

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزه‌ی پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری اجتماعی

دکتر مژگان سپاه منصور<sup>۱</sup>

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزه‌ی پیشرفت خوداحترامی و سازگاری اجتماعی دانشجویان آزاد اسلامی واحد تهران مرکز بود. بدین منظور در یک مطالعه‌ی تجربی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل، ۴۰ نفر از دانشجویان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل کاربردی و هر دو گروه به پرسشنامه‌های انگیزه‌ی پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری اجتماعی پاسخ دادند. سپس آموزش مهارت‌های زندگی تنها در مورد گروه آزمایش اعمال شد و مجدداً هر دو گروه در معرض پس‌آزمون قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، در ارتقای میزان انگیزه‌ی پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری دانشجویان موثر است.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های زندگی، انگیزه‌ی پیشرفت، خوداحترامی، سازگاری اجتماعی.

### مقدمه:

با شروع دوره‌ی دانشجویی، یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی آغاز می‌شود. اگر دید ما به دوره‌ی تحصیل، صرفاً اخذ مدرک برای یافتن شغلی مناسب باشد، امکان اینکه این دوره تأثیر شگرفی بر زندگی ما بگذارد ضعیف خواهد بود ولی، چنانچه این ذهنیت در ما شکل بگیرد که زندگی مطلوب، نیازهای متنوعی دارد که در راس این نیازمندی‌ها تسلط داشتن بر مجموعه‌ای از مهارت‌هاست، دوره‌ی تحصیل به تأثیر گذارترین مرحله‌ی زندگی فرد بدل خواهد شد (ناصری ۱۳۸۴).

در سال ۱۹۹۶ میلادی، سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد و جامعه، برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد. اصطلاح

۱- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی، اجتماعی و بین فردی اطلاق می شود و می تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، بطور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآوری داشته باشند. یونیسف<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) در آخرین طبقه بندی، از مهارت های زندگی، سه طبقه ی کلی همراه با زیر طبقات آن را به شرح زیر ارایه کرده است:

(۱) ارتباط و روابط میان فردی که شامل مهارت های روابط میان فردی، مهارت مذاکره و نه گفتن، همدلی، مشارکت و کار گروهی و مهارت طرفداری کردن است؛ (۲) مهارت تصمیم گیری و تفکر انتقادی که شامل مهارت های حل مشکل و تصمیم گیری، مهارت تفکر انتقادی است و (۳) مهارت مقابله و مدیریت شخصی که شامل مهارت هایی برای افزایش منبع کنترل، مهارت های مدیریت احساسات و مهارت مدیریت استرس است.

هدف از آموزش مهارت های زندگی افزایش تواناییهای روانی، اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده و ارتقای سطح سلامت روان است. انتظار می رود که هر فرد پس از دریافت آموزش مهارت های زندگی، به تواناییهایی از جمله کسب خودآگاهی، عزت نفس برقراری ارتباط با دیگران، توانایی همکاری، توانایی کنار آمدن با احساسات و فشارهای روحی توانایی ابراز آرزوها و امیدها، دست یابد.

برخی از پژوهشگران، بررسی های خود را بر حوزه ی مهارت های زندگی متمرکز کرده اند. شجمن، زیپورا لوی و میرا<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی، تاثیر آموزش مهارت های زندگی را بر ارتقای عزت نفس و ادراک معلمان از محیط کار، مورد بررسی قرار داده، نشان دادند که این آموزش ها منجر به بهبود ادراک از محیط کار و ارتقای میزان عزت نفس معلمان شده است. کمبل و باکستر<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) در پژوهشی، تاثیر آموزش مهارت های زندگی را بر موفقیت دانشجویان، مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت های زندگی در انتقال موفقیت آمیز دانشجویان از دانشگاه به محیط کار، تاثیر مثبت و معنادار ایجاد می کند. همچنین، تاثیر آموزش مهارت های زندگی در ارتقای میزان عزت نفس، سازگاری اجتماعی، ارتباط بین فردی، افزایش مهارت حل مساله و راهبردهای مقابله ای و افزایش میزان سلامت روان به تائید رسیده است

1- Unisef

2 - Sheckmam , Zipora, Ievy &amp; Mera

3- Camble &amp; Baxter

رزنبرگ<sup>۱</sup>، الیاس<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۱، گیلبرت و اورلیک، اسپواک و شور، مکنیل<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۰ نقل از بابادی (۱۳۸۱).

