

بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان

مدارس راهنمایی شهرستان نیشابور سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰

رضا نوروززاده*

مهران فرج‌اللهی**

راضیه منصورنیا***

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهرستان نیشابور در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰ می‌باشد. این تحقیق به لحاظ هدف، کاربردی و از نوع توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری شامل (۳۳۱۱ نفر دختر و ۳۵۶۱ نفر پسر) دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهر نیشابور بود که حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۶۹۲ نفر (۳۵۱ پسر و ۳۴۱ نفر دختر) برآورد گردید و نمونه آماری به شیوه تصافی-طبقه‌ای انتخاب شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه کوپر اسمیت با ضریب پایایی ۰/۸۷ بهره‌گیری گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t و واریانس چند عاملی استفاده شد. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان تأثیرگذار است و این تأثیر در دختران بیشتر بوده است. همچنین یافته‌ها مبین آن است که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان بر اساس پایه و مناطق مختلف تحصیلی تفاوت معناداری ندارد. با توجه به یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود که نظام آموزش و پرورش برای آموزش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تمهیدات و برنامه‌ریزی لازم را به عمل آورد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، عزت‌نفس، دانش‌آموزان مقطع راهنمایی

* استادیار مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

** عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور مرکز تهران

*** کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

تاریخ دریافت: ۹۱/۲/۲۲ تاریخ پذیرش: ۹۲/۴/۱۶

مقدمه

سال‌های نوجوانی مرحله مهم و برجسته‌ی شور و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به خصوص تعادل بین عواطف و عقل درک ارزش وجودی خویشتن، خودآگاهی با انتخاب هدف‌های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای زندگی و محیطی و برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست‌یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن مهم‌ترین نیازهای نوجوان می‌باشد. بنابراین کمک به نوجوان در رشد و گسترش مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز برای زندگی، ایجاد یا افزایش عزت‌نفس در برخورد با مشکلات و حل آن و همچنین کمک به آن‌ها در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده در جامعه ضروری به نظر می‌رسند (شعاری نژاد، ۱۳۷۶: ۱۵). به سبب بروز مسائل خاص این دوره با نوعی سردرگمی همراه با کاهش عزت‌نفس، خود کم بینی و خود پنداره منفی همراه است. به وسیله آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوان می‌توان وی را برای یک زندگی مطلوب یاری نمود. چرا که بهداشت روانی جامعه تحت تأثیر مستقیم بهداشت روانی تک‌تک افراد اعضای آن می‌باشد، اگر نوجوانی گرفتار بیماری روانی، اعتیاد، مشکلات فردی، تحصیلی، اجتماعی و مانند آن‌ها شود به طوری که سلامت روانی وی به مخاطره بیفتد سطح بهداشت روانی کل جامعه کاهش می‌یابد. مناسب‌ترین راه این است که قبل از این که فرد به این گونه مشکلات دچار آید از آن پیشگیری کرد؛ بنابراین ایجاد و تقویت توانایی‌ها و مهارت‌هایی که در شرایط دشوار ضامن سلامت روانی افراد باشد، ضروری است.

هدف اصلی آموزش و پرورش تعلیم و تربیت دانش‌آموزان و نسل‌های آینده است. برای موفقیت در این کار نیاز است به تمام جنبه‌های فردی و اجتماعی دانش‌آموزان توجه و اهتمام شود، این جنبه‌ها ممکن است مادی یا غیر مادی باشد. کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی و عدم آگاهی از مهارت‌های لازم از جمله آسیب‌پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند به رغم انرژی و استعدادهای بالقوه و

سرشار، آن‌ها از چگونگی به کار بردن توانمندی‌های خود در مواجهه با مشکلات زندگی آگاه نیستند.

