

بررسی رابطه میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی و عزت نفس با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان

شقایق ظفری^۱، ملوک خادمی اشکذری^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی؛ دانشگاه الزهرا (س).

^۲ دانشیار دانشگاه الزهرا (س).

نام نویسنده مسئول:

شقایق ظفری

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی و عزت نفس با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستان‌های شهر کرج می باشد. نمونه این پژوهش متشکل از ۲۰۰ دانش آموز سال دوم دبیرستان رشته علوم تجربی می باشد که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای گزیده شدند. آزمودنی ها به پرسشنامه های مهارت های زندگی، عزت نفس کوپراسمیت و اضطراب امتحان ساراسون پاسخ دادند و معدل ترم قبل آنها، نمره عملکرد تحصیلی آنان در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که بین بخشی از مؤلفه های پرسشنامه مهارت های زندگی و اضطراب امتحان همبستگی معنی داری دیده می شود، همچنین بین بخشی از مؤلفه های پرسشنامه مهارت های زندگی و عملکرد تحصیلی همبستگی معناداری دیده می شود، بین عزت نفس و اضطراب امتحان، عزت نفس و مهارت های زندگی نیز همبستگی معناداری دیده می شود. علاوه بر این، میان عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه معناداری دیده نشد و نتیجه آزمون رگرسیون گام به گام نشان داد که از میان دو متغیر عزت نفس و مهارت های زندگی، تنها متغیر عزت نفس است که سهم تعیین کننده ای را در پیش بینی اضطراب امتحان دارد.

واژگان کلیدی: مهارت های زندگی؛ عزت نفس؛ اضطراب امتحان؛ عملکرد تحصیلی.

مقدمه

در سالهای اخیر، تغییرات و تحولات فراوانی در زمینه های گوناگون آموزش و پرورش در سطح جهان به وقوع پیوسته است و در این میان شاید هیچ موضوعی به اندازه مهارتهای زندگی مورد توجه واقع نشده است. تربیت معلمان در این زمینه، توسعه کارگاه های آموزشی، بکارگیری روشهای نوین و عملی در این زمینه در سراسر جهان از جمله اقداماتی است که در طی سالهای اخیر انجام گرفته است و شرایط جدیدی که در جهان پیش آمده این توجه را دو چندان کرده است. فرآیند آموزش همانند یک رودخانه، جریانی از فعالیت ها است که از مبدأ سرچشمه می گیرد و در مسیر رسیدن به مقصد فراز و نشیبهایی را طی می کند. هر یک از دست اندرکاران آموزشی درباره نحوه امور آموزشی فکر، برنامه ریزی و تصمیم گیری می کنند و کار و فعالیت هایشان را در آن مسیر متمرکز می کنند. جریان فعالیت های آموزشی مسیرهای متفاوت و پیش بینی ناپذیری دارد و هر روز دستخوش تغییر و تحول می شود. اما آنچه مسلم است این است که قوانین کلی حاکم بر آن چندان تغییر نکرده است. لذا دانستن آنها و احاطه به مهارتهایی، که ما را در دستیابی به آنها کمک می کند، از الزامات به حساب می آید (زند، ۱۳۸۵).

با پیشرفت علوم و فنون و پیچیده شدن جوامع، نیازهای فردی و اجتماعی نیز پیچیده می شوند. ارضای نیازهای پیچیده نیز احتیاج به علوم و مهارت های پیچیده دارد. کسب علوم و مهارت های پیچیده در سایه پژوهش های نوین امکان پذیر است. به این سبب، در این پژوهش به رابطه مهارتهای زندگی با عزت نفس، اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی می پردازیم. مهارتهای زندگی از جمله برنامه هایی است که می تواند همبستگی زیادی با فاکتورهای آموزشی داشته باشد. که از این فاکتورها می توان به عزت نفس در دانش آموزان، اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی اشاره کرد. نظامهای آموزشی و فعالیت های حاکم بر آن، با توجه به پیشرفت جوامع، همواره دستخوش تغییر و تحول بوده است و تحول آموزشی، خود معلول تحول اجتماعی و تحول علوم و فن آموزشی است؛ زیرا در جوامع ساده روش ارضای نیازها نیز ساده است. در چنین جوامعی، دایره آموختنی ها گاهی آن چنان محدود است که اگر کسی ادعا کند: «هر آنچه آموختنی بود فرا گرفتم»، حرفی به گزاف نگفته است. ولی در جوامع پیچیده و پیشرفته، سرعت تحول نظام های آموزشی آن چنان سریع است که هر چند سال یکبار، در ساختار نظام آموزشی یک دگرگونی کلی ایجاد می شود (شعبانی، ۱۳۸۵). مهارتهای زندگی اساساً یک مبنای رشدی از زندگی ارائه می کند، که این اساس و مبنای رشدی ما را قادر می سازد که دوست داشته باشیم و کار سازنده ای را انجام دهیم و عبور موفقیت آمیز از این مسیر زندگی در چهار زمینه مهم خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و شغلی نیازمند به مهارت و کارآیی در مهارتهای زندگی است (گازدا، چایله رزو بروکز ۱۹۸۷). رادمش و سعدی (۱۳۹۶) دریافتند که انگیزش و پیشرفت تحصیلی، گروه آزمایش از دانش آموزان که تحت تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی قرار گرفته اند نسبت به گروه کنترل، بیشتر است.

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ مهارتهای زندگی را اینگونه تعریف می کند: «مهارتهای زندگی، توانایی های روانی- اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می سازد تا به طور مؤثری با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند. این مهارت ها موجب ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی و پیشگیری از مشکلات روانی- اجتماعی می شود. مهارتهای زندگی مهارتهای اساسی هستند که زندگی را آسانتر کرده و به افراد این امکان را می دهد تا نقاط قوت خود را درک کرده و به طور پویا، در اجتماعات شریک شوند. مهارتهای زندگی مهارتهایی هستند که افراد را قادر می سازد تا به طور معناداری با چالش هایی که بخشی از محیط پیرامونی است که در آن زندگی می کنند، مقابله کنند. بخش رایج در تمامی تعاریف مربوط به مهارتهای زندگی بر مهارتهایی تأکید می کند که نیازمند مقابله هستند. مهارتهای زندگی توانایی هایی برای رفتار سازگارانه و مثبت هستند، که ما را قادر می سازد تا به طور مؤثری با تقاضاها و چالش های زندگی روزمره کنار بیاییم.

نتایج مطالعات و تحقیقات انجام شده ضرورت و اهمیت توجه به این مهارت ها را نشان می دهد. و با توجه به اینکه بحث مهارتهای زندگی موضوع نوپا و جدیدی است ضرورت انجام پژوهش در این زمینه را دو چندان کرده است. ضرورت بحث عزت نفس نیز از آنجا که یک عامل مؤثر در سلامت روحی و روانی دانش آموزان است مشخص است. عزت نفس مثبت، احتمالاً ارزشمندترین نیاز روان شناختی برای دانش آموزان می باشد زیرا می تواند بعنوان پیش بینی کننده ای برای اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی محسوب شود در حالیکه فقدان عزت نفس نتیجه ای از ناسازگاری روان شناختی است. و نقص در عزت نفس منجر به تضعیف عملکرد تحصیلی می شود. ضرورت بحث اضطراب امتحان به این دلیل است که پدیده اضطراب امتحان، یک پدیده تصادفی و نادر نیست که فقط گروه محدودی را مبتلا سازد، تجربه نشان داده است که عوارض اضطراب و فشار ناشی از امتحان در عده زیادی از امتحان دهندگان تظاهر می کند و همه کسانی که با امتحان سروکار دارند و در نوعی امتحان شرکت کرده اند کم یا زیاد طعم نگرانی و فشار ناشی از آن را چشیده اند (شجراتی، ۱۳۷۶) در تحقیقات قبلی ارتباط میان عزت نفس، اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته است و حال با توجه به اینکه مهارتهای زندگی از جمله مهارت های مهم و مورد نیاز در دانش آموزان است در این پژوهش رابطه مهارت های زندگی و عزت نفس را با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی مورد بررسی قرار می دهیم.

