

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود راه‌های مقابله با استرس و افزایش جرات ورزی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز

مریم بهارزاده<sup>۱</sup>، علیرضا حیدرئی<sup>۲\*</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود راه‌های مقابله با استرس و افزایش جرات ورزی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز انجام شد. روش به کار رفته در این پژوهش نیمه آزمایشی (با گروه پیش آزمون و پس آزمون) می‌باشد. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر اهواز بودند. تعداد ۶۰ نفر از آنان به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. که ۳۰ نفر به صورت تصادفی در گروه آزمایش و ۳۰ نفر دیگر در گروه گواه قرار داده شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه استرس فریدنبرگ و لوپس (۱۹۹۳) و جرات ورزی نوجوانان دانگ یول لی و همکاران (۱۹۸۵) است که پس از انتخاب افراد در دو مرحله (قبل و بعد از اجرای آزمایش) توسط افراد گروه آزمایش و گواه تکمیل شد. پس از جمع آوری داده‌ها، نتایج با استفاده از آزمون آماری تحلیل کواریانس توسط نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد، که نتایج نشان داد: آموزش مهارت‌های زندگی بر راه‌های مقابله با استرس و جرات ورزی تأثیر معناداری داشت. به صورت جزئی تر و جداگانه نتایج نشان داد که ۱) آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود راه‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان تأثیر معنادار داشت. ۲) آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش جرات ورزی دانش‌آموزان تأثیر معنادار داشت.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های زندگی - راه‌های مقابله با استرس - جرات ورزی.

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

## مقدمه

امروزه در آموزش و پرورش توسعه یافته، علاوه بر آموختن و کسب مهارت‌های بالا توسط فراگیر، نیازهایی جدید نیز در قالب کسب مهارت‌های «زیستن، حل مسئله موقعیت‌های مختلف و جدید زندگی و چگونگی مواجهه با تفکرها و چالش‌های هزاره سوم طرح شده است. اصطلاح مهارت‌های زندگی، به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا تصمیمات خود را آگاهانه اتخاذ کنند، ارتباط مؤثر برقرار نمایند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش داده و زندگی سالم و باروری داشته باشند. در حالت خاص، مهارت‌های زندگی؛ گروهی از مهارت‌های روانی و مهارت‌های بین فردی هستند که افراد را در تصمیم‌گیری آگاهانه، حل مسائل، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، ارتباط مؤثر، ایجاد روابط سالم و همدردی با دیگران و مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود با یک شیوه سالم و مولد، کمک می‌کند. مهارت‌های زندگی ممکن است در باره فعالیت‌های شخصی و یا فعالیت‌های مربوط به دیگران باشد، همچنین، ممکن است از آنها به منظور تغییر محیط به محیطی سالم استفاده شود (۱).

در واقع مهارت‌های زندگی موجب می‌شوند، فرد به انتخاب‌هایی دست بزند که مسئولیت آن انتخاب‌ها برعهده خود اوست؛ وقتی مسئولیت شخصی انتخاب‌ها و تصمیم‌ها بر عهده خود فرد باشد، وی به انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی دست می‌زند که شادی و رضایتش را به حداکثر می‌رساند و تصمیمی می‌گیرد که کامل‌ترین تصمیم و فاقد عیب و نقص است. مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اساسی هستند که به وسیله آنها افراد به جای اینکه از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنند، مسئولیت امور زندگی خود را به عهده می‌گیرند؛ علاوه بر این، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های خودیاری هستند و این صلاحیت را در فرد ایجاد می‌کنند که به خود کمک کند و در واقع، باعث افزایش قدرت افراد می‌شوند (۲).

