

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر ابراز وجود و کم رویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۲/۰۱

خلاصه

مقدمه

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر ابراز وجود و کم رویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی صورت گرفته است.

روش کار

روش پژوهش آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان دوره دوم در حال تحصیل مدارس ابتدایی شهرستان پشاکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بوده است. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی و پرسشنامه کمرویی چیک - بریگز بود. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند و سپس ۴۰ نفر از آزمودنی‌ها از بین ۳ مدرسه و در هر مدرسه دو کلاس و در مجموع از بین ۶ کلاس به طور تصادفی انتخاب شده در دو گروه آزمایش ۲۰ دانش آموز و کنترل ۲۰ دانش آموز جایگزین شدند داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مود تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) با توجه به میانگین متغیر ابراز وجود گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش ابراز وجود گروه آزمایش شده است. همچنین میانگین متغیر کم رویی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین گروه کنترل کاهش پیدا کرده است.

نتیجه گیری

بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر افزایش ابراز وجود و کاهش کم رویی سازی تاثیر دارد.

کلمات کلیدی

خودآگاهی، برقراری ارتباط موثر، ابراز وجود، کم رویی، دانش آموزان.

محمد حسن غنی فر^{۱*}

خدابخش خارایی^۲

^۱ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، خراسان جنوبی، ایران.
^۲ دانشجوی دکترا روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، ایران.

Email: ghanifar@iaubir.ac.ir

مقدمه

در جامعه امروزی علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است. مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله موثر 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 تامین کنند در واقع خود شناسی، برقراری ارتباط موثر و متقابل با دیگران از اهداف اساسی همه نظام‌های تربیتی است (۱).

ابراز وجود، هسته‌ی رفتار بین فردی و کلید ارتباط‌های انسانی است. ابراز وجود از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط میان فردی اهمیت دارد. به طور کلی ابراز وجود را می‌توان توانایی ابراز صادقانه‌ی نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. ابراز وجود همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود است به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود. ابراز وجود، احقاق حقوق شخصی و بیان مستقیم و مناسب باورها، احساسات، خواسته‌ها و نیازهاست که با احترام حقوق دیگران همراه است (۲). ابراز وجود شامل احقاق حق خود، ابراز افکار و عقاید و احساسات خود به شیوه‌ای مناسب و مستقیم و صادقانه است، به گونه‌هایی که حقوق دیگران را از بین نبریم و همچنین رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد تا به نفع خود عمل کند، بی هیچ گونه اضطرابی رفتاری متکی به خود داشته باشد. ابراز وجود به عنوان توانایی که یک فرد جهت دفاع از خود و نیز توانایی «نه گفتن»^۱ به تقاضاهایی که فرد نمی‌خواهد انجام دهد در نظر گرفته می‌شود. در دهه‌های اخیر مفهوم ابراز وجود

گسترده‌تر شده است به طوری که شایستگی بین فردی در تعارضات و توانایی حفظ روابط را نیز در بر می‌گیرد (۳). در دنیای پیچیده امروز، یعنی در عصر ارتباطات سریع و پیوندهای اجتماعی، ضرورت هرچه بیشتر تعاون و همکاری‌های ملی و همفکری‌های علمی، حضور فعال فرهنگی و احاطه بر زنجیره علوم، فنون و تکنولوژی برتر، بدون تردید پدیده کمرویی یک معلولیت اجتماعی است. در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمایلی داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصار از کمرویی محبوس و زندانی می‌کنند و شخصیت واقعی و قابلیت‌های ارزشمند ایشان در پس توده‌ای از ابرهای تیره کمرویی، ناشناخته می‌ماند. بسیاری از مسائل و مشکلاتی از این قبیل به دلیل عدم شناخت فرد از توانایی‌ها و شایستگی‌های خود و نداشتن مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. کمرویی به یک معنا، یک نقیصه جدی در زندگی فردی و خانوادگی و خسران حیات اجتماعی است. بدون تردید اختلال کمرویی، قابل پیشگیری و درمان است. مطالعه این اثر می‌تواند برای همه خانواده‌ها، نوجوانان و جوانان، مربیان و مشاوران، روانشناسان و روان پزشکان و به ویژه همه کسانی که به طور جدی با احساس کمرویی مواجه هستند، مفید واقع گردد (۴).

