



بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی در بهبود کیفیت زندگی فردی (جسمانی و روانی) ، محیطی و اجتماعی دانش آموزان

مریم پاکزاد^۱، دکتر مهدی دواپی^۲

^۱ دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی ، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ، Mar.pakzad.phy@iauctb.ac.ir

^۲ دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی ، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ، davaee@yahoo.com

چکیده:

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت زندگی بر ارتقای کیفیت زندگی دانش آموزان دختر کلاس دهم منطقه نه تهران می باشد. روش تحقیق از نوع مطالعات شبه آزمایشی است که بر اساس طرح پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل انجام گرفته است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران می باشد. نمونه شامل ۳۶ نفر از دانش آموزان بودند که به طور تصادفی در گروه های (۱۸ نفر گروه آزمایش و ۱۸ نفر گروه کنترل) جایگزین شدند. اندازه نمونه با استفاده از فرمول کوکران با احتمال خطای نوع (α) برابر ۰/۰۵ و توان آزمون ۰/۷۰ حداقل ۱۸ نمونه در هر گروه تعیین شد. روش جمع آوری اطلاعات با استفاده از آموزش مهارت های زندگی بر اساس مقیاس SDQ و مقیاس کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF) صورت گرفت.

نتایج تحقیق نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی بر ارتقای کیفیت زندگی دانش آموزان و همچنین سلامت جسمانی، سلامت روانشناختی، سلامت محیطی و روابط اجتماعی دختران کلاس دهم منطقه نه شهر تهران موثر بوده است. همچنین اجرای چنین مداخلات روانشناختی می تواند از بروز مشکلات روانی ناشی از شرایط ناگوار پیش آمده جلوگیری کرده و نقش موثری در برابر مشکلات ایفا کند.

کلمات کلیدی: آموزش، مهارت های زندگی، کیفیت زندگی ، دانش آموزان دختر پایه دهم، منطقه نه تهران.

مقدمه:

مهارت های زندگی، مهارت های شخصی و اجتماعی است که دانش آموزان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان های دیگر و کل اجتماع به طور مؤثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. انتقاد مهم به تعلیم و تربیت رسمی این است که به برخی مهارت های حرفه ای و ابزاری و تنها بر بعد شناختی (سواد) تمرکز کرده است و به دیگر ابعاد فکری و روانی و اجتماعی توجهی

ندارد. از دیگر سو محققان نشان داده اند که مهارت های زندگی می تواند به طور نظامدار و از طریق موقعیت های یادگیری غیررسمی یاد گرفته و تقویت شود. مدرسه علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه های آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان نیز ایفای نقش کند. طی سه دهه گذشته، رویکردها به تعلیم و تربیت در جهت کاربرد بالقوه و عملی دانش در زمینه های واقعی زندگی بوده است. ضرورت یاری افراد، جهت رشد بهتر مهارت های زندگی و معیشت خود، رفته رفته از اهداف مهم آموزش و پرورش تلقی می شود. نکته قابل بحث این است که دانش اکتسابی از تجارب عملی، پایتاز از معلومات به دست آمده از اجرای برنامه های آموزشی است. امروزه همگام با توسعه زندگی مدنی و صنعتی شدن روز افزون کشورهای در حال توسعه، تعلیم و تربیت دانش آموزان ، از وظایف اساسی نهادهای تعلیم و تربیت رسمی به حساب می آید. اما تاکید بیش از حد بر ارائه اطلاعات و دانش نظری، دانش آموزان را از یادگیری مهارت های ضروری که در زندگی روزمره به آن نیاز دارند محروم می سازند.

[۶]

مجموعه مهارت های زندگی نه تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی حال نمی اندیشد بلکه به توانمندی آنان جهت زندگی آینده نیز تاکید می ورزد. در ضمن متمرکز بر شکوفایی توانایی های بالقوه افراد است به طور کلی هدف از مجموعه مهارت های زندگی، کمک به فرد جهت حرکت از توانایی ها و ضعف های مهارتی به سوی مهارت های توانمند و قوی و سازنده می باشد. چنین مهارت های زندگی تصمیمات متعهدانه فرد را در برمی گیرد. مسئولیت پذیری یا تعهد فردی یک مفهوم مثبتی است که طبق آن افراد نسبت به سلامتشان و اتخاذ تصمیمشان در مسائل زندگی خویش متعهد هستند. در واقع هدف نهایی مهارت های زندگی این است که افراد مسئولیت برتری و شایستگی فردی خویش را بپذیرند. این شایستگی فردی شامل احساس کفایت و شایستگی سطح بالا، سلامت روانی، خود شکوفایی و پذیرش مسئولیت فردی می باشد. در نتیجه می توان گفت مجموعه مهارت های زندگی هم اهداف پیشگیرانه دارد و هم کنترل و مدیریت مشکلات و همانند سبک رویکرد آموزشی هم برای مداخلات گروهی و هم فردی مناسب