آموزش و پرورش بهترین بستر برای ارائه این آگاهی به نوجوانان است. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند توانمندی افراد را برای مقابله موفق با چالش‌های زندگی افزایش دهد، عزت نفس آن‌ها را بالا ببرد و به آن‌ها یاد بدهد که چطور بتوانند خشم خود را مهار نموده و برای برخورد با ناکامی‌ها روش درستی را اتخاذ نمایند. آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقاء توانایی‌های روانی - اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها نوجوان را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌های جامعه و فرهنگ و محیط، سازگاران عمل کنند. بنابراین کمک به نوجوان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی مطلوب ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم، جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده، ضروری به نظر می‌رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۱).

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، عواملی نظیر عزت نفس، مهارت‌های بین فردی، تعیین هدف، تصمیم‌گیری و حل مسئله در پیش‌گیری و کاهش انواع ناهنجاری‌های رفتاری در نوجوانان نقش مؤثری دارند (علیمردانی، ۱۳۸۴).

بنابراین با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی با هدف‌های گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی ضرورت آموزش اینگونه مهارت‌ها به کودکان برای ما آشکار می‌شود.

یکی از برنامه‌های پیشگیرانه‌ای که در سطح جهانی مورد توجه قرار گرفته، آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان هست. سازمان بهداشت جهانی^۱ (WHO) برای افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، برنامه‌ای تحت عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدارک دیده و در سال ۱۹۹۳ در «یونیسف»^۲ (صندوق کودکان سازمان ملل متحد) مطرح نموده است. از آن سال به بعد، این برنامه در

1. health organization world

2. unicef

بسیاری از کشورها مورد مطالعه قرار گرفته است (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم‌آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۳).

در این ارتباط تحقیقات نشان داده‌اند که فشارهای ناشی از مسائل روزمره، برای افرادی که دارای عزت‌نفس بالا هستند و از سیستم حمایتی خوبی برخوردارند کمتر است. بنابراین به نظر می‌رسد با استفاده از آموزش مهارت‌های لازم می‌توان حس عزت‌نفس را تقویت نمود. با آموزش همین مهارت و در نتیجه افزایش عزت‌نفس می‌توان به سلامت روانی فرد کمک کرد. بدیهی است که نهاد آموزش و پرورش به عنوان یکی از نهادهای زیربنایی جامعه می‌تواند در این خصوص نقش مهم و ارزنده‌ای را ایفا نماید. با توجه به اینکه در کشور ایران نیز در سال‌های اخیر آموزش مهارت‌های زندگی به اجرا درآمده است؛ و از اهداف و رسالت‌های دوره آموزش عمومی ابتدایی و راهنمایی ارتقاء مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان می‌باشد. آموزش و پرورش شهرستان نیشابور نیز همگام با نظام آموزش و پرورش در این راستا گام برمی‌دارد.

در حال حاضر از تعداد کل دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی در شهرستان نیشابور حدود ۶۸۷۲ نفر در مقطع راهنمایی مشغول به تحصیل می‌باشند که بدون شک در راستای تعلیم و تربیت این دانش‌آموزان بودجه‌های هنگفتی هزینه می‌شود. از جمله طرح‌هایی که در سال‌های اخیر در نظام آموزش و پرورش کشور و از جمله اداره آموزش و پرورش شهرستان نیشابور، مورد توجه قرار گرفته است، اجرای طرح آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی می‌باشد و تاکنون تعداد ۲۲۸۶ نفر دانش‌آموز مدارس راهنمایی شهرستان نیشابور تحت پوشش این آموزش‌ها قرار گرفته‌اند و هزینه‌های زیادی را از این بابت متحمل شده است بنابراین بررسی ابعاد و پیامدهای مختلف این طرح می‌تواند رهنمودهایی برای سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، اجرا و نظارت مسئولان و دست‌اندرکاران نظام تعلیم و تربیت ارائه دهد. بر این اساس هدف پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهرستان نیشابور در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ می‌باشد به عبارت دیگر این پژوهش درصدد است به این سؤال اساسی پاسخ دهد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان تأثیرگذار است؟

مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آن را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور مؤثر و شایسته عمل کنند، دانش‌آموزان برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها و موقعیت‌های مختلف و تعارض زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آن‌ها را در کسب این توانایی‌ها تجهیز کنند، این کارکردها بسیار زیربنایی و در فرایند تحول شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت، عواطف و رفتارهایی که در قالب ساختارهایی مانند: عزت‌نفس، خودکارآمدی و حل مسئله تجلی می‌یابد (لواسانی، ۱۳۸۳). دیوید سلبی (۲۰۰۱) معتقد است، هدف از آموزش مهارت‌های زندگی افزایش توانایی‌های روانی و عزت‌نفس می‌باشد، بنابراین نقش مهمی در سلامت جوان دارد (کلانتری، ۱۳۸۵: ۴۲).

آموزش این مهارت‌ها موجب ارتقاء توانایی‌های روانی - اجتماعی، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (ناصری ۱۳۸۴). در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی و روانی قابل پیشگیری خواهند بود.

در پژوهشی که توسط وردی (۱۳۸۳) انجام شده تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه آموزش و پرورش، ناحیه یک اهواز مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی برابرز وجود، مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس تأثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنادار هر یک از متغیرهایش است. در پژوهشی که توسط یادآوری (۱۳۸۳) صورت گرفت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی عزت‌نفس و خود ابرازی دانش‌آموزان سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این تحقیق آشکار ساخت که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت‌نفس و خود ابرازی دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنادار هر یک از متغیرها شده است.

نظری و حسین‌پور (۱۳۸۸) در تحقیقی با عنوان اثربخشی مهارت اجتماعی بر اضطراب و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر پایه دوم متوسطه شهر باغ ملک انجام گرفته

است که نتایج این پژوهش نشان داده است، آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش اضطراب و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان گروه گواه شد. در تحقیقی، عبدالله‌پور (۱۳۸۵) با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و خودپنداره و سلامت روان دانش‌آموزان سال دوم متوسطه استان کهگیلویه و بویراحمد، شهرستان دهردشت با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و خودپنداره و سلامت روان دانش‌آموزان، به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش خودپنداره منفی و کاهش اختلال در سلامت روان گردیده است.

نور تقی (۱۳۷۶) در تحقیقی تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی خویشتن‌داری و همدلی دانش‌آموزان بر افزایش میزان مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی در شهر تهران به این نتایج دست یافته است که آموزش مهارت‌های خویشتن‌داری و همدلی می‌تواند تأثیر معنی‌داری در بالا بردن مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان داشته باشد.

همچنین حقیقی (۱۳۷۸) در تحقیقی با عنوان "بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه ایلام" به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شد.

در پژوهشی دیگر، اخگری (۱۳۸۷) به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان کرج پرداخته است، نتایج پژوهش حاکی از این است که پس از گذراندن درس مهارت‌های زندگی عزت‌نفس دانش‌آموزان به طور معناداری افزایش پیدا کرده است و نیز سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان افزایش پیدا کرده است.

عباسپور (۱۳۸۵) در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود در دانشگاه تربیت معلم تهران با عنوان "بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و عزت‌نفس با سلامت روان‌شناختی (بهزیستی) در دانشجویان پزشکی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۴-۸۳" به نتایج زیر رسید: کمال‌گرایی مردان بیشتر از زنان بود اما در دو متغیر عزت‌نفس و سلامت روان‌شناختی تفاوت‌ها در دو جنس معنی‌دار نبود و بین دو متغیر کمال‌گرایی و

سلامت روان‌شناختی رابطه منفی و بین عزت نفس و سلامت روان‌شناختی رابطه مثبت و بین دو متغیر کمال‌گرایی و عزت نفس رابطه منفی وجود داشت. عزت نفس به تنهایی ۴۹ درصد از واریانس سلامت روان‌شناختی را تبیین می‌کند و اضافه کردن کمال‌گرایی ۷ درصد به واریانس پیش‌بینی کمک می‌کند، پس عزت نفس به تنهایی پیش‌بینی کننده‌ی قوی برای سلامت روان‌شناختی است. طالبی (۱۳۸۴) در پایان‌نامه خود با عنوان "رابطه شیوه فرزند پروری با عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان آموزش و پرورش مناطق شهر تهران" با هدف مطالعه، شناخت و بررسی رابطه متغیر شیوه‌های فرزندپروری (اقتدار منطقی، آزادگذاری، استبدادی) با عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که: بین شیوه‌های فرزندپروری با عزت نفس و سلامت روانی رابطه معنی‌دار مثبتی وجود دارد.

