

## بررسی اثربخشی طرح آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان‌های شهر تهران

هدی سادات محمینی\* و حمید شعیب زاده\*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی طرح آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس مجری طرح از دیدگاه دبیران دبیرستان‌های دخترانه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۲ می‌باشد. روش تحقیق، توصیفی از نوع پیمایشی است. جامعه آماری، کلیه دبیران زن دبیرستان‌های دخترانه شهر تهران است که درس مهارت‌های زندگی را در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ تدریس کرده‌اند (N=150). حجم نمونه، با استفاده از روش سرشماری ۱۵۰ نفر تعیین شد. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه محقق ساخته مهارت‌های زندگی، شامل خود آگاهی، ارزش‌های فردی- خانوادگی، تصمیم‌گیری، مقابله با اضطراب، برقراری ارتباط مطلوب، و انتخاب هدف است. روایی محتوایی ابزار اندازه‌گیری توسط صاحب‌نظران تأیید شد و پایایی پرسشنامه بر اساس محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه گردید. با استفاده از فنون آمار توصیفی (میانگین، فراوانی، رسم جدول، و نمودار) و آمار استنباطی (آزمون تی تک نمونه‌ای و نیز آزمون فریدمن برای تعیین اولویت‌ها) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که از نظر دبیران آموزش درس مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط مطلوب، ارزش‌های فردی و خانوادگی، اضطراب، انتخاب هدف و تصمیم‌گیری مؤثر بوده است. کلیدواژه‌ها: اثربخشی؛ مهارت‌های زندگی؛ آموزش؛ دبیرستان‌های دخترانه

---

\*. استادیار و عضو هیئت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء (س)  
\*\*. نویسنده مسئول: استادیار و عضو هیئت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، گرمسار، ایران. shafizadeh11@gmail.com

## مقدمه

آسیب‌های اجتماعی چند دهه اخیر در سراسر جهان سیر صعودی داشته است، آمارهای نگران کننده در این زمینه، کارشناسان را به بررسی این معضل و یافتن راه حلی برای آن برانگیخته است. نتیجه این بررسی‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از آسیب‌های اجتماعی ناشی از کمبود مهارت‌های زندگی برای برخورد مؤثر با مشکلات است. روان‌شناسان، در دهه‌های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل شخصی، عدم کنترل و کفایت لازم جهت رویارویی با موفقیت‌های دشوار، و عدم آگاهی برای حل مشکلات و تصمیمات مناسب می‌باشد (موسوی، ۱۳۸۵: ۶۹). از طرف دیگر، در دنیای کنونی، فناوری به سرعت در حال پیشرفت است و هر لحظه بر اطلاعات انسان افزوده می‌شود؛ اما به نظر می‌رسد این دانش-افزایی در پاره‌ای از موارد باعث تنیدگی در زندگی بشر می‌شود و نمی‌توان به تمامی از تنیدگی‌ها دور شد، بلکه باید راه‌های مقابله با آن‌ها را آموخت. دانش و فناوری در قرن ۲۱ به بالاترین سطح خود در تاریخ معرفت بشری رسیده و تحولات و تغییرات خیره‌کننده‌ای را در ابعاد گوناگون اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، و فرهنگی، و به ویژه تولید علم و دانش به همراه داشته؛ فراوانی اطلاعاتی و گام‌هایی که برای ایجاد دهکده جهانی برداشته شده است؛ شیوه‌های رویارویی با مسائل نوظهور و هماهنگی و سازگاری با تغییرات؛ و تحول ارتباط و فشارهای ناشی از شرایط محیطی گونه‌هایی از مسائل و مشکلاتی عصر جدید هستند که رویارویی با آن‌ها مهارت‌های خاصی را می‌طلبد. مهارت‌هایی که بتواند درست زیستن یعنی زندگی سالم و با نشاط توأم با صلح و بالندگی و کارآمدی را به ارمغان آورد. انسان برای داشتن جسمی سالم و روانی آرام و برقراری روابط اجتماعی و حل مسائل زندگی به آموزش‌هایی نیاز دارد (بنیادزاده، ۱۳۷۶: ۱۱۴).

آموزش اصول مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup> یکی از راه‌های پیشگیری از شیوع رفتارهای پرخطر است و سبب استفاده کامل‌تر و بهتر از مواهب و نعمات زندگی می‌شود و زندگی را مملو از تحرک، نشاط، و شادابی می‌نماید (همتی علمدارلو و شجاعی، ۱۳۸۴). اصطلاح مهارت‌های

زندگی به گروه وسیعی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیم‌های خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند، و زندگی سالم و باروری داشته باشند.

از طرف دیگر، بسیاری از روان‌شناسان، دوره نوجوانی را دشوارترین دوره زندگی می‌دانند. استانلی هال، که او را کاشف دوره نوجوانی و پدر روان‌شناسی نوجوانی می‌داند، این دوره را تولد ثانوی نام‌گذاری کرده است. استدلال وی این است که نوجوان می‌تواند تمام مراحل قبل را طی کند و به تکامل جدید برسد. استانلی هال، نوجوانی را دوره «توفان و تنش» نامیده است و بر این باور است که نجات نژاد انسان، متکی بر آن است که چگونه جوامع بالغ به نیازهای نوجوان پاسخ دهند (شهرآرای، ۱۳۸۴: ۴).

