتایج تحلیل فرضیه ها به شرح زیر ارائه می شود:

فرضیه ی اول: آموزش مهارت های زندگی بر افزایش جرأت وری در دانش آموزان پسر مؤثر است.

جهت بررسی تأثیر مداخله (آموزش مهارت های زندگی) بر افزایش جرأت وری، از روش تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده گردید. در جدول (۶) میانگین و انحراف استاندارد جرأت وری در پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه گزارش شده است. در جدول (۷) نیز نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه آورده شده است.

جدول (۶) میانگین و انحراف استاندارد «جرأت وری»

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
	M	SD	M	SD
جرأت وری	۸۵/۵۵	۱۲/۸۰	۸۸/۹۰	۱۸/۱۵
	۷۹/۴۰	۱۷/۳۲	۷۹/۷۵	۱۶/۵۰
آزمایش				
کنترل				

با توجه به مندرجات جدول (۶) که نشان می دهند میانگین پیش آزمون جرأت وری در دانش آموزان گروه کنترل و آزمایش برابر با ۷۹/۴۰ و ۸۵/۵۵ است و میانگین پس آزمون جرأت وری در گروه کنترل و آزمایش برابر با ۷۹/۷۵ و ۸۸/۹۰ است.

جدول (۷): نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه روی نمره های پس آزمون « جرأت ورزی » با کنترل اثر پیش آزمون، در بین دو گروه آموزش مهارت های زندگی و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	p<
جرأت ورزی پیش آزمون	۱۰۷۸۱ / ۰۴۵	۱	۱۰۷۸۱ / ۰۴۵	۵۹/۷۸	۰/۰۱۸
گروه	۹۱۸/۴۴	۱	۹۱۸/۴۴	۵/۰۹	۰/۰۰۰
خطا	۸۴۷۵/۵	۴۷	۱۸۰/۳۳		
کل	۲۱۴۲۷۲۸	۵۰			

همانطور که در جدول (۷) گزارش شده است، نتایج نشان می دهند که پس از تعدیل نمرات پس آزمون بوسیله ی حذف اثر پیش آزمون، مداخله ی آزمایشی در مرحله ی پس آزمون ($F = ۵/۰۹, P < 0/001$) تاثیر معنی دار داشته است. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین جرأت ورزی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش جرأت ورزی دانش آموزان گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه اول تحقیق تأیید می گردد. **فرضیه ی دوم: آموزش مهارت های زندگی بر افزایش خودکارآمدی در دانش آموزان پسر مؤثر است.** جهت بررسی تأثیر مداخله (آموزش مهارت های زندگی) بر افزایش خودکارآمدی، از روش تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده گردید. در جدول (۸) میانگین و انحراف استاندارد خودکارآمدی در پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه گزارش شده است. در جدول (۹) نیز نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه آورده شده است.

جدول (۸): میانگین و انحراف استاندارد «خودکارآمدی»

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
	M	SD	M	SD
آموزش مهارت های زندگی	۵۲/۰۲	۲/۸۷	۵۵/۴۰	۳/۷۰
خودکارآمدی				
کنترل	۵۱/۰۵	۱/۸۰	۵۱/۳۱	۱/۳۷

با توجه به مندرجات جدول (۸) که نشان می دهند میانگین پیش آزمون خودکارآمدی در دانش آموزان گروه کنترل و آزمایش برابر با ۵۱ / ۰۵ و ۵۲ / ۰۲ است و میانگین پس آزمون خودکارآمدی در گروه کنترل و آزمایش برابر با ۵۱ / ۳۱ و ۵۵ / ۴۰ است.

جدول (۹): نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه روی نمره های پس آزمون « خودکارآمدی » با کنترل اثر پیش آزمون، در بین دو گروه مهارت های زندگی و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	p<
خودکارآمدی پیش آزمون	۰/۱۶۲	۱	۰/۱۶۲	۰/۰۰۱	۰/۹۸۰
گروه	۱۱۴۱/۹۱	۱	۱۱۴۱/۹۱	۴/۴۰۳	۰/۰۴۱
خطا	۱۲۱۸۸/۲۳	۴۷	۲۵۹/۳۲		
کل	۱۲۱۳۶۵۱	۵۰			

همانطور که در جدول (۹) گزارش شده است، نتایج نشان می دهند که پس از تعدیل نمرات پس آزمون بوسیله ی حذف اثر پیش آزمون، مداخله ی آزمایشی در مرحله ی پس آزمون (۴/۴۰۳ , $P<0/001$) تأثیر معنی دار داشته است. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین خودکارآمدی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش خودکارآمدی دانش آموزان گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه دوم تحقیق تأیید می گردد.