فرضیه های پژوهش

- ۱- میان میزان برخورداری از مهارتهای زندگی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.
- ۲- میان میزان برخورداری از مهارتهای زندگی و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد.
- ۳- میان میزان برخورداری از عزت نفس و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.
- ۴- میان میزان برخورداری از عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد.
- ۵- میان عزت نفس و مهارتهای زندگی رابطه وجود دارد.
- ۶- میان مهارتهای زندگی و عزت نفس نقش تعیین کننده ای در پیش بینی اضطراب امتحان دارند.

روش

روش به کار رفته در پژوهش حاضر مطالعه ای توصیفی با تأکید بر روابط همبستگی است. با توجه به موضوع پژوهش که به بررسی رابطه بین متغیرهای مهارتهای زندگی و عزت نفس با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی می پردازد از روش تحقیق همبستگی استفاده می شود.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستان های دولتی شهر کرج در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ می باشند. نمونه مورد بررسی با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی چند مرحله ای انتخاب شد، بدین صورت که از بین نواحی ۵ گانه شهر کرج نواحی ۱ و ۳ و ۴ انتخاب گردید و از هر ناحیه یک دبیرستان و از هر دبیرستان ۳ کلاس بصورت تصادفی انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. به این ترتیب نمونه پژوهش ۲۰۰ دانش آموز دختر رشته علوم تجربی بوده که در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ در دوم دبیرستان مشغول به تحصیل بوده اند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه مهارتهای زندگی

این پرسشنامه در سال ۱۳۸۵ توسط معصومه معصومی ساخته شد. که برای تهیه پرسشنامه مهارتهای زندگی، ابتدا مؤلفه های مهارتهای زندگی از نظر یونیسف، یونیسکو و سازمان جهانی بهداشت شناسایی شد و مؤلفه هایی چون خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری روابط بین فردی، تصمیم گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، مقابله با هیجان ها و مقابله با استرس به عنوان شاخص های اصلی مهارتهای زندگی در نظر گرفته شد (مهدیزاده، ۱۳۸۳). پرسشنامه مهارتهای زندگی از ۵۳ سؤال بسته پاسخ تشکیل شده است. پرسشنامه شامل سؤالات است که با مقیاس پنج درجه ای لیکرت، تنظیم شده است. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس کمترین مقیاس، نمره ۱ و بیشترین مقیاس، نمره ۵ بوده، عبارتی خیلی زیاد ۵، زیاد ۴، تا حدودی ۳، کم ۲ و خیلی کم ۱، منظور شده است. جهت سنجش اعتبار این پرسشنامه (معصومی، ۱۳۸۵) از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرده است. در ابتدا سؤالات اولیه که شامل ۶۰ سؤال بوده را روی تعداد ۳۲ نفر از دانش آموزان به صورت آزمایشی اجرا کرده، سپس تعداد ۷ سؤال را به دلیل نداشتن ضریب همبستگی پایین و نزدیک به صفر و نداشتن همبستگی لازم با دیگر سؤالات پرسشنامه، حذف و آلفای کرونباخ به ۰/۸۶ رسیده که نشان می دهد مقیاس از اعتبار کافی برخوردار است، در نتیجه مقیاس نهایی با تعداد ۵۳ ماده تدوین و آماده اجرای نهایی شده است. برای بدست آوردن روایی پرسشنامه، ابتدا به مطالعه کتابهای مهارتهای زندگی، سپس استخراج شاخص های مهارتهای زندگی از پایان نامه کردنوقایی (۱۳۸۲) و ادیب (۱۳۸۲) روایی محتوایی توسط (معصومی، ۱۳۸۵) مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. همچنین در پژوهش حاضر، در روش آزمون-آزمون مجدد، ضریب پایایی ۰/۶۵ بدست آمد.

پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت

این مقیاس دارای ۵۸ ماده آزمون است که ۸ ماده آزمون ۶، ۱۳، ۲۰، ۲۷، ۳۴، ۴۱، ۴۸ و ۵۵ دروغ سنج است. در مجموع ۵۰ ماده آزمون آن به ۴ خرده مقیاس عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی (همسالان)، عزت نفس خانوادگی (والدین) و عزت نفس تحصیلی (آموزشگاه) تقسیم شده است. شیوه نمره گذاری این آزمون بصورت صفر و یک است، به این معنا که ماده آزمونهای شماره ۲، ۴، ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۶، ۴۵، ۴۷ و ۵۵ پاسخ «بلی» یک نمره و پاسخ «خیر» صفر می گیرد و بقیه سؤالات بصورت معکوس

است. بدیهی است که حداقل نمره ای که یک فرد ممکن است بگیرد ۰ و حداکثر ۵۰ خواهد بود و چنانچه آزمودنی از ۸ ماده دروغ سنج بیش از ۴ نمره بیاورد بدان معناست که اعتبار آزمون پایین است و آزمودنی سعی کرده است خود را بهتر از آنچه که هست نشان دهد. ذوالفقاری (۱۳۷۶) در پژوهشی که به منظور بررسی روایی و اعتبار و نرم یابی پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت در دبیرستان های اصفهان انجام داد، برای بررسی روایی سازه پرسشنامه از دو روش استفاده کردند. ابتدا همبستگی پرسشنامه با پرسشنامه همانام آن یعنی پرسشنامه آیزنک را محاسبه کردند که ضریب همبستگی بدست آمده را برابر ۰/۸۴ گزارش نمودند. در روش دوم در تعیین سازه ای که پرسشنامه آن را می سنجد، از روش تحلیل عاملی استفاده کردند که برای انجام تحلیل عاملی ابتدا میزان KMO که نشانه میزان کفایت نمونه برداری است، محاسبه شده که مقدار آن را برابر ۰/۸۳ گزارش کردند که نشان دهنده میزان کفایت نمونه برداری است. سپس از آزمون بارلت استفاده کردند که مقدار آن برابر ۶۳۶۳/۰۷ بدست آمد که از لحاظ آماری معنادار بوده و انجام تحلیل عاملی را توجیه می کرد. همچنین در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ آزمون عزت نفس کوپراسمیت ۰/۸۰ بدست آمد که همه این پژوهش ها نشان از پایایی بسیار خوب این آزمون دارد.

