

## بررسی رابطه بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدائی شهر گنبد کاووس

زهرا سندگل

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، آموزگار ابتدایی در شهرستان گنبد کاووس

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدائی شهر گنبد کاووس بود. روش این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر روش، توصیفی، از نظر سنجش همبستگی و از نظر جمع آوری اطلاعات میدانی (پیمایشی)، بود. در تحقیق حاضر جامعه آماری مورد بررسی عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدائی شهر گنبد کاووس در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۱۶۵۴۷ نفر بود. نمونه آماری بر طبق جدول جی پاور، ۳۷۶ و باروش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. داده های تحقیق با روش کتابخانه ای و میدانی گردآوری شده و ابزارمورد استفاده پرسش نامه های استاندارد بود. برای اندازه گیری مهارت های زندگی از پرسشنامه ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) برای اندازه گیری عزت نفس از پرسشنامه استاندارد عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، و برای اندازه گیری پیشرفت تحصیلی به منظور تعیین پیشرفت تحصیلی، نمرات کتبی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدائی شهر گنبد کاووس جمع آوری شد، و متوسط نمرات کتبی هر دانش آموزان معیار پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته شد. پایایی پرسشنامه ها با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ و روایی ابزار با روش محتوایی مورد تأیید قرار گرفته اند. هم چنین جهت تجزیه و تحلیل داده ها از طریق روش آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی و از آزمون کولوموگروف-اسمرینف، جهت بررسی نرمال بودن و یا نبودن داده ها با استفاده از نرم افزار spss استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدائی شهر گنبد کاووس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. واژگان کلیدی: مهارت های زندگی، عزت نفس، پیشرفت تحصیلی

## مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. در عصر حاضر تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد، علاوه بر این، کیفیت و کمیت این تحصیل نیز نقش مهمی در آینده افراد ایفا می‌کند. نزدیک به یک قرن است که روانشناسان به صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیشبینی‌کننده پیشرفت تحصیلی هستند (نریمانی و سلیمانی، ۱۳۹۲). مسأله پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش‌های این نظام، در واقع برای جامه عمل پوشاندن به این امر است (که‌ریزی، ۱۳۹۲).

موفقیت دانش‌آموزان در مدرسه، هدف اصلی هر نظام آموزشی است. موفقیت در مدرسه، کسب تجربه‌های مناسب در کلیه ابعاد رشد شناختی، عاطفی، اجتماعی، رفتاری و زیستی را شامل می‌شود. کسب این تجربه‌ها در مدرسه می‌تواند بر زندگی حال و آینده کودکان و نوجوانان تأثیر سرنوشت‌ساز داشته باشد (ظهره وند، ۱۳۹۴). بلوم (۱۹۷۴) در مدل آموزشی خود شواهدی ارائه داده است که ویژگی‌های عاطفی دانش‌آموزان در جریان یادگیری، هم نقش علت و هم نقش معلول را ایفا می‌کند (سیف، ۱۳۹۴). در صد سال گذشته بسیاری از روانشناسان پذیرفته‌اند که انسان دارای عزت نفس می‌باشد و برای انسان هیچ حکم ارزشی مهمتر از داوری او در مورد عزت نفس خویشتن نیست. ارزشیابی شخص از خویشتن قطعی‌ترین عامل در رشد روانی او می‌باشد، این ارزشیابی به صورت احساسی است که انتزاع و شناسایی آن دشوار است زیرا پیوسته تجربه میشود و جزئی از هر احساس و دخیل در هر واکنش احساساتی انسان است، بنابراین، این تصور که یک فرد از خویشتن دارد به طور ضمنی در همه ی واکنش‌های ارزشی تجلی می‌شود. از سوی دیگر عملکرد تحصیل و یا موفقیت افراد در مورد تحصیل، عوامل، شرایط، امکانات و مقتضیات آن از جمله موضوعات مورد علاقه و جالب توجه روانشناسان و صاحب نظران می‌باشد، به نظر می‌رسد پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دارای یک رابطه متقابل می‌باشد یعنی از طرفی داشتن عزت نفس موجب پیشرفت تحصیلی می‌شود زیرا که خودباوری و تلقی مثبت از خویشتن در یادگیری و ایجاد نگرش برای تحصیل اثر می‌گذارد و موجب پیشرفت تحصیلی می‌شود از طرف دیگر موفقیت تحصیلی و رسیدن به مدارج بالا در کار آموزش موجب ارتقای عزت نفس می‌شود. مسأله موفقیت یا فقدان موفقیت در امر تحصیل از مهمترین دغدغه‌های هر نظام آموزشی در تمام جوامع است. پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان هر جامعه، نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف یابی و توجه به رفع نیازهای فردی آن جامعه است (مرادی مقدم، ۱۳۹۳). علاوه بر ساختار و محتوای آموزشی کلاس، عوامل گوناگونی از جمله توانایی شناختی و ویژگیهای فردی و خانوادگی نقش عمده ای در ارتقا سطح پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارند (پاشایی، پورابراهیم و خوشکنش، ۱۳۹۸). گروهی از متخصصین تعلیم و تربیت عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی را به دو دسته کلی تقسیم‌بندی کرده‌اند: (۱) عوامل بیرونی (محیطی): شامل موقعیت یادگیری، جو اجتماعی مدرسه، جو عاطفی کلاس، تأثیر گروه همسالان، جو خانواده و (۲) عوامل درونی (شخصی): شامل هوش، انگیزه‌ها، علاقه‌ها، انتظارات، اسنادهای مربوط به موفقیت و شکست، تیپ‌های شخصیتی، سبک‌های تفکر و غیره می‌باشند (سیف، ۱۳۹۴). پیشرفت تحصیلی به فعالیتهای همه جانبه دانش‌آموز در محیط مدرسه اشاره دارد که در برگیرنده خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش است (که‌ریزی، ۱۳۹۲). یکی از متغیرهای این پژوهش آموزش مهارت‌های زندگی است که میتواند بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، برنامه‌ای را تحت عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» تدارک دید. از آن زمان به بعد، این برنامه در کشورهای مختلفی اجرا گشته و موفقیت آن به اثبات رسیده است. در بسیاری از کشورهای جهان، این برنامه در مدارس ابتدایی، راهنمایی و متوسطه در حال اجراست. برنامه‌ای که نه تنها موجب ارتقاء بهداشت روان و سازگاری بهتر با موقعیتهای روزمره می‌شود بلکه مقابله و انطباق مؤثر با تعارض‌ها و استرس‌های زندگی را به همراه خواهد داشت. این برنامه، بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی و مطالعات هاوکینز و سولومن بنا شده است (نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۹۵). وجود مشکل در زندگی طبیعی است. هنر زندگی در توانایی و مهارت در حل مشکلات و کنار آمدن با آنهاست. درواقع خوشبختی انسان در آن نیست که با هیچ مشکل و مسئله‌ای روبرو نشود بلکه در آن است که به هنگام رویارویی با آنها توانایی حل آنها را داشته باشد. بعضی از افراد در مقابل کوچک‌ترین مسئله و مشکل دچار ناراحتی و