یکی از وظایف سازمان‌هایی چون آموزش و پرورش، جلوگیری از ظهور یا گسترش بحران‌های فردی و اجتماعی در نسلی است که در معرض خطر قرار دارد و نمی‌تواند با مشکلات و کشمکش‌های آشکار و پنهان مقابله کند. هرکس در زندگی خود با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شود و با شیوه‌های خاص خود به مسائل پاسخ می‌دهد. گروهی می‌کوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و با استفاده از راهبردهایی مانند مسئله‌گشایی، تفکر مثبت، و استفاده از سیستم‌های حمایتی با موقعیت مقابله کنند. در مقابل، برخی دیگر به‌جای مقابله سازگارانه با مسائل سعی می‌کنند به روش‌های مختلف دیگری چون پناه بردن به راهبردهای ناکارآمد، از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند. بنابراین، انتظار می‌رود سازمان‌هایی چون آموزش و پرورش، علاوه بر اهداف تربیتی و آموزشی خود بر مهارت‌هایی چون دانش‌افزایی و ارتقای شناخت‌های علمی و آموزشی، به موضوع مهارت‌های زندگی نیز توجه خاص مبذول دارند. بدیهی است نمی‌توان انتظار داشت که هرکس در زندگی به‌طور مطلوب به این مهارت‌ها دست یابد. فقدان این مهارت‌ها باعث می‌شود که فرد در برابر فشارها دست به رفتار غیرمؤثر و ناسازگارانه بزند. آموزش چنین مهارت‌هایی احساب کفایت، مؤثر بودن، و توانایی برای برنامه‌ریزی رفتار هدفمند و متناسب با مشکل را در دانش‌آموزان به‌وجود می‌آورد. مدرسه مهم‌ترین محل برای آموزش مهارت‌های زندگی است. محتوای آموزش مهارت‌های زندگی باید در محیط مدرسه نمود عینی داشته و مدارس باید دارای فضای سالم بهداشتی و

امن باشند. همه امور مدرسه باید منعکس کننده پیام‌های درس مهارت‌های زندگی باشد (بروجنی، ۱۳۸۱).

باتوجه به تحقیقات انجام شده، در این پژوهش به دنبال پاسخ این پرسش برآمده‌ایم که آیا آموزش مهارت‌های زندگی، از دیدگاه دبیران، توانسته اثر بخشی لازم را بر سطوح مهارت‌های دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران داشته باشد؟ با بررسی منابع داخلی و خارجی به نتایج جالبی برخورد می‌کنیم:

بولر، پاول، گیلچرست، و فچدو (۲۰۰۸)؛ نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود خودکارآمدی والدین برای تأمین سلامت و بهبود مسائل روانی و اجتماعی فرزندان و خلق و خوی افسرده آن‌ها مؤثر است.

ووین و ووانگ (۲۰۰۷)، تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به همراه آموزش خانواده بر خشونت و بزهکاری دانش‌آموزان ۴۱ مدرسه را به‌طور تصادفی مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که خشونت و بزهکاری دانش‌آموزان گروه آزمایش به‌طور معنی‌داری کاهش یافته است.

اسمیت و گری (۲۰۰۵)، پژوهشی باعنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر توانایی رهبری و مدیریتی انجام دادند که نتایج نشان داد این آموزش‌ها اثر معنی‌داری بر توانایی رهبری و مدیریتی در جوانان دارد.

هندوینکل و ابهورد (۲۰۰۴)، پژوهشی باعنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان» انجام دادند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

اسمیت (۲۰۰۴)، پژوهشی باعنوان تأثیر «آموزش مهارت‌های زندگی بر مصرف الکل و مواد مخدر» را انجام داد که نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان می‌شود، یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد، و کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را در مورد فرد تغییر می‌دهد.

پیک و همکاران (۲۰۰۳)، در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی، خودکارآمدی و عزت نفس دختران نوجوان مکزیکی را افزایش می‌دهد (به نقل از

قنبری مقدم، ۱۳۸۳).

پارسونز و همکاران (۱۹۹۹)، پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در روابط معلمان و شاگردان» انجام دادند که نتایج نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی باعث شده است رابطه معلمان و شاگردان بهتر و شاگردان در کلاس سازگاری بیشتری داشته باشند.

کنت و اشنایدر (۱۹۹۵)، پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر توانایی و کیفیت راهبردی حل مسئله انجام دادند و نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود توانایی و کیفیت راهبردی حل مسئله در گروه آزمایش می‌شود.

الیاس و همکاران (۱۹۹۱)، به نقل از سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷)، پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از خشونت و بزهکاری» انجام داد و نتایج نشان داد که آموزش این مهارت‌ها باعث افزایش رفتارهای اجتماعی مناسب شده و رفتارهای منفی را کاهش داده است و بعد از ۶ سال مطالعه طولی گروه آموزش در مقایسه با گروه کنترل با مشکلات اجتماعی کمتری روبه‌رو بوده و کمتر به راه‌های خشونت آمیز متوسل شده‌اند.

سیف‌آبادی (۱۳۸۹)، پژوهشی با عنوان «بررسی اثر بخشی آموزشی مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانش‌آموزان دختر شاهد مقطع متوسطه شهر مشهد» انجام داده است. نتایج این تحقیق نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش اضطراب، کاهش پرخاشگری، کاهش وسواس، و کاهش افسردگی شد.

بابایی (۱۳۸۸)، پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش اعتماد به نفس توانایی حل مسئله و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه استان مازندران» انجام داد و این نتایج به دست آمد: ۱) آموزش مهارت‌های زندگی توانایی حل مسئله را در دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه را افزایش نمی‌دهد، و ۲) آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر اول متوسطه نمی‌شود.

زراعتی ایده‌لو (۱۳۸۷)، پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سطح سلامت عمومی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان های شهر تهران انجام داده است. نتایج این تحقیق نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سطح سلامت عمومی و نیز جمعی دانش‌آموزان می‌گردد. علاوه براین، این تحقیق نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش سطح سلامت اضطراب و بی‌خوابی دانش‌آموزان و کاهش

افسردگی می‌گردد.

فرهادی‌پور (۱۳۸۷)، پژوهشی باعنوان «بررسی میزان اثربخشی درس مهارت‌های زندگی در کاهش ناهنجاری‌های رفتاری دانش‌آموزان دوره متوسطه استان لرستان» انجام داده است. نتایج نشان داد رفتارهای ضداجتماعی دانش‌آموزانی که این درس را گذرانده‌اند کاهش یافته است. وفائیان و آزادنی (۱۳۸۷)، اثر بخشی مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان پسر ۱۲ تا ۱۵ ساله شهرتفت را مورد بررسی قرار داد. نتایج حاکی از تأثیر معنی‌دار آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت دانش‌آموزان بوده است، اما بین تحصیلات والدین با سلامت روانی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری مشاهده نشد.