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (TAS)

در ابتدا این پرسشنامه توسط مندler و ساراسون در سال ۱۹۵۲ ساخته شد که شامل یکسری از مقیاس های درجه بندی بود. ساراسون در سال ۱۹۵۲ مقیاس ۲۱ آیتمی صحیح و غلط را بیان نمود. پس از آن تجدیدنظری بر روی این پرسشنامه به عمل آمده است. ساراسون در سال ۱۹۷۶ پرسشنامه ۳۷ آیتمی را ساخت که دلیل ساخت آن این بود که یک مقیاس طولانی تر، بر حساسیت و اعتبار تست می افزاید. در این مقیاس، آزمودنی باید به هر ماده بصورت (بلی، خیر) پاسخ گوید و بدین ترتیب بر اساس یک شیوه «خود- گزارش دهی» به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیک فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن، می توان دست یافت. شیوه نمره گذاری در این آزمون بدین ترتیب است که در تمام سؤالات به استثنای سؤال، ۱۳، ۱۵، ۲۶، ۲۷، ۲۹، ۳۳، اگر آزمودنی «بلی» را علامت بزند نمره یک می گیرد و بر عکس در سؤالات مذکور، اگر «خیر» را علامت بزند یک نمره کسب می کند. جمع پاسخهای آری و خیر نمره اضطراب امتحان آزمودنی را در این مقیاس تشکیل می دهد. روایی آزمون از طریق سنجش ارتباط آزمون اضطراب امتحان ساراسون با آزمون اضطراب امتحانی (TA) ۰/۸۲ تا ۰/۸۳ گزارش شده است. اعتبار آزمون از طریق آزمون- آزمون مجدد با فاصله زمانی چند هفته بیش از ۰/۸۰ بدست آمد. اعتبار آزمون اضطراب امتحانی ساراسون از طریق دو نیمه کردن از قابلیت اعتماد ۰/۹۱ و با روش آزمون- آزمون مجدد با فاصله زمانی بیشتر از ۶ هفته از اعتبار ۰/۸۲ برخوردار بود (به نقل از تراین، ۱۹۸۰). در این پژوهش ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۹ بدست آمد.

روش اجرا

ابتدا محقق با مراجعه به سازمان آموزش و پرورش معرفی نامه های لازم را برای مراجعه به نواحی سه گانه آموزش و پرورش شهر کرج دریافت کرد. سپس با مراجعه به مدارس و ضمن معرفی و توضیح در مورد اهداف اجرای پرسشنامه اجازه حضور در کلاسها را دریافت کرد، سپس با حضور در کلاسها و با همکاری دبیران، پرسشنامه ها بین دانش آموزان توزیع گردید و توضیحاتی درباره نحوه پاسخگویی ارائه شد، در هنگام اجرای پرسشنامه ها که به طور متوسط ۵۰-۳۰ دقیقه طول کشید، به سؤالات دانش آموزان پاسخ داده شد، پس از جمع آوری پرسشنامه ها، به بررسی آنها اقدام گردید.

یافته ها

شاخص های آماری متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است؛

جدول ۱: شاخص های آماری متغیرهای پژوهش

شاخص های آماری	عملکرد تحصیلی	مهارت های زندگی	عزت نفس	اضطراب امتحان
فراوانی	۱۷۶	۱۲۹	۱۵۸	۱۶۸
میانگین	۱۶/۸۵	۲۰۳/۳۱	۳۷/۴۴	۱۹/۸۵
میانه	۱۷	۲۰۴	۳۸	۲۰
انحراف استاندارد	۱/۹۵	۱۹/۸۰	۶/۴۶	۵/۳۱
کجی	-۰/۶۹	-۰/۵۰	-۰/۳۱	-۰/۰۲

۰/۶۶-	۰/۰۷-	۱/۵۵	۰/۴۷	کشیدگی
۷	۲۰	۱۱۸	۱۰	کمترین
۳۱	۵۶	۲۵۱	۱۹/۹۱	بیشترین
۳۲	۴۲	۷۱	۲۴	بدون پاسخ

جدول بالا نشان می‌دهد میانگین عملکرد تحصیلی در افراد نمونه ۱۶/۸۵ با انحراف استاندارد ۱/۹۵ است که با توجه به میانه (۱۷) نشان دهنده‌ی این مطلب است که عملکرد تحصیلی در افراد بالاتر از متوسط و نسبتاً خوب است. جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرات مهارت‌های زندگی ۲۰۳/۳۱ با انحراف استاندارد ۱۹/۸ است. کمترین نمره‌ی بدست آمده ۱۱۸ و بیشترین نمره ۲۵۱ است. با توجه به نمره‌ی کل مهارت‌های زندگی (۲۶۵) و میانه‌ی بدست آمده می‌توان چنین برداشت نمود که میزان مهارت‌های زندگی در افراد نسبتاً بالا و مطلوب است. میانگین نمرات عزت نفس در نمونه‌ی حاضر ۳۷/۴۴ با انحراف استاندارد ۶/۴۶ است. کمترین میزان عزت نفس ۲۰ و بالاترین میزان ۵۶ است. با توجه به نمره‌ی کل عزت نفس (۵۸) و میانه‌ی بدست آمده (۳۸) می‌توان چنین برداشت کرد که میزان عزت نفس افراد در حد نسبتاً مطلوبی قرار دارد. میانگین اضطراب امتحان افراد ۱۹/۸۵ با انحراف استاندارد ۵/۳۱ است. کمترین میزان اضطراب امتحان بدست آمده ۷ و بیشترین میزان ۳۱ است. با توجه به نمره‌ی کل اضطراب (۳۷) و میانه‌ی بدست آمده، می‌توان چنین برداشت نمود که میزان اضطراب امتحان در گروه نمونه در حد متوسط می‌باشد.

بررسی فرضیات

فرضیه ی اول

میان میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۲: آزمون همبستگی بین متغیرهای مهارت‌های زندگی و اضطراب امتحان

تعداد	میانگین	میزان همبستگی	سطح معنی داری
۱۲۹	۲۰۳/۳۱	۰/۰۹-	۰/۳۳
۱۰۹	۱۹/۸۵		

جدول ۳: آزمون همبستگی میان اضطراب امتحان و مؤلفه های مهارت‌های زندگی

مؤلفه های مهارت‌های زندگی	همبستگی	سطح معنی داری
خود آگاهی	۰/۰۰۵-	۰/۹۵
همدلی	۰/۱۰	۰/۲۱
برقراری ارتباط مؤثر	۰/۱۸-	۰/۰۲
برقراری روابط بین فردی	۰/۲۲-	۰/۰۰۵
حل مسأله	۰/۰۶-	۰/۴۳
تصمیم گیری	۰/۱۰-	۰/۱۷
تفکر خلاق	۰/۱۰-	۰/۱۸
تفکر انتقادی	۰/۰۱-	۰/۸۲
مقابله با هیجان ها	۰/۰۴	۰/۶۱
مقابله با استرس ها	۰/۰۹-	۰/۲۵

نتایج جداول بالا نشان می‌دهد که تنها بین بخشی از مؤلفه های پرسشنامه مهارت‌های زندگی با اضطراب امتحان همبستگی معناداری دیده می‌شود. بین نمره اضطراب امتحان با مؤلفه های برقراری ارتباط مؤثر و برقراری روابط بین فردی نیز ارتباط معناداری وجود دارد.