ویچروسکی<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) نشان داده است که آموزش مهارت های زندگی، موجب افزایش عزت نفس و انعطاف پذیری در مقابل تغییرات شده و نگرش های مثبت در جهت احساس خود کفایتی را ارتقا می بخشد. آلبرتین<sup>۵</sup> و دیگران (۲۰۰۱) به این نتیجه دست یافته اند که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش نقش فعال در زندگی، مسوولیت پذیری در محیط شغلی، برنامه ریزی برای آینده و توانایی تفکر انتقادی، می شود.

تاثیر آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از HIV و ایجاد روابط جنسی سالم (شاماگونام و پریسیلا<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶)، پیشگیری از استعمال سیگار و مواد مخدر (هانوینکل<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴، زولینگر، سیول<sup>۸</sup> و همکاران ۲۰۰۳)، اختلال خوردن و تصویر بدنی از خود (مک وی<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۳) افزایش افزایش خلاقیت و بهداشت روان نوجوانان (مهاجر ایروانی، ۱۳۸۶) و سبک های هویت و ابراز وجود دانش آموزان (شهادی، ۱۳۸۶) نشان داده شده است. هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش برخی از مهارت های زندگی بر ارتقای میزان انگیزه ی پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز بوده است.

## روش

### جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی آماری این پژوهش، شامل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز بود که در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶ مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه، ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) قرار گرفتند. با توجه به افت آزمودنیها و همسان سازی گروه، نمرات ۳۴ نفر (۱۷ نفر در گروه آزمایش و ۱۷ نفر در گروه کنترل) مبنای مقایسه قرار گرفت.

1 - Rozenberg

2 - Elyas

3- Gillberts, Orlik, Spivak, Sure & Macknil

4- Wichroski

5 - Albertyn

6 - Shamagonam & Priscilla

7 - Hanewinkel

8 - Zollinger & Saywell

9 - McVey

## ابزار

در این پژوهش ابزارهای زیر به کار برده شده است:

انگیزه ی پیشرفت هرمنس<sup>۱</sup>: این آزمون، از رایج ترین پرسشنامه های مداد کاغذی، برای سنجش نیاز به پیشرفت است و از ۲۹ ماده تشکیل شده است. ضریب اعتبار آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳۲ بدست آمد.

پرسشنامه ی عزت نفس کوپر/اسمیت (۱۹۷۶): این پرسشنامه، ۵۸ سوالی است و ۴ خرده مقیاس عزت نفس کلی<sup>۲</sup>، عزت نفس اجتماعی<sup>۳</sup>، عزت نفس خانوادگی<sup>۴</sup> و عزت نفس تحصیلی<sup>۵</sup> را مورد سنجش قرار می دهد. دامنه ی نمره ها حداقل صفر و حداکثر ۵۰ است و میانگین نمرات ۲۵۶/۴ بدست آمد. ضریب آلفای کرونباخ برای عزت نفس کلی ۰/۷۵ برآورد شد.

پرسشنامه ی سازگاری اجتماعی کالیفرنیا (CTP)<sup>۶</sup>: این پرسشنامه، که توسط کلارک و همکاران همکاران (۱۹۵۳) جهت تعیین سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی ساخته شده است، دارای ۱۸۰ سوال (۹۰ سوال جهت تعیین سازگاری فردی و ۹۰ سوال جهت تعیین سازگاری اجتماعی) است. پایایی این پرسشنامه، با روش باز آزمایی با فاصله زمانی یک ماه ۰/۶۵۲ بدست آمد.

## یافته ها

به منظور بررسی تاثیر دوره ی آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس، انگیزه ی پیشرفت و سازگاری اجتماعی، ضمن کنترل آماری، نمرات پیش آزمون دو گروه با استفاده از روش تحلیل کوواریانس، نمرات پس آزمون دو گروه مورد مقایسه قرار گرفت. در ضمن برای اطمینان بیشتر از آزمون t مستقل استفاده شد. همانگونه که در جدول فوق ملاحظه می شود با توجه به سطح معناداری ( $p < 0.01$ ) می توان گفت که میزان تغییرات عزت نفس گروه آزمایش در پس آزمون، نسبت به پیش آزمون، با میزان تغییرات عزت نفس گروه کنترل در پس آزمون، نسبت به پیش آزمون، تفاوت معناداری وجود دارد. یعنی، آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس، تاثیر داشته است.