پیشانی می‌گردند و قادر به برطرف کردن آن نیستند. این‌گونه افراد مستعد انواع آسیب‌های اجتماعی و روانی هستند، افراد دیگری نیز هستند که با بحران‌های بسیار سختی روبرو می‌شوند و توانایی آن را ندارند که با موفقیت آن‌ها را پشت سر بگذارند (سیحانی، ۱۳۹۹). یکی از دلایلی که این‌گونه افراد را توانمند می‌سازد و امکان موفقیت را در بحران‌ها فراهم می‌سازد این است که از روش‌های صحیحی جهت حل مسائل استفاده می‌کنند. درحالی‌که افرادی که به هنگام رویارویی با مشکلات دچار پیشانی می‌شوند فاقد این توانمندی می‌باشند. این‌گونه افراد در صورت وجود مشکل خود را ضعیف یا بی‌کفایت می‌دانند، خود را سرزنش و ملامت می‌کنند، بدون تفکر و تحمل و عجولانه عمل می‌کنند و یا از مشکل فرار می‌کنند و قدرت تفکر در مورد راه‌حل‌های مناسب‌تر و سازگارانه‌تر را ندارند. از آنجایی که همه افراد در زندگی خود با مسائل و مشکلاتی روبرو می‌شوند ضروری است که نحوه حل صحیح مشکلات را بیاموزند تا بتوانند به طرز مؤثری با این مسائل و مشکلات برخورد نموده و از بروز مشکلات و مسائل پیچیده‌تر بعدی پیشگیری نمایند (اسماعیل‌زاده، ۱۳۹۰). یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود، توانمندی‌ها و ظرفیت روان‌شناختی تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را و این اصل دوسویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می‌بخشد (نظری، پوزش، رؤوفی، صداقت، نظری، امینی و پور سیف، ۱۳۹۸). یکی دیگر از متغیرهای این پژوهش عزت نفس است. عزت نفس، باور و اعتقادی است که فرد، درباره‌ی ارزش و اهمیت خود دارد. حرمت نفس را می‌توان با عوامل مختلف توضیح داد از جمله فردی که حرمت نفس دارد معتقد است که انسان مقدس است و به دلیل این مقدس بودن نمی‌توان او را قربانی اعتقادات و ارزش‌های دیگران کرد، عامل بعد همه انسان‌ها با هم متفاوتند یعنی بین افراد مختلف با نژادها و اقوام مختلف هیچ فرقی وجود ندارد و همین‌طور انسان‌ها با هم برابرند، عامل دیگر خود دوستی و احساس رضایت داشتن از آنچه که هستیم و هرچه که هستیم و خجالت نداشتن از وجود خود می‌باشد اصولاً می‌توان حرمت نفس را در امور مختلف زندگی شرح داد و افرادی که دارای حرمت نفس پایین هستند در زندگی خود با مشکلات فراوان روبرو می‌شوند (گنجی، ۱۳۹۵). با توجه به درصد بالای افت تحصیلی در دانش‌آموزان و صرف هزینه‌های هنگفت سالانه برای تکرار پایه تحصیلی و آسیب‌پذیری دانش‌آموزان از نظر روانی - اجتماعی، برجسته شدن متغیرهای تأثیرگذار (مثل مهارت‌های زندگی و راه‌های مقابله با مشکلات، عزت نفس و هدفهای پیشرفت) در آن، اهمیت اجرای این پژوهش را نشان می‌دهد؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و عزت‌نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد.

## مبانی نظری

### مهارت‌های زندگی

موسسه بریتانیایی تاکید بر مهارت‌های زندگی را چنین تعریف می‌کند: «مهارت‌های شخصی و اجتماعی که کودکان و نوجوانان باید آن‌ها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور مؤثر، شایسته و مطمئن عمل نمایند.» (بابادی و مشکانی، ۱۳۹۱).

### عزت نفس

عزت نفس، باور و اعتقادی است که فرد، درباره‌ی ارزش و اهمیت خود دارد. عزت نفس را می‌توان با عوامل مختلف توضیح داد از جمله فردی که عزت نفس دارد معتقد است که انسان مقدس است و به دلیل این مقدس بودن نمی‌توان او را قربانی اعتقادهای دیگران کرد، عامل بعد اینکه همه‌ی انسان‌ها با هم متفاوتند؛ یعنی بین افراد مختلف با نژادها و قومیت‌های مختلف هیچ فرقی وجود ندارد و همین‌طور انسان‌ها با هم برابرند، عامل دیگر خود دوستی و احساس رضایت داشتن از آنچه که هستیم و هرچه که هستیم و همین‌طور نداشتن شرم و خجالت از وجود خود است. اصولاً می‌توان عزت نفس را در امور مختلف زندگی شرح داد. افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند در زندگی خود با مشکلات فراوان روبرو می‌شوند (گنجی، ۱۳۹۵).