فرضیه ی دوم

میان میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد

جدول ۴: آزمون همبستگی بین متغیرهای مهارت‌های زندگی و عملکرد تحصیلی

تعداد	میانگین	میزان همبستگی	سطح معنی داری
۱۱۵	۲۰۳/۳۱	۰/۰۹	۰/۳۲
۱۲۹	۱۶/۸۵		

جدول ۵: آزمون همبستگی بین عملکرد تحصیلی و مؤلفه های مهارت‌های زندگی

مؤلفه های مهارت‌های زندگی	همبستگی	سطح معنی داری
خود آگاهی	۰/۱۹	۰/۰۰۹
همدلی	-۰/۰۳	۰/۶۵
برقراری ارتباط مؤثر	۰/۱۶	۰/۰۳
برقراری روابط بین فردی	۰/۰۳	۰/۶۷
حل مسأله	۰/۰۸	۰/۲۹
تصمیم گیری	۰/۲۲	۰/۰۰۴
تفکر خلاق	۰/۰۷	۰/۳۴
تفکر انتقادی	۰/۰۰۹	۰/۹۱
مقابله با هیجان ها	۰/۰۴	۰/۵۹
مقابله با استرس ها	۰/۱۳	۰/۰۸

نتایج جداول بالا نشان می دهد که تنها بین بخشی از مؤلفه های پرسشنامه مهارت‌های زندگی با عملکرد تحصیلی همبستگی معناداری دیده می شود. بین نمره عملکرد تحصیلی با مؤلفه های خودآگاهی، برقراری ارتباط مؤثر و تصمیم گیری نیز رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

فرضیه ی سوم

میان میزان برخورداری از عزت نفس و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد

جدول ۶: آزمون همبستگی بین متغیرهای عزت نفس و اضطراب امتحان

تعداد	میانگین	میزان همبستگی	سطح معنی داری
۱۵۸	۳۷/۴۴	-۰/۴۵**	۰/۰۰
۱۳۳	۱۹/۸۵		

**p<0/01

میزان همبستگی بدست آمده از دو متغیر عزت نفس و اضطراب امتحان $I = -0/45$ با سطح معنی داری $sig = 0/00$ است. این میزان همبستگی نشان دهنده ی این است که رابطه ی مثبت و معنی داری میان دو متغیر عزت نفس و اضطراب امتحان وجود دارد. از این رو فرضیه ی پژوهشی سوم در سطح اطمینان $p < 0/01$ مورد تأیید قرار می گیرد.

فرضیه‌ی چهارم

میان میزان برخورداری از عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد.

جدول ۷: آزمون همبستگی بین متغیرهای عزت نفس و عملکرد تحصیلی

تعداد	میانگین	میزان همبستگی	سطح معنی داری
۱۵۸	۳۷/۴۴	۰/۰۲	۰/۸۰
۱۴۳	۱۶/۸۵		

میزان همبستگی بدست آمده از دو متغیر عزت نفس و عملکرد تحصیلی، $r=0/02$ با سطح معنی داری $\text{Sig}=0/80$ است. از این رو این رابطه معنی دار نیست و فرضیه‌ی چهارم پژوهش مورد تأیید قرار نمی‌گیرد.

فرضیه‌ی پنجم

میان عزت نفس و مهارت‌های زندگی رابطه وجود دارد.

جدول ۸: آزمون همبستگی بین متغیرهای عزت نفس و مهارت‌های زندگی

تعداد	میانگین	میزان همبستگی	سطح معنی داری
۱۵۸	۳۷/۴۴	۰/۳۲**	۰/۰۰۱
۱۰۵	۲۰۳/۳۱		

** $p<0/01$

جدول شماره ۹: آزمون همبستگی بین متغیرهای عزت نفس و مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی

مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی	همبستگی	سطح معنی داری
خود آگاهی	۰/۱۴	۰/۰۷
همدلی	۰/۲	۰/۰۱
برقراری ارتباط مؤثر	۰/۲۴	۰/۰۰۲
برقراری روابط بین فردی	۰/۳۲	۰/۰۰
حل مسأله	۰/۱۹	۰/۰۱
تصمیم‌گیری	۰/۲۶	۰/۰۰۱
تفکر خلاق	۰/۲۹	۰/۰۰
تفکر انتقادی	۰/۰۲۱	۰/۸
مقابله با هیجان‌ها	۰/۰۵	۰/۵
مقابله با استرس‌ها	۰/۲۵	۰/۰۰۲

نتایج جداول بالا نشان می‌دهد که بین عزت نفس و مهارت‌های زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بین نمره عزت نفس با مؤلفه‌های همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری روابط بین فردی، حل مسأله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و مقابله با استرس‌ها نیز ارتباط معناداری وجود دارد.

فرضیه‌ی ششم

میزان مهارت‌های زندگی و عزت نفس، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش بینی اضطراب امتحان دارند.

جدول ۱۰: رگرسیون (با مدل گام به گام) برای پیش بینی سهم هریک از متغیرها در میزان اضطراب امتحان

متغیر پیش بین	همبستگی	ضریب تعیین	بتا	t	سطح معنی داری
عزت نفس	۰/۴۲	۰/۱۸	-۰/۴۲	۴/۴۲	۰/۰۱
مهارت زندگی	۰/۰۷	۰/۰۰۴	۰/۰۶	۰/۶۵	۰/۵۱

آزمون رگرسیون نشان می‌دهد دو متغیر عزت نفس و مهارت‌های زندگی، تنها متغیر عزت نفس است که به عنوان پیش‌بینی کننده‌ی اضطراب امتحان تأیید شده است. میزان همبستگی عزت نفس با اضطراب امتحان $R=0/42$ ، ضریب تعیین آن $R^2=0/18$ ، میزان بتا $0/42$ ، β ، تی بدست آمده، $4/42$ با سطح معنی داری $sig=0/01$ است. بنابراین میزان عزت می‌تواند 18% از متغیر وابسته را پیش‌بینی کند اما متغیر دیگر تأثیری در میزان اضطراب امتحان ندارد. در جدول زیر مشخصات و سهم متغیر مهارت زندگی ارائه می‌شود. پس از حذف تأثیر متغیر عزت نفس، سهم متغیر مهارت زندگی در جدول بالا ارائه شده است. از آنجا که میزان بتا، آزمون تی، سطح معنی داری آزمون، و میزان همبستگی در این متغیر نشان می‌دهد متغیر مهارت زندگی نمی‌تواند سهم معنی‌داری را در اضطراب امتحان ارائه دهد.

بحث

تحقیق حاضر با عنوان بررسی رابطه میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی و عزت نفس با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی بر روی نمونه‌ای از دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان رشته علوم تجربی شهرستان کرج انجام پذیرفت که نمونه‌ها ۲۰۰ نفر و همگی آنها دختر بوده‌اند. هدف از انجام این تحقیق بررسی رابطه بین مهارت‌های زندگی و عزت نفس با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی بوده است، تا با بررسی این روابط سعی در ارائه راهکارهایی به منظور بهبود وضعیت مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان گردد.

فرضیه اول

میان میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

این فرضیه از طریق آزمون همبستگی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان می‌دهد که تنها بین بخشی از مؤلفه‌های پرسشنامه مهارت‌های زندگی و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد و نتایج آزمون بین اضطراب امتحان و مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی نشان می‌دهد که تنها میان مؤلفه‌های برقراری ارتباط مؤثر و برقراری روابط بین فردی با اضطراب امتحان رابطه وجود دارد و مؤلفه‌های دیگر مهارت‌های زندگی با اضطراب امتحان رابطه‌ای ندارند. طبق این فرضیه دانش‌آموزانی که مؤلفه‌های بیشتری از مهارت‌های زندگی را دارا هستند، از اضطراب امتحان پایین‌تری برخوردارند. در اغلب پژوهش‌های مشابه که در این زمینه صورت گرفته، فرضیه مذکور مورد تأیید واقع شده است. پاپیری (۱۳۷۶)، در تحقیقی که به مطالعه برنامه مهارت‌های حل مسأله که یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی است پرداخت و مشاهده کرد که دانش‌آموزانی که از مهارت‌های زندگی پایینی برخوردار هستند دارای سطوح بالای اضطراب می‌باشند در حالیکه افراد دارای مهارت‌های زندگی بالا، دارای سطوح پایینی از اضطراب هستند. نتایج تحقیق آقاجانی (۱۳۸۱)، بر روی گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی نشان می‌دهد که افرادی که از مهارت‌های زندگی بالاتری برخوردارند سلامت روان بالاتری دارند و علائم اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. مرادی (۱۳۸۲)، طی تحقیقی در زمینه تأثیر مهارت‌های زندگی در سطح بهداشت روانی به این نتیجه دست یافت که دانش‌آموزان دارای مشکل بعد از برخورداری شدن از مهارت‌های زندگی از انگیزه بالایی برخوردار شدند و کاهش معناداری در علائم افسردگی، اضطراب از خود نشان دادند. نتایج تحقیق فخری (۱۳۸۴)، نشان داد که بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی با اضطراب رابطه وجود دارد و مؤلفه‌های مهارت اجتماعی و خودآگاهی رابطه معنا دارتری با متغیر اضطراب دارند. این یافته‌ها نشان دهنده این است که از بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در اختلالات اضطرابی از جمله اضطراب امتحان داشته باشد و یک عامل تأثیرگذار در این زمینه باشد.