یکی از متغیرهایی که مهارت‌های زندگی بر آن تأثیرگذار است، مهارت‌های مقابله با استرس<sup>۳</sup> می‌باشد. لازاروس<sup>۴</sup> و فولکمن<sup>۵</sup> (۱۹۸۴) راهبردهای مقابله را به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا است، تعریف کرده‌اند. راهبردهای مقابله‌ای به عنوان اصلی که در ارتباط بین فشار روانی و اختلال‌های روان پزشکی مداخله می‌کنند، مورد توجه بوده است (۳). در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس تحقیقات نشان داده است بوتین<sup>۶</sup> و گریفین<sup>۷</sup> (۲۰۰۴) در تحقیقات خود اعلام نمودند که روش آموزش مهارت‌های زندگی یکی از روش‌های مؤثر و کارآمد در میان رویکردهای درمانی برای کاهش مشکلات روانی و افزایش استفاده از شیوه‌های مقابله با موقعیت‌های چالش‌انگیز و استرس‌زا می‌باشند. و همچنین اشرفی و منجزی (۴) نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی موجب ارتقای سلامت جسمی و روانی و کاهش فشارهای محیطی و موقعیت‌های استرس‌زا نوجوانان می‌شود. همچنین نتایج تحقیقات فیاضی و همکاران (۵)، میرزاییان و همکاران (۶)، کینسلر و همکاران (۷)، بارات و کیشور (۸)، باروس (۹) نشان‌دهنده تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس و مقابله با سبک‌های آن بوده است.

دومین متغیری که مهارت‌های زندگی بر آن تأثیر مثبتی دارد، جرات‌ورزی<sup>۸</sup> است. جرات‌ورزی یک مداخله‌ای اولیه و اصلی برای سازگاری با دنیای جدید است و با نیازهای مردم در محیط ناپایدار و پر هرج و مرج امروزی مطابقت دارد. جسارت و تبعات آن مانند افزایش قدرت ریسک‌پذیری و خطر کردن، عامل مهمی در توفیق اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... است. ویژگی فرهنگی نظام اجتماعی و به خصوص تمرکز بر انگیزه‌های بیرونی، مانع عمده‌ای برای جرات‌ورزی است. فردی که دارای توانایی ابراز وجود است، ضمن پافشاری بر خواسته‌های منطقی خود و انجام رفتار مخالفتی در دفاع از آنها، حقوق و سلیقه‌های دیگران را مورد توجه قرار می‌دهد و از اجحاف حقوق دیگران و تضییع آنها خودداری می‌کند (۱۰). برنامه آموزشی جرات‌ورزی بدین منظور طرح‌ریزی می‌شود تا عقاید و رفتارهای جراتمندانه‌ی افراد را بهبود بخشد؛ به طوری که آنها بتوانند با دیدی بهتر به خود نگرسته، به خوداعتمادی برسند، به طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند و در نتیجه روابط بین فردی مؤثرتری را با دیگران داشته باشند (۱۱). در تحقیقات انجام شده در تأثیر مهارت‌های زندگی بر روی جرات‌ورزی رشیدی و همکاران (۱۲) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری و جرات‌مندی دانشجویان تازه وارد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد آنها تأثیر بسیار مثبتی داشته است. همچنین نتایج نادری بنی و لطفی (۱۰)، محمد پورفوجردی (۱۲)، میرزاییان و همکاران (۶)، رنجبریان (۱۳)، قره‌خانبیگلو (۱۴)، سیلاس و نیومن (۱۵)، کینسلر و همکاران (۲۰۱۶) نشان‌دهنده تأثیرگذاری برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقای جرات‌ورزی بوده است.

