

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان

رمضان جهانیان^{*۱}

دریافت مقاله ۹۲/۱/۱۷؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۲/۷/۷؛ پذیرش مقاله: ۹۲/۹/۲۱

چکیده

هدف: پژوهش تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان بود. **روش:** روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و جامعه آماری کلیه دانشجویان آموزش‌شده‌های فنی و حرفه‌ای دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج سال تحصیلی ۹۲ - ۹۱ به تعداد ۴۰۰۰ نفر بود. از میان آن‌ها تعداد ۷۰ دانشجو به شیوه تصادفی ساده انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه در هر گروه ۳۵ نفر جایگزین شد. ابزار پژوهش پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر (۱۹۸۲) که در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و بعد از دو ماه در مرحله پیگیری اجرا شد. برنامه آموزشی مهارت‌های ده‌گانه زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای ۱ بار در گروه آزمایش اجرا گردید. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی از جمله خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت خشم، روابط بین‌فردی مؤثر، رفتار جرأت‌مندانه، حل مسئله، مقابله با استرس، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق میزان به‌صورت معناداری خودکارآمدی دانشجویان را افزایش داده و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. **نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های زندگی را به‌عنوان روشی مؤثر برای تقویت و افزایش خودکارآمدی دانشجویان می‌توان در نظر گرفت.

کلیدواژه‌ها: خودکارآمدی، دانشجویان، مهارت‌های زندگی

*۱. استادیار دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج Email: ramezan.jahanian@kiaou.ac.ir

مقدمه

یکی از کاربردهای علم روان‌شناسی در جهان امروز کاربرد اصول روان‌شناسی در یافتن شیوه‌های نوین زندگی و پیشگیری از مسائل و مشکلات فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی است. برنامه‌های آموزش مهارت زندگی از جمله کاربردهای روان‌شناسی در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی است که با هدف ارتقای سطح بهداشت روانی و جسمانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی، جسمانی و اجتماعی برگزار می‌شود. این مهارت توانایی افراد در برخورد مؤثر با مقتضیات زندگی همراه با استرس و اضطراب امروزی را بالا می‌برد و به‌عنوان عاملی پیشگیری‌کننده اولیه عمل می‌کند (ویلفورد^۱، ۲۰۰۵).

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گستره‌ای از مهارت‌های روانی-اجتماعی و بین‌فردی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند با اتخاذ تصمیم‌های آگاهانه، به‌طور مؤثر با دیگران ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند. همچنین اعمال شخصی، اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود (یونیسف^۲، ۲۰۰۵).

آموزش مهارت‌های زندگی نیز اصطلاحی است که برای مداخله‌های متعدد مانند ابراز وجود، مدیریت استرس، مدیریت هیجان‌ها، مهارت حل مسئله، خودآگاهی، خودمراقبتی، مدیریت زمان، مدیریت رفتاری، مهارت انتقادی و جز آن اطلاق می‌شود. (یارمحمدی، نارنجی‌ها، رفیعی، ۱۳۹۰). بوتوین و کانتور (۲۰۰۷) مهارت‌های زندگی را به دو مقوله مهارت‌های خودنظاره‌گری و مهارت‌های اجتماعی تقسیم می‌کنند. مهارت‌های خودنظاره‌گری فردی، توانایی تصمیم‌گیری و حل مسئله، آگاهی از تأثیرات اجتماعی و مقاومت در برابر آن‌ها، مقابله با خشم و ناکامی، اضطراب و افسردگی، تعیین هدف، خودجهت‌دهی و خودتقویت‌گری را شامل می‌شود. مهارت‌های اجتماعی نیز برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت خود بیان‌گری کلامی و غیرکلامی، احترام گذاشتن و افزایش شایستگی اجتماعی را در بر می‌گیرد.

آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش‌ها و نگرش‌هایش را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند و رفتارهای سالم داشته باشد و فرصت انجام چنین رفتارهایی را برای فرد به وجود می‌آورد؛ و در کل توانایی‌هایی است که افراد می‌توانند یاد بگیرند، و این توانایی‌ها را در جهت کسب یک زندگی رضایت‌بخش و موفق به کار بندند. به‌طور کلی مجموعه مهارت‌های

1. Wellford

2. Unicef

اثربخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان

زندگی، به فرد کمک می‌کند از ناتوانی‌ها و ضعف‌های مهارتی به‌سوی توان‌مندی‌های مهارتی، قوی و سازنده حرکت کند. چنین مهارت‌هایی تصمیم‌های متعهدانه فردی را در برمی‌گیرد. در واقع هدف نهایی مهارت‌های زندگی این است که افراد مسئولیت برتری و شایستگی خویش را بپذیرند (بالسن، ۲۰۰۵).

یافته‌های علمی گواهی بر آن است که مهارت‌های زندگی از جمله مهم‌ترین نیازهای انسان امروزی است که برای تأمین آن لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد. بتواند دیگران را درک و روابط مؤثری با آن‌ها ایجاد کند. هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی و آن‌ها را مهار کند. مجموعه مهارت‌های زندگی نه تنها به توان‌مند ساختن افراد در زندگی حال می‌اندیشد؛ بلکه به توان‌مندی آنان جهت زندگی آینده نیز تأکید می‌ورزد. در ضمن متمرکز بر شکوفایی توانایی‌های بالقوه افراد است. آموزش مهارت‌های زندگی، شخص را قادر می‌سازد دانش، نگرش‌ها و ارزش‌ها را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند. فرد باید یاد بگیرد که چه کاری را باید انجام دهد و چگونه آن کار را انجام دهد (آقازاده، ۱۳۸۶).

مطالعات نشان داده‌اند ارتقای مهارت‌های زندگی، از جمله مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی روانی-اجتماعی در بهبود زندگی، بسیار مؤثر است. توانایی‌های روانی - اجتماعی، فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موفقیت‌های زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازد در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازش یافته عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید (کلینکه^۱، ۱۳۸۵).

در همین راستا نتایج پژوهش‌های انجام شده حاکی از اثرات مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد مختلف زندگی دانشجویان است. به‌عنوان مثال صادقی، نریمانی و رجبی (۱۳۸۷) نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کاهش علائم اختلال روانی، به‌ویژه جسمانی و اضطراب دانشجویان مشکوک به اختلال روانی، مؤثر است، اما تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کاهش میزان افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی دانشجویان معنی‌دار نبود.

محسنی (۱۳۸۷)، در بررسی تأثیر آموزش کارآفرینی بر نگرش کارآفرینانه و باور خودکارآمدی عمومی دانشجویان نشان داد که آموزش کارآفرینی بر نگرش کارآفرینانه و باور خودکارآمدی عمومی دانشجویان تأثیر مثبت دارد. هوایی (۱۳۸۸) در پژوهش خود به این نتیجه دست‌یافت که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش معنی‌دار استرس تحصیلی کلی و استرس تحصیلی ناشی از انتظارات از خود و والدین/معلمان و همچنین افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان سال سوم

2. Kleinke

دبیرستان می‌شود. جهانی ملکی (۱۳۸۸) در بررسی خود نشان داد که از میان ابعاد مهارت‌های زندگی، مهارت‌های خودآگاهی، ارتباطی، حل مسأله، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و مقابله با استرس و از میان سطوح مهارت‌های زندگی، سطح دانش و به‌کار بستن با خودکارآمدی دانشجویان رابطه دارد. زهراکار، رضازاده و احقر (۱۳۸۹) در پژوهش خود نشان داد که میزان خودکارآمدی دانش‌آموزانی که آموزش مهارت حل مسأله را دریافت کردند بیش از میزان خودکارآمدی دانش‌آموزانی است که آموزش مهارت حل مسأله را دریافت نکرده‌اند. همچنین میزان خودکارآمدی دانش‌آموزان در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار بود.