مفهوم مهارت‌های زندگی^۳ در ابتدا در آموزش و پرورش کامبوج^۴ در سال ۲۰۰۱ با عنوان سیاست‌هایی برای مهارت‌های زندگی در مدارس معرفی شده است. در حالی که مهارت‌های زندگی در حد وسیعی به عنوان توانایی سازگاری نقاط مثبت تعریف شده که در این ارتباط قادر به ارتباط موثر با تقاضا و خواسته‌ها و چالش‌ها در زندگی روزمره هستند. در سیاست گذاری برای توسعه برنامه‌های تحصیلی در سال‌های ۲۰۰۹-۲۰۰۵، که توجه به بکارگیری مهارت‌های زندگی است به طور خاصی از طریق گنجاندن برنامه‌های درسی ملی، مهارت‌های

3..life skills

4.Cambodian

self-assertive.1

Saying no. 2

نفس پایین از ارزش خود کمتر مطمئن هستند و بیشتر تحت تأثیر ارزیابی های اجتماعی قرار می گیرند و به این ارزیابی ها بیشتر توجه می کنند (۱۰). وفایی نژاد در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش احساس تنهایی دانش آموزان موثر است (۱۱). همچنین یاسینی، غیائی زاده و نثاروند، در پژوهش خود بیان داشتند که آموزش مهارت های اجتماعی به شیوه گروهی بر کاهش کمرویی و مولفه های آن در دانش آموزان موثر بوده است (۱۲).

از آنجا که تعلیم و تربیت پلی میان خانواده و جامعه از یک طرف و میان گذشته و آینده از طرف دیگر است و از آنجا که آموزش و پرورش سازمانی است که می تواند انسان هایی خلاق، سالم و متفکر را تربیت کند و از آنجا که اساس برنامه های بهداشت روانی پیشگیری می باشد، نقش مدرسه به عنوان یکی از اساسی ترین مراکز پیشگیری مهم می باشد. بنابراین آموزش مهارت ها قطعاً می تواند دانش آموزان را در جهت سازگاری اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و دیگر معضلات زندگی یاری رساند و گامی موثر در این جهت باشد که استعداد او را توانمندی های خود را به کار گرفته و فعالانه سرنوشت خویش را به دست گرفته و انتخاب گر باشند. بنابراین با گنجانیدن طرح آموزش مهارت های زندگی می توان گامی موثر در جهت افزایش مهارت های خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر برداشت و به واسطه آن از بسیاری از مشکلات تحصیلی، روانی، تشخیصی کاسته شود. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال می باشد که آیا آموزش مهارت های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر ابراز وجود و کم رویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی تاثیر دارد؟

روش کار

روش پژوهش آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان دوره دوم در حال تحصیل مدارس ابتدایی شهرستان بشاگرد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بوده است. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله ای انتخاب شدند و سپس ۴۰ نفر از آزمودنی ها از بین

زندگی به عنوان مهارت های هوشی، شخصی، بین فردی و حرفه ای تعریف شده که قادر به تصمیم گیری، ارتباط مؤثر و سازگاری و مهارت های خود کنترلی است که مرتبط با یک زندگی سالم و اثربخش است (۵). خوشبختانه، در این راستا، در کشور ما نیز از سال ۱۳۸۳ حرکت هایی هرچند پراکنده، آغاز شده است. تعدادی از مهارت های زندگی، مربوط به ایجاد ارتباط صحیح بین فردی می باشد. امروزه، ثابت شده است که یکی از خصوصیات افراد شاد و موفق، توانایی برقراری ارتباط با دیگران است. از طرفی، بسیاری از استرس هایی که افراد در روابط اجتماعی و خانوادگی از آن رنج می برند، نتیجه برقراری ارتباط نامناسب و غلط این افراد است که سلامت روانی و جسمی آنان را تحت تاثیر قرار می دهد (۶).

با آگاهی دادن به نوجوان و شناساندن خودآگاهی^۱ می توان وی را با تمام نقاط مثبت و منفی که دارد آگاه کرد، چرا که خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، ترس ها و انزجارهاست. برای اکثر ما توصیف ویژگی های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری می باشد (۷). انسان ها موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط موثر^۲ با دیگران است و بسیاری از نیازهای متعالی و استعدادها و خلاقیت های او از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا می شود و به فعل درمی آید به همین دلیل انسان ها همواره سعی میکنند تا مهارت هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نمایند و به تکامل شخصی خود بیافزایند (۸).