نتیجه گیری

هدف پژوهش اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم شهر گچساران بود که یافته ها نشان داد آموزش مهارت های زندگی بر افزایش جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم مؤثر است. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین جرأت ورزی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش جرأت ورزی و خودکارآمدی گروه آزمایش شده است. نتایج حاصل از آزمودن فرضیه ها، با نتایج دادری بنی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد آموزش مهارت زندگی به طور معنی داری بر میزان جرأت ورزی دانشجویان موثر بوده است. باقری و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد آموزش مهارت زندگی بر میزان جرأت ورزی دانشجویان موثر بوده است. خلیلیان و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد برای افزایش شادکامی و خودکارآمدی دانش آموزان، می توان از آموزش مهارت های زندگی استفاده کرد. در تبیین نتایج گفته می شود مهارت های زندگی به نوجوان حس خودکارآمدی داده که در ارتباط دو سویه او با دیگران و در ایجاد عزت نفس و جرأت ورزی در وی تأثیر مثبت خواهد داشت. مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند. در نتیجه آموزش مهارت های زندگی نیز می تواند به عنوان رویکردی در بهبود شاخص های کیفیت زندگی به کار رود. مهارت های زندگی باعث بالفعل شدن دانش و نگرش افراد به توانمندی های خود شده و شرایط سازگاری آن ها را با محیط های گوناگون فراهم می سازد و به آنها کمک می کند تا با شیوه هایی که مورد قبول خانواده و جامعه است با موقعیت های روزمره مواجه شوند. مهارت های زندگی انسان را آماده مقابله با مشکلات می کند و موجب مقاوم تر شدن شخصیت افراد، افزایش بینش نسبت به زندگی و رویدادهای آن، افزایش مهارت در اداره زندگی و برقراری ارتباط با محیط و اطرافیان می گردد. در نتیجه فرد با آگاهی همه جانبه به مقابله موثر با مشکلات غیر قابل اجتناب می پردازد و زمینه لازم برای حفظ و بهبود کیفیت زندگی فراهم می گردد. مهارت های زندگی شامل نظم بخشی به عاطفه، کنترل فشار

روانی، برقراری ارتباط، کنترل احساس ها و خودکنترلی می شود و از طرفی ساختار ارزشی، رشد اخلاقی و خود کارآمدی را در بر می گیرد، در اثر تعامل شخص با محیط منجر به خود توانمندی سازی اجتماعی و در نهایت ارتقای بهداشت روانی می گردد.

از محدودیت های پژوهش می توان شناخت نداشتن دانش آموزان با روش کارگاهی برگزاری برنامه های آموزشی، کم بودن امکانات مورد نیاز برای برگزاری جلسه ها به شکل عملی، نبودن امکان برقراری رابطه با دانش آموزان در فاصله های بین جلسه ها برای جوابدهی به سوالات آنان از محدودیت های دیگر این تحقیق بود. از محدودیت های دیگر تحقیق می توان بیان داشت که قلمرو مکانی تحقیق در شهر گچساران بوده که با تغییر محیط پژوهش امکان تغییر نتایج وجود دارد.

پیشنهادهای مبتنی بر نتایج تحقیق

با توجه به تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر جرات ورزی دانش آموزان، مهم بودن برگزاری برنامه های آموزشی به روش کارگاهی در باره بالا بردن جرات ورزی معین گردیده است. این مداخله به عنوان مداخله ای ارزان، راحت و آسان و قابل اجرا برای مقطع های گوناگون در همه مدارس پیشنهاد می گردد. زیرا که با آموزش مهارت ابراز وجود به افراد می آموزند تا بتوانند به آسانی و بدون اضطراب اعتقادات، احساسات، نیازها و درخواست خود را بیان کنند در نهایت فرد با بیان درست افکار و احساسات، روابط بین فردی را گذارتر با دیگران ایجاد کنیم. با این بالا بردن خودکارآمدی بین فردی و احساس کفایت، عزت نفس و در نهایت سلامت روان آنان نیز بالا می رود.

- با توجه به نقش آموزش مهارت های زندگی در کلاس درس پیشنهاد می گردد، برای بالا بردن نظم و مهارت های تفکر، کم کردن سختی های انطباقی، رقابت دانش آموزان، افزایش مهارت های اجتماعی، افزایش روابط بین فردی و افزایش روابط اجتماعی دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه، فعالیت گروهی در کلاس درس افزایش یافته و معلمان از تدریس انطباقی بر فعالیت های گروهی زیادتر بهره ببرند.

- پیشنهاد می گردد که مشاوران مدارس به دانش آموزان مهارت های زندگی را در دنیای واقعی آموزش دهند و آنان را برای ورود به دنیای اجتماعی واقعی، پیچیده و نامتجانس خارج از مدرسه آماده کنند.

- پیش نیازهای آموزش نیازهای اجرایی برنامه مهارت های زندگی شناسایی و پیش بینی شود تا با تمهیدات بموقع امکانات، لوازم و مقدمات مورد نیاز، اجرای برنامه در شرایط قابل قبولی عملی شود. به ویژه استفاده از نیروی انسانی و معلمان و مشاوران متخصص و دارای صلاحیت علمی - حرفه ای، به عنوان مدرسان یا مجریان برنامه، از پیش نیازها و لوازم ضروری اجرای موفق و تعیین کننده در اثربخشی برنامه است.