<sup>1</sup> TACADE

### پیشرفت تحصیلی

پیشرفت تحصیلی یعنی این که سطح مورد انتظار آموزشی برآورده شود و سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده نزدیک تر شود. پیشرفت تحصیلی یعنی، افزایش میزان یادگیری، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی. به بیان دیگر عبارت است از معدل نمره های امتحان دانش آموزان در رسیدن به هدفهای از پیش تعیین شده ی درسی از وضع موجود به وضع مطلوب (ابراهیمزاده، ۱۳۹۵).

### فرضیه اصلی

بین مهارت‌های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.

### فرضیه‌های فرعی

- بین مهارت‌های زندگی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.
- بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.

### پیشینه تحقیق

- پورجبار، محمودجانلو (۱۳۹۸) با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کلاس نهم متوسطه اول شهرستان بهشهر انجام شده بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیر معنادار داشته است. بنابراین، می توان از آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان عاملی برای افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان استفاده نمود.

- صنعتی، آیتی و کبیری راد (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان رضایت از زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بود نتایج این پژوهش نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی بر میزان رضایت از زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر، موثر بوده است.

- آقاجری، حسین زاده، مهدوی، هشترودی زاده و وحیدی (۱۳۹۴) با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه یادگیری (درونی و بیرونی)، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان پرستاری مامایی تبریز و مراغه در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ نشان می دهد که پس از آموزش مهارت های زندگی، افزایش معنی داری بین میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون انگیزه یادگیری درونی، عزت نفس، پیشرفت تحصیلی در گروه تجربی مشاهده گردید. با تعدیل تأثیر نمرات پیش آزمون، اختلاف بین میانگین نمرات پس آزمون پیشرفت تحصیلی، انگیزه یادگیری درونی و عزت نفس دانشجویان در دو گروه تجربی و کنترل معنی دار است.

- نورسینا و ابراهیم زاده (۱۳۹۴) در پژوهشی با هدف بررسی تاثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر تهران انجام دادند که نتایج حاکی از تاثیر مثبت نمره عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است.

- جمالی پاقلعه، جمالی پاقلعه، جدیدی فیقان و نظری بدیع (۱۳۹۳) در پژوهشی با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر نوجوان شهرستان یزد در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰ به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و همچنین عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر نوجوان موثر است.

- سام کن و ستاری (۱۳۹۳) در پژوهشی باهدف بررسی تاثیر افزایش عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر تهران در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ انجام دادند به این نتیجه رسیدند که همبستگی بالا، مثبت و معناداری بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی وجود دارد.

- علیزاده، نمازی و کوچک زاده طالعی (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان همبستگی عزت نفس و هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان مامایی دانشگاه آزاد واحد رشت به این نتیجه رسیدند که بین میانگین عزت نفس دانشجویان و هوش هیجانی با میانگین معدل آنان ارتباط آماری معنی دار وجود نداشت.

- پاکدامن ساوجی، گنجی و احمدزاده (۱۳۹۱) در پژوهش خود با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کلاس سوم راهنمایی شهرستان پیرانشهر در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار داشته و تأثیر این آموزش‌ها بر دانش‌آموزان دختر و پسر یکسان است.

- یاسمی نژاد، سیف و گل محمدیان (۱۳۹۰) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعلل و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع سوم راهنمایی شهرستان اسلام آباد غرب نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش تعلل دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود. اما این آموزش بر پیشرفت تحصیلی آنان تأثیر معنی‌داری نشان نداد.

- لئو، یانگ و لی (۲۰۲۰) در پژوهشی با هدف بررسی رابطه عملکرد رسانه‌ای، عملکرد تحصیلی و عزت نفس در نوجوانان چینی بود به این نتیجه رسیدند که بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

- دوریس، روداکوسکی و ترهورس (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین درگیری موسیقایی، عملکرد تحصیلی و عزت نفس در دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که بین عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد و همچنین درگیری موسیقایی می‌تواند این رابطه را موثرتر کند.

- کنت (۲۰۱۷) در مطالعات خود به این نتیجه رسید که بر این نظر است که با رشد مهارت‌های زندگی، افراد احساس خودارزشی و کارایی بیشتری می‌کنند، زیرا یاد می‌گیرند که چگونه با دیگران کار کنند، احساساتشان را بیان کنند و پذیرای تجارب جدید باشند.

- ردون (۲۰۱۶) در تحقیقی، میزان رضایت و سازگاری روانی، اجتماعی ۳۱ نفر بیمار روان پزشکی که در یک برنامه آموزش ۱۶ هفته‌ای «مهارت‌های زندگی» ثبت نام کرده بودند را مورد بررسی و تحقیق قرار داد آزمودنی‌ها، قبل و بعد از گذراندن دوره، مورد ارزیابی قرار گرفتند وسیله ارزیابی عبارت بود از یک مقیاس ۱۶ سوالی، در زمینه روانی، اجتماعی که بر مبنای عنوان روان پزشکی، اجتماعی و علامت‌شناسی افسردگی تهیه شده بود در اثر اجرای این آموزش، کاهش معناداری در علامت‌های افسردگی، اختلال در روابط اجتماعی و نمره کلی به دست آمد. اما علائم و نشانه‌های روان پزشکی، به طور معنی‌داری تغییر نکرد. در واقع، میزان تأثیر متغیر مستقل بر روی علائم افسردگی و علائم منفی اجتماعی، بیشتر از علائم پزشکی بود.

- گرینبرگ (۲۰۱۳) در مطالعات خود نشان داد که آموزش هر کدام از مهارت‌های ده گانه برنامه مهارت‌های زندگی به تنهایی و با هم می‌تواند پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهد.