پوپنهاگن و کوالی (۱۹۹۴)، در پژوهشی، برنامه مهارت‌های زندگی را در زمینه افزایش کنترل اضطراب و ارتباط بین فردی طرح کردند، که نتایج پژوهش‌ها نشان دهنده تأثیر مثبت برنامه مهارت‌های زندگی بر متغیرهای فوق می‌باشد. لوسیوتو (۱۹۹۶)، در تحقیقی به این نتیجه دست یافت که ارتقای مهارت‌های زندگی در گروه آزمایشی سبب کاهش استرسها و اضطراب‌های آنها شده است. برتیون (۱۹۹۹)، در یک

برنامه ترویجی بهداشت روانی مبتنی بر رشد مهارت‌های زندگی که در اونتاریو بر روی افراد ۵ تا ۱۵ ساله انجام داد نتایجی از قبیل بهبود عملکرد تحصیلی مناسب و غلبه بر اضطراب حاصل کرد. بوتوین و کانتور (۲۰۰۰)، به این نتیجه رسیدند که بین مهارت‌های زندگی و مقابله با اضطراب و خشم ارتباط وجود دارد. در این فرضیه از بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی، مؤلفه‌های برقراری روابط بین فردی و ارتباط مؤثر رابطه معنادارتری با متغیر اضطراب امتحان داشتند این یافته‌ها نشان دهنده این است که مهارت‌های ارتباطی با اضطراب امتحان دارای رابطه هستند یعنی این مهارت‌ها به عنوان یک عامل تأثیر گذار در میزان اضطراب امتحان می‌باشند.

فرضیه ی دوم

میان میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد.

این فرضیه از طریق آزمون همبستگی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان می‌دهد که تنها بین بخشی از مؤلفه‌های پرسشنامه مهارت‌های زندگی و عملکرد تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد و نتایج آزمون بین عملکرد تحصیلی و مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی نشان می‌دهد که میان مؤلفه‌های خودآگاهی، برقراری ارتباط مؤثر، و تصمیم‌گیری با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد و این مؤلفه‌ها نقش مهمی در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد یعنی هر چقدر دانش‌آموزان از مهارت‌های زندگی بالاتری برخوردار باشند عملکرد تحصیلی بهتری را خواهند داشت. نتایج برخی مطالعات همبستگی بالایی بین نمرات عملکرد تحصیلی و مهارت‌های زندگی را نشان می‌دهد که در زیر به آنها اشاره می‌شود.

بهشتی و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی پسران پیش‌دانشگاهی نشان دادند زش گروهی مهارت‌های زندگی اثر معناداری بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان داشت. همچنین این آموزش عملکرد تحصیلی گروه آزمایش را بطور معناداری افزایش داد. باقلعه و همکاران (۱۳۹۶) در تحقیق خود با عنوان؛ تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان؛ دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و همچنین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان مؤثر است

طارمیان (۱۳۷۸)، در طی پژوهشی در مورد برنامه مهارت‌های زندگی به این نتیجه دست یافت که این برنامه‌ها سبب کاهش افت تحصیلی می‌گردد. آقاجانی (۱۳۸۱)، در تحقیقی در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی به نتایج مختلفی دست یافت که از آن جمله به این نتیجه نیز دست یافت که بین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با سلامت روان و مهارت‌های زندگی آنها ارتباط معناداری وجود دارد. در مطالعه پارسونز و همکاران (۱۹۸۸)، رابطه معلمان و شاگردان بعد از اجرای برنامه مهارت‌های زندگی بهتر و رفتار شاگردان در کلاس سازگارانه تر شد و عملکرد تحصیلی آنها بهبود یافت. مطالعه دیگری در پرتوریکو نشان داد که پس از اجرای این برنامه‌ها، غیبت شاگردان از مدرسه کاهش یافت. همچنین میانگین نمرات کلاسی آنها افزایش پیدا کرد. پژوهش وسیع‌تری که روی یک نمونه ۲۴۰۰۰ نفری صورت گرفت نیز چنین تغییرات معناداری را پس از اجرای برنامه مهارت‌های زندگی نشان داد (گونزالس، ۱۹۹۰). ایگرت و همکاران (۱۹۹۴)، در مطالعات گا (۱۹۷۹)، و کوک هانان و سارجنت (۱۹۹۲)، به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های زندگی در کنترل تقویت‌کننده‌های خشم دانش‌آموزان درون کلاس مؤثر است و منجر به بهبود عملکرد تحصیلی آنها می‌شود. نتایج پژوهش ونتا و دیگران (۲۰۰۵)، مبین آن است که بین عملکرد تحصیلی و بعضی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی نظیر حل مسأله رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به اینکه از بین مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی، تنها مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط مؤثر و تصمیم‌گیری با عملکرد تحصیلی دارای رابطه هستند در تبیین این نتایج می‌توان گفت که این مهارت‌ها رابطه مستقیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند. زیرا شناخت دانش‌آموزان از استعدادها، اهداف، نقاط قوت و ضعف خود و... به عنوان خودآگاهی از خود عاملی می‌باشد که به بهبود عملکرد تحصیلی آنها می‌انجامد. و دانش‌آموزانی که در ارتباط با دیگران از مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر استفاده می‌کنند و در حیطه تصمیم‌گیری از مهارت‌های بالایی برخوردار هستند، نیز از عملکرد تحصیلی خوبی برخوردار می‌باشند.

فرضیه ی سوم

میان میزان برخورداری از عزت نفس و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

این فرضیه از طریق آزمون همبستگی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان می‌دهد که بین دو متغیر عزت نفس و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. از این رو فرض سوم محقق مورد تأیید قرار می‌گیرد. در اغلب پژوهش‌های مشابه که در این زمینه صورت گرفته بین عزت نفس و اضطراب امتحان همبستگی منفی معنی‌داری دیده شده است که در زیر به آنها اشاره می‌شود.

نبوی (۱۳۷۵)، در تحقیقی که به بررسی ارتباط عزت نفس و اضطراب امتحان در دانش آموزان دبیرستانی پرداخت به این نتیجه رسید که بین عزت نفس و اضطراب امتحان همبستگی منفی و معکوسی وجود دارد.