<sup>3</sup> Stress coping skills

<sup>4</sup> Lazarus

<sup>5</sup> Folkman

<sup>6</sup> Botoin

<sup>7</sup> Griffin

<sup>8</sup> assertiveness

بنابراین، با توجه به مطالب فوق و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت جسمانی، روانی و ارتقای جرأت‌ورزی افراد، و با توجه به تأثیر مثبت برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود راه‌های مقابله با استرس و افزایش جرات‌ورزی در بین دانش‌آموزان دختر بود. و محقق به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود راه‌های مقابله با استرس و افزایش جرات‌ورزی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معناداری دارد؟

## ۱- روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر اهواز که در سال تحصیلی ۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش حجم کلی نمونه ۶۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر اهواز بوده است. برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت تصادفی خوشه‌ای است که با توجه به حجم بالای جامعه، دبیرستان‌های دخترانه اهواز، ۱ دبیرستان بصورت تصادفی انتخاب گردید. و منظور اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش حاضر از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد:

### الف) پرسشنامه راه‌های مقابله با استرس

پرسشنامه راه‌های مقابله با استرس جوانان برای اولین بار در سال ۱۹۹۳ توسط فریدنبرگ و لویس (۱۶) در کشور استرالیا تهیه و تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۹۰ پرسش (۸۸ پرسش بسته پاسخ یک سوال نمونه و یک پرسش باز پاسخ) است. برای پاسخگویی به پرسشنامه از طیف پنج درجه‌ای لیکرت (۱-۵) استفاده شد. کشمیری (۱۷) قابلیت اعتماد این آزمون به وسیله‌ی آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و با استفاده از روش دو نیمه کردن کاتمن و اسپیرمن براون ۰/۸۱ گزارش کرده است. پایایی در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ۰/۷۰۴ بدست آمد.

### ب) پرسشنامه جرأت‌ورزی

مقیاس جرأت‌ورزی نوجوانان (ASA) توسط لی و همکاران (۱۸) ساخته شده است که از ۳۳ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان جرأت‌ورزی در نوجوانان بکار می‌رود. این پرسشنامه ۳۳ موقعیت میان فردی را توصیف می‌کند و جواب‌هایی را با ۳ گزینه به عنوان این که فرد در آن موقعیت معمولاً چه کاری انجام می‌دهد، تعیین کرده است. بحری (۱۳۸۹) براساس نمونه ۵۵ نفری از نوجوانان، فرمول کودر-ریچاردسون ۲۰، همسانی درونی نسبتاً خوبی را نشان داد، در حالی که ضریب پایایی به روش بازآزمایی با فاصله زمانی بیش از ۴ هفته ۰/۸۴ بود. پایایی پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه ۰/۹۶۳ بدست آمد.

## روش اجرا

پس از انتخاب افراد نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و تشکیل دو گروه ۳۰ نفری آزمایش و گواه به صورت تصادفی از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. برنامه‌ی مهارت‌های زندگی طی ۹ جلسه، به مدت ۴۵ دقیقه در گروه آزمایش اجرا شد، ولی گروه گواه این آموزش‌ها و مهارت‌ها را دریافت نکردند. در پایان جلسه‌ی آخر از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. پروتکل آموزشی براساس کتاب راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی که به سفارش دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور- دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش تهیه خواهد شد. سرفصل‌های جلسات آموزشی به شرح زیر است:

جلسه اول: معارفه و آشنایی، بیان اهداف و قوانین، بحث در مورد مفاهیم مهارت‌های زندگی

جلسه دوم: پرسش و پاسخ در مورد مباحث جلسه قبل، تعریف خودآگاهی، اجرای خودآگاهی و ارائه تکالیف

جلسه سوم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، ارائه مهارت همدلی، ارائه تکلیف

جلسه چهارم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، و ادامه مبحث همدلی و ارائه تکلیف

جلسه پنجم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، اجرای مهارت ارتباط موثر، ارائه تکلیف

جلسه ششم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، ارائه عوامل موثر و موانع در مهارت ارتباطی، اهمیت و اصول روابط بین فردی و ادامه

مبحث

جلسه هفتم: بازخورد از جلسه قبل، ارائه مهارت کنترل خشم و عوامل موثر بر آن و گرفتن بازخورد از دانش‌آموزان