نوروزی قرا در پژوهش خود نشان می دهد ابراز وجود پایین باعث ارتباطات اجتماعی ضعیف تر می شود، که در نهایت انزوا و مشکلات بین فردی و افسردگی را موجب می شود. این افراد از سلامتی کمتری برخوردارند (۹). سالملا و همکاران^۳ نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ ساله را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که داشتن مهارت های ارتباطی و ابراز وجود و عزت نفس بالا از عوامل مهم در دوستیابی و ارتباط مؤثر با دیگران. افراد دارای عزت

1. self- awareness

2. effective communication skills

3. Salmela etal

ریچی برخلاف سایر پرسشنامه‌های ابراز وجود برای افراد خاصی ساخته نشده است و سؤالات آن محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را در بر می‌گیرد. گمبیل و ریچی معتقدند از نظر میزان اعتبار، همبستگی زیادی بین ماده‌های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. اعتبار عاملی ماده‌های مختلف آزمون اصلی به وسیله آن‌ها بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۱ گزارش شده است. روایی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان‌شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال ۷۴-۷۵ بررسی و روایی محتوای آن را تأیید کردند (۱۳).

۲- پرسشنامه کمرویی

مقیاس کمرویی توسط چیک - بریگز در سال ۱۹۹۰ ساخته شده است که از ۱۴ گویه و ۳ خرده مقیاس کمبود قاطعیت و نداشتن اعتماد به نفس (۴ سوال) ، پریشانی و دوری‌گزینی اجتماعی (۷ سوال) و گستره کمرویی در ارتباط با افراد ناآشنا (۳ سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان کمرویی به کار می‌رود.

ضریب پایایی مقیاس کمرویی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در کل نمونه ۰/۷۱ و در عامل‌های اول ۰/۶۷، دوم ۰/۶۷ و سوم ۰/۲۸ به دست آمده است که در کل ماده‌ها و در عامل‌های اول و دوم رضایت بخش است و نشان از همگونی ماده‌های مقیاس دارد (۱۳).

پروتکل درمانی

در این مطالعه از پروتکل آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) کتاب راهنمای عملی آموزش مهارت‌های زندگی برای معلمان و مربیان استفاده شد (۱۴).

۳مدرسه و در هر مدرسه دو کلاس و در مجموع از بین ۶ کلاس به طور تصادفی انتخاب شده در دو گروه آزمایش ۲۰ دانش آموز و کنترل ۲۰ دانش آموز قرار گرفتند. و سپس مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد. در ابتدای کار برای اعضای گروه توضیح داده شد که اساس کار بر رازداری می‌باشد، اسامی آزمودنی‌ها و نمره آنها محفوظ می‌باشد و هیچ گونه قضاوتی در کار نیست و اجباری برای شرکت در این طرح نیست. سپس افراد گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه موردنظر جهت گرفتن پیش آزمون را پاسخ داده و قبل از آن چند دقیقه در خصوص نحوه پرکردن پرسشنامه توضیحاتی ارائه شد. یک هفته پس از گرفتن پیش آزمون، مهارت‌ها طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به گروه آزمایش آغاز شد و یک هفته پس از پایان آموزش، پس آزمون از هر دو گروه گرفته شد.

معیارهای ورود به برای شرکت در پژوهش عبارتند از ۱۱- رضایت داوطلب برای مشارکت در تحقیق ۲-داشتن سواد خواندن و نوشتن ۳-نداشتن اختلال روانپزشکی ۴-سلامت کامل جسمانی

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه ابراز وجود

این پرسشنامه که توسط گمبیل و ریچی (۱۹۷۵) ساخته شده است و دارای ۴۰ سؤال است. هر سؤال بیان‌کننده یک موقعیت است که آزمودنی بایستی درجه نگرانی و احتمال پاسخ خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد. پرسشنامه ابراز وجود گمبیل و

جدول ۱- خلاصه جلسات درمانی طبق ترتیب ارائه شده در جدول زیر بود:

جلسه	توضیح	مدت
اول	آشنایی با اعضای گروه/ بیان هدف از تشکیل گروه، تعداد و تواتر و زمان پایان جلسات و رعایت قوانین. / توضیح مقدماتی در مورد مهارت‌های زندگی و اهمیت آموزش آن و بررسی میزان آگاهی دانش آموزان از این مفاهیم.	۹۰ دقیقه