- هوبنر و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش خود با هدف تأثیر برنامه مهارت‌های زندگی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان کشور کلمبیا دریافتند، دانش‌آموزانی که برنامه مهارت‌های زندگی را کسب کردند رضایتمندی بیشتری را گزارش کرده‌اند نسبت به آنهایی که این برنامه بر روی آنها اجرا نشده است.

<sup>1</sup> [Luo, Yeung & Li](#)

<sup>2</sup> [Dorris, Rodakowski & Terhorst](#)

<sup>3</sup> kent

<sup>4</sup> Redon

<sup>5</sup> Guinberg

<sup>6</sup> - Huebner

**روش تحقیق**

روش این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر روش، توصیفی، از نظر سنجش همبستگی و از نظر جمع آوری اطلاعات میدانی (پیمایشی)، است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان گنبدکاووس می-باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل می باشند که با توجه به استعلام از معاونت آموزش ابتدایی آموزش و پرورش این شهرستان تعداد ۱۶۵۴۷ نفر از دانش آموزان دختر در این سال تحصیلی در پایه ششم ابتدایی تحصیل می نمایند. با توجه به جامعه آماری و ویژگی های آن و نیز بر اساس فرمول کوکران، حجم نمونه ۳۷۶ نفر از بین دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی به شیوه‌ی نمونه گیری تصادفی انتخاب گردید.

**ابزار اندازه گیری****الف. پرسشنامه مهارت های زندگی**

مقیاس مهارت های زندگی توسط ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۴۰ گویه می باشد که بر مبنای طیف پنج تایی لیکرت «خیلی زیاد»، «زیاد»، «تاحدی»، «کم» و «خیلی کم» تنظیم گردیده است. در این پژوهش، اعتبار محتوا و صوری پرسشنامه توسط اساتید و دانشجویان دانشگاه های مختلف مورد بررسی و تأیید قرار خواهد گرفت. این آزمون بارها در ایران مناسب سازی شده و در پژوهش ها و پایان نامه های مختلفی از این ابزار استفاده شده است. این پرسشنامه به دلیل زیر بنای نظری مناسب و تأیید خبرگان با تخصص موضوعی از روایی محتوایی لازم برخوردار است. در پژوهش جمالی (۱۳۹۲) برای بررسی پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. بدین منظور یک نمونه اولیه شامل ۳۰ پرسشنامه پیش آزمون گردید و سپس با استفاده از داده های به دست آمده از این پرسشنامه ها و به کمک نرم افزار آماری SPSS میزان ضریب پایایی برای مولفه آموزش خودآگاهی (۰/۸۳)، داشتن هدف در زندگی (۰/۶۵)، مهارت مربوط به ارتباطات انسانی (۰/۸۸)، روابط بین فردی (۰/۸۹)، مهارت تصمیم گیری (۰/۸۹)، بهداشت و سلامت روان (۰/۸۴)، مهارت در حل مسئله (۰/۷۴)، مهارت مشارکت و همکاری (۰/۷۱)، تفکر خلاق (۰/۸۶)، تفکر انتقادی (۰/۶۷)، و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ بوده است که مبین سطح مطلوب پایایی این پرسشنامه می باشد. در پژوهشی که توسط یحیی یاراحمدی (۱۳۸۶) به منظور ارزیابی میزان موفقیت برنامه آموزشی مهارت های زندگی در دوره راهنمایی برای دادن بازخورد به مجریان و برنامه ریزان آن تهیه شده است. که میانگین کل روایی و پایایی به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۹ بدست آمده است. و همچنین در پژوهش محمدی در سال (۱۳۹۶) که میانگین کل روایی و پایایی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۵ بدست آمده است.

**ب. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI)**

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) به منظور سنجش میزان احساس ارزشمندی دانش آموزان و دانشجویان در زمینه های اجتماعی و تحصیلی ساخته شده است. او با این فرض که عزت نفس خصیصه ای نسبتاً ثابت است براساس تجدید نظری که روی مقیاس راجرز و دایموند (۱۹۵۴) انجام داد آن را تهیه کرده است. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت مشتمل بر پنج موضوع است که عبارت است از انجام تکالیف آموزشی، روابط اجتماعی، خانواده، خود و آینده و دارای چهار خرده مقیاس است، عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی (همسالان)، عزت نفس خانوادگی (والدین)، عزت نفس تحصیلی (آموزشی). این پرسشنامه دارای ۵۸ سؤال دو گزینه ای با گزینه های "بلی" و "خیر" است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه ها را انتخاب می کند. چون تست دارای خرده مقیاس آموزشی است، این تست را تنها می توان بر روی دانشجویان و دانش آموزان مورد استفاده قرار داد. این سیاهه به دو جنبه ذهنی و رفتارهای آشکار حرمت نفس اشاره دارد.

**اعتبار و روایی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت**

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزرده گرایی در آزمون

شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار، و با خرده مقیاس برون گرایی، روایی همگرایی مثبت معنادار را نشان داده است.

ادموند سون و همکاران (۲۰۰۶) نیز ضریب همسانی درونی ۰/۶۸ تا ۰/۹۰ را برای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده اند. کوپراسمیت و همکاران (۱۹۹۰) ضریب بازآزمایی را بعد از پنج هفته، ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۰ گزارش کرده اند. برومند (۱۳۸۰) سیاهه عزت نفس کوپراسمیت را بر روی دانش آموزان دوره دبیرستان و پیش دانشگاهی شهرستان اسلام شهر هنجاریابی کرده است. ضریب اعتبار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شده است. برای بررسی روایی، همبستگی نمره های آن با نمره های حاصل از پرسشنامه آیزنگ محاسبه شده و ضریب همبستگی ۰/۸۱۴، نشان دهنده روایی ملاکی قابل قبول برای سیاهه کوپراسمیت است.