جلسه هشتم: ادامه مبحث کنترل خشم، ارائه تکلیف

جلسه نهم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، تعریف استرس و ارائه راهکارهای موثر و ارائه تکلیف

جلسه دهم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، ادامه مبحث استرس و پایان کار، تقدیر و تشکر از دانش آموزان جهت همکاری ایشان در این تحقیق

## ۲- یافته ها

آماره های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک گروه و نوع آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول (۱) آماره های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک گروه و نوع آزمون

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
پیش آزمون راه های مقابله با استرس	۶۰	۲۸۰/۲۰	۸۵/۵۲	۱۰۴	۴۳۷
پس آزمون راه های مقابله با استرس	۶۰	۲۸۴/۲۶۶	۸۵/۰۶۴	۱۰۵	۴۳۹
پیش آزمون جرات ورزی	۶۰	۱۷/۸۵	۶/۲۴	۴	۳۰
پس آزمون جرات ورزی	۶۰	۱۸/۹۱	۶/۷۰	۴	۳۱

در جدول (۱) میانگین، انحراف استاندارد، واریانس، کمترین و بیشترین نمره کل متغیرهای پیش آزمون و پس آزمون راه های مقابله با استرس و جرات ورزی مربوط به کل نمونه آمده است.

جدول (۲) مقادیر میانگین، انحراف معیار، مقادیر Z و p-value آزمون کواموگروف-اسمیرنوف (K-S) برای متغیرها

شاخص ها	میانگین	انحراف معیار	(K-S)Z	(K-S) p-value
پیش آزمون راه های مقابله با استرس	۲۸۰/۲۰	۸۵/۵۲	۰/۴۷۴	۰/۹۷۸
پس آزمون راه های مقابله با استرس	۲۸۴/۲۶۶	۸۵/۰۶۴	۰/۶۱۹	۰/۸۳۸
پیش آزمون جرات ورزی	۱۷/۸۵	۶/۲۴	۰/۷۰۲	۰/۷۰۷
پس آزمون جرات ورزی	۱۸/۹۱	۶/۷۰	۰/۸۱۳	۰/۵۲۳

با توجه به جدول (۲) مقادیر p-value برای تمامی متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین توزیع مقادیر متغیرها از توزیع نرمال تبعیت می کنند.

جدول (۳) نتایج آزمون لوین (Leven,s Test) متغیرهای پیش آزمون و پس آزمون راه های مقابله با استرس و جرات ورزی به تفکیک گروه آزمایشی و گواه

سطح معناداری	F	df1	df2
پیش آزمون راه های مقابله با استرس	۰/۰۱۹	۱	۵۸
پس آزمون راه های مقابله با استرس	۰/۰۰۸	۱	۵۸
پیش آزمون جرات ورزی	۲/۸۱۲	۱	۵۸
پس آزمون جرات ورزی	۲/۰۵۱	۱	۵۸

با توجه به جدول (۳) مشاهده می شود که سطح معناداری برای تمامی متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ می باشد که نشان دهنده برابری (همگنی) واریانس ها می باشد.

**فرضیه ۱:** آموزش مهارت های زندگی بر بهبود راه های مقابله با استرس و جرات ورزی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معناداری دارد.

جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) جهت بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی بر بهبود راه های مقابله با استرس و جرات ورزی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز

شاخص آماری	مقدار	نسبت F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری P
آزمون ها					
اثر پیلایی	۰/۴۴۹	۱۰/۸۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۰
لامبادای ویلکز	۰/۵۶۱	۱۰/۸۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۰
اثر هتلینگ	۰/۸۸۷	۱۰/۸۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۰/۸۴۷	۱۰/۸۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۰

به منظور بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی بر بهبود راه های مقابله با استرس و جرات ورزی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) استفاده شد که نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد آموزش مهارت های زندگی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته (راه های مقابله با استرس و جرات ورزی) تأثیر معنادار دارد (F = ۱۰/۸۱۸، P-Value = ۰/۰۰۰ و ۰/۵۶۱ = لامبادای ویلکز).