مهدوی حاجی (۱۳۸۹) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در شادکامی، تنظیم هیجان، افزایش نمره‌های کیفیت زندگی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و خودکارآمدی دانشجویان مؤثر است. خوش‌کنش، پورابراهیم و پاشایی (۱۳۸۸) نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. بلالی و آقاییوسفی (۱۳۹۰) نیز نشان دادند که مشکلات رفتاری کودکان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه به‌طور معنی‌داری کاهش یافته، به‌علاوه پس از گذشت ۴ ماه نتایج مداخله در کودکان گروه آزمایشی پایدار مانده است. فشارکی، اسلامی، مقیمیان و آذربزین، مهرداد (۱۳۸۹) نشان دادند که آموزش‌های مؤثر می‌تواند خودکارآمدی دانشجو را در جهت اجرای عملکرد مرتبط ارتقا دهد.

قلی‌زاده و احقر (۱۳۹۱) نشان دادند که سبک‌های یادگیری واگرا، همگرا، جذب‌کننده و انطباق‌یابنده در خودکارآمدی دانش‌آموزان مؤثر است. مقایسه میانگین نمره‌ها مؤید آن بود که میزان خودکارآمدی دانش‌آموزانی که از سبک یادگیری واگرا استفاده می‌کنند به‌طور معنی‌دار بیش از سبک‌های یادگیری همگرا، جذب‌کننده و انطباق‌یابنده بود. فریدن (۲۰۰۵) نیز با کاربرد برنامه مداخله آموزش مدیریت خشم، همدلی و مهارت‌های اجتماعی برای کاهش خشونت نوجوانان پسر نشان داد این گونه مداخله می‌تواند مشکلات رفتاری را کاهش دهد. ونزل، ویکولد و سیلبرسن^۱ (۲۰۰۹) به بررسی تأثیر بسته آموزشی مهارت‌های زندگی در مدارس پرداختند. یافته‌های آن‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی اثرات مثبتی بر افزایش پیوندهای مدرسه‌ای و کاهش مصرف الکل دارد.

لو، وانگ، تو و گو (۲۰۰۸) دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی و کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان پسر و دختر می‌شود. نوگیو (۲۰۰۷) و مپاروسارمیل

1. Wenzel, Weichold&Silbereisen

اثربخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان

(۲۰۱۰) نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان مؤثر است. یانکی و ناندابیواس (۲۰۱۲) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش تنیدگی نوجوانان مؤثر است. این مطالعه نیز با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان انجام شد تا فرضیه‌های زیر را بیازماید.

۱. آموزش مهارت‌های زندگی ده‌گانه زندگی، خودکارآمدی دانشجویان را افزایش می‌دهد.
۲. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند

روش

روش پژوهش حاضر، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و جامعه آماری کلیه دانشجویان آموزش‌سکده‌های فنی و حرفه‌ای دانشگاه آزاداسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۹۲ - ۹۱ به تعداد ۴۰۰۰ نفر بود. این دانشجویان همگی در مقطع کاردانی رشته‌های فنی مشغول به تحصیل بودند و از هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کار و دانش آموزش و پرورش فارغ-التحصیل شده بودند. بنابراین آزمودنی‌ها از نظر سن، جنس، مدرک و رشته تحصیلی، از همگونی نسبتاً مناسبی برخوردار بودند. تعداد ۷۰ دانشجو به شیوه تصادفی منظم انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه و در هر گروه ۳۵ نفر جایگزین شدند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر. این مقیاس توسط شرر و مادوکس (۱۹۸۲) ساخته شده و دارای ۲۳ ماده است. از این ۲۳ ماده، ۱۷ ماده آن اختصاص به خودکارآمدی عمومی دارد و ۶ ماده دیگر مربوط به تجربیات خودکارآمدی در موقعیت‌های اجتماعی است. در این پژوهش از مقیاس ۱۷ ماده‌ای خودکارآمدی شرر استفاده شد. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) میزان آلفای کرونباخ را ۰/۸۶ گزارش داده‌اند. اعتبار این مقیاس در پژوهش بختیاری براتی (۱۳۷۶)، ۰/۷۹، عبدی‌نیا (۱۳۷۷) ۰/۸۵ و در پژوهش حاضر ۰/۸۶ به‌دست آمده است. در نمره‌گذاری این آزمون به هر ماده از یک تا پنج امتیاز تعلق می‌گیرد و ماده‌های ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از چپ به راست، امتیازشان افزایش می‌یابد و مابقی ماده‌ها، امتیازشان از راست به چپ افزایش می‌یابد.