بابا پورخیرالدین (۱۳۸۷)، به بررسی اثربخشی مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان بخشی از مهارت‌های زندگی به شیوه‌های حل مسئله دانش‌آموزان پرداخت. نتایج حاکی از تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شیوه‌های حل مسئله بود.

مهاجرایروانی (۱۳۸۶)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی والدین بر خلاقیت و بهداشت روان نوجوانان ۱۲-۱۸ ساله شهر تهران را مورد سنجش قرار داد. وی، به بررسی آموزش مهارت زندگی به والدین، با میزان خلاقیت و بهداشت روان، در دو گروه نوجوانان می‌پردازد که والدین یک گروه آموزش مهارت زندگی دیده و والدین گروه دیگر آموزش ندیده بودند. نتایج نشان داد بین آموزش مهارت‌های زندگی به والدین و افزایش پس‌رویداری خلاقیت فرزندان رابطه مثبت و معنی‌دار، و نیز بین آموزش مهارت‌های زندگی به والدین و سطح بهداشت روان رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد؛ ولی بین مقیاس‌های اضطراب، روابط میان فردی، و ارتباط مطلوب رابطه معنی‌داری مشاهده نشد.

حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)، به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر ایلام پرداخت. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و عزت نفس دختران گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است.

مرادی و کلانتری (۱۳۸۵)، به بررسی تأثیر مهارت‌های زندگی بر نیمرخ روانی زنان دارای توانایی‌های جسمی، حرکتی پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش معنی‌دار سلامت روانی، کاهش اضطراب و ناسازگاری در آزمودنی‌ها شده است.

کرد نوقانی (۱۳۸۴)، دوازده مهارت زندگی را از دیدگاه دانش‌آموزان، دبیران، و کارشناسان تعلیم و تربیت جهت تدوین برنامه درسی مهارت‌های زندگی، الویت‌بندی کرده است. نتایج این تحقیق نشان داد که مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، مقابله با اضطراب، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، و تفکر خلاق از نظر مخاطبان مختلف از اولویت‌های بالایی برخوردارند.

یادآوری (۱۳۸۳) نیز تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر سلامت عمومی، عزت نفس، و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان اهواز را مورد بررسی قرار داد. نتایج این پژوهش افزایش معنی‌داری را در سلامت عمومی، عزت نفس، ابراز وجود، و خودآگاهی دختران گروه آزمایش نسبت به گروه گواه نشان داد.

ادیب (۱۳۸۲)، در رساله دکتری خود با عنوان «طراحی الگوی مطلوب مهارت‌های زندگی برای دوره راهنمایی» دریافت که اثر بخشی بیشتر درس مهارت‌های زندگی به سه مهارت ارتباط مطلوب، ارزش‌های فردی و خانوادگی، و فشار روانی وابسته است.

قاسمی (۱۳۷۶)، با پژوهشی که بر روی دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه و پسرانه انجام داد به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های اجتماعی در بالا بردن رشد اجتماعی دختران و پسران اثربخش است و این اثربخشی را آموزش مهارت‌های زندگی به اثبات رسانده است. تاکنون، تحقیقاتی بسیاری در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، سلامت عمومی، سلامت روانی، و سازگاری انجام شده است، اما اثر بخشی این مهارت‌ها به-ویژه بر سطوح مهارت‌های نوجوانان کمتر مورد توجه قرار گرفته و تحقیق حاضر نیز در همین راستا انجام شده است.

این پژوهش در صدد پاسخگویی به پرسش‌های زیر بود:

۱. آیا درس مهارت‌های زندگی بر خودآگاهی دانش‌آموزان تأثیر داشته است؟
۲. آیا درس مهارت‌های زندگی بر ارزش فردی- خانوادگی دانش‌آموزان تأثیر داشته است؟
۳. آیا درس مهارت‌های زندگی بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان تأثیر داشته است؟
۴. آیا درس مهارت‌های زندگی بر مقابله با اضطراب دانش‌آموزان تأثیر داشته است؟

۵. آیا درس مهارت‌های زندگی بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط مطلوب دانش‌آموزان تأثیر داشته است؟
۶. آیا درس مهارت‌های زندگی در انتخاب هدف دانش‌آموزان تأثیر داشته است؟

### روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت است از کلیه دبیران زن دبیرستان‌های دخترانه شهر تهران، که درس مهارت‌های زندگی را در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ تدریس می‌کنند و تعداد آن‌ها ۱۵۰ نفر است. حجم نمونه با روش سرشماری ۱۵۰ نفر تعیین شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای است که با استفاده از کتاب راهنمای معلم (مهارت‌های زندگی) تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۲۸ گویه است که در شش شاخص مهارت‌های زندگی خودآگاهی، ارزش‌های فردی و خانوادگی، تصمیم‌گیری، ارتباط مطلوب، انتخاب هدف، مقابله با اضطراب و فشارهای روانی تنظیم شده است. روایی محتوایی ابزار اندازه‌گیری توسط صاحب‌نظران تأیید و پایایی پرسشنامه بر اساس محاسبه ضریب آلفای کرونباخ  $0/85$  محاسبه شد. یافته‌ها، با فنون آمار توصیفی (میانگین، فراوانی، رسم جدول، و نمودار) و آمار استنباطی (آزمون تی تک نمونه‌ای و نیز آزمون فریدمن برای تعیین اولویت‌ها) تجزیه و تحلیل شد.