فرضیه ۲: آموزش مهارت های زندگی بر بهبود راه های مقابله با استرس در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معناداری دارد.

جدول (۶) نتایج تحلیل فرض خطی بودن همبستگی بین گواه (پیش آزمون راه های مقابله با استرس) و متغیر مستقل (گروه)

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری
پیش آزمون راه های مقابله با استرس	۴۱۸۱۰۹/۸۶	۱	۴۱۸۱۰۹/۸۸۶	۴۳۶۱/۰۴	۰/۰۰۰

همان طور که نتایج جدول شماره (۶) نشان می دهد چون سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ می باشد پس فرض خطی بودن همبستگی بین گواه (پیش آزمون راه های مقابله با استرس) و متغیر مستقل (گروه) رعایت شده است.

جدول (۷) نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) جهت بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی بر بهبود راه های مقابله با استرس در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری (p)
راه های مقابله با استرس	گروه	۱۵۰۱/۶۳	۱	۱۵۰۱/۶۳	۱۵/۶۶	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	۴۱۸۱۰۹/۸۶	۱	۴۱۸۱۰۹/۸۸۶	۴۳۶۱/۰۴	۰/۰۰۰
	خطا	۵۴۶۴/۸۱	۵۷	۹۵/۸۷	-	-
	کل	۵۲۷۵۳۷۲/۰۰	۶۰	-	-	-

همانطور که در جدول (۷) مشاهده می شود نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی بر بهبود راه های مقابله با استرس در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معنادار دارد (F = ۱۵/۶۶، P-Value = ۰/۰۰۰).  
فرضیه ۳: آموزش مهارت های زندگی بر افزایش جرات ورزی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معناداری دارد.

جدول (۸) نتایج تحلیل فرض خطی بودن همبستگی بین گواه (پیش آزمون جرات ورزی) و متغیر مستقل (گروه)

معناداری	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F
۰/۰۰۰	پیش آزمون جرات ورزی	۲۲۱۳۸/۴۵	۱	۲۱۳۸/۴۵	۴۲۹/۲۳

همان طور که نتایج جدول شماره (۸) نشان می دهد چون سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ می باشد پس فرض خطی بودن همبستگی بین گواه (پیش آزمون جرات ورزی) و متغیر مستقل (گروه) رعایت شده است.

جدول (۹) نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) جهت بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی بر افزایش جرات ورزی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری (p)
جرات ورزی	گروه	۶۹/۷۵	۱	۶۹/۷۵	۱۴/۰۰۱	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	۲۲۱۳۸/۴۵	۱	۲۱۳۸/۴۵	۴۲۹/۲۳	۰/۰۰۰
	خطا	۲۳۸/۹۷	۵۷	۴/۹۸	-	-
	کل	۲۴۱۲۱/۰۰۰	۶۰	-	-	-

همانطور که در جدول (۹) مشاهده می شود نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی بر افزایش جرات ورزی در بین دانش آموزان دختر شهر اهواز تاثیر معنادار دارد (F = ۱۴/۰۰۱ ، P-Value=۰/۰۰۰).

## نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود راه‌های مقابله با استرس و افزایش جرات ورزی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز بود. تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داد که نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته (راه‌های مقابله با استرس و جرات ورزی) تأثیر معنادار دارد. در واقع این مهارت‌ها، بر حیطه ادراک و فهم فرد از شایستگی‌ها، عزت نفس فرد اثر می‌گذارد و بنابراین، نقش مهمی در سلامت روان دارد و موجب کاهش استرس در این افراد می‌شود. و همزمان با افزایش سطح سلامت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و احقاق حقوق خود با توجه به بحث جرات‌ورزی افزایش می‌یابد. بنابراین، طراحی و تدوین برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس الگوهای مفهومی و چارچوب‌های نظری دارای برآش لازم و تأکید بر رویکردهای عاطفی، هیجانی و انگیزشی به همراه رویکردهای شناختی- رفتاری و فراهم آوردن لوازم و شرایط اجرایی مناسب می‌تواند به کارآمدی و اثربخشی آنها بیفزاید. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود راه‌های مقابله با استرس در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معنادار دارد. نتایج این قسمت از تحقیق با یافته‌های فیاضی و همکاران (۱۳۹۶)، میرزاییان و همکاران (۱۳۹۶)، کینسلر و همکاران (۲۰۱۶) و بارات و کیشور (۲۰۱۳) مبنی بر تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس و مقابله با سبک‌های آن همخوانی و همسانی دارد. در تبیین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس آزمودنی‌های این تحقیق می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی از یک سو باعث می‌شود که افراد، خود را بشناسند و در جهت اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود بکوشند. در نتایج دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش جرات ورزی در بین دانش‌آموزان دختر شهر اهواز تأثیر معنادار دارد. که با نتایج محققانی چون نادری بنی و لطفی (۱۳۹۷)، محمد پورفوجردی (۱۳۹۶)، میرزاییان و همکاران (۱۳۹۶)، رنجبریان (۱۳۹۲)، قره‌خان‌بیگلو (۱۳۹۱)، سیلاس و نیومن (۲۰۱۷) و کینسلر و همکاران (۲۰۱۶) در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اتقای جرات ورزی همسانی دارد. چون نتایج این محققان نشان دهنده اندازه اثر آموزش انجام شده در میزان جرات‌ورزی می‌باشد. در تبیین این فرضیه می‌توان ذکر کرد که آموزش مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کنند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های درگیر و کل اجتماع به طور شایسته و مؤثر و مطمئن رفتار نمایند.

در زمینه این نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود (۱) ارائه و اجرای آموزش مهارت‌های زندگی و مداخله‌های مبتنی بر مدرسه در قالب یک درس یا برنامه‌ی روانی- آموزشی و نیز استفاده از رویکردهای تلفیقی نگر رایج و کارآمد، می‌تواند دستیابی به اهداف برنامه‌ها، به‌ویژه در جمعیت‌ها و گروه‌های بزرگ دانش‌آموزان را تسهیل بخشد. (۲) از آنجا که در تحقیق اثر مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس مثبت بوده است پیشنهاد می‌شود کلیه سازمان‌ها و موسساتی که به گونه‌ای با تعلیم و تربیت، آموزش، گسترش سازگاری و تربیت نسل جوانان در ارتباط هستند با برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به بهبودی و ارتقای سلامت روان و افزایش مهارت‌های آنان کمک نمایند. (۳) همچنین پیشنهاد می‌گردد که برای ارزیابی متغیرها به غیر از پرسش‌نامه از ابزارهای سنجشی دیگری مانند مصاحبه نیز استفاده شود. (۴) و در آخر با توجه به اینکه این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دختر انجام شد پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی نمونه‌های دیگر انجام شود و نتایج آن با نتایج این پژوهش مقایسه شود تا دقیق‌تر به تأثیر مهارت‌های زندگی بر متغیرهای پژوهش پرداخته شود.

## تشکر و قدردانی

از وجود نازنین استاد ارجمندم جناب آقای دکتر علیرضا حیدرئی، استاد راهنمای عزیزم و همچنین خواهر و برادرهای گلم، به خاطر سعه‌ی صدر، حسن خلق، کلام امیدوار کننده و رهنمودهای خردمندانه‌شان صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