نتایج پژوهش آقاداتاشی (۱۳۸۴)، نیز که در شهرستان ابهر انجام شده است، نشان دهنده اعتبار و روایی قابل قبول برای سیاهه عزت نفس کوپر اسمیت است. آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۷۹۶ محاسبه شده است. در این پژوهش نیز ضریب روایی با استفاده از آزمون آیزنگ ۰/۷۹۲ محاسبه شده است. هم چنین برای بررسی روایی سازه، تحلیل عاملی با روش تحلیل مؤلفه های اصلی اجرا شده و نتایج نشان داده است که سیاهه از پنج مقیاس اشباع می باشد، که در مجموع ۲۱ درصد کل واریانس متغیرها را تبیین می کنند. پایایی پرسشنامه عزت نفس در پژوهش حاضر ۸۴٪ بدست آمد که نشان می دهد از پایایی بالایی برخوردار است.

#### شیوه نمره گذاری پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

شیوه نمره گذاری پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت به صورت صفر و یک است و نیز ۸ سؤال دروغ سنج بوده و در محاسبه نمره کل، این ۸ سؤال منظور نمی شود. شماره سؤالات دروغ سنج عبارت است از: ۲۶، ۳۲، ۳۶، ۴۱، ۴۵، ۵۰، ۵۳، ۵۸ چنانچه پاسخ دهنده از سؤالات بالا بیش از ۴ نمره بیاورد، بدان معنا است که اعتبار آزمون پایین بوده و آزمودنی سعی کرده خود را بهتر از آنچه هست جلوه دهد. اما در مورد نمره گذاری سایر سؤالات چنانچه آزمودنی به سؤالات ۱، ۴، ۵، ۸، ۹، ۱۴، ۱۹، ۲۰، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۲، ۴۳، ۴۶، ۴۷ با بله پاسخ دهد، یک نمره و اگر با خیر پاسخ دهد نمره صفر می گیرد. و بقیه سؤالات به صورت معکوس است یعنی پاسخ خیر آنها یک نمره و پاسخ بله، صفر نمره می گیرد. بنابراین نمره کل آزمودنی حداقل صفر و حداکثر ۵۰ خواهد بود. حداقل نمره خرده مقیاس عزت نفس کلی، صفر و حداکثر ۲۶، عزت نفس اجتماعی، صفر و ۸ و عزت نفس تحصیلی، صفر و ۸، عزت نفس خانوادگی، صفر و ۸ خواهد بود.

#### ج. آزمون پیشرفت تحصیلی:

به منظور تعیین پیشرفت تحصیلی، نمرات کتبی دانش آموزان دختر پایه ششم جمع آوری خواهد شد، و متوسط نمرات کتبی هر دانش آموزان معیار پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته می شود.

#### روش های آماری

روش تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات در این تحقیق به روش های زیر می باشد:

۱. از آمار توصیفی جهت برآورد مشخصه های مرکزی و تنظیم جداول توزیع فراوانی آماری و رسم نموداری استفاده شده است.

۲. در تحقیق حاضر جهت بررسی فرضیه ها تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری مناسب (ضریب همبستگی پیرسون و ضریب رگرسیون) و نرم افزار SPSS استفاده شده است.

#### تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها

#### آزمون کولموگروف، اسمیرنوف متغیرهای تحقیق

برای انتخاب آزمون درست برای تحلیل فرضیه ها ابتدا باید از توزیع آماری متغیرهایی که مورد آزمون قرار می گیرند اطمینان حاصل کرد. برای نمونه آماری، پیش نیاز گرفتن آزمون های پارامتری نرمال بودن توزیع آماری متغیرهاست. به طور کلی می توان



گفت که آزمون‌های پارامتری، عموماً بر میانگین و انحراف معیار استوارند. حال اگر توزیع جامعه نرمال نباشد، نمی‌توان استنباط درست از نتایج داشت. به همین جهت از آزمون کلموگوروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد آزمون استفاده می‌کنیم.

$H_0$ : داده‌ها دارای توزیع نرمال می‌باشند.  $H_1$ : داده‌ها دارای توزیع نرمال نمی‌باشند.

جدول (۱) نتایج آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف متغیرهای تحقیق		
متغیر	(سطح معناداری)	نتیجه آزمون
مهارت‌های زندگی	۰/۱۰۳	توزیع داده‌ها نرمال است
عزت نفس	۰/۰۶۹	توزیع داده‌ها نرمال است
پیشرفت تحصیلی	۰/۰۸۴	توزیع داده‌ها نرمال است

با توجه به جدول (۱) سطح معنی‌داری آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف متغیرهای تحقیق بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین فرضیه  $H_0$  تایید می‌شود یعنی توزیع داده‌ها در این نمونه آماری نرمال است، به همین علت برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده می‌شود.

#### آزمون فرضیه‌ها

آزمون فرضیه فرعی اول: بین مهارت‌های زندگی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۲) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین مهارت‌های زندگی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان			
پیشرفت تحصیلی			متغیر مستقل / متغیر وابسته
ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری	حجم نمونه	مهارت‌های زندگی
۰/۴۵۶*	۰/۰۰۰	۳۷۶	
*همبستگی در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است			

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۲)، بین مهارت‌های زندگی با پیشرفت تحصیلی در سطح ۹۵٪ اطمینان (۰/۰۵ < سطح معناداری) رابطه مثبت و معنادار و مستقیمی (۰ > ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  پذیرفته می‌شود. یعنی فرضیه فرعی اول تحقیق تایید می‌شود. بین متغیر مهارت‌های زندگی و متغیر وابسته (پیشرفت تحصیلی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

آزمون فرضیه فرعی دوم: بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۳) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی			
پیشرفت تحصیلی			متغیر مستقل / متغیر وابسته
ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری	حجم نمونه	عزت نفس
۰/۵۶۳	۰/۰۰۰	۳۷۲	
*همبستگی در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است			



بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۳)، بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی در سطح ۹۵٪ اطمینان (۰/۰۵)  $<$  سطح معناداری) رابطه مثبت و معنادار و مستقیمی ( $>0$  ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی دوم تحقیق تایید می شود و ضریب همبستگی بین متغیر مستقل (عزت نفس) و متغیر وابسته (پیشرفت تحصیلی) (۰/۵۶۳) می باشد.