۲. برنامه آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی. در این پژوهش از بسته آموزشی استاندارد محمدخانی و نوری (۱۳۸۳) که دفتر برنامه‌ریزی فرهنگی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش به چاپ شده است، استفاده شد. این برنامه شامل مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط

مؤثر، مدیریت خشم، روابط بین فردی مؤثر، رفتار جرأت‌مندانه، مهارت حل مسئله، مهارت مقابله با استرس، مهارت تصمیم‌گیری و مهارت تفکر خلاق است. هریک از این مهارت‌ها در ۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مجموعاً ۱۰ جلسه در هفته یک جلسه به شرح زیر آموزش داده شد.

جلسه اول. در این جلسه برای آموزش مهارت خودآگاهی، آگاهی از نقش مهارت خودآگاهی در زندگی سالم، شناخت برخی از ویژگی‌های خودآگاهی از توانایی‌ها و نقاط ضعف خود، شناخت علایق خود همراه با مثال‌هایی توصیف و تعریف شد.

جلسه دوم. با هدف آموزش مهارت همدلی، توانایی درک و فهم احساسات و افکار دیگران، ارزش قائل شدن برای دیگران، شناخت موانع در بیان همدلی مانند نصیحت‌کردن، سرزنش کردن، آشنایی با شیوه‌های همدلی تشریح شد.

جلسه سوم. برای آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر، قوانین کلاس، آموزش مهارت‌های زندگی، آشنایی با مهارت‌های زندگی و کیفیت زندگی، کیفیت زندگی و عوامل بهبود کیفیت زندگی تعریف و بیان شد.

جلسه چهارم. برای آموزش مهارت مدیریت خشم، نحوه شناخت هیجان‌های خود، به‌ویژه خشم و پرخاشگری، شناسایی نشانه‌های خشم و نقش افکار در ایجاد و حفظ خشم و همچنین شناسایی افکار غیرمنطقی به‌هنگام خشم همراه با مثال‌هایی توصیف و تعریف شد.

جلسه پنجم. با هدف آموزش مهارت روابط بین فردی مؤثر، نحوه ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر با دیگران، آشنایی با شیوه‌ها و سبک‌های ارتباطی گوناگون، روش‌های برقراری ارتباط بین فردی، ویژگی‌های ارتباط بد و خوب، شناسایی عواملی که نباید در یک ارتباط مؤثر دیده شوند و آنچه که بهتر است انجام شود، همراه با مثال‌هایی توصیف و تعریف شد.

جلسه ششم. برای آموزش مهارت رفتار جرأت‌مندانه، نحوه شناخت شیوه‌های ارتباطی و انتخاب بهترین شیوه در مواقع مناسب از طریق ایفای نقش و فعالیت گروهی، توان‌مندسازی دانشجویان در برقراری ارتباط مؤثر توصیف شد.

جلسه هفتم. با هدف آموزش مهارت حل مسئله، نحوه آشنایی با مهارت حل مسئله و اهمیت کاربرد آن، آگاهی یافتن از اهداف قابل دسترس، استفاده از روش بارش فکری برای یافتن راه حل‌ها و شیوه‌های رسیدن به اهداف، شناخت مراحل مختلف حل مسئله و کاربرد بهترین راه حل همراه با مثال‌هایی توصیف و تعریف شد.

جلسه هشتم. برای آموزش مهارت مقابله با استرس، نحوه شناخت تنیدگی، فشار روانی و انواع آن، منابع تنیدگی و نحوه تأثیر آن بر انسان، شناخت راه‌کارهای کاهش تنیدگی بیان شد.