### یافته‌ها

پرسش ۱. آیا درس مهارت‌های زندگی بر خودآگاهی دانش‌آموزان تأثیر دارد؟  
برای آزمون وجود ارتباط بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر خودآگاهی دانش‌آموزان، از آزمون آماری تی تک نمونه‌ای استفاده شده است. برای هر پرسشنامه امتیاز پرسش‌ها با هم جمع و به‌عنوان نمره پاسخ هر شخص در نظر گرفته شده است. میانگین پاسخ پاسخگویان با مقدار ۸ (به دلیل اینکه درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر خودآگاهی دانش‌آموزان با ۶ پرسش در طیف لیکرت سنجیده شده است) و آزمون رابطه معنی‌داری<sup>۱</sup>، که نشان دهنده وجود رابطه‌ای معنی‌دار است، مقایسه شد. میانگین نمره مجموع پرسش‌ها، برای ۱۴۹

1. Sig. (2-tailed)



نفر، برابر ۲۳/۳۴۲۳ و با خطای معیار ۰/۲۹۳۸۰ می‌باشد که طبق آزمون تی با مقدار ۱۸ اختلاف معنی‌داری نشان می‌دهد و از آن بزرگ‌تر است. آزمون داده‌های پژوهش در مجموع نشان دهنده آن است که با توجه به رابطه معنی‌داری (۰/۰۰۰) به دست آمده در جدول‌های ۱ و ۲، بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر خودآگاهی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد و میانگین آن نشان دهنده تأثیر زیاد درس مهارت‌های زندگی بر خودآگاهی دانش‌آموزان است. در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که تدریس درس مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان (با توجه به گویه‌های مورد سنجش در این پژوهش) موجب تقویت شناخت و خودآگاهی دانش‌آموزان می‌شود.

جدول ۱: میانگین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر خودآگاهی دانش‌آموزان

تعداد افراد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	رابطه معناداری
۱۴۹	۲۳/۳۴۲۳	۳/۵۸۶۳۳	۰/۲۹۳۸۰	۰/۰۰۰

جدول ۲: آزمون تی تک نمونه‌ای درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر خودآگاهی دانش‌آموزان

مقدار t	درجه آزادی	رابطه معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
۱۸/۱۸۳	۱۴۸	۰/۰۰۰	۵/۳۴۲۲۸	۴/۷۶۱۷	۵/۹۲۲۹

پرسش ۲. آیا درس مهارت‌های زندگی بر ارزش‌های فردی و خانوادگی دانش‌آموزان تأثیر دارد؟

برای آزمون وجود ارتباط بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر ارزش‌های فردی و خانوادگی از آزمون آماری تی تک نمونه‌ای استفاده شده است. میانگین پاسخ پاسخگویان با مقدار ۵ (به دلیل اینکه درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر ارزش‌های فردی و خانوادگی دانش‌آموزان با ۵ پرسش در طیف لیکرت سنجیده شده است)، با آزمون رابطه معنی‌داری مقایسه شد. میانگین نمره مجموع پرسش‌ها برای ۱۵۰ نفر برابر ۱۹/۴۳۳۳ و با خطای معیار ۰/۲۷۸۴۵ می‌باشد که طبق آزمون تی با مقدار ۱۵ اختلاف معنی‌داری را نشان می‌دهد و از آن بزرگ‌تر است. آزمون داده‌های پژوهش نشان دهنده آن است که با توجه به رابطه معنی‌داری (۰/۰۰۰) به دست آمده از نگاه دبیران، بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر ارزش‌های فردی و خانوادگی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد و میانگین آن نشان‌دهنده تأثیر

زیاد درس مهارت‌های زندگی بر ارزش‌های فردی و خانوادگی دانش‌آموزان است. در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش درس مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان (با توجه به گویه‌های مورد سنجش در این پژوهش) موجب تأثیرگذاری زیادی بر ارزش‌های فردی و خانوادگی دانش‌آموزان می‌شود.

جدول ۳: میانگین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر ارزش‌های فردی و خانوادگی

تعداد افراد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	رابطه معناداری
۱۵۰	۱۹/۴۳۳۳	۳/۴۱۰۲۴	۰/۲۷۸۴۵	۰/۰۰۰

جدول ۴: آزمون تی تک نمونه‌ای درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر ارزش‌های فردی و خانوادگی

مقدار تی	درجه آزادی	رابطه معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
۱۵/۹۲۲	۱۴۹	۰/۰۰۰	۴/۴۳۳۳۳	۳/۸۸۳۱	۴/۹۸۳۵

مقدار آزمون = ۱۵

پرسش ۳. آیا درس مهارت‌های زندگی بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان تأثیر دارد؟  
برای آزمون وجود ارتباط بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان، از آزمون آماری تی تک نمونه‌ای استفاده شده است. میانگین پاسخ‌دهندگان با مقدار ۱۲ (به دلیل اینکه درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان با ۴ پرسش در طیف لیکرت سنجیده شده است)، با آزمون رابطه معنی‌داری مقایسه شد. میانگین نمره مجموع پرسش‌ها برای ۱۵۰ نفر، برابر ۱۵/۷۴۰۰ و با خطای معیار ۰/۲۲۷۵۱ می‌باشد که طبق آزمون تی با مقدار ۱۲ اختلاف معنی‌داری نشان می‌دهد و از آن بزرگ‌تر است. آزمون داده‌های پژوهش، در مجموع نشان دهنده آن است که با توجه به رابطه معنی‌داری (۰/۰۰۰) به دست آمده در جدول‌های ۵ و ۶، از نگاه دبیران، بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان رابطه وجود دارد و میانگین آن نشان‌دهنده تأثیر زیاد درس مهارت‌های زندگی بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان است. در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش درس مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان (با توجه به گویه‌های مورد سنجش در این پژوهش) موجب تأثیرگذاری زیادی بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان می‌شود.

جدول ۵: میانگین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان

تعداد افراد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	رابطه معنی‌داری
کل ۱۵۰	۱۵/۷۴۰۰	۲/۷۸۶۴۲	۰/۲۲۷۵۱	۰/۰۰۰

جدول ۶: آزمون تی تک نمونه‌ای درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر تصمیم‌گیری دانش‌آموزان

مقدار آزمون = ۱۲					
مقدار تی	درجه آزادی	رابطه معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
کل ۱۶/۴۳۹	۱۴۹	۰/۰۰۰	۳/۷۴۰۰۰	۳/۲۹۰۴	۴/۱۸۹۶

