



آموزش مهارت‌های زندگی جهت بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش خود کارآمدی دانش آموزان (مورد مطالعه: دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی بهارستان یک)

سمانه صارمی*

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی اسلامشهر، اسلامشهر، ایران

Samanesaremi1365@gmail.com

چکیده

آموزش مهم است، اما آموزش برای «حمایت از بهزیستی» از اهمیت بیشتری برخوردار است. هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی آموزش پرورش بهارستان یک بود. این پژوهش کاربردی بوده و از روش شبه آزمایشی پیش از مون - پس از مون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی بهارستان در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ که در حدود ۲۳۷۷ نفر می باشد. حجم نمونه ۵۰ دانش آموز دختر می باشد. همچنین آزمودنی‌ها به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای از نواحی بهارستان یک انتخاب شدند. گروه آزمایش در معرض ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت برقراری ارتباط موثر، مهارت کنترل خشم، مهارت حل مساله، مهارت رفتار قاطعانه، مدیریت استرس، مهارت تصمیم گیری، مهارت تفکر انتقادی، مهارت مدیریت هیجانات) قرار گرفت و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های پرسشنامه های عملکرد تحصیلی در تاج و همکاران (۱۳۸۳)، خودکارآمدی تحصیلی شرر (۱۹۸۲) استفاده شد. برای بررسی فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد مقدار F برای خرده مولفه ی خودکارآمدی ۱۷/۴۲۶، تاثیرات هیجانی ۱۹/۰۱۲، برنامه ریزی ۱۵/۲۹۳، انگیزش ۲۲/۶۰۱ و نمره ی کل عملکرد تحصیلی ۵۵/۱۱۸ به دست آمد که در سطح $p < 0.05$ معنادار است. با این حال، خرده مولفه ی فقدان کنترل پیامد با مقدار $F = 2/446$ معنادار نبود. بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر مولفه های عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ی ششم تاثیر دارد. همچنین مقدار F برای خرده مولفه ی میل به آغازگری رفتار ۱۹/۷۳۷، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف ۳۹/۶۴۸، متفاوت در رویارویی با موانع سازی ۳۰/۷۳۵ و نمره ی کل خودکارآمدی ۷۰/۶۶ به دست آمد که در سطح $p < 0.05$ معنادار است. بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر مولفه های خودکارآمدی دانش آموزان دختر پایه ی ششم تاثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، عملکرد تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی، دانش آموزان

۱-مقدمه

انسانها برای مقابله سازگارانه با موقعیت های تنش زا و کشمکش های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارتها دارند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند یکی از مؤثرترین هایی برنامه که به افراد کمک می کند تا زندگی بهتر و تری سالم داشته باشند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۹). آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش و نگرشها را به توانایی های بالفعل کند تبدیل. مهارت های زندگی توانایی است که به افراد این امکان را می دهد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشند و فرصت و میدان چنین رفتارهایی را نیز ایجاد کنند (صادقی گوگری و همکاران، ۱۳۹۹). آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات

۱. نویسنده مسول: سمانه صارمی (Samanesaremi1365@gmail.com). این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد می باشد.