دوم	ارائه توضیحاتی در مورد مهارت خودآگاهی و اهمیت و انواع آن. نوشتن مشخصات هر یک از اعضا و علاقمندیان در صفحه ای که از قبل مشخص شده. نشان دادن شباهت ها و تفاوت های هر یک از اعضا در مشخصات و علاقمندیان. خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل.	۹۰ دقیقه
سوم	مرور تکلیف و دریافت بازخورد از جلسه قبل. شناخت ویژگی های جسمانی و بدنی. شناخت استعدادها و توانایی ها خودشان در فعالیت های مختلف (در زمینه تحصیلی، در زمینه هنری، در زمینه انجام کارهای منزل، در زمینه ورزشی و در زمینه دیگر). خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل.	۹۰ دقیقه
چهارم	مرور تکلیف و دریافت بازخورد از جلسه قبل. شناخت موفقیت ها و پیشرفت های هر یک از اعضا در نمودار. توضیح در رابطه با خودگویی و شیوه مقابله با خودگویی منفی و افزایش خودگویی مثبت. خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل.	۹۰ دقیقه
پنجم	مرور تکلیف و دریافت بازخورد از جلسه قبل. آشنایی اعضای گروه با نقاط ضعف و قوت و ارائه عوامل موثر و بازدارنده در رشد خودآگاهی. شناخت احساسات خوشایند و ناخوشایند و مهم ترین احساساتی که تجربه کرده اند. شناسایی ارزش ها و باورها، اهداف واقع بینانه و غیر واقع بینانه. خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل.	۹۰ دقیقه
ششم	مرور مباحث مطرح شده، تاکید بر نزدیک کردن خود واقعی و خودایده آل. جمع بندی مباحث مربوط به خودآگاهی. ارائه توضیحات مقدماتی در مورد مهارت ارتباط موثر.	۹۰ دقیقه
هفتم	تعریف ارتباط و بررسی اهمیت آن در زندگی روزمره. آشنایی اعضای گروه به اهمیت ارتباط و شناخت ارتباط قوی و سطحی. درجه بندی ارتباط اعضا در نمودار دایره ای. خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل.	۹۰ دقیقه
هشتم	مرور تکلیف و دریافت بازخورد از جلسه قبل. آموزش شناخت عناصر ارتباط و انواع پیام. انجام تمرین عملی در مورد بررسی ارتباط یک سویه. بحث در مورد سبک های ارتباطی مختلف (سبک سلطه پذیر، سبک پرخاشگر، سبک جراتمندانه). خلاصه جلسه.	۹۰ دقیقه
نهم	مرور جلسه قبل. شناسایی اجزای ارتباط. شناسایی تسهیل کننده های ارتباط. خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل.	۹۰ دقیقه
دهم	مرور تکلیف و دریافت بازخورد از جلسه قبل. بررسی آماده سازی و خاتمه یک ارتباط مفید و مزایای ارتباط خوب. زبان غیر کلامی و تفسیر آن. خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل.	۹۰ دقیقه
یازدهم	مرور تکلیف و دریافت بازخورد از جلسه قبل. انواع گوشی دادن، موانع گوش دادن و تسلط بر مهارت گوش دادن. معرفی ویژگی های خود و دوستان، شناسایی ویژگیهای مکمل. شناسایی موانع ارتباط موثر. خلاصه جلسه.	۹۰ دقیقه
دوازدهم	مرور مباحث مطرح شده (مهارت خودآگاهی و مهارت ارتباط موثر) در جلسات و جمع بندی آن. تشکر و قدردانی از دانش آموزان. خداحافظی و تعیین تاریخ پس آزمون برای دو روز بعد.	۹۰ دقیقه

نتایج

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

گروه شاخص متغیر	آزمایش	انحراف استاندارد	میانگین	کنترل	انحراف استاندارد
ابراز وجود (پیش آزمون)	۶۴/۶۸	۶/۶۸۴	۶۵/۶۸	۸/۸۷۴	
ابراز وجود (پس آزمون)	۹۲/۰۰	۱۰/۵۶۸	۶۶/۵۳	۷/۵۷۶	
کم رویی (پیش آزمون)	۴۱/۶۸	۷/۶۸۲	۴۳/۶۸	۷/۵۸۶	
کم رویی (پس آزمون)	۲۶/۸۷	۴/۴۵۶	۴۱/۲۴	۷/۲۷۵	