پرسش ۴. آیا درس مهارت‌های زندگی بر انتخاب هدف دانش‌آموزان تأثیر دارد؟  
 برای آزمون وجود ارتباط بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر انتخاب هدف دانش‌آموزان از آزمون آماری تی تک نمونه‌ای استفاده شده است. میانگین پاسخ پاسخگویان با مقدار ۱۵ (به دلیل اینکه درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر انتخاب هدف دانش‌آموزان با ۵ پرسش در طیف لیکرت سنجیده شده است)، با آزمون رابطه معنی‌داری مقایسه شد. میانگین نمره مجموع پرسش‌ها، برای ۱۴۹ نفر، برابر ۱۹/۷۹۸۷ و با خطای معیار ۰/۲۵۱۶۰ می‌باشد که طبق آزمون تی با مقدار ۱۵ اختلاف معنی‌داری نشان می‌دهد و از آن بزرگ‌تر است. آزمون داده‌های پژوهش در مجموع نشان دهنده آن است که با توجه به رابطه معنی‌داری (۰/۰۰۰) به دست آمده در جدول‌های ۷ و ۸، از نگاه دبیران، بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر انتخاب هدف دانش‌آموزان رابطه وجود دارد و میانگین آن نشان دهنده تأثیر بسیار زیاد درس مهارت‌های زندگی بر انتخاب هدف و مراحل دستیابی به آن توسط دانش‌آموزان است. در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش درس مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان (با توجه به گویه‌های مورد سنجش در این پژوهش) موجب تأثیرگذاری زیادی بر انتخاب اهداف و مراحل دستیابی به آن توسط دانش‌آموزان می‌شود.

جدول ۷: میانگین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر انتخاب هدف دانش‌آموزان

تعداد افراد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	رابطه معنی‌داری
کل ۱۴۹	۱۹/۷۹۸۷	۳/۰۷۱۱۸	۰/۲۵۱۶۰	۰/۰۰۰

جدول ۸: آزمون تی تک نمونه‌ای درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر انتخاب هدف دانش‌آموزان

مقدار آزمون = ۱۵					
مقدار تی	درجه آزادی	رابطه معنی‌داری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
کل	۱۹/۰۷۲	۱۴۸	۰/۰۰۰	۴/۳۰۱۵	۵/۲۹۵۹

پرسش ۵. آیا درس مهارت‌های زندگی بر مقابله با اضطراب دانش‌آموزان تأثیر دارد؟  
 برای آزمون وجود ارتباط بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر مقابله با اضطراب دانش‌آموزان از آزمون آماری تی تک نمونه‌ای استفاده شده است. میانگین پاسخ‌گویان با مقدار ۱۲ (به دلیل اینکه درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر مقابله با اضطراب و شناخت روش‌های کسب آرامش دانش‌آموزان با ۴ پرسش در طیف لیکرت سنجیده شده است) با آزمون رابطه معنی‌داری مقایسه شد. میانگین نمره مجموع پرسش‌ها برای ۱۵۰ نفر برابر ۱۴/۶۷۳۳ و با خطای معیار ۰/۲۲۱۹۵ می‌باشد که طبق آزمون تی با مقدار ۱۲ اختلاف معنی‌داری نشان می‌دهد و از آن بزرگ‌تر است. آزمون داده‌های پژوهش در مجموع نشان دهنده آن است که با توجه به رابطه معنی‌داری (۰/۰۰۰) به دست آمده در جدول‌های ۹ و ۱۰، از نگاه دبیران، بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر مقابله با اضطراب دانش‌آموزان رابطه وجود دارد و میانگین آن نشان دهنده تأثیر زیاد درس مهارت‌های زندگی بر مقابله با اضطراب دانش‌آموزان است. در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که درس مهارت‌های زندگی (با توجه به گویه‌های مورد سنجش در این پژوهش) موجب تأثیرگذاری زیادی بر مقابله با اضطراب و شناخت روش‌های کسب آرامش در دانش‌آموزان می‌شود.

جدول ۹: میانگین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر مقابله با اضطراب دانش‌آموزان

تعداد افراد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	رابطه معناداری
کل	۱۴/۶۷۳۳	۲/۷۱۸۳۱	۰/۲۲۱۹۵	۰/۰۰۰

جدول ۱۰: آزمون تی تک نمونه‌ای درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر مقابله با اضطراب دانش‌آموزان

مقدار آزمون = ۱۲					
مقدار تی	درجه آزادی	رابطه معنی‌داری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
کل	۱۲/۰۴۵	۱۴۹	۰/۰۰۰	۲/۲۳۴۸	۳/۱۱۱۹

پرسش ۶. آیا درس مهارت‌های زندگی بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط دانش‌آموزان تأثیر دارد؟

برای آزمون وجود ارتباط بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط دانش‌آموزان از آزمون آماری تی تک نمونه‌ای استفاده شده است. میانگین پاسخ پاسخگویان با مقدار ۲ (به دلیل اینکه درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط دانش‌آموزان با ۴ پرسش در طیف لیکرت سنجیده شده است) با آزمون رابطه معنی‌داری مقایسه شد. میانگین نمره مجموع پرسش‌ها برای ۱۵۰ نفر برابر ۱۵/۶۴۶۷ و با خطای معیار ۰/۱۹۹۱۳ می‌باشد که طبق آزمون تی با مقدار ۱۲ اختلاف معنی‌داری نشان می‌دهد و از آن بزرگ‌تر است. آزمون داده‌های پژوهش در مجموع نشان دهنده آن است که با توجه به رابطه معنی‌داری (۰/۰۰۰) به دست آمده در جدول ۱۱ و ۱۲، از نگاه دبیران، بین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط دانش‌آموزان رابطه وجود دارد و میانگین آن نشان دهنده تأثیر زیاد درس مهارت‌های زندگی بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط دانش‌آموزان است. در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که درس مهارت‌های زندگی (با توجه به گویه‌های مورد سنجش در این پژوهش) موجب تأثیرگذاری زیادی بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط دانش‌آموزان می‌شود.

جدول ۱۱: میانگین درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط دانش‌آموزان

تعداد افراد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	رابطه معنی‌داری
کل ۱۵۰	۱۵/۶۴۶۷	۲/۴۳۸۸۸	۰/۱۹۹۱۳	۰/۰۰۰

جدول ۱۲: آزمون تی تک نمونه‌ای درس مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر شناخت راه‌های برقراری ارتباط دانش‌آموزان

مقدار آزمون = ۱۲				
مقدار تی	درجه آزادی	رابطه معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین حد بالا
کل ۱۸/۳۱۳	۱۴۹	۰/۰۰۰	۳/۶۴۶۶۷	۳/۲۵۳۶۲ ۴/۰۴۰۲

در خصوص تعیین اولویت‌های شش متغیر نامبرده علاوه بر آزمون تی تک نمونه‌ای از آزمون فریدمن هم استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱۳ آمده است.