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان

جلسه نهم. با هدف آموزش مهارت تصمیم‌گیری، نحوه آشنایی با نقش و اهمیت تصمیم‌گیری، تعریف تصمیم‌گیری، شناخت موقعیت‌های مختلف تصمیم‌گیری، آگاهی از شیوه‌های نادرست تصمیم‌گیری، آشنایی با عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری منطقی، شیوه‌های پرورش تصمیم‌گیری و مراحل چهارگانه بیان شد.

جلسه دهم. برای آموزش مهارت تفکر انتقادی، نحوه آشنایی با تفکر انتقادی به معنای تفکر صحیح برای ارزیابی مسائل و تفکر همراه با استدلال، مسئولیت در برخورد با موضوع‌ها و مسائل متعدد آموزش داده شد.

شیوه اجرا. پس از کنترل متغیرهای سن، جنس، ترم تحصیلی و هوش، با آزمون هوشی و کسلر هوش آزمودنی‌ها سنجیده و از بین ۱۰۰ دانشجو ۷۰ نفر که دامنه هوشی آنان بین ۱۱۰ - ۱۰۰ بود، انتخاب شد. سپس دانشجویان به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند و هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر پاسخ دادند. مداخله آزمایشی آموزش مهارت‌های زندگی فقط درمورد دانشجویان گروه آزمایش انجام شد. و جهت بررسی میزان پایداری خودکارآمدی در دانشجویان بعد از گذشت دو ماه از پایان دوره آموزشی مجدداً مقیاس خودکارآمدی اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با توجه به طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین سنی نمونه مورد مطالعه که همگی دانشجویان مرد مقطع کاردانی رشته‌های فنی و حرفه‌ای و فارغ‌التحصیل هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش آموزش و پرورش بودند ۲۲ سال با انحراف معیار ۲/۴۵ بود.

جدول ۱. نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری خودکارآمدی (تعداد هر گروه = ۳۵)

مرحله اندازه‌گیری	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون	گواه	۵۴/۱۲	۸/۷۳
	آزمایش	۵۳/۰۵	۶/۶۱
پس‌آزمون	گواه	۴۷/۳۵	۸/۵۵
	آزمایش	۵۵/۱۱	۸/۵۰
پیگیری	گواه	۴۷/۸۲	۶/۳۲
	آزمایش	۶۰/۰۰	۸/۲۹

داده‌های مندرج در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات دو گروه آزمایش و گواه را در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۲. آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی خودکارآمدی گروه‌ها

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	P
خودکارآمدی	۳۰۵/۵۷	۲	۱۵۲/۷۸	۲/۸۰	۰/۰۰۴

جدول ۲ نشان دهنده نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه دو گروه با کنترل اثر پیش-آزمون است. این نتایج بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش خودکارآمدی گروه آزمایش مؤثر بوده است. به عبارتی بین میانگین نمرات خودکارآمدی دانشجویان در پس-آزمون و پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان تأثیر داشته است.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی LSD

اندازه‌گیری	گروه‌ها	اختلاف میانگین‌ها	انحراف استاندارد	P
پیش‌آزمون	گواه آزمایش	- ۳/۸۲	۲/۲۴	۰/۵۵
پس‌آزمون	گواه آزمایش	- ۷/۷۵	۲/۸۸	۰/۰۱۱
پیگیری	گواه آزمایش	۱۲/۱۷	۲/۵۰	۰/۰۰۹