در جدول ۱ نشان می‌دهد بین میانگین‌های متغیرهای پژوهش در دو گروه تفاوت وجود دارد که معناداری این تفاوت در بخش

جدول ۲- آزمون لون جهت بررسی یکسانی واریانس گروه‌ها

آماره متغیر	F	df ₁	df ₂	Sig.
ابراز وجود	۱۱/۳۴۵	۱	۳۸	۰/۱۲۵

همان‌گونه که از نتایج گزارش شده در جدول ۲ بر می‌آید یکسانی واریانس گروه‌ها برقرار است و لذا می‌توان برای آزمون لون نشان می‌دهد برای متغیر ابراز وجود، پیش فرض

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه

مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	Sig.	مجذور اتای سهمی
گروه	۱	۹۲۳۴/۲۴۵	۱۲۵/۶۵۲	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱۵
خطا	۳۷	۷۰/۴۵۲			
کل	۴۰	۲۶۵۳۴۵/۰۰۰			

مطابق جدول ۳، تفاوت ابراز وجود در دو گروه گروه برقراری ارتباط موثر) بر ابراز وجود دانش آموزان دوره دوم ابتدایی تاثیر دارد. (F=۱۲۵/۶۵۲؛ df= ۱ / ۳۷؛ P= ۰/۰۰۰۱) معنادار می‌باشد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و

جدول ۴- آزمون لون جهت بررسی یکسانی واریانس گروه‌ها

آماره متغیر	F	df ₁	df ₂	Sig.
کم‌رویی	۰/۰۰۸	۱	۳۸	۰/۸۵۳

همان‌گونه که از نتایج گزارش شده در جدول ۴ بر می‌آید یکسانی واریانس گروه‌ها برقرار است و لذا می‌توان برای آزمون لون نشان می‌دهد برای متغیر کم‌رویی، پیش فرض

جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه

مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	Sig.	مجذور اتای سهمی
گروه	۱	۴۲۵۶/۴۱۲	۱۴۶/۲۷۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱۲
خطا	۳۷	۲۹/۵۴۲			
کل	۴۰	۵۹۶۳۲/۰۰۰			

مطابق جدول ۵ تفاوت کم‌رویی در دو گروه (P= ۰/۰۰۰۱)؛ (F=۱۴۶/۲۷۹؛ df=۳۷، ۱) معنادار می‌باشد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر کم رویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی تاثیر دارد.

بحث و نتیجه گیری

در جامعه امروزی علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل زندگی روزمره آسیب پذیر کرده

نژاد(۱۱) و سالملا و همکاران(۱۰) همخوانی دارد. در تبیین اثربخشی آموزشی مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر کمرویی می‌توان گفت کمرویی نقش مهمی در تنظیم روابط اجتماعی دارد. آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش رفتار قاطعانه و کاهش انزوا و گوشه‌گیری و احساس تنهایی می‌شود. اکتساب و به کارگیری مهارت‌های زندگی پایه و مبنایی است که ارتباط‌های بین فردی براساس آن ساخته می‌شود.

نوجوانی که مهارت‌های اجتماعی را به طور واقعی تمرین می‌کند و به شایستگی به کار می‌گیرند، به طور حتم، قادرند در ورود به گروه همسالان و دوست یابی موفق شوند، تعاملی مثبت و متقابل در بازی‌ها با همسالان خویش داشته باشند و همین طور دامنه‌ای از رفتارهای اجتماع پسندانه را از خود نشان دهند. افراد کمرو در روابط خود با دیگران نا مطمئن هستند در دهه گذشته پژوهشگران دیگر همسو با بالبی بر تعامل با همسالان در جهت اجتماعی شدن و کسب مهارت‌های ارتباطی تاکید داشته‌اند. تعامل با همسالان یک مکانیزم ضروری است تا این افراد بتوانند نظرات دیگران را در یابند زیرا این درک در جهت فهمیدن احساس افراد دیگر و پیش بینی فعالیت موثر خواهد بود بنابراین ارتباطات و همسالان در نوجوانی به عنوان مسئله‌ای مهم مورد توجه قرار داده شده است(۲۰).