با توجه به هدف تحقیق و پیشینه پژوهش سؤال‌های زیر مورد بررسی قرار گرفته‌اند:

- آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهرستان نیشابور در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ تأثیرگذار بوده است؟
- آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده به تفکیک نوع جنسیت تفاوت وجود دارد؟
- آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده به تفکیک پایه تحصیلی تفاوت وجود دارد؟
- آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده به تفکیک نوع منطقه تحصیلی تفاوت وجود دارد؟
- آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده و آموزش ندیده تفاوت وجود دارد؟

روش

با توجه به موضوع و هدف تحقیق که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی می‌باشد تحقیق حاضر از نوع تحقیقات توصیفی-پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهرستان نیشابور در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می‌باشند. تعداد کل دانش‌آموزان

مقطع راهنمایی ۶۸۷۲ نفر می‌باشند (۳۳۱۱ نفر دختر و ۳۵۶۱ نفر پسر) که از این تعداد، ۳۳۲۵ نفر در مدارس تحصیلی می‌کنند که مهارت‌های زندگی آموزش داده نمی‌شود و ۳۵۴۷ نفر از این تعداد در مدارس تحصیلی می‌کنند که مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود. نمونه این تحقیق شامل ۶۹۲ نفر دانش‌آموزان آموزشگاه‌های دخترانه و پسرانه که به تفکیک جنسیت ۳۴۱ دختر و ۳۵۱ پسر می‌باشد که بر اساس جدول کرجسی و مورگان و سپس با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای سه مرحله‌ای نمونه آماری تعیین شد. مرحله اول: منطقه (سه منطقه که بر اساس فرهنگی و معیشتی تقسیم‌بندی صورت گرفته است) و مرحله دوم: آموزشگاه و در مرحله سوم: کلاس انتخاب شده است. در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری اطلاعات بخش نظری پژوهش از روش کتابخانه‌ای استفاده می‌شود. برای دستیابی به اطلاعات مورد نیاز با جستجوی اینترنتی، بانک اطلاعات و نمایه‌ها، فصل‌نامه‌ها استفاده می‌شود. در بخش پاسخ‌گویی به سؤالات پژوهش از روش میدانی استفاده می‌شود ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش، استفاده از آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت می‌باشد.

مقیاس عزت‌نفس کوپراسمیت (۱۹۶۷)، یک مقیاس ۵۸ ماده‌ای خود - گزارشی ممداد - کاغذی است که ۸ ماده آن دروغ‌سنج می‌باشند و ۵۰ ماده دیگر آن به ۴ خرده مقیاس عزت‌نفس خود، عزت‌نفس اجتماعی (همسالان)، عزت‌نفس خانوادگی (والدین) و عزت‌نفس تحصیلی (آموزشگاهی) تقسیم شده است. کوپراسمیت و همکاران (۱۹۶۷) ضریب بازآزمایی ۰/۸۸ را بعد از ۵ هفته و ضریب بازآزمایی ۰/۷۰ را بعد از سه سال برای این مقیاس به دست آورده‌اند. تحلیل عوامل نشان داده است که خرده مقیاس‌ها، عامل‌های متفاوتی از عزت‌نفس را می‌سنجند (به نقل از نیسی و شهنی ییلاق، ۱۳۸۱).

شکرکن و نیسی (۱۳۷۳) در پژوهشی که بر روی دانش‌آموزان سال اول تا سوم دبیرستان‌های نجف آباد انجام دادند، ضرایب پایایی بازآزمایی این مقیاس را برای دانش‌آموزان دختر و پسر به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند.

