

بررسی اثربخشی طرح آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان رشتخوار از دیدگاه مدیران و معاونین آموزشی

حسن رحمان پور^۱، علی محمد جهانپور عیس آبادی^۲

۱. کارشناس ارشد جغرافیا، باشگاه پژوهشگران و نخبگان جوان دانشگاه آزاد اسلامی تربت حیدریه

۲. کارشناس ارشد مشاوره-دبیرآموزش و پرورش شهرستان رشتخوار

rhmanpor@yahoo.com

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با رویکرد بررسی دیدگاه مدیران و معاونین آموزشی و معلمان در اثربخشی طرح آموزش مهارت‌های زندگی (طرح کرامت) بر بهداشت روانی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان رشتخوار انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مدیران و معاونین آموزشی و معلمان مقطع ابتدایی شهرستان رشتخوار در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ تشکیل می‌دهد که از این تعداد حجم نمونه ای با ۴۰۹ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند.

کلمات کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی (طرح کرامت)، اثربخشی، بهداشت روانی، مقطع ابتدایی

آموزش و پرورش کلید فتح آینده است و از دیر باز انتظار از آموزش و پرورش آن بوده است که انسان‌های فردا را تربیت کند و نسل امروز را برای زندگی در جامعه فردا آماده سازد. در حال حاضر نیز آموزش و پرورش کلید توسعه جوامع محسوب می‌شود و موفقیت و سعادت ملت‌ها، به موفقیت آموزش و پرورش آن ملت‌ها بستگی دارد.

در همین راستا روان‌شناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی، جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناپه‌نجاری‌های اجتماعی این نسل آینده ساز و مهم؛ آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند.

با توجه به گسترش خدمات بهداشت روانی مبتنی بر مدرسه در کشورهای مختلف، سازمان بهداشت جهانی طرح تحقیق مهارت‌های زندگی را به عنوان بخشی از برنامه بهداشت روانی این سازمان بنا نهاده است. هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت‌های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش، به کارگیری و ارزیابی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی که متمرکز بر رشد بهداشت روانی اساسی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خود آگاهی، سازگاری اجتماعی و افزایش عزت نفس بین کودکان و نوجوانان هست اقدام نمایند.

بدین ترتیب مدارس به جای این که تنها بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان تمرکز نمایند باید بر تامین و حفظ بهداشت روانی آنان نیز تاکید نمایند. اقدامات لازم را به منظور تحقق هدف مذکور انجام دهند چرا که اگر هدف فوق تحقق یابد بسیاری از مشکلات تحصیلی و آموزشی خود به خود کاهش می‌یابد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد دارای بهداشت و سلامت روانی بالا مهارت‌های حل مسئله بالاتری دارند به طوری که بهتر از افراد دارای بهداشت و سلامت روانی پایین تر قادر به شناسایی راه حل‌های مؤثر هستند و انتظار اثر بخشی بیشتری در مورد پاسخ‌های مؤثر و راه حل‌های مناسب دارند همچنین آنان توانایی انتقاد کردن بالاتری دارند و اطمینان بیشتری به اثر بخشی انتقاد نشان دادند، بنابراین آنان از مهارت

انتقاد کردن که یک مهارت بین فردی بسیار پیچیده است به خوبی استفاده می کنند(پیسینی و مک کاری^۱، ۱۹۹۸؛ به نقل از سرخوش، ۱۳۸۴).

تحقیقات نشان می دهند که برنامه های آموزش مهارت رد کردن و مقاومت در برابر نفوذ و فشار همسالان در دانش آموزان موجب کاهش آسیب پذیری نسبت به فشار همسالان، افزایش و حفظ جایگاه مهار درونی و بهداشت روانی و عزت نفس آنان می شود (شاپ و کوپلنگ^۲، ۱۹۹۳).

برخی ارزیابی ها ثابت کرده اند که اجرای آموزش مهارت های زندگی در کلاس ها موجب ایجاد سلامتی روانی می شود. سلامتی روانی و عزت نفس نیز انعطاف پذیری در مقابل تغییرات را افزایش می دهد و نگرش های مثبت در جهت پیشرفت احساس خود کفایتی را تقویت می کند (ویچروسکی^۳، نقل از سرخوش، ۱۳۸۴).

مهارت زندگی برای بهتر زیستن به افراد کمک می کند که با مشکلات زندگی به شیوه مثبت برخورد نموده، تا به موفقیت های بیشتری نایل آیند چرا که به قول نیچه انسان چرایی است که می تواند با هر چگونه ای بسازد ولی اگر نخواهد (خنیفر و پور حسینی، ۱۳۸۸).