کمرویی می‌تواند در توسعه شبکه ارتباطات اجتماعی فرد دخالت نماید. بنابراین از دید بالبی کمرویی، پیامدها و جلوه‌ای افراط آمیز از نیاز به دل بستگی را به همراه دارد که فقدان تعامل اجتماعی بر آن دامن می‌زند. سخن آخر آنکه در نظام آموزشی ما آنقدر که به پیشرفت تحصیلی توجه می‌شود، به مهارت‌های که در زندگی و اجتماع می‌تواند بسیار مفید باشد توجه خاصی نمی‌شود. مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به عنوان یک واحد آموزشی فوق برنامه در مدارس مورد استفاده قرار گیرد. اگر آموزش مهارت‌های اجتماعی با برنامه، منظم و به طور مستمر در طول دوران آموزش دانش آموزان تداوم داشته باشد، موجب رشد همه جانبه دانش آموزان و همکاری و مشارکت

است مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کنند. حال در ادامه به نتایج انجام شده این مطالعه می‌پردازیم.

نتایج حاصل از تحلیل و بررسی فضیه‌ها نشان داد که ابراز وجود گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل (آموزش خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) در مقایسه با موقعیت پیش آزمون یعنی قبل از اعمال متغیر مستقل افزایش یافته است. یعنی میانگین نمرات در آزمون مذکور افزایش یافته است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر ابراز وجود دانش آموزان دوره دوم ابتدایی تاثیر دارد. نتیجه بدست آمده با پژوهش‌های حاضر با نتایج ریاضی (۱۵)، موسوی(۱۶)، میرانی(۱۷)، نوروزی قرا (۹)، ریجن(۱۸) و ژانگ(۱۹) همخوانی دارد. در تبیین اثربخشی آموزشی مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود می‌توان گفت ابراز وجود از مهم ترین و اساسی ترین مهارت‌های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط میان فردی اهمیت دارد. به طور کلی ابراز وجود را می‌توان توانایی ابراز صادقانه‌ی نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. بر اساس شیوه‌های آموزش مهارت‌های خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر می‌توان ابراز وجود که رفتاری مناسب است را در دانش آموزان ایجاد و افزایش داد(۳).

در ادامه نیز مشخص شد آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر کم رویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی تاثیر دارد.

چرا که کمرویی گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل (آموزش خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) در مقایسه با موقعیت پیش آزمون یعنی قبل از اعمال متغیر مستقل کاهش یافته است. یعنی میانگین نمرات در آزمون مذکور کاهش یافته است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر کم رویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی تاثیر دارد. نتیجه بدست آمده در پژوهش حاضر با نتایج بنی اسدی و همکاران(۵)، یاسینی و همکاران (۱۲)، وفائی

همه جانبه بين خانواده‌ها، معلمان، مراقبان و مربيان مي‌شود(۱۲).
کارگیری ارتباط موثر بستر مستعدی جهت آموزش عینی‌تر، فراهم سازند. همچنین همسو کردن فعالیت‌های خانه، مدرسه و اجتماع جهت آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند دستیابی به اهداف آموزش و ارتقا مهارت‌ها را تسهیل نماید.
بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود معلمین و مسئولین امر تعلیم و تربیت با الگوسازی مناسب در زمینه نحوه به