1 - Oducational selfesteem

2 - Achierecment motivation test of Hermans

3 - Total selfesteem

4 - Social self esteem

5 - Family selfesteem

6 - Educatial selfesteem

جدول ۱: توصیف نمرات آزمودنی ها در هر یک از متغیر ها و آزمون t در دو گروه آزمایش و کنترل (n=۱۷)

متغیر	گروه	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری				
زیادتی	گروه آزمایش	پیش	۳۲/۷۶۵	۳/۸۴۹	۳/۴۹۱	۳۲	۰/۰۰۱				
		پس	۴۳/۵۳	۳/۹۲							
	گروه کنترل	پیش	۳۶/۱۱۸	۵/۰۷۳							
		پس	۳۹/۰۵۹	۵/۸۲۵							
	تغییر گروه آزمایش	---	۱۰/۷۶۵	۵/۰۳۱							
		---	۲/۹۴۱	۷/۷۴۹							
	انگیزه پیشرفت	گروه آزمایش	پیش	۸۴/۸۸۲				۴/۸۸۴	۷/۰۸۶	۳۲	۰/۰۰۰
			پس	۹۳/۵۸۸				۴/۲۴۳			
گروه کنترل		پیش	۸۳/۳۵۳	۳/۷۵۷							
		پس	۸۲/۲۹۴	۴/۱۶۴							
تغییر گروه آزمایش		---	۸/۷۰۶	۴/۶۰۶							
		---	-۱/۰۵۹	۳/۳۲۵							
سازگاری اجتماعی		گروه آزمایش	پیش	۶۰/۲۳۵	۸/۷۷۲	۴/۸۵۹	۳۲	۰/۰۰۰			
			پس	۷۰/۵۲۹	۵/۳۰۵						
	گروه کنترل	پیش	۶۴/۴۱۲	۷/۹۰۶							
		پس	۶۵/۱۱۸	۶/۳۳۳							
	تغییر گروه آزمایش	---	۱۰/۲۹۴	۷/۵۵۶							
		---	۰/۷۰۶	۳/۰۱۶							

همچنین یافته ها نشان می دهد که در سطح خطای ( $p < 0.01$ ) میزان تغییرات انگیزه ی پیشرفت گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون، با میزان تغییرات انگیزه ی پیشرفت گروه کنترل در پس آزمون، نسبت به پیش آزمون تفاوت معناداری دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی بر افزایش انگیزه پیشرفت تاثیر داشته است. و همچنین با توجه به سطح

معناداری ( $p < 0.01$ ) می توان گفت که میزان تغییرات سازگاری اجتماعی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون، با میزان تغییرات سازگاری اجتماعی گروه کنترل در پس آزمون نسبت به پیش آزمون، تفاوت معناداری دارد. یعنی آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس تاثیر داشته است.

**جدول ۲: نتایج آزمون کوواریانس برای بررسی تاثیر دوره آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس، انگیزه ی پیشرفت و سازگاری اجتماعی**

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری
عزت نفس	عرض از مبدا	۱	۸۳۴/۹۵۰	۳۲/۸۸۱	۰/۰۰۰
	انگیزه پیشرفت	۱	۱/۹۹۷	۰/۰۷۹	۰/۷۸۱
	گروه	۱	۱۶۰/۶۵۴	۶/۳۲۷	۰/۰۱۷
	خطا	۳۱	۲۵/۳۹۳		
مجموع	۵۸۹۳۶	۳۴			
انگیزه پیشرفت	عرض از مبدا	۱	۱۵۴/۵۶۹	۱۲/۳۴۵	۰/۰۰۱
	انگیزه پیشرفت	۱	۱۷۷/۴۹۵	۱۴/۱۷۶	۰/۰۰۱
	گروه	۱	۹۰۱/۸۲۹	۷۲/۰۲۵	۰/۰۰۰
	خطا	۳۱	۱۲/۵۲۱		
مجموع	۲۶۴۵۹۴	۳۴			
سازگاری اجتماعی	عرض از مبدا	۱	۷۴۰/۳۰۷	۴۴/۳۳۷	۰/۰۰۰
	انگیزه پیشرفت	۱	۵۷۴/۳۸۶	۳۴/۴۰۰	۰/۰۰۰
	گروه	۱	۴۵۲/۰۲۶	۲۷/۰۷۲	۰/۰۰۰
	خطا	۳۱	۱۶/۶۹۷		
مجموع	۱۵۷۷۴	۳۴			

همانگونه که در تحلیل کواریانس نیز می بینیم، آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس انگیزه ی پیشرفت و افزایش سازگاری اجتماعی تاثیر معناداری داشته است.