یافته‌ها

آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده و آموزش ندیده تفاوت وجود دارد؟

جدول (۱) آزمون t-test

آزمون برابری میانگین‌ها		آزمون برابری واریانس‌ها			
سطح معنی داری آزمون	درجه آزادی	t	سطح معناداری آزمون	F	
۰	۶۳۹	-۳۴/۴۸	۰/۴۰۸	۰/۶۸۶	واریانس‌ها برابر فرض شده
۰	۶۲۸/۸۳	-۳۴/۴۲			واریانس‌ها برابر فرض نشده

جدول (۱) نتیجه آزمون t-test عزت نفس بین دو گروه دانش‌آموزان آموزش دیده و آموزش ندیده مهارت‌های زندگی بیانگر آن است که عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده مهارت زندگی بیشتر از عزت نفس دانش‌آموزان آموزش ندیده مهارت‌های زندگی بوده است و با توجه به اینکه $p=0/408$ بزرگ‌تر از $0/05$ می‌باشد با اطمینان 95% فرضیه مورد نظر تأیید می‌شود.

آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده به تفکیک نوع جنسیت تفاوت وجود دارد؟

برای پاسخ به این سؤال از آزمون t-test برای گروه‌های مستقل استفاده شد و جدول نتایج آزمون t-test به صورت زیر است:

جدول (۲) آزمون t بر اساس تفکیک جنسیت

آزمون برابری میانگین‌ها		آزمون برابری واریانس‌ها			
سطح معناداری آزمون	درجه آزادی	t	سطح معناداری آزمون	F	
۰/۰۴۶	۳۱۲	-۲	۰/۰۹۸	۲/۷۵۶	واریانس‌ها برابر فرض شده
۰/۰۴۵	۳۰۹	-۲			واریانس‌ها برابر فرض نشده

جدول (۲) نتیجه آزمون t-test عزت نفس بین دو گروه دانش‌آموزان پسر و دختر آموزش دیده مهارت‌های زندگی بیانگر آن است که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر

عزت نفس دانش‌آموزان دختر بیشتر از دانش‌آموزان پسر بوده است و با توجه به اینکه $p = 0/046$ کوچک‌تر از $0/05$ می‌باشد با اطمینان ۹۵ درصد فرضیه مورد نظر تأیید می‌شود.

آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده به تفکیک پایه تحصیلی تفاوت وجود دارد؟

جدول (۳) جدول آنالیز واریانس یک طرفه مقایسه عزت نفس پایه‌های تحصیلی

تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری (P-value)
بین گروه‌ها	۷/۵۱۱	۲	۳/۷۵۵	۰/۲۸۱	۰/۷۵۵
درون گروه‌ها	۴۱۵۶/۰۴	۳۱۱	۱۳/۳۶۳		
کل	۴۱۶۳/۵۵	۳۱۳			

جدول (۳) نتیجه آزمون آنالیز واریانس عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده مهارت‌های زندگی پایه‌های تحصیلی را نشان می‌دهد. با توجه به این که جدول سطح معناداری آزمون ($p\text{-value} = 0/755$) بزرگ‌تر از $0/05$ شده است، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که میانگین عزت نفس دانش‌آموزان در سه پایه تحصیلی با یکدیگر تفاوت معنادار ندارد.

آیا بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده به تفکیک نوع منطقه تحصیلی تفاوت وجود دارد؟

جدول (۴) جدول آنالیز واریانس یک طرفه مقایسه عزت نفس دانش‌آموزان منطقه‌های مختلف تحصیلی

تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری (P-value)
بین گروه‌ها	۴۵/۲۷	۲	۲۲/۶۳۵	۱/۷۰۹	۰/۱۸۳
درون گروه‌ها	۴۱۱۸/۲۸	۳۱۱	۱۳/۲۴۲		
کل	۴۱۶۳/۵۵	۳۱۳			

جدول (۴) نتیجه آزمون آنالیز واریانس عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده مهارت‌های زندگی مناطق سه گانه آموزش و پرورش شهرستان نیشابور را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون ($p\text{-value}=0/183$) بزرگ‌تر از $0/05$ شده است، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که میانگین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده مناطق مختلف تحصیلی با یکدیگر تفاوت معنادار ندارد.

نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهرستان نیشابور بود. یافته‌های این تحقیق بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانش‌آموزان دوره راهنمایی تأثیرگذار است که در زیر به بررسی هر یک از این فرضیه‌ها و نتایج به دست آمده از آن‌ها می‌پردازیم.

نتایج آزمون فرضیه اول (بین عزت نفس دانش‌آموزان آموزش دیده و آموزش ندیده مهارت‌های زندگی تفاوت وجود دارد) نشان داد که میانگین عزت نفس در دانش‌آموزانی که از آموزش مهارت‌های زندگی استفاده کرده‌اند بیشتر از دانش‌آموزانی است که از آموزش مهارت‌های زندگی استفاده نکرده‌اند نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق اسماعیلی (۱۳۸۰) که به این نتیجه رسید عزت نفس دانش‌آموزانی که درس مهارت‌های زندگی را گذرانده بودند بیشتر از دانش‌آموزانی بود که درس مذکور را نگذرانده بودند. اخگری (۱۳۸۷) که نتایج پژوهش وی حاکی از این است که پس از گذراندن درس مهارت‌های زندگی عزت نفس دانش‌آموزان به طور معناداری افزایش پیدا کرده است، طارمیان (۱۳۸۱) آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سلامت جسمانی و روانی افراد مؤثر بوده است، آقاجانی (۱۳۸۱) آموزش مهارت‌های زندگی سلامت روانی افراد را بهبود می‌بخشد، عبدالله پور (۱۳۸۵) آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش خودپنداره منفی و کاهش اختلال در سلامت روان گردیده است، باقری (۱۳۸۰) آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان موجب ایجاد تغییرات معنی‌دار در دانش، نگرش و عزت نفس آن‌ها شده است، حقیقی (۱۳۸۱)، آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر شد. تلاد (۱۹۷۴)

توانایی بیشتر در حل مسئله با افزایش عزت‌نفس رابطه دارد، همسو بوده است با این تفاوت که در بعضی از این پژوهش‌ها افراد به طور مستقیم به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان نپرداخته‌اند بلکه به بررسی رابطه این در متغیر با سایر متغیرها پرداخته‌اند. و نیز برخی از این پژوهش‌ها در مقاطع دیگر تحصیلی انجام یافته که نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن بود که پس از گذراندن درس مهارت‌های زندگی عزت‌نفس دانش‌آموزان به طور معناداری افزایش یافته است.

هامبورگ (۱۹۹۵) در تحقیق خود اشاره کرد که برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی که زیر مجموعه‌ای از آموزش مهارت‌های زندگی هستند در موارد زیر تأثیر داشته است :

(۱) رفتارهای اجتماعی مثبت، (۲) افزایش حمایت همسالان، (۳) افزایش توانایی حل مسئله، (۴) مقابله با بحران، (۵) رویارویی اجتماعی، (۶) افزایش عزت‌نفس (۷) مهارت کلامی و غیر کلامی مثبت و مناسب. (انیسکیویچ ۱۹۹۵، هادکینز ۱۹۸۷، به نقل از فروتن، ۱۳۸۰).