مانی (۱۹۷۵)، رابطه عزت نفس با اضطراب عمومی و اضطراب امتحان را در کلاسهای پایه چهارم تا هشتم مورد بررسی قرار داد و ضرایب همبستگی منفی معنی داری بین نمره های مقیاس عزت نفس کوپراسمیت با نمره های مقیاس اضطراب امتحان کودکان ساراسون و نمره های مقیاس اضطراب عمومی کودکان ساراسون بدست آورد. همچنین ضرایب همبستگی منفی معنی داری بین مقیاس عزت نفس با نمره های مقیاس اضطراب عمومی در هر یک از سطوح کلاس (چهارم تا هشتم) بدست آمد. علاوه بر آن ضرایب همبستگی معنی داری بین مقیاس عزت نفس با نمره های مقیاس اضطراب امتحان و اضطراب عمومی در دختران و پسران گزارش شده. همچنین تحقیقات مانی و مانی (۱۹۷۵)، شوماخر (۱۹۸۰)، و همبری (۱۹۸۸)، بین عزت نفس و اضطراب امتحان همبستگی منفی معنی داری را نشان داده است علاوه بر آن دمان، هال و استوت (۱۹۹۱)، در مطالعه خود بر روی دانشجویان دختر و پسر، ضریب همبستگی منفی معنی داری را بین اضطراب امتحان و عزت نفس نمودند. همچنین آنها، ضرایب همبستگی منفی معنی داری را بین مؤلفه های نگرانی و هیجان پذیری با عزت نفس بدست آوردند رین برگ (۱۹۸۲)، عزت نفس پایین را یک عامل برجسته در اضطراب امتحان ذکر می کند. در تحقیقی که بوسیله لومینگ (۱۹۷۷)، انجام گرفت معلوم شد که اضطراب امتحان تأثیر منفی بر عملکرد امتحان دارد و همچنین اضطراب امتحان بالا با عزت نفس پایین همبسته بود.

همچنین بامیستر (۱۹۸۶)، به این نتیجه رسید که افراد برای مقابله با اضطراب به عزت نفس نیاز دارند و از عزت نفس بعنوان سپری در برابر اضطراب نام می برد. در تبیین نتایج این فرضیه می توان به وجود رابطه معناداری بین اضطراب امتحان و عزت نفس اشاره کرد. بدین معنی که هر چقدر اضطراب امتحان در دانش آموزان بالا باشد، عزت نفس آنها کاهش می یابد و از طرفی دیگر با افزایش دادن عزت نفس در دانش آموزان می توان میزان اضطراب امتحان را کاهش داد، زیرا عزت نفس به عنوان یک سپر در مقابل اضطراب بکار می رود و دانش آموزانی که از عزت نفس بیشتری برخوردار هستند، مستقل عمل می کنند، و با احساس اعتماد به نفس و بهره گیری از استعدادهای خود، و قبول مسئولیت در امر یادگیری، نسبت به خود نگرش مثبت دارند و اضطراب پایینی دارند، بنابراین افزایش میزان عزت نفس منجر به کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان می گردد.

فرضیه ی چهارم

میان میزان برخورداری از عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد.

این فرضیه از طریق آزمون همبستگی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان می دهد که بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه معنی داری وجود ندارد و فرض چهارم محقق مورد تأیید قرار نمی گیرد.

تحقیقات بسیاری در رابطه با بررسی ارتباط بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی انجام گرفته و نتایج اکثر این تحقیقات حاکی از آن است که بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه ی مثبت وجود دارد. که با نتیجه تحقیق حاضر مغایرت دارد اما تحقیقاتی هم وجود دارند که نتایج آنها با تحقیق حاضر همسو است و آن را تأیید می نماید. پورشافی (۱۳۷۰)، به بررسی رابطه عزت نفس و عملکرد تحصیلی پرداخت. وی ۱۸۰ دانش آموز سال سوم متوسطه را انتخاب و پس از اجرای آزمون عزت نفس کوپراسمیت و با استفاده از معدل دانش آموزان نتیجه گرفت که بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه معناداری وجود ندارد. اقدسی (۱۳۷۶)، در تحقیق خود به این نتیجه رسید که رابطه معناداری بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان وجود ندارد. معرفت (۱۳۷۷)، به بررسی رابطه عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مقطع راهنمایی مدارس شهر ری پرداخت که افراد مورد مطالعه وی شامل ۱۰۲ دختر و ۹۸ پسر بودند که در این تحقیق ارتباط معناداری میان عزت نفس و عملکرد تحصیلی مشاهده نشد. در دانش آموزان دختر و پسر هم تفاوت معناداری در عزت نفس و عملکرد تحصیلی مشاهده نشد. تحقیقات موسوی (۱۳۹۶) نشان دادند که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان از طریق عزت نفس آنان قابل پیش بینی است.

احسانی (۱۳۷۱)، در پژوهشی که تحت عنوان بررسی رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام داد، ملاحظه نمود که بین میزان عزت نفس دانش آموزان پسر و دختر تفاوت معنی داری وجود ندارد اما عزت نفس دانش آموزان پسر که سابقه مردودی داشته اند نسبت به دانش آموزان پسری که سابقه مردودی نداشتند پایین تر بود. پورالصنایع (۱۳۷۱)، طی تحقیقی که در زمینه بررسی و مقایسه رابطه عزت نفس در دانش آموزان دختر موفق و پیشرفت تحصیلی آنها داشت دریافت که بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی همبستگی معنی داری وجود دارد. بخشی (۱۳۷۲)، در تحقیقی دریافت که بین نمرات عزت نفس و معدل درسی آزمودنی ها ۰/۲ همبستگی معنی داری وجود دارد. در مطالعات فلسفی نژاد (۱۳۷۲)، و بیابانگرد (۱۳۷۰)، نیز که به ترتیب روی دانش آموزان دبیرستانی شهر قاین و تهران انجام شد نتایج حاکی از ارتباط مثبت و معنی دار عزت نفس و پیشرفت تحصیلی بوده است. افتخاری (۱۳۷۳)، در تحقیقی تحت عنوان بررسی میزان همبستگی

عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر به این نتیجه دست یافت که رابطه مثبتی در حد ۰/۳ بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی وجود دارد. یساوول (۱۳۷۳)، به این نتیجه دست یافت که میزان همبستگی عزت نفس و عملکرد تحصیلی برای پسران ۰/۵ و برای دختران ۰/۳ می باشد. نتایج بدست آمده از پژوهش شکرکن و نیسی (۱۳۷۳)، نشان می دهد که افزایش عزت نفس موجب افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش عزت نفس در دانش آموزان باعث کاهش عملکرد تحصیلی می شود. در تبیین نتایج این فرضیه می توان گفت که تحقیقات بسیاری به ارتباط بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی اشاره کرده اند. زیرا عزت نفس بر هر جزء از یادگیری و فعالیتی که دانش آموز انجام می دهد، تأثیر بالقوه ای دارد. و با بالا رفتن میزان عزت نفس دانش آموزان، عملکرد تحصیلی آنها هم بالا می رود. و همچنین وضعیت تحصیلی دانش آموزان با میزان عزت نفس آنها دارای رابطه است. اما به جزء تحقیقاتی که به رابطه بالای عزت نفس و عملکرد تحصیلی اشاره می کند، تحقیقاتی وجود دارند که حاکی از این هستند که بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی رابطه ای وجود ندارد که در تحقیق حاضر نیز این رابطه بدست آمده که در تبیین نتایج متناقض این تحقیقات شاید بتوان به این دلیل که فقط معدل یک ترم به عنوان شاخص عملکرد تحصیلی دانش آموزان در نظر گرفته شده است، اشاره کرد.

فرضیه ی پنجم

میان عزت نفس و مهارتهای زندگی رابطه وجود دارد.

این فرضیه از طریق آزمون همبستگی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان می دهد که بین عزت نفس و مهارتهای زندگی رابطه ی مثبت و معنی داری وجود دارد. از این رو فرض پنجم محقق مورد تأیید قرار می گیرد. همچنین رابطه بین عزت نفس با مؤلفه های مهارتهای زندگی مورد آزمون قرار گرفت و نتایج نشان می دهد که میان مؤلفه های همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری روابط بین فردی، حل مسأله، تصمیم گیری، تفکر خلاق و مقابله با استرس ها و عزت نفس رابطه وجود دارد. در اکثر پژوهش های مشابه که در این زمینه صورت گرفته است فرضیه مذکور مورد تأیید قرار گرفته است.