**آزمون فرضیه اصلی: بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.**

**جدول ۴- خلاصه مدل**

ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	دوربین-واتسن	سطح معنی داری
۰/۶۵۸	۰/۳۱۴	۰/۳۳۰	۱/۶۹۲	۱/۸۹۵	۰/۰۰۰

برای مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد از رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شده است. ضریب همبستگی چندگانه برابر ۰/۶۵۸ و ضریب تعیین برابر ۰/۳۱۴ است. ضریب تعیین مقدار واریانس تبیین شده توسط مدل را نشان می دهد مقدار عددی ضریب تعیین بین صفر تا ۱ است. هر چه این مقدار به یک نزدیکتر باشد نشان دهنده قوی تر بودن رابطه مدل است. یکی از پیش شرطهای رگرسیون این است که متغیر ملاک دارای خود همبستگی نبوده و خطاها مستقل از هم باشند. این شرط با آزمون دوربین-واتسن مورد آزمون قرار می گیرد. مقدار دوربین-واتسن برابر ۱/۸۹۵ است. چون این مقدار بین ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد نتیجه می گیریم که متغیر ملاک دارای خود همبستگی نبوده و خطاها مستقل از هم می باشند. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه اصلی تایید می گردد.

#### بحث و تفسیر و پیشنهادات تحقیق

هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد کاووس بود. فرضیات پژوهش عبارتند از:

- بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.

- بین مهارت های زندگی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.

- بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.

روش این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر روش، توصیفی، از نظر سنجش همبستگی و از نظر جمع آوری اطلاعات میدانی (پیمایشی)، بود. در تحقیق حاضر جامعه آماری مورد بررسی عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد کاووس در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۱۶۵۴۷ نفر بود. نمونه آماری بر طبق جدول جی پاور، ۳۷۶ و باروش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. داده های تحقیق با روش کتابخانه ای و میدانی گردآوری شده و ابزارمورد استفاده پرسش نامه های استاندارد بود. برای اندازه گیری مهارت های زندگی از پرسشنامه ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) برای اندازه گیری عزت نفس از پرسشنامه استاندارد عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، و برای اندازه گیری پیشرفت تحصیلی به منظور تعیین پیشرفت تحصیلی، نمرات کتبی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد کاووس جمع آوری شد، و متوسط نمرات کتبی هر دانش آموزان معیار پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته شد. پایایی پرسش نامه ها با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ و روایی ابزار با روش محتوایی مورد تأیید قرار گرفته اند. هم چنین جهت تجزیه و تحلیل داده ها از طریق روش آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی و از آزمون کولموگروف-اسمرینف، جهت بررسی نرمال بودن و یا نبودن داده ها با استفاده از نرم افزار spss استفاده شده است. در زمینه یافته های توصیفی ابتدا باید عنوان شود که جامعه آماری مورد بررسی عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد کاووس در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۱۶۵۴۷ نفر بود. نمونه آماری بر طبق جدول جی پاور، ۳۷۶ و باروش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند.

نتایج توصیفی متغیرهای تحقیق بیانگر آن است که مطابق جدول (۳-۴) ملاحظه می شود، متغیر مهارت های زندگی بیشترین میانگین و متغیر پیشرفت تحصیلی، کمترین میانگین را دارد. همچنین متغیر مهارت های زندگی بیشترین پراکندگی (انحراف معیار) و متغیر پیشرفت تحصیلی کمترین میزان پراکندگی دارد. و نتایج فرضیات تحقیق به شرح ذیل است. از آنجاییکه هدف از پژوهش بررسی رابطه بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد کاووس بود نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد. نتایج تحقیق حاضر با نتایج آقاجری، حسین زاده، مهدوی، هشترودی زاده و وحیدی (۱۳۹۴)، نورسینا و ابراهیم زاده (۱۳۹۴) همسو است. با توجه به اینکه یافته های تحقیق پورجبار، محمودجانلو (۱۳۹۸) نشان دادند که رابطه معنی داری بین مهارت های زندگی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان وجود داشت.

#### تبیین:

وجود مشکل در زندگی طبیعی است. هنر زندگی در توانایی و مهارت در حل مشکلات و کنار آمدن با آنهاست. در واقع خوشبختی انسان در آن نیست که با هیچ مشکل و مسئله ای روبرو نشود بلکه در آن است که به هنگام رویارویی با آنها توانایی حل آنها را داشته باشد. بعضی از افراد در مقابل کوچک ترین مسئله و مشکل دچار ناراحتی و پریشانی می گردند و قادر به برطرف کردن آن نیستند. این گونه افراد مستعد انواع آسیب های اجتماعی و روانی هستند، افراد دیگری نیز هستند که با بحران های بسیار سختی روبرو می شوند و توانایی آن را دارند که با موفقیت آنها را پشت سر بگذارند. یکی از دلایلی که این گونه افراد را توانمند می سازد و امکان موفقیت را در بحران ها فراهم می سازد این است که از روش های صحیحی جهت حل مسائل استفاده می کنند. در حالی که افرادی که به هنگام رویارویی با مشکلات دچار پریشانی می شوند فاقد این توانمندی می باشند. این گونه افراد در صورت وجود مشکل خود را ضعیف یا بی کفایت می دانند، خود را سرزنش و ملامت می کنند، بدون تفکر و تحمل و عجولانه عمل می کنند و یا از مشکل فرار می کنند و قدرت تفکر در مورد راه حل های مناسب تر و سازگارانه تر را ندارند. **آزمون فرضیه اول فرعی: بین مهارت های زندگی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.**

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۸-۴)، بین مهارت های زندگی با پیشرفت تحصیلی در سطح ۹۵٪ اطمینان ( $p < 0.05$ ) سطح معناداری) رابطه مثبت و معنادار و مستقیمی ( $r > 0$  ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی اول تحقیق تایید می شود. بین متغیر مهارت های زندگی و متغیر وابسته (پیشرفت تحصیلی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات صنعتی، آیتی (۱۳۹۶)، سام کن و ستاری، امری و همکاران (۲۰۱۹)، همسو است.