جدول ۱۳: آزمون فریدمن برای تعیین اولویت متغیرهای مهارت‌های زندگی

متغیرها	میانگین رتبه‌ها	سطح معناداری
مهارت‌های زندگی و شناخت خود	۴/۸۰	
مهارت‌های زندگی و انتخاب هدف	۴/۵۱	
مهارت‌های زندگی و ارزش‌های فردی و خانوادگی	۴/۲۵	
مهارت‌های زندگی و تصمیم‌گیری	۲/۳۷	۰/۰۰۰
مهارت‌های زندگی و ارتباط مطلوب	۲/۲۸	
مهارت‌های زندگی و مقابله با اضطراب	۱/۷۹	

با توجه به سطح معنی‌داری به دست آمده (۰/۰۰۰)، که کمتر از ۰/۰۵ است، می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای تحقیق از نظر میانگین با یکدیگر تفاوت دارند و میانگین‌ها نشان دهنده آن است که مهارت‌های زندگی در درجه نخست، نقش زیادی در شناخت خود؛ درجه دوم، بر انتخاب هدف؛ درجه سوم، در ارزش‌های فردی و خانوادگی؛ درجه چهارم بر تصمیم‌گیری؛ درجه پنجم بر ارتباط مطلوب؛ و در درجه ششم بر اضطراب دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

بررسی پرسش نخست پژوهش نشان می‌دهد با توجه به اینکه بین درس مهارت‌های زندگی و خودآگاهی رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین میانگین به دست آمده نشان دهنده آن است که از نظر دبیران درس مهارت‌های زندگی بر خودآگاهی دانش آموزان بیشترین اثربخشی را داشته است. این امر بدان معنی است که از دیدگاه دبیران در جامعه آماری مورد مطالعه، دانش‌آموزان از نظر اثربخشی این درس در مؤلفه خودآگاهی با وضعیت بسیار خوبی روبه‌رو بوده که به نظر می‌رسد که آموزش و پرورش سازمان‌ها و دیگر نهادها در این راستا توانسته‌اند ارزش‌ها و هنجارها را در دانش‌آموزان نهادینه کنند. توانمندی خودآگاهی به ما کمک می‌کند که تمام جنبه‌های شخصیت خود را بشناسیم و آن‌ها را بپذیریم. هرچه بیشتر خود را بشناسند و بپذیریم احساس آرامش بیشتری خواهیم داشت. شناختن خود و آگاهی از آنچه که هستیم و

ارزش دادن به آنچه که هستیم، نه آنچه که می‌خواهیم باشیم برای سلامت و شادی ما اهمیت دارد. کسی را که خود آگاهی خوبی نسبت به خود دارد، خصوصیات مثبت و توانایی‌ها و استعداد‌های خود را می‌شناسد و به آن‌ها افتخار می‌کند. خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسد، می‌پذیرد و سعی می‌کند آن‌ها را اصلاح کند. موفقیتها و شکست‌های خود را می‌شناسد به موفقیت‌هایش افتخار می‌کند و از شکست‌هایش درس می‌گیرد، به خود و دیگران احترام می‌گذارد. برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند. مسئولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرد. چون خود را خوب می‌شناسد به صورت یک فرد عامل عمل می‌کند نه مانند یک فرد معقول. بر اساس ویژگی‌های خود و شناختی که نسبت به محیط و امکاناتش دارد تصمیم می‌گیرد و عمل می‌کند نه آنکه هر لحظه محیط او را به سمت و سویی بکشاند.

بررسی پرسش دوم پژوهش نشان می‌دهد با توجه به اینکه بین درس مهارت‌های زندگی و انتخاب هدف رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین میانگین به دست آمده نشان دهنده آن است که از نظر دبیران درس مهارت‌های زندگی بر انتخاب هدف دانش‌آموزان بعد از خودآگاهی بیشترین اثربخشی را داشته است. این امر بدان معنی است که از دیدگاه دبیران در جامعه آماری مورد مطالعه دانش‌آموزان از نظر اثربخشی این درس در مؤلفه انتخاب هدف با وضعیت خوبی روبه‌رو بوده و دانش‌آموزان با آموزش‌های لازم توانسته‌اند در انتخاب اهداف مورد نظر خود در کلیه سطوح زندگی موفق باشند، زیرا همان‌طور که می‌دانیم اهداف چه کوتاه مدت باشند و چه بلند مدت چاره‌جویی را برای تصمیم‌گیری‌ها فراهم می‌آورد و آگاهی ما را نسبت به خود افزایش داده و باعث می‌شود که نگرش مثبتی به زندگی پیدا کنیم و آرزوهای خود را در چارچوب اهداف دست‌یافتنی تعیین نماییم و در زندگی برای انتخاب هر تصمیم تعیین هدف‌های واضح و روش داشته باشیم تا تصمیم‌گیری درباره هدف‌ها با فرآیند تصمیم‌گیری در انطباق باشد. تصمیم‌گیری عقلانی در واقع فرآیندی برای شناسایی و تعیین هدف‌ها و نحوه دستیابی به آنهاست.