## منابع و مراجع

- [۱] پارسامهر، م. و حدت، ا. "بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان"، فصلنامه توسعه اجتماعی (توسعه انسانی سابق)، دوره ۱۱، شماره ۲، ۱۳۹۵.
- [۲] عزیزی، پ.، جوادی پور، م. و نوروززاده، ر. "میزان تحقق اهداف مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان دوره ابتدایی"، پژوهش‌های آموزش و یادگیری، دو فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، سال بیست و یکم، ۱۳۹۳.
- [۳] محمودعلیلو، م.، رنجبر نوشری، ف.، اسدی مجره، س.، قدرتی، ی. و نجار مبارکی، م. "مقایسه راهبردهای مقابله با استرس، کمال‌گرایی و خودکارآمدی در افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد و افراد بهنجار"، فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد، سال هفتم، شماره ۲۵، ۱۳۹۲.
- [۴] اشرفی، م. و منجزی، ف. "اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه"، پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، دوره ۳، شماره ۱، ۱۳۹۲.
- [۵] فیاضی، م.، ثمری صفا، ج. و نوربخش، س. "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان"، پژوهش‌های مشاوره، جلد ۱۶، شماره ۶۱، ۱۳۹۶.
- [۶] میرزائیان، ب.، باقری، خ. و فخری، م.ک. "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل خشم، جرأت‌ورزی و ارتباط مؤثر) بر سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست"، مجله ایده‌های نوین روانشناسی، دوره اول، شماره دوم، ۱۳۹۶.
- [7] Kinsler, E., Kafetsios, K., and Sideridis, G., "Optimis, .self-efficacy and information processing of threat and well-being-related stimuli", *Stress and Health*, 23:285-294, 2016 .
- [8] Bharath, S., and Kishore, K., "Empowering adolescents with life skills education in schools -School mental health program: Does it work?", *Indian Journal Psychiatry*, 52(4): 344-349, 2012.
- [9] Barows, L., "Soacial cognitive theory: An agentic perspective", *Annual review of psychology. palo Alto: annual reviews,Inc, , 52,1-26, 2013.*
- [۱۰] نادری بنی، ر. و لطفی، ح. "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر جرات‌ورزی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان دانشگاه علوم دریایی امام خمینی (ره)"، فصلنامه علمی - پژوهشی آموزش علوم دریایی، شماره ۱۲، ۱۳۹۷.
- [۱۱] رحیمی، ا.، خانزاده، ع.ع. و استوی، الهه. "تأثیر آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی بر بهبود روابط بین همسالان و حرمت‌خود دانش‌آموزان دیرآموز"، فصلنامه روانشناسی افراتستناپی، دوره ۶، شماره ۲۱، ۱۳۹۵.
- [۱۲] محمد پورفوجردی، ا. "اثربخشی مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و جرأت‌ورزی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی تحت حمایت کمیته امداد شهر دامغان"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود، ۱۳۹۶.
- [۱۳] رنجبریان، ا. "طراحی آموزشی مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر ابراز وجود (جرأت‌ورزی) و حمایت اجتماعی در دانش‌آموزان پایه سوم مقطع راهنمایی شهرستان قدس"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۹۲.
- [۱۴] قره‌خان‌بیگللو، ق. "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی، ۱۳۹۱.
- [15] Cilas, S. A., and Newmanm, G., "A model of metacognition achievement goal orientation, learning style, and self-efficacy", *Learning Environ Res*, 11:131-151, 2017.
- [16] Fridenberg, E., and Lewis, R., "Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping", *Journal of Adolescence*, 16, 253-266, 1993.
- [۱۷] کشمیری، م. "مقایسه‌ی سبک زندگی و شیوه‌های مقابله با فشار روانی آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی و عادی"، مجله تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۳۸۸.
- [18] Lee, D. Y., Hallberg, E. T. Slemon, A. G., and Haase, R. F., "An assertiveness Scale for Adolescents", *Journal of Clinical Psychology*, 41, 51-57, 1985.
- [۱۹] بحری، ن. "تأثیر آموزش جرات‌ورزی به روش مشاوره‌ی گروهی بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر"، نشریه پیک نور، سال هشتم، شماره اول، ۱۳۸۹.