#### تبیین:

رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. در عصر حاضر تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد، علاوه بر این، کیفیت و کمیت این تحصیل نیز نقش مهمی در آینده افراد ایفا می کند. نزدیک به یک قرن است که روانشناسان به صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیشبینی کننده پیشرفت تحصیلی هستند (نیرمانی و سلیمانی، ۱۳۹۲). مسأله پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش های این نظام، در واقع برای جامه عمل پوشاندن به این امر است (کههریزی، ۱۳۹۲). موفقیت دانش آموزان در مدرسه، هدف اصلی هر نظام آموزشی است. موفقیت در مدرسه، کسب تجربه های مناسب در کلیه ابعاد رشد شناختی، عاطفی، اجتماعی، رفتاری و زیستی را شامل می شود. کسب این تجربه ها در مدرسه می تواند بر زندگی حال و آینده کودکان و نوجوانان تأثیر سرنوشت سازی داشته باشد (ظهره وند، ۱۳۹۴). بلوم (۱۹۷۴) در مدل آموزشی خود شواهدی ارائه داده است که ویژگی های عاطفی دانش - آموزان در جریان یادگیری، هم نقش علت و هم نقش معلول را ایفا می کند

آزمون فرضیه دوم: بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر گنبد رابطه معناداری وجود دارد.

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۴-۹)، بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی در سطح ۹۵٪ اطمینان ( $< 0/05$  سطح معناداری) رابطه مثبت و معنادار و مستقیمی ( $> 0$  ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه  $H_0$  رد و فرضیه  $H_1$  پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی دوم تحقیق تایید می شود و ضریب همبستگی بین متغیر مستقل (عزت نفس) و متغیر وابسته (پیشرفت تحصیلی) (۰/۵۶۳) می باشد. نتایج این تحقیق با تحقیقات پاکدامن ساوجی، احمدزاده (۱۳۹۱) یاسمی نژاد، سیف و محمدیان (۱۳۹۰) همسو است.

تبیین: عزت نفس، باور و اعتقادی است که فرد، درباره‌ی ارزش و اهمیت خود دارد. حرمت نفس را می توان با عوامل مختلف توضیح داد از جمله فردی که حرمت نفس دارد معتقد است که انسان مقدس است و به دلیل این مقدس بودن نمی توان او را قربانی اعتقادات و ارزش های دیگران کرد، عامل بعد همه انسان ها با هم متفاوتند یعنی بین افراد مختلف با نژادها و اقوام مختلف هیچ فرقی وجود ندارد و همین طور انسان ها با هم برابرند، عامل دیگر خود دوستی و احساس رضایت داشتن از آنچه که هستم و هرچه که هستم و همین طور شرم و خجالت نداشتن از وجود خود می باشد اصولاً می توان حرمت نفس را در امور مختلف زندگی شرح داد و افرادی که دارای حرمت نفس پایین هستند در زندگی خود با مشکلات فراوان روبرو می شوند

### پیشنهادات بر اساس نتایج پژوهش

۱. با توجه به نقش و اهمیت مهارت های زندگی، آموزش این مهارت ها باید به یکی از مولفه های برنامه درسی در مدارس و در کل دوره های تحصیلی تبدیل شود.

۲. شناسایی نقش عواملی همچون عزت نفس و رویکردهای مطالعه بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان می تواند موجب بهبود برنامه ریزی های آموزشی و تقویت بازدهی تدریس و آموزش گردد. عزت نفس و رویکردهای مطالعه می توانند نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته باشند. بنابراین به نظر می رسد استفاده از روش های تقویت عزت نفس دانشجویان و راهنمایی آنان در به کارگیری رویکردهای مناسب مطالعه بتواند نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی ایفا کند.

۳. راه کارهای پیشنهادی به مسئولین آموزش و پرورش و خانواده ها ارائه نماید. با توجه به نقش و اهمیت مهارت های زندگی، آموزش این مهارت ها باید به یکی از مؤلفه های برنامه درسی در مدارس و در کل دوره های تحصیلی تبدیل شود.

۴. عزت نفس از مهمترین عوامل موثر در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی کودکان و نوجوانان نظیر کم رویی و گوشه گیری، لجبازی، پرخاشگری و ... به عنوان اولین و مهمترین گام به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس پرداخته اند. کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیاد بهره مند می شوند که بتوانند در شرایط متمایز «همبستگی»، «بی همتایی»، «قدرت» و «الگوها» احساس مثبتی را تجربه کنند

### پیشنهادات برای تحقیقات آینده

- پیشنهاد می شود پژوهشی در همین راستا در شهرها و فرهنگ های دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد و با نتایج این پژوهش مورد مقایسه واقع شود.
- جهت پژوهش های آینده پیشنهاد می شود که نقش عوامل اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی و فرهنگی که در این تحقیق مدنظر قرار نگرفته است، مورد توجه قرار گیرند.
- پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی از تعداد نمونه های بیشتر و در سطح کل استان اجرا شود تا امکان تعمیم پذیری لازم را داشته باشد.
- همچنین می توان برای به دست آوردن نتایج با تعمیم پذیری و اعتبار بیشتر پیشنهاد می شود از مصاحبه های بالینی ساختاریافته و مشاهده رفتار در کنار اجرای پرسشنامه استفاده شود؛ و همچنین می توان مشابه این پژوهش در مناطق جغرافیایی دیگر و فرهنگ های مختلف اجرا شود و نتایج با یکدیگر مقایسه شود.