References

- 1- Klinke L. Life Skills translated by Shahram Mohammad Khani. Tehran, Sepande Honar; 2011.
- 2- Shariat V. Rahbar M. Jalali A. Shabani A. & Lavasani F. Mental Health Guide Mental Health Experts. University of Medical Sciences;2013. [Persian]
- 3- Bekker M. Croon M. Belkom E. & Verme J. Predicting individual differences in autonomy connectedness: The role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. Journal of Clinical Psychology, 2008 ; 64 (6) , 747-765.
- 4- Afrouz, G. Psychology and shyness and its treatment methods. Tehran: Islamic Culture Publishing House, 2002 ;Sixth Edition. [Persian]
- 5- Bani Asadi H. & Bagheri, M. Communication, Non-verbal Communication, Social Dialogue, Article 36, Thought, and Handwriting, Submission, 2011; Sp.24 Number 20. [Persian]
- 6- Kim M. Lee S. Shin H. Park Y. & Lee J. The relationship between academic demand and academic burnout: the role of control. The Korean Journal of School Psychology, 2010; 7(1), 91-106.
- 7- Samadi E. Study of Communication Skills Training on Happiness of High School Students. Master's Degree in Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch; 2011.[Persian]
- 8- Kalat J. Physiological Psychology. Translation by Seyyed Mohammadi. Tehran: Psycho; (2013).
- 9- Nourozi Qara S. The Effectiveness of Communication Skills Training on Loneliness and Developmental Motivation of First Grade Girls. Master's thesis Clinical Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch;2015. [Persian]
- 10- Salmela K. Savolainen H. & Holopainen L. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. Journal of Youth and Adolescence, 2009; 38(10), 1316-1327.
- 11- Wafaei Nejad S. Heidari S. & Mirzaiyan B. Effectiveness of self-awareness training on social skills of students, First National Conference on Sustainable Development in Education Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies.Tehran, Mehr Arvand Institute of Higher Education, Center for Achieving Sustainable Development; 2014. [Persian]
- 12- Yasini A. Ghiasizadeh M. & Nasarvand Barati M. The Effectiveness of Social Skills Training on Shyness of Female Students, Journal of Women and Culture,2013; Vol. 5, No. 18, pp. 80-71.[Persian]
- 13- Sadeghzadeh Z. Nawabi Nejad S. & Zare M. Effectiveness of psychodrama on increasing happiness and expressing the existence of female students. Institute of Humanities and Cultural Studies;2011.[Persian]
- 14- fathali Lavasani F. life skills training teachers and teachers classes Fifth. publishers: welfare organization of the country; 2005. [Persian]
- 15- Reyazi Z. The effect of life skills training on self-expression and self-esteem of high school girl students in Sepidan city. Second National Conference on Management Dynamics, Economic Development and Financial Management, Pandar Andish Rahpoo Research Co; 2013. [Persian]
- 16- Mousavi R. The effectiveness of self-awareness on self-identification and accountability, and fear of failure of second grade high school students, Thesis MA of General Psychology, University of Sari Islamic Azad; 2015.
- 17- Mirani E. Effectiveness of Life Skills Training self-awareness and effective communication on accountability and social adjustment of female students in Sari city schools. Master's Degree Thesis in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Sari ;2015.
- 18- Rijn S. Schothorst P. Wout M. Sprong M. & Ziermans T. Affective dysfunctions in adolescents at risk for psychosis: emotion awareness and social functioning. Psychiatry research, 2011; 187(1), 100-105.
- 19- Zhang F. You Z. Fan C. GAO C. Cohen R. Hsueh Y. & Zhou Z. Friendship quality, social preference, proximity prestige, and self-perceived social competence: Interactive influences on children's loneliness. Journal of school psychology, 2014; 52(5), 511-526.
- 20- Albertyn R. Kapp C. & Groenewald C. Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills prograke. Journal of studies in the Education of Adults, 2004;33 (2): 180 – 210.

*Original Article***The Effectiveness of Life Skills Training (Self-Awareness and Effective Communication) on the Existence and Lack of Secondary School Students**

Received: 06/12/2018 - Accepted: 20/02/2019

Mohammad Hasan Ghanifar^{1*}
Khodabakhsh Kharai²¹ Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Birjand Branch, South Khorasan, Iran.² PhD Student of Educational Psychology, Islamic Azad University, Birjand Branch, Iran.

Email: ghanifar@iaubir.ac.ir

Abstract**Introduction:** The purpose of this study was to investigate the effectiveness of life skills training (self-awareness and effective communication) on the self-efficacy and low self-esteem of primary school students.**Methods:** The research method is experimental with pre-test and post-test with control group. The statistical population of this study consisted of the second year students of elementary schools in Bashahrad city in the academic year 1398-1989. The instruments used were Gambryl and Ritchie Expression Questionnaire and Chick-Briggs Shyness Questionnaire. The research sample was selected by stage cluster random sampling method and then 40 subjects were randomly selected from 3 schools and two classes in each school and from 6 randomly selected classes in two groups of 20 students and control. 20 students were replaced. Data were analyzed using analysis of covariance.**Results:** The results showed that training life skills (self-awareness and effective communication) with regard to variable mean of Existence of the experimental group and also of the control group mean increase the Existence of the Experimental group. Also, the mean of the experimental group decreased the likelihood of the test group to the mean of the control group.**Conclusion:** Therefore, life skills training (self-awareness and effective communication) has an impact on increasing self-esteem and decreasing self-esteem.**Key words:** Self-awareness, Effective communication, Expression, Deficiency, Students.