فرضیه دوم: بین عزت‌نفس دانش‌آموزان آموزش دیده، به تفکیک جنسیت تفاوت وجود دارد. عزت‌نفس در دانش‌آموزان دختر و پسر که مهارت‌های زندگی را آموزش دیده‌اند مساوی نمی‌باشد زیرا میانگین عزت‌نفس در دانش‌آموزان دختر که از آموزش مهارت‌های زندگی استفاده کرده‌اند بیشتر از دانش‌آموزان پسر است که از این آموزش‌ها بهره برده‌اند. بنابراین فرضیه دوم تأیید گردید. این یافته با یافته‌های به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط عبدالله‌پور (۱۳۸۵) به این نتیجه رسید که عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر بیشتر از دانش‌آموزان پسر بوده است، آقاجانی (۱۳۸۱) نیز به این نتیجه رسید که دختران آموزش دیده مهارت‌های زندگی در آزمون عزت‌نفس نمره بالاتری به دست آوردند، طالبی (۱۳۸۴)، حقیقی (۱۳۸۵)، وردی (۱۳۸۳)، یادآوری (۱۳۸۳) آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر شد، هامبورگ (۱۹۹۵)، گونزالس (۱۹۹۰)، دفتر بهداشت وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۸) بین آموزش مهارت‌های زندگی و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان بر اساس جنسیت تفاوت معناداری وجود داشته است، همخوانی دارد. هرچند

برخی از تحقیقات وجود دارند که نشان می‌دهد در مقایسه عزت‌نفس دختران و پسران، میزان عزت‌نفس دختران پائین تر از پسران بوده است اما این تحقیقات نادر بوده است؛ مانند: تحقیق اسماعیلی (۱۳۸۰)، که در پژوهش خود تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه‌های فرزندپروری را بر عزت‌نفس دانش‌آموزان استان اردبیل مورد بررسی قرار داد که در این پژوهش با مقایسه عزت‌نفس دختران و پسران، میزان عزت‌نفس دختران پائین تر از پسران بوده است.

فرضیه سوم: بین عزت‌نفس دانش‌آموزان آموزش‌دیده بر اساس پایه تحصیلی تفاوت وجود دارد. برای آزمون این فرضیه از تجزیه و تحلیل واریانس یک عاملی استفاده کردیم با توجه به این که سطح معناداری آزمون ($P\text{-value} = 0/755$) بزرگ‌تر از $0/05$ شده است با ۹۵ درصد اطمینان نتیجه گرفته شد که میانگین عزت‌نفس در پایه‌های مختلف تحصیلی با یکدیگر تفاوت معناداری ندارد. این یافته‌ها با یافته‌های به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط دفتر بهداشت وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۸) که بین نمرات عزت‌نفس دانش‌آموزان بر اساس پایه تحصیلی تفاوت معناداری وجود نداشته است، حقیقی (۱۳۸۱)، حسین پور (۱۳۸۶) بین آموزش مهارت‌های زندگی و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان بر اساس پایه تحصیلی تفاوت وجود ندارد.

باید عنوان نمود که این تحقیقات در مقاطع دیگر تحصیلی انجام یافته است و به طور مستقیم به بررسی رابطه‌ی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس پرداخته، بلکه به بررسی این دو متغیر با سایر متغیرها پرداخته شده است. نور تقی (۱۳۷۶) در تحقیقی تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت زندگی بر خویشن‌داری در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی انجام داد که به این نتیجه رسید که میانگین خویشن‌داری در پایه‌های مختلف تحصیلی تفاوت معناداری با یکدیگر ندارد.

فرضیه چهارم: بین عزت‌نفس دانش‌آموزان آموزش‌دیده بر اساس نوع منطقه‌ی تحصیلی تفاوت وجود دارد. برای آزمون این فرضیه از تجزیه و تحلیل واریانس یک عاملی استفاده شد که سطح معناداری آزمون ($P=0/183$) بزرگ‌تر از $0/05$ شده است که با توجه به یافته‌های آماری به این نتیجه رسیدیم که میانگین عزت‌نفس دانش‌آموزان منطقه‌های مختلف تحصیلی با یکدیگر تفاوت معناداری نداشته است.