بررسی پرسش سوم پژوهش نشان می‌دهد با توجه به اینکه بین درس مهارت‌های زندگی و ارزش‌های فردی و خانوادگی رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین میانگین به دست آمده نشان دهنده آن است که از نظر دبیران درس مهارت‌های زندگی بعد از شناخت خود و انتخاب هدف بر ارزش‌های بین فردی و خانوادگی دانش‌آموزان اثربخش می‌باشد. همان‌طور که می‌-

دانیم ارزش‌های فردی و خانوادگی یک تعامل‌گزینشی و نظام‌مند است که محصول آن شناخت طرفین می‌باشد. ارزش‌ها معمولاً نظام‌های پیچیده اخلاقی و مذهبی هستند و هر جامعه‌ای ارزش‌های خاص خودش را دارد. ارزش‌ها می‌گویند چه چیزی مطلوب است چه میزان مطلوبیت دارد و از این رو برای چه چیزی باید تلاش کنند ارزش‌ها نظام‌راهنما هستند و به نظر می‌رسد افراد را در انتخاب گزینه درست از میان موارد متعددی از فعالیت‌های احتمالی توانا سازد و قرار دادن یک برنامه نظام‌مند آموزش مهارت‌های زندگی خود، رویکردی کل‌نگر برای توانمندکردن افراد جهت شناخت نگرش‌ها و ارزش‌ها خواهد بود. یادگیری مهارت‌ها تنها نوعی یادگیری صرف نیست، بلکه افراد دانش و اطلاعات را نیز به دست می‌آورند و همچنین نگرش‌ها و ارزش‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد تا به ارزش‌های مثبت تأکید کرده و در برابر ارزش‌های منفی ایستادگی نماید.

بررسی پرسش چهارم پژوهش نشان می‌دهد با توجه به اینکه بین درس مهارت‌های زندگی و تصمیم‌گیری رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین میانگین به دست آمده نشان دهنده آن است که از نظر دبیران درس مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی و خانوادگی دانش‌آموزان اثربخش می‌باشد، اما نسبت به مهارت‌های شناخت خود، انتخاب هدف، ارزش‌های فردی و خانوادگی در مرحله چهارم قرار دارد و اثربخش آن کمتر است. این امر بدان معنی است که از دیدگاه دبیران در جامعه آماری مورد مطالعه، دانش‌آموزان از نظر اثربخشی این درس در مؤلفه مهارت تصمیم‌گیری با مشکلاتی روبه‌رو هستند که تجلی این کمبودها و مشکلات در افزایش آمار اختلالات رفتاری نابهنجاری اخلاقی و انحراف اجتماعی بروز می‌نماید و این موارد باعث نگرانی مسئولان آموزش، و برنامه‌ریزان اجتماعی و خانوادگی می‌شود. بنابراین، برای افزایش اثربخشی بر روی مهارت‌های تصمیم‌گیری به کار و دقت و زمان بیشتری برای افراد نیازمندیم، زیرا این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثری در مورد مسئله زندگی تصمیم‌گیری کند. اگر هر فردی بتواند فعالانه در مورد اعمالش تصمیم‌گیری و جوانب مختلف انتخاب‌ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کند، در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهد گرفت. این مهارت، به همراه مهارت حل مسئله شامل توانمندی‌های لازم برای شناسایی مشکل، جست‌وجوی اطلاعات، ارائه راه‌حل‌هایی در مورد مشکل، ارزیابی و تحلیل آنها، اجرای راه حل نهایی، تحلیل هدف، و مدیریت زمان می‌باشد. از طرفی، موضوع مهمی که در مهارت تصمیم-



گیری وجود دارد تفکر و تأمل قبل از تصمیم‌گیری و پذیرش مسئولیت در قالب انتخاب‌ها و انتخاب بهترین راه حل است. این مسئله برای بسیاری از افراد سخت نمود می‌یابد. داشتن یک سیستم ارزشی قوی، قدرت اراده، و گستردگی حجم اطلاعات و داده‌ها، آینده‌نگری، و دوراندیشی و در یک بیان کامل داشتن حواس هشیاری و آگاه در استفاده از تجارب دیگران ضریب خطای ما را در تصمیم‌گیری کمتر می‌کند و اگر آموزش و پرورش در فرآیند برنامه‌ریزی خود تجدید نظر ننماید دانش‌آموزان در مؤلفه مهارت‌های زندگی با مشکلات جدیدتری روبه‌رو خواهند شد.

بررسی پرسش پنجم پژوهش نشان می‌دهد که با توجه به اینکه بین درس مهارت‌های زندگی و ارتباط مؤثر رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین میانگین به‌دست آمده نشان دهنده آن است که از نظر دبیران درس مهارت‌های زندگی بر ارتباط مؤثر دانش‌آموزان اثربخش می‌باشد. اما نسبت به مهارت‌های شناخت خود، انتخاب هدف، ارزش‌های فردی و خانوادگی، و تصمیم‌گیری در مرحله پنجم قرار دارد و اثربخشی آن کمتر است. این امر بدان معنی است که از دیدگاه دبیران در جامعه آماری دانش‌آموزان با مشکلاتی روبه‌رو خواهیم بود، زیرا همان‌طور که می‌دانیم این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند به‌صورت کلامی یا غیرکلامی و مناسب با فرهنگ جامعه موقعیت خود را بیان نماید. بدین معنی که فرد بتواند نظرات، عقاید، خواسته‌ها، نیازهای خود را ابزار و هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران و همچنین رفع نیاز دیگران در موقع ضروری از عوامل مهم یک رابطه سالم است و این مهارت برای برقراری روابط مؤثر لازم است و منجر به برقراری روابط صمیمانه و تسهیل در ایجاد روابط بین گروه‌ها و صمیمیت بین فردی می‌شود. این ارتباط می‌تواند کارآمد باشد و ایجاد شعف، انگیزه، رشد، و رضایت خاطر و بالندگی را فراهم کند یا ناکارآمد باشد و نگرانی، درگیری و برانگیختگی و پریشانی را به وجود آورد کارآمد بودن یا ناکارآمدی ارتباط به عوامل نگرشی و رفتاری انسان بستگی دارد و اثربخشی این مهارت برای دانش‌آموزان را حائز اهمیت می‌کند، زیرا آموزش این مهارت فقط منجر به فراگیری ارتباط بین فردی نمی‌شود، بلکه منجر به افزایش عزت نفس و خود پنداره مثبت در فرد می‌شود. اینکه فرد چگونه خودش را درک می‌کند تحت تأثیر نوع ارتباط با دیگران و نوع ارتباط دیگران با او می‌باشد.