آموزش مهارت های زندگی بر درک افراد از کفایت خود، ارتقای سلامت جسمی و روانی و عزت نفس آنان تأثیر می گذارد و نقش مهمی در بهداشت روانی آنها دارد.

با توجه به مطالب فوق و همچنین با توجه به محیط پر استرس مدرسه، محقق در این پژوهش بر آن است تا اثر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی دانش آموزان را بررسی نماید تا با شناخت این اثر بر سلامت روان و عزتمندی دانش آموزان، از طریق پیشگیری و مهار عوامل آسیب زا زمینه رشد سلامت روان دانش آموزان فراهم شده و بر اساس آن اقدامات آتی، تدارک دیده شود. به عبارتی، پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال اساسی است که آیا آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و روحی دانش آموزان اثری دارد؟

روش

این تحقیق از منظر هدف کاربردی و از منظر جمع آوری اطلاعات توصیفی-زمینه یابی می باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه مدیران و معاونین آموزشی و معلمان (آموزگاران) دوره اول و دوم ابتدایی شهرستان رشتخوار در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ می باشد که تعداد کل سه جامعه آماری ما به شرح ذیل می باشد:

الف (جامعه آماری مدیران ابتدایی : ۲۸ نفر

ب) جامعه آماری معاونین آموزشی : ۲۲ نفر

ج) جامعه آماری معلمان (آموزگاران) ابتدایی : ۳۵۹ نفر

در پژوهش حاضر در جامعه آماری گروه الف (مدیران ابتدایی) و گروه ب (معاونین آموزشی)، به لحاظ محدودیت تعداد، از روش نمونه گیری؛ نمونه برابر جامعه استفاده گردید یعنی ۲۸ مدیر و ۲۲ معاون آموزشی مد نظر می باشد و در گروه معلمان (آموزگاران) از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد که تعداد گروه نمونه معلمان بر اساس جدول مورگان ۱۸۶ نفر بود. در این تحقیق از پرسشنامه محقق ساخته ارزیابی مهارت های زندگی استفاده شد. ساخت پرسشنامه مذکور در دو مرحله انجام گرفت. دو مرحله پژوهش حاضر مراحل ساخت و استانداردسازی مقیاس بود. نمره دهی این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت از بسیار زیاد (۴ نمره) تا بسیار کم (۰ نمره) صورت می گیرد. نمره هر فرد در پرسشنامه کلی از ۰-۱۵۲ و در زیرمقیاس سنجش سلامت روانی ۰-۹۲ متغیر است. مرحله ساخت مقیاس شامل دو فاز مطالعه پیش مقدماتی و مقدماتی بود.

شاخص های آماری مورد استفاده شامل نمودار، میانگین و انحراف معیار بود و در بخش آمار استنباطی برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ و برای بررسی روایی پرسشنامه از روش تحلیل عاملی، برای بررسی دیدگاه معلمان، مدیران و معاونان بر اثردهی طرح آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی دانش آموزان از آزمون خی دو و برای مقایسه بین گروه های مستقل از آزمون t و تحلیل واریانس استفاده شد.

نتایج

نتایج به دست آمده از توصیف داده ها نشان داد ۳۲/۶۲ درصد از همکاران، زن و ۶۷/۳۸ درصد مرد هستند، بیشترین فراوانی و درصد اعضای نمونه مربوط به سابقه خدمت ۲۱-۳۰ سال (۶۵/۰۵ درصد) و کمترین مربوط به سابقه خدمت ۱۱-۲۰ سال (۱۵/۵۹ درصد) می باشد. بیشترین

1. McCurry
- 2 Shop & Coplang
- 3 Wichroski

فراوانی (۸۰/۶ درصد) مربوط به افراد لیسانس می باشد و بیشترین فراوانی مربوط به سمت معلمی (۷۹/۸۲ درصد) می باشد و در مورد زیرمقیاس سنجش سلامت روانی میانگین سنجش سلامت روانی دانش آموزان دوره ی ابتدایی از دیدگاه مردان نسبت به زنان بالاتر است.

جدول ۱. شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی پرسشنامه سنجش مهارت های زندگی بر حسب جنسیت

مقیاس	جنسیت	میانگین	انحراف	کمترین	بیشترین
سنجش سلامت روانی	مرد	۵۸/۶	۵/۹۴	۵۴	۶۳
	زن	۵۷/۴	۶/