منابع

- آفاجانی، مریم (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش‌های مهارت زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، تهران: دانشگاه الزهراء، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- اسدالهی، موسوی (۱۳۷۶). عزت‌نفس و سلامت روان، چاپ اول، تهران: انتشارات جاویدان.
- اخگری، محمد (۱۳۸۷). بررسی و تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان کرج، تهران: دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی.
- افروز، غلامعلی (۱۳۷۱). روان‌شناسی کمرویی و روشهای درمان، تهران: نشر فرهنگ اسلامی.
- باپیری، امیدعلی (۱۳۷۶). بررسی اثربخشی روش آموزش مهارت‌های گروهی حل مسئله در درمان نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی در ایلام: پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- باقری، منصور و بهرامی، هادی (۱۳۸۰). نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت‌نفس دانش‌آموزان، تهران: پایان‌نامه کارشناسی ارشد براندن، ناتایل (۱۳۷۸). روان‌شناسی عزت‌نفس، (ترجمه جواد هاشمی)، تهران: انتشارات نخستین.
- بوتوین (۱۳۷۹). اثر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر مصرف الکل و سیگار، (ترجمه نوری و محمدخانی)، تهران: انتشارات ارسباران.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان، تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- خنیفر، حسین، پورحسینی، مزده (۱۳۸۵). مهارت‌های زندگی، تهران: نشر مهاجر
- سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۹). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، (ترجمه نوری، و محمدخانی)، تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- سرخوش، سعداله (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، همدان: انتشارات کرشمه.
- شاملو، سعید (۱۳۷۴). بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۶۸). روان‌شناسی رشد، تهران: انتشارات اطلاعات.
- شکرکن، حسین و نیسی، عبدالکاسم (۱۳۷۳). تأثیر عزت‌نفس بر عملکرد دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی، مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، دوره سوم، سال اول، شماره اول، ۲۷-۱۱.

طارمیان، فرهاد، ماهجویی، ماهیارو فتحی، طاهر(۱۳۷۸). راهنمای معلم برای آموزش مهارت‌های زندگی، تهران: انتشارات تربیت.

عباسپور (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و عزت‌نفس با سلامت روانشناختی در دانشجویان پزشکی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، تهران: دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی.

عبدالله پور(۱۳۸۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس، خودپنداره و سلامت روان دانش‌آموزان سال دوم متوسطه شهرستان کهگیلویه، دهردشت، اهواز: پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی.

علیمردانی، محمد(۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سلامت روانی دانشجویان شهر ساوه، ساوه: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه.

کلانتری، مهرداد (۱۳۷۰). بررسی تأثیر گروهی بر افزایش عزت‌نفس، مشهد: دانشگاه فردوسی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد.

لواسانی، فتحعلی (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی، تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

ناصری، حسین(۱۳۸۴). راهنمای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، تهران: معاونت امور فرهنگی سازمان بهزیستی.

نظری، حسن (۱۳۸۸). اثربخشی مهارت اجتماعی بر اضطراب و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر پایه دوم متوسطه شهر باغملک، تهران: دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی.

نورتمقی (۱۳۷۶) تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی خویشتن داری و همدلی دانش‌آموزان بر افزایش میزان مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی، تهران: دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی.

نیسی، عبدالکاسم(۱۳۸۱). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب شهرستان اهواز.

وردی، مینا(۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه ناحیه یک اهواز، خوزستان: شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش.

یادآوری، ماندانا(۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت‌نفس دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم تربیتی.

Cooper smith, H. 1987, the antecedents of self esteem. W.H freeman and

- company confrancisco.
- Gangelosi, J.S. 2008, classroom management strategies. New York : Long, man.
- Gonzliez, R. 2004, Ministering intelligence : a venezulean experience in the promotion of cognitive abilities. International journal mental health. 18(31,5-19).
- Robsen, A. 2006, self-esteem apsychiatric view journal of personality and social psychology , vol 52 , no , p. 1132-1139.
- Unicef. 2003, which skills are “life skills”. www.lifeskills.com. based education.
- WHO. 1996, life skills education, planning for research. Perision of mental health and prevention od substance a base : Gevena.
- www.lifeskills.com, document. 2001, adopted by utah state bourd of education in 1996, minor for matting changes were made in 2001.