منابع

- باقری، خدیجه و میرزائیان، بهرام و فخری، محمدکاظم (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی (کنترل خشم، جرات ورزی و ارتباط موثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله ای نوجوانان بی سرپرست. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی. شماره ۲، دوره ۱، ۵۵-۶۲.
- باعزت، فرشته و رحیمی، سهیل (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر روی خودکارآمدی و بهزیستی اجتماعی. *نشریه مطالعات آموزشی*، شماره ۶، ۱۲-۱۹.
- تاج زادقهی، اشرف و سعادت شامیر، ابوطالب (۱۳۹۷). رابطه خلاقیت هیجانی و خودکارآمدی با سازگاری فردی و اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران. *نشریه جامعه شناسی آموزش و پرورش*، شماره ۱۱، ۱۵-۲۴.
- حسین ثابت، فریده و مقصود، نادر و سهرابی، فرامرز (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش نظریه ذهن بر بهبود نظریه ذهن و مهارت اجتماعی دانش آموزان ناشنوا. فصلنامه روانشناسی شناختی، سال چهارم، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۵. ۳۹-۴۸.

- جوادی علمی، لیلا و اسدزاده، حسن و دلاور، علی (۱۳۹۷). پیش بینی اشتیاق تحصیلی بر اساس خودکارآمدی و کمک طلبی با میانجی گری سرزندگی تحصیلی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، سال شانزدهم، شماره ۲، ۱۶۲-۱۶۷.
- جهانیان، رمضان (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های دهگانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی کاربردی، دوره ۷، شماره ۳، ۷۶-۳۴.
- خلیلیان، زینب و افلاکی فرد، حسین (۱۳۹۵). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خود کار آمدی و افزایش شادکامی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه. فصلنامه پژوهش های مشاوره. شماره ۵۹، دوره ۴، ۷۶-۹۶.
- دادری بنی، رضا و لطفی، حمید (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر جرات ورزی و مسئولیت پذیری دانشجویان دانشگاه علوم دریایی امام خمینی (ره). نشریه آموزش علوم دریایی، سال پنجم، شماره ۱، ۱-۱۱.
- رحیمی، حمید (۱۳۹۴). تحلیل رابطه بین مهارت زندگی و مسئولیت پذیری دانشجویان دانشگاه کاشان. فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی، شماره ۳۰۷، ۱۶-۳۲۶.
- سعیدزاده، محمد و محمدی، یحیی و اسدی، فریبا (۱۳۹۶). نقش باورهای فراشناخت و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان. مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد، سال سیزدهم، شماره ۲، ۱۴۰-۱۵۷.
- نیکبخت، نغمه و دیره، عزت (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر مدیریت پذیرش و تعهد بر جرات ورزی جنسی و رفتارهای پرخطر در نوجوانان بی سرپرست. فصلنامه مطالعات مدیریت بر آموزش انتظامی، شماره ۲، ۱۱۷-۱۲۵.

-Bennett., J.H., Cam Kouropoulos., (2015)., Attributions And Marital Satisfaction: The Mediated Effects Of Self –Disclosure., Journal Of Family And Consumer Sciences, 97, 1, 80-94.

Boehmer A.Z&Luzyneska.,H.P (2012). Self-esteem,emotional distress and sexual behavior among adolescent female: Interrelationships and temporal effects. Journal of Adolescent Health, 38(3): 168-174.

Charles H, Stewart M.A(2012) Academic advising international student. Journal Multicultural Counseling and Development; (19): 233-251

-Creswell, J.D., Welch, W.T., Taylor, S.E., Sherman, D.K., Gruenewald, T., & Mann, T. (2013). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. Psychological Science, 16, 846- 851.

-Liao, W., Jiang, J-M., Yang, B., Zeng, X., & Liao, S.S. (2016). A Life-skills-based HIV/AIDS prevention education for rural students of primary schools in China: What changed? What have We learned? *Biomedical and Environmental Sciences*, ۲۳(۵), ۴۰۹- ۴۱۹.

-Jerusalem, M., & Hessling, J. K. (2015). Mental health promotion in schools by strengthening self-efficacy. *Health Education*, 109(4), 329- 341.

-Sukhodolsky.,Y. Huizinga .,SH(2015). Enhancement of critical thinking in curriculum design and delivery: A randomized controlled trail for educators. *Procedia social and Behavioral science*, 2(2), 525-530.

-Wang., K,Y, Chang., Y.C, Lai .,T.J.,. (2014)Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Educ Today*. 2014 Nov;24(8):656-65.

-Wenzel, V., Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2016). The life skills Program IPSY: positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, 1, 1-۱۱.