جدول ۳ نیز نشان می‌دهد که تفاوت بین میزان خودکارآمدی دانشجویان گروه گواه و آزمایش در پیش‌آزمون معنی‌دار نیست. اما تفاوت بین میزان خودکارآمدی دانشجویان در دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون معنی‌دار است. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان تأثیر داشته است. همچنین در پیگیری هم نتایج نشان می‌دهد که تفاوت بین میزان خودکارآمدی دو گروه آزمایش و گواه، معنی‌دار است. به عبارت دیگر نتایج نشان داد که، آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی در افزایش خودکارآمدی دانشجویان مؤثر بوده است. همچنین نتایج آزمون پیگیری هم نشان داد که میزان خودکارآمدی دانشجویان در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که، آموزش مهارت‌های زندگی از جمله؛ مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر، مهارت مدیریت خشم، مهارت روابط بین فردی مؤثر، مهارت رفتار جرأت‌مندانه، مهارت حل مسئله، مهارت مقابله با استرس، مهارت تصمیم‌گیری و مهارت تفکر خلاق بر میزان خودکارآمدی دانشجویان بعد از گذراندن دوره آموزشی و هم‌چنین مدتی بعد از آن هم، به‌صورت معنی‌داری مؤثر است. یافته‌های پژوهش‌های پیشین به شرح زیر با نتایج پژوهش حاضر هم‌خوانی دارد. جهانی ملکی (۱۳۸۸) نیز نشان داد از میان ابعاد مهارت‌های زندگی؛ مهارت‌های خودآگاهی، ارتباطی، حل مسأله، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و مقابله با استرس و از میان سطوح مهارت‌های زندگی؛ سطح دانش و به‌کار بستن با خودکارآمدی دانشجویان رابطه معنی‌داری دارد. صادقی و همکاران (۱۳۸۷) نشان دادند آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کاهش علائم اختلال روانی، به‌ویژه جسمانی سازی علائم و اضطراب دانشجویان مشکوک به اختلال روانی، مؤثر است. محسنی (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش کارآفرینی بر نگرش کارآفرینانه و باور خودکارآمدی عمومی دانشجویان تأثیر مثبت دارد.

هوایی (۱۳۸۸) به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش معنی‌دار استرس تحصیلی کلی و استرس تحصیلی ناشی از انتظارات از خود و والدین/معلمان و هم‌چنین افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان می‌شود. زهراکار و همکاران (۱۳۸۹) نشان دادند میزان خودکارآمدی دانش‌آموزانی که آموزش مهارت حل مسأله را دریافت کردند بیشتر از میزان خودکارآمدی دانش‌آموزانی است که آموزش مهارت حل مسأله را دریافت نکرده بودند. هم‌چنین میزان خودکارآمدی دانش‌آموزان در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار بود. مهدوی حاجی (۱۳۸۹) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در شادکامی و راهبردهای تنظیم هیجان دانشجویان مؤثر است. خوش‌کنش و همکاران (۱۳۸۸) نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. فشارکی و همکاران (۱۳۸۹) نشان دادند که آموزش‌های مؤثر می‌تواند خودکارآمدی دانشجو را در جهت اجرای عملکرد مرتبط را ارتقا دهد. قلی‌زاده و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی نقش سبک‌های آموزش و یادگیری در تبیین خودکارآمدی دانش‌آموزان، نشان دادند که سبک‌های یادگیری واگرا، همگرا، جذب‌کننده و انطباق‌یابنده در خودکارآمدی دانش‌آموزان مؤثر است. لو و همکاران (۲۰۰۸) در مطالعه خود دریافتند آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر و دختر می‌شود. نوگیو (۲۰۰۷) و میاروسارمیل (۲۰۱۰) نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان مؤثر

است. یانکی و ناندابیواس (۲۰۱۲) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش تنیدگی نوجوانان مؤثر بوده است.

بنابراین با توجه به نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان ضرورت دارد دست‌اندرکاران و برنامه‌ریزان در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، برنامه‌های درسی مناسبی را برای دانشگاه‌ها تدوین، و آموزش مهارت‌های زندگی را در برنامه درسی دانشجویان در کلیه رشته‌ها منظور نمایند. درجهت عملیاتی نمودن این امر پیشنهاد می‌شود در هر دانشگاه کمیته تخصصی آموزش مهارت‌های زندگی تشکیل و نسبت به برنامه‌ریزی و اجرای کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی به دانشجویان اقدام نماید. همچنین، به‌منظور آگاهی از نیازها و مشکلات مهم روانی-اجتماعی دانشجویان و شناسایی ضرورت‌ها و محورهای اصلی آموزش مهارت‌های زندگی، مرکز مشاوره دانشگاه نسبت به جمع‌آوری اطلاعات لازم با استفاده از پژوهش‌های انجام گرفته و نیازسنجی و نظرسنجی از دانشجویان اقدام نماید.