احمدی زاده (۱۳۷۳)، مهارتهای حل مسأله را که یکی از مؤلفه های مهارتهای زندگی می باشد در افزایش عزت نفس تحصیلی دانش آموزان مؤثر ارزیابی کرده است.

نتایج پژوهش اسماعیلی (۱۳۸۰)، نشان داد که، میانگین نمره عزت نفس دانش آموزانی که درس مهارتهای زندگی را گذرانده بودند بیشتر از دانش آموزانی بود که درس مذکور را نگذرانده بودند. فتعلی لواسانی (۱۳۸۲)، در پژوهشی در ارتباط با مهارت خودآگاهی که یکی از مؤلفه های مهارتهای زندگی می باشد به این نتیجه دست یافت که شناخت خود و آگاهی از توانایی ها و خصوصیات خود از نکاتی است که باعث افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان می گردد. صفرزاده (۱۳۸۲)، گزارش کرده است که در بسیاری از بررسی های انجام شده در زمینه مهارتهای زندگی نتایجی از قبیل: افزایش عزت نفس، بهبود رابطه معلم و شاگردان و افزایش میانگین نمرات کلاسی بدست آمده است. آبنیکی فرد (۱۳۸۲)، در تحقیقی دریافت که آموزش مهارتهای حل مسأله و مهارتهای ارتباطی، عزت نفس دانش آموزان را بطور معنی داری بالا می برد. میرمحمد صادقی (۱۳۸۲)، در تحقیقی تحت عنوان نقش مهارتهای ارتباطی بر روی روابط بین فردی و عزت نفس نوجوانان نشان داد که آموزش این مهارت ها روش مؤثری در افزایش سطح عزت نفس نوجوانان است اما تأثیری بر بهبود روابط بین فردی آنها ندارد. تحقیقات ویسی و یعقوبی (۱۳۸۲)، در بررسی تأثیر مهارتهای زندگی در مهارتهای مقابله ای و عزت نفس دانش آموزان، حاکی از آن است که، آموزش های ارائه شده در زمینه مهارتهای زندگی باعث بهبود مهارتهای حل مسأله، ارزیابی شناختی در دانش آموزان شده است و این آموزش ها بر عزت نفس آنها نیز تأثیر مثبت و معنی داری داشته است. نتایج پژوهش سازمان آموزش و پرورش خوزستان (۱۳۸۳)، در بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان اهواز حاکی از آن است که آموزش این مهارت ها بر عزت نفس و مسئولیت پذیری تأثیر مثبت داشته است و موجب افزایش معنی دار این متغیرها شده است. نیک پرور فرد (۱۳۸۴)، در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که کسب مهارت خودآگاهی عامل مهمی در ارتباطات فرد، میزان اعتماد به نفس و عزت نفس می باشد. ویچروسکی (۲۰۰۰)، در تحقیقی نشان داد که رویکرد مهارتهای زندگی بر افزایش عزت نفس و توانایی تصمیم گیری تأثیر مثبت دارد. میچ (۲۰۰۳)، ارتباط بین مهارتهای زندگی، عزت نفس و بهزیستی روانی را بر روی ۲۷۸ بزرگسال در سه گروه جوانان، میانسالان و بزرگسالان مورد مطالعه قرار داد. مطالعه نشان داد که عزت نفس به عنوان عامل میانجی بین مهارتهای زندگی و بهزیستی روانی عمل کند. با توجه به ارتباط معنی دار بین عزت نفس و مؤلفه های همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری روابط بین فردی، حل مسأله، تصمیم گیری، تفکر خلاق و مقابله با استرس ها، می توان نتیجه گرفت که مهارت های اشاره شده با افزایش عزت نفس رابطه دارند. و به میزان قابل توجهی سبب افزایش عزت نفس و خودپنداره مثبت در دانش آموزان می گردند.

فرضیه ی ششم

میزان مهارت‌های زندگی و عزت نفس، نقش تعیین کننده ای در پیش بینی اضطراب امتحان دارند.

این فرضیه از طریق آزمون رگرسیون (با مدل گام به گام) بررسی شد. نتایج آزمون نشان داد که بین دو متغیر عزت نفس و مهارت‌های زندگی، تنها متغیر عزت نفس است که به عنوان پیش بینی کننده ی اضطراب امتحان تأیید شده است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که میزان عزت نفس می تواند اضطراب امتحان را پیش بینی کند اما متغیر دیگر (مهارت‌های زندگی) تأثیری در میزان اضطراب امتحان ندارد. در تبیین این یافته که عزت نفس نقش تعیین کننده ای در اضطراب امتحان دانش آموزان دارد می توان به نتایج تحقیقاتی که در فرضیه سوم آورده شده است اشاره کرد.

محدودیت ها

محدودیت های موجود در رابطه با این پژوهش را می توان چنین عنوان نمود:

- ۱- این پژوهش فقط در گروه دختران انجام گرفته و نتایج آن قابل تعمیم به جامعه پسران نمی باشد.
- ۲- استفاده از گروه سنی دانش آموزان دبیرستانی در این پژوهش تعمیم نتایج را به سنین بالاتر و پایین تر دچار اشکال می نماید و با توجه به اینکه نمونه حاضر محدود به شهر کرج می باشد باید در تعمیم نتایج به جای دیگر جانب احتیاط را رعایت نمود.
- ۳- امکان آن می رود که اجرای همزمان ۳ پرسشنامه موجب خستگی آزمودنی ها شده باشد و در نتیجه پاسخ مناسب را دریافت نکرده باشیم.
- ۴- نتایج حاصل بر گرفته از داده هایی است که با استفاده از پرسشنامه گردآوری شده است و از سایر روش ها جهت گردآوری اطلاعات استفاده نشده است.

پیشنهادات

- ۱- انجام چنین پژوهشی بر روی پسران مقطع دبیرستان.
- ۲- پیشنهاد می شود این طرح به صورت آزمایشی انجام شود تا تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای عزت نفس، اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی به روشنی مشخص شود.
- ۳- با توجه به اینکه بین متغیرهای عزت نفس و مهارت‌های زندگی رابطه مثبت و بالایی وجود دارد، پیشنهاد می شود که با استفاده از روش های مناسب در جهت تقویت مهارت‌های زندگی دانش آموزان گام برداریم تا از این طریق بتوانیم عزت نفس دانش آموزان را افزایش دهیم.