**بحث و نتیجه گیری**

روان شناسان در دهه های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه دست یافتند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت خویش، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسایل زندگی به شیوه ی مناسب ریشه دارد. بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد به خصوص نسل جوان، جهت رویارویی با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد. در همین راستا، روان شناسان با حمایت سازمانهای ملی و بین المللی، جهت پیشگیری از بیماریهای روانی و نابهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی را در سراسر جهان آغاز نموده اند. در این پژوهش، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه ی پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی دانشجویان بررسی شد. همانگونه که دیدیم آموزش مهارت های زندگی در افزایش میزان خوداحترامی دانشجویان موثر است. این یافته با یافته های پژوهش های دیگر از جمله (شجت مان، زیبورا، لوی، میرا، ۲۰۰۵؛ شاماگونام و پرسیلا، ۲۰۰۶ و پجروسکی، ۲۰۰۰؛ رزنبرگ، ۱۹۹۰؛ الیاس، ۱۹۹۱) همخوانی دارد.

از طرفی یافته های پژوهشی ما نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی در افزایش میزان انگیزه ی پیشرفت دانشجویان موثر است. این یافته با پژوهش آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱)، الیاس و همکاران (۱۹۹۱) هم سو است. همچنین دیدیم که آموزش مهارت های زندگی در ارتقای میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان موثر است. تحقیقات نیز نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی بر میزان سازگاری و انتقال موفقیت آمیز دانشجویان از دانشگاه به محیط کار، تاثیر مثبت و معنا دار ایجاد می کند (کمبل، باکستر، ۲۰۰۶، شهدایی، ۱۳۸۶).

یافته های این پژوهش حاکی از آن است که آموزش مهارت های زندگی در افزایش میزان خود احترامی، انگیزه ی پیشرفت و سازگاری اجتماعی دانشجویان، موثر است. با توجه به مطالب فوق می توان گفت مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی- اجتماعی و بین فردی اطلاق می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و

زندگی سالم و بارآوری داشته باشند. لذا آموزش مهارت های زندگی برای تمام افراد به ویژه دانشجویان، به نظر ضروری می رسد.

### منابع

بابادی، امین. (۱۳۸۱). تدوین و هنجار یابی آزمون مهارت های زندگی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.

شهدایی، مریم، (۱۳۸۶). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سبک های هویت و ابراز وجود دانش آموزان دختر سال دوم متوسطه شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.

مهاجر ایروانی، مژگان، (۱۳۸۶). رابطه آموزش مهارت های زندگی بر والدین بر خلاقیت و بهداشت روان نوجوانان دوره متوسطه شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.

کرد نوقابی، رسول. شریفی، حسن پاشا. (۱۳۸۴). تهیه و تدوین برنامه درسی مهارت های زندگی. فصل نامه علمی پژوهشی نوآوری های آموزشی. شماره ۱۲. سال چهارم  
ناصری، حسین. (۱۳۸۶). مهارت های زندگی ویژه دانشجویان. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

Gamble, B. (2006). Teaching life skills for Student success : connecting education and careers. Sep.vol ,81.

Schechtman , Z. I. ( 2005) . Tmpact of Life skills training on teachers perceived environment And self-efficacy. *Journal of educational research*. Jan/feb.vol,981, issue 3, p144-154, 11p, 6 charts.

Shamagonam , jams. Priscilla , Rutter. (2006). The Impact of an HIV & AIDS life skills program on secondary school. *Student in South Africa* .Aug.vol . 18,Issue 4, p281-294.

Unicef . (2003) . which skills are life skills? *www.life skills based education*.(Jun 2007)

World Health Organization. (1994). *The development & dissemination of life skills education : an over view* (who/ mnh/ psf/94.7) .

World Health Organization .(1996). *Life skills education / planning for research* (who/mnh/psf/ 96.2.rev.1).

Albertyn , R, M. Kapp, C, A, Croenewald, C, J. (2004) . Patterns of empower ment in individualas through the course of a life srills program. *Journal of studies in the education of adults*. 33(2) 20-780.



- Shamagonam, J. Priscilla, R. (2006). The impact of an HIV and ALDS life skills program on secondary school students in south Africa. *AIDS Education and prevention*. Aug 2006, vol. 18 Issue 4. 281-294.
- Hane winkel . R. A. Bhauer, M. (2004). Fifteen month Follow- up results of a school – based life skills approach to smoking prevention. *Healti education Research*. Vol, 19. p 745-137.
- Mcvey, G. Lieberman, M. roorberg, M. wardrope, N. blackmor, D.(2003). Replication of a peersupport program designed to prevent Disorder eating. *Eating disorder*, Fub 2003, vol .11 Issue 3 , p 787.
- Wichroski , M, A. (2000). Facilitating self esteem and social supports in a Family life skills program. *Journal of women and social work* 15 (2) 17-277.
- Zollinger, J. saywell , J.R, Wooldridge, J. (2003). Impact of the life skillstraining curriculum on middle school students tobacco use in country, Indiana . *Journal of school Health* , Nov 2003. p 338.