بررسی پرسش ششم پژوهش نشان می‌دهد که با توجه به اینکه بین درس مهارت‌های زندگی و اضطراب و استرس رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین میانگین به‌دست آمده نشان دهنده آن است که از نظر دبیران درس مهارت‌های زندگی بر اضطراب دانش‌آموزان اثربخش می‌باشد، اما نسبت به سایر مهارت‌ها (شناخت خود، انتخاب هدف، ارزش‌های فردی و خانوادگی، و تصمیم‌گیری، و ارتباط مؤثر) در مرحله ششم قرار دارد و کمترین اثربخشی را دارا می‌باشد. در تبیین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی از یک سو باعث می‌شود که افراد شناخت بیشتری از خود پیدا کنند و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و در جهت اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود بکوشند و این آگاهی به فرد کمک می‌کند تا در مقابله با مشکلات به استفاده از شیوه‌های کارآمدتر و مناسب‌تر روی آورند و در نتیجه اضطراب را کاهش دهند. از طرفی، آموزش گروهی می‌تواند تأثیر مثبتی در کاهش فشار روانی و اضطراب داشته باشند، زیرا جمع شدن افراد در گروه و اینکه تک تک افراد احساس می‌کنند دیگران نیز مشکلاتی مشابه با آن‌ها دارند و در گروه از تجربیات یکدیگر برای مقابله با اضطراب استفاده می‌کنند در کاهش اضطراب و افزایش خودباروری مؤثر است. پس، کنترل و مدیریت می‌تواند در طول زمان منجر به کاهش بروز اضطراب و استرس شود و اگر برنامه‌ریزان و دبیران در اجرای دقیق این برنامه‌ها کوشش و همت بگمارند و از شیوه‌های مؤثرتری استفاده نمایند، باعث اثربخش‌تر شدن این درس در خصوص رفع اضطراب دانش‌آموزان خواهد شد.

باتوجه به یافته‌های شش پرسش پژوهش می‌توان به این نتیجه کلی رسید که آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه دبیران بر روی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران در کلیه شاخص‌ها (شناخت خود، انتخاب هدف، و شناخت ارزش‌های فردی و خانوادگی، اضطراب، تصمیم‌گیری، و ارتباط مؤثر) اثربخش بوده است؛ ولی در درصد میزان اثربخشی متفاوت است که از بیشترین مقدار به کمترین مقدار به شرح زیر است:

شناخت خود < انتخاب هدف < شناخت ارزش‌های فردی و خانوادگی < تصمیم-

گیری < ارتباط مطلوب < اضطراب

## منابع

- ادیب، یوسف (۱۳۸۳). طراحی الگوی مطلوب برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دوره راهنمایی تحصیلی. رساله دکتری دانشگاه تربیت مدرس.
- بابا پور، خیرالدین (۱۳۸۷). مهارت‌های ارتباطی شیوه‌های حل مسئله. تهران: صبا.
- بابائی، مهناز (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش کتاب مهارت‌های زندگی بر افزایش اعتماد به نفس توانائی حل مسئله و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه استان مازندران. پایان نامه کارشناسی ارشد، کتابخانه ملی ایران.
- بروجنی، علی؛ یزدانی، محسن؛ یزدان نیک، احمدرضا (۱۳۸۱). ارتباط الگوی رفتاری والدین با افسردگی و افکار خودکشی در نوجوانان. مجله شماره ۴۶، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد.
- بنیادزاده، محمد (۱۳۷۶). مهارت‌های زندگی دوره راهنمایی. تهران: هنر آبی. معاونت سازمان بهزیستی.
- حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد و مهرابی زاده هنرمند (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم.
- زراعتی ایده لو، رقیه (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سطح سلامت عمومی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان‌های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه رودهن.
- سیف‌آبادی، علی (۱۳۸۹). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش آموزان دختر شاهد. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه مشهد. مشهد: سنج.
- شهرآرای، مهرناز (۱۳۸۴). روانشناسی رشد نوجوان. علم: تهران.
- فرهادی‌پور، عباس و زارعیان، حسن (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی تصمیم‌گیری. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- قاسمی هرنندی، الف (۱۳۷۶). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر میزان رشد فرزندان شبه خانواده مراکز بهزیستی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد خوراسگان / اصفهان.

کردنوقانی، رسول(۱۳۸۳). تهیه و تدوین برنامه درسی جامع در دوره متوسطه با تأکید بر مهارت‌های زندگی. وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی. تهران: شمس.

مرادی، اعظم و کلانتری، مهرداد(۱۳۸۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر نیمرخ روانی زنان داری ناتوانایی‌های جسمی، حرکتی. *مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنائی* سال ۶، شماره ۱. وفائیان، آزاده(۱۳۸۷). مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان پسر ۱۲ تا ۱۵ ساله شهرستان تفت.

همتی علمدارلو، قربان؛ شجاعی، ستاره(۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اختلال سلوک دانش‌آموزان دوره راهنمایی مدرسه امام سجاد. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. ۱۶: ۷۳-۹۱.

یادآوری، ماندانا(۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد اهواز، تهران: رشد.

- Botvin, B. I. & Kantor, L. W. (2000). Prevention alcohol through life skills training. *Journal of alcohol research & health*, 24(4), 25.
- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E. M., & Diaz, T. (1995). Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1106-1112
- Botvin, G. J., Griffin, K. W., Paul, E., & Macaulay, A. P. (2003). Preventing tobacco and alcohol use among elementary school students through Life Skills Training. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 12, 1-18.
- Hanlej, Gregory D, Heal, Nicolea, Tiger, Jeffrey. (2007). Evaluation of class wide teaching program for developing preschool life skills. *Journal of applied behavior Analus*. 740. P221-300
- Hawkins, J. D., and Weis, J. G. (1985). *The social development model: an integrated approach to delinquency prevention*. *Journal of Primary Prevention*, 6, 73-97.
- Kantom, L.D. & Markoos, I. (1977). Do negative emotions cause coronary heart disease? *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 323-337.
- Lore, D., & Lip, G. Y. H. (1998). Psychology in coronary care. *Quarterly Journal of Medicine*, 92, 425-431.
- Pick, S., Givaudan, M., & Poortinga V.H. (2003). *Sexuality and life skills education: a multi stratege intervention in Mexico*. *American Psychologist*, 53(3), 230-234