منابع

- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۸). *تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان نوجوانان*. نشر جهاد دانشگاهی. تهران.
- آقازاده، محرم. (۱۳۸۶). *راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی برای زنان*. نشر نهضت سوادآموزی. تهران.
- بختیاری براتی، سیامک. (۱۳۷۶). *بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای خود اثر بخش، عزت نفس و خودیابی با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم نظام جدید شهر اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- بلالی، رقیه، و آقاییوسفی، علیرضا. (۱۳۹۰). *اثر بخشی برنامه آموزش والدین بر کاهش مشکلات رفتاری کودکان، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۵ (۴ پیاپی ۲۰): ۷۳ - ۵۹*.
- جهانی ملکی، سیفالله. (۱۳۸۸). *رابطه بین سطح آگاهی از مهارت‌های زندگی با باورهای خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- خوش‌کنش، ابوالقاسم، پورابراهیم، تقی، و پشایی، زهره. (۱۳۸۸). *تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۳ (۴ پیاپی ۱۲): ۲۰ - ۷*.
- فصلنامه روان‌شناسی کاربردی / سال ۷ / شماره ۳ (۲۷) / پاییز ۱۳۹۲

اثربخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان
 زهراکار، کیانوش، رضازاده، آزاده، و احقر، قدسی. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل
 مسأله بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان تهران. *فصلنامه اندیشه-
 های تازه در علوم تربیتی*. ۵ (۳): ۱۵۰ - ۱۳۳.

سازمان بهداشت جهانی. (۱۳۷۹). *برنامه آموزش مهارت‌های زندگی*. ترجمه ربابه نوری قاسم-
 آبادی و پروانه محمدخانی. سازمان بهزیستی کشور.

صادقی، فریبا، نریمانی، محمد، و رجیبی، سوران. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های
 مقابله‌ای بر وضعیت سلامت روانی دانشجویان. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی
 اردبیل*. ۳، ۲۶۹ - ۲۶۱.

طارمیان، فرهاد، و ماه‌جویی، ماهیار. (۱۳۸۷). *مهارت‌های زندگی*. نشر تربیت. تهران.

عبدی‌نیا، محمود. (۱۳۷۷). *بررسی روابط خودکارآمدی، جهت‌گیری هدفی، یادگیری خودگردان،
 پیشرفت تحصیلی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی
 و روان‌شناسی، دانشگاه تهران.

فشارکی، محمد، اسلامی، محمد، مقیمیان، مریم، و آذربزین، مهرداد. (۱۳۸۹). تأثیر تدریس
 به‌روش سخنرانی و سخنرانی همراه با یادگیری مبتنی بر مسأله بر خودکارآمدی دانشجویان
 پرستاری دانشگاه آزاد نجف‌آباد سال ۸۸-۸۷. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. ۱۰ (۳):
 ۲۶۸ - ۲۶۲.

قلی‌زاده، رقیه، و احقر، قدسی. (۱۳۹۱). بررسی نقش سبک‌های یادگیری در تبیین
 خودکارآمدی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی*. ۸ (۳): ۸۴-۶۷.

کلینکه، ال. کریس (۱۳۸۴). *مهارت‌های زندگی*. ترجمه شهرام محمدخانی. چاپ ششم، جلد ۱.
 تهران. انتشارات سپند هنر. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۲).

محسنی، عادل. (۱۳۸۷). *بررسی تأثیر آموزش کارآفرینی بر نگرش کارآفرینانه و باور خودکارآمدی
 عمومی دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۸۷*. پایان‌نامه کارشناسی
 ارشد رشته آموزش بزرگسالان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
 محمدخانی، شهرام. و نوری، ربابه. (۱۳۸۳). *مهارت‌های زندگی، ویژه‌ی دانش‌آموزان*. معاونت
 نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش: طلوع دانش. تهران.

مهدوی‌حاجی، طاهره. (۱۳۸۹). *بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی، کیفیت
 زندگی و تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه تربیت معلم*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، رشته
 روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تربیت معلم تهران.