منابع و مراجع

- [۱] ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۳). "اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان". فصلنامه علمی- پژوهشی مجله روانشناسی سال هشتم، شماره ۱ (۲۹) بهار ۱۳۸۳، ص ۳-۲۱.
- [۲] احمدی زاده، محمدجواد (۱۳۷۳). بررسی اثر آموزش مهارت های حل مسأله بر برخی از ویژگی های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه روزی بهزیستی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۳] احمدی، سید احمد؛ قاسمی، ابوالقاسم (۱۳۷۸). تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر رشد اجتماعی فرزندان شبه خانواده تحت پوشش سازمان بهزیستی استان اصفهان، فصلنامه دانش و پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره اول.
- [۴] ادیب، یوسف (۱۳۸۲). الگوی مطلوب برنامه درسی مهارت های زندگی برای دوره راهنمایی تحصیلی. پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- [۵] اسماعیلی، محمد (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش درس مهارت های زندگی در تعامل با شیوه های فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل، فصلنامه پیام مشاور. شماره ۶، انتشارات ورا دانش.
- [۶] آبنیکی فرد، زهرا (۱۳۸۲). رابطه بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان های شاهد تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی علامه طباطبایی.
- [۷] آقاجانی، مریم (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- [۸] بهشتی، داود؛ آریتا کشاورز؛ زهرا افکاری شهرستانی و میترا رفیعی شفیق، ۱۳۹۵، بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی پسران پیش دانشگاهی، دومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران، موسسه برگزار کننده همایش های توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان،
- [۹] پاپیری، امید علی (۱۳۷۶). بررسی اثربخشی روش آموزش مهارت های گروهی حل مسأله در درمان نوجوانان اقدام کننده به خودکشی در ایلام، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۱۰] جمالی پاقلعه، زیور، جمالی پاقلعه، سمیه، جدیدی فیکان، مهناز، نظری بدیع، مرضیه. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر نوجوان. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۵(۵۸)، ۱۲۱-۱۲۹.
- [۱۱] ذوالفقاری، اکرم السادات (۱۳۷۶). بررسی روایی، اعتبار و فرم یابی پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت در دبیرستان های اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- [۱۲] رادمنش، عصمت، سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران. روان شناسی مدرسه، ۶(۲)، ۴۴-۶۳. doi: 10.22098/psj.10.2017.567
- [۱۳] شجراتی، تاجیه (۱۳۷۶). بررسی کاربرد پذیری روش بازآموزی اسناد در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان نورآباد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا(س).
- [۱۴] شعبانی، حسن (۱۳۷۱). مهارت های آموزشی و پرورشی (روشها و فنون تدریس) تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت) چاپ هشتم.
- [۱۵] شعبانی، حسن (۱۳۸۲). روش تدریس پیشرفته. تهران: انتشارات سمت.
- [۱۶] صفرزاده، مریم (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر برقراری ارتباط اجتماعی کارآمد در دانش آموزان دختر اول دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۱۷] مرادی، مهناز (۱۳۸۳). بررسی سودمندی آموزش مهارت های زندگی (ارتباط بین فردی، حل مسأله، کنترل خشم، ابراز وجود) به دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر تهران در بهبود وضعیت بهداشت روانی ایشان، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۱۸] معرفت، علی (۱۳۷۷). بررسی رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع راهنمایی مدارس دولتی و نمونه مردمی شهر ری. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

- [۱۹] معصومی، معصومه (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی مهارت های زندگی در سوادآموزان زن دوره پایانی نهضت سوادآموزی شهر تهران در سال ۱۳۸۴. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- [۲۰] موسوی، الهام، ۱۳۹۵، بررسی رابطه ی عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، چهارمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین
- [۲۱] مهدیزاده، محمد (۱۳۸۳). بهداشت بلوغ نوجوانان. انتشارات نهضت سوادآموزی.
- [۲۲] هیللی، چارلز (۱۳۷۵). مشاوره حرفه ای برای معلمان و مشاوران، ترجمه طیبه زندی پور، چاپ دوم، تهران: انتشارات نادى.
- [23] Bandura, A. and R.H.Walters (1963); *Social Learning and Personality Development*; NewYork: Holt, Rinehart and Win Ston.-Pervin, L.A. and P.O.John (1997); *Personality: Theory and Research*; 7 th ed., NewYork: John Wiley and Sons.
- [24] Baumeister, R.F.*Public Self and Private Self*,NewYork, Spring verlag.1986.
- [25] Berk, L.e. (2000), *Child Developments*. Fifth editions, cole Publishing Company.
- [26] Ca,1 G., Joe, R & Beer, C.(1994). Gender and test anxiety, shyness. *GPA Psychology Reports*, Vol.74, PP.512-514.
- [27] Campbell, J.D, &Feher, B. (1990). Self-esteem and perceptions of Conveyed impressions: is negative affectivity as Sociated With greater realism? *Journal of personality and Social psychology*, 58 (1), 122-133.
- [28] Coopersmith, S. (1959). A Method for determining types of Self-esteem. *Journal of Ab normal psychology*,54 (4), 353-363.
- [29] Corsini,R.J. (2000). *Handbook of in novative therapy*. NewYork, John wiley & Sons, Inc.
- [30] Darden, Cindy, A.Gazda, George, M(1996). *Life Skills and Mental Health Counseling: Journal of Mental Health Counseling*.Ebsco Publishing.
- [31] Deffen bacher, J.L. and Detiz, R, (8978).Effects of test anxiety on performance, Worry and emotionality in naturally occurring exams. *Psycholog in the school*, 15(3), 446-450.
- [32] Deman, AF., Hall, V.& Stout, D.(1991). "Neurotic and test anxiety".*The Journal of Psychology*, Vol.125(6). PP.671-675.
- [33] Hembree, Ra(1988). Correlates, Causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of educational research*, Vol.58, No.2-47-77.
- [34] Hill, K.T., & Wigfield, A. (1984). Test anxiety: A major educational Proplem and What can be done about it. *Elementary School Journal*, 85, 105-126.
- [35] Hoffman, M.A. , ushpiz, V. ,&Levy-shiff, R. (1988). Social Support and Self-esteem in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 17 (4), 307-316.
- [36] Iowa State university (1996). *Target Life Skills Training*. www.google.com.
- [37] Joan.M (1990). *Life Skills Mastery for student With Special needs*. Eric Diegest.ED 321502.
- [38] Kernis, M.H., Brockner, J., &Frankel, B.S. (1989). Self-esteem and reactions to failure. *Journal of personality and Social psychology*, 57(4), 707-714 Pope, W.A., Mchale, S.M., & Craighead, W.E. (1988). *Self-esteem Enhancement With Children and Adolescents*. NewYork: Pergamon Press.
- [39] Kraizer,Sherryll Kerns (1990). *Skills for Living: the Requirement of the 905*.Adolesent Parenting *Life Skills For Children*. Eric no:361116.
- [40] Lau,-Sing. Some Correlates of Test Anxiety, *Journal of Acta-psychologica-Taiwanica*:1977,Vol.19,15-77.
- [41] Lavin, D.E. (1963). *The Prediction of academic performance.us.A: Connecticut Printers Inc*.
- [42] Losciuto,I. , Rajala,A.K. & Townsend, T.N. (1996). An Outcome evaluation of a cross ages: An Snter generational Mentoring approach to Drug Prevention. *Journal of Adolescent Research*,11,129-140.

- [43] Many,-Margaret-A: Many,-Wesley-A. the relationship between Self-esteem and test anxiety ingrades Four through eight, Journal of Educational and Psychological-Measurement, 1975, Winvol. 35,1017-1021.
- [44] Nottelmann, E.P. & Hill, K.T. (1977). Test Anxiety and off_task Behavior in E valuative situations. Child Development, 48, 225-231.
- [45] On Wuegbuzie.A.J. (1994). Examination-taking strategies used by College Student in statistics Courses College Student Journal, 28, 163-174.
- [46] P.O.John (1997); Personality: Theory and Research; 7th ed. , NewYork: John Wiley and Sons.
- [47] Tryon,G.S. (1980). The Measurement and treatment of test anxiety. Review of Educational Research, 50, 343-371.
- [48] Veneta A.Bastian, Nichdas R.Burns and the Nettelbeck (2005).Emotional intelligence predicts Life Skills, but not as well as personality and Cognitive abilities.
- [49] Zeidner Moshe. (1998). Test Anxiety. The State of the Art. University of Haifa Mount Carmel Israeal Plenum Press NewYork and London.
- [50] Zeidner,M. (1998). Test anxiety: The State of the art. NewYork: Plenum.