## فهرست منابع

- اسماعیل زاده، محمد (۱۳۹۰). بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی در تعامل با شیوه های فرزندپروری بر عزت نفس دانش آموزان، فصلنامه پیام مشاور. ۳(۶): ۲۹-۳۸.
- امینی، عبدالحمید (۱۳۹۱). بررسی رابطه سبک فرزندپروری والدین با عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان گنبدکاووس. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر.
- آقاجری، پروانه؛ حسین زاده، مینا؛ مهدوی، نادر؛ هشترودی زاده، محمد؛ و وحیدی، مریم (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه یادگیری (درونی و بیرونی)، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان پرستاری، آموزش پرستاری، ۴(۲): ۱۸-۲۷.
- بابادی، مشکانی. امین، محمد (۱۳۹۱). هنجاریابی ابزاری معتبر جهت سنجش مهارتهای زندگی دانش آموزان ابتدایی مقیاس مهارتهای زندگی، مجله رشد تکنولوژی آموزشی، ۸ (۱۸): ۲۵-۳۹.
- پاشایی، زهره؛ پورابراهیم، تقی و خوشکنش، ابوالقاسم. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مهارت های مقابله با هیجان در ها اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی. روانشناسی کاربردی، ۱۲(۴): ۲۰-۷.
- پاکدامن ساوجی، آذر؛ گنجی، کامران؛ و احمدزاده، محمود (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه علمی-پژوهشی رفاه اجتماعی. ۱۲(۴۷): ۲۶۵-۲۴۵.
- پورجبار، پوران؛ و محمودجانلو، ماندانا (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه نهم دبیرستان های شهرستان بهشهر، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار، ۵(۳): ۱۴۲-۱۵۹.
- جمالی پاقلعه، زیور؛ جمالی پاقلعه، سمیه؛ جدیدی فبقان، مهناز؛ و نظری بدیع، مرضیه (۱۳۹۳). تاثیر مهارتهای زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر نوجوان، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۵(۴): ۱۲۹-۱۲۱.
- سام کن، معصومه؛ و ستاری، کلثوم (۱۳۹۳). تاثیر افزایش عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. مشاور مدرسه، ۹(۳): ۳۲-۲۳.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۴). روان شناسی پرورشی. تهران: انتشارات آگاه.
- ظهره وند، راضیه. (۱۳۹۴). قایسه مفهوم خودکارآمدی تحصیلی، هوش هیجانی، باورهای جنسیتی و رضایت از جنس دختران و پسران دبیرستان و سهم هر یک از این متغیرها در پیش بینی پیشرفت تحصیلی. مجله روانشناسی مدرسه، ۶(۳): ۴۶-۷۲.
- علیزاده، شیوا؛ نمازی، آسیه؛ کوچک زاده طالمی، سبانه (۱۳۹۳). همبستگی عزت نفس و هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان مامایی. پژوهش در آموزش علوم پزشکی. ۶(۱): ۹-۱.
- کهریزی، سمیه. (۱۳۹۲). نقش خودکارآمدی و رضایت از زندگی در پیش بینی عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر سال سوم دوره متوسطه شهر کرمانشاه. مجله روانشناسی مدرسه، ۲: ۱۰۷-۱۲۳.
- گنجی، حمزه (۱۳۹۵)؛ ارزشیابی شخصیت، چاپ هشتم، تهران: انتشارات ساوالان
- مرادی مقدم، محمود. (۱۳۹۳). نگاهی به آمار نتایج امتحانات سال تحصیلی. پژوهشنامه آموزشی پژوهشکده تعلیم و تربیت، ۳-۷۲: ۷۳.
- نریمانی، محمد و سلیمانی، اسماعیل. (۱۳۹۲). اثربخشی توان بخشی شناختی بر کارکردهای اجرایی (حافظه کاری و توجه) و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری ریاضی. فصلنامه ناتوانی های یادگیری، ۲(۳): ۹۱-۱۱۵.
- نورسینا، مهدی و ابراهیم زاده، امین رضا (۱۳۹۴). بررسی تاثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان (مطالعه میدانی: دبیرستان های شهر تهران)، اقتصاد، حسابداری و علوم، ۱(۱): ۵۶-۷۱.

نوری قاسم آبادی، رضا . محمد خانی، پیمان (۱۳۹۵). برنامه آموزش مهارت های زندگی. چاپ دهم، انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور، تهران.

یاسمی نژاد، پریسا؛ سیف، علی اکبر؛ و گل محمدیان، محسن (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش تعلل و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر، دوفصلنامه علمی-پژوهشی روان شناسی بالینی و شخصیت، دانشگاه شاهد، ۳(۵): ۲۵-۳۶.

Dorris, [Jennie](#) . Rodakowski, [Juleen](#). & Terhorst, [Lauren](#)(2020). The Association Between Music Engagement, Academic Performance, and Self-Esteem in Seventh Graders: A Secondary Data Analysis. [Archives of Physical Medicine and Rehabilitation](#). [103\( 3\)](#): 38-39.

Guinberg, D. (2013), The science of drug and alcohol prevention: The case of randomized trail of the Life Skills Training program. *International Journal of Drug and Policy*, 13, 21-26.

Kent R.(2017).Effectiveness of academic and life skills instruction on the freshmen academic achievement. *Journal of Life Science and Biomedicine*;2(4):137-41.

Luo, jitung. Yeung, pui-sze & li, hui(2020). The relationship among media multitasking, academic performance and self-esteem in Chinese adolescents: The cross-lagged panel and mediation analyses. *Children and Youth Services Review*. 117(8): 105-125.

Nazarpoor, M., Pouzesh, S.D., Raoufi, M.B., Sadagat, K., Nazari, M., Amini, A., & Pourseif, A. (2010), Effect of Life Skills Workshops on Changing the Attitudes and Awareness toward Narcotic Drugs abuse in Students. *Medical Journal of Tabriz University of Medical Sciences*, Vol. 31 No. 4, 21-34.