هوایی، علیرضا. (۱۳۸۸). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اعتقادات خودکارآمدی و*

استرس تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان شهرستان نیشابور (۸۷-۱۳۸۶). پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تربیت معلم. یارمحمدی و اصل، مسیب، نازنجی‌ها، هومان، و رفیعی، حسن. (۱۳۹۰). ساخت و اعتباریابی آزمون مهارت‌های زندگی در افراد وابسته به مواد. فصلنامه علمی و پژوهشی رفاه اجتماعی، ۱۰ (۳۹): ۱۷۶ - ۱۵۱.

- Botvin, G. J., & Kantoor, W. (2007). Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. *Journal of Alcohol Research & Health*, 24 (4), 8-25.
- Freidan, J. (2005). *Game: A clinical intervention to reduce adolescent violence in schools*. Retrieved 12 Feb 2010, from <http://www.Lib.Umi.Com/dissertations/full/it,123199466>.
- Lou, Ch. H., Wang, X. J., Tu, X. & Gao, E (2008). Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among Vocational School Student in Shanghai, China. *Journal of Reproduction & Contraception*, 35, 239-251.
- Mehpare, S., & Hikmat, S. (2010). Examination of relationship between persevice science teachers' sense of efficacy and communication skills. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 4722-4727.
- Nwogu, S. (2007). *Language barrier to education*. *Journal of Teaching*, 12 (1): 62-71.
- Paulson, A M., (2005) *Basic Confidence Predictions of Gareer Decision- Making Self- Efficacy*; Career. Development Quarterly; UNICEF: June .*Life skills*. www. Unisef. Org
- Wellford, J. (2005). Life skills training. *Journal of International Relations*, 19, 687-411.
- Wenzel, V., Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2009). The life skills Program IPSY: positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, 1, 1-11.
- Yankey, T., & NzndaBiwas, U. (2012). Life skills training as an effective intervention strategy to reduce stress among Tibetan refugee adolescents. *Journal of Refugee Studies*, 25 (4): 514-536.

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان

پرسشنامه خودکارآمدی شرر

لطفاً با علامت × میزان موافقت و یا مخالف خود را در عبارت‌های زیر مشخص فرمایید.

ردیف	سؤال‌های پرسشنامه	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	وقتی طرح می‌ریزم مطمئن هستم می‌توانم آن را انجام دهم.					
۲	یکی از مشکلات من این است که وقتی می‌بایستی کاری انجام دهم، نمی‌توانم از عهده آن برآیم.					
۳	اگر نتوانم کاری را برای بار اول انجام دهم به تلاش برای انجام آن ادامه می‌دهم					
۴	وقتی اهداف مهم برای خود تعیین می‌کنم به ندرت به آن‌ها دست می‌یابم					
۵	قبل از تمام کردن کارهایم آن‌ها را رها می‌کنم					
۶	از روبه‌رو شدن با مشکلات اجتناب می‌ورزم					
۷	در صورتی که کار خیلی پیچیده به نظر برسد، حتی زحمت امتحانش را به خود نمی‌دهم					
۸	هنگامی که کاری را باید انجام دهم نامناسب است، آنقدر پایداری می‌کنم تا آن را تمام کنم.					
۹	وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتم به‌طور جدی و دقیق روی همان کار تمرکز می‌کنم.					
۱۰	هنگامی که باید چیز جدیدی بیاموزم، اگر در ابتدا موفق نشوم به زودی آن را رها می‌کنم.					
۱۱	وقتی مشکلات غیرمترقبه‌ای برایم رخ می‌دهد، به خوبی از پس آن بر نمی‌آیم					
۱۲	از یادگیری مطالب جدید هنگامی که به نظر مشکل می‌آید اجتناب می‌کنم					
۱۳	شکست باعث تلاش بیشتری می‌شود.					
۱۴	به توانایی خود برای انجام کارها اعتماد ندارم					
۱۵	به خود متکی هستم.					
۱۶	به سادگی تسلیم می‌شوم.					
۱۷	توانایی برخورد با اکثر مشکلاتی را که برایم پیش می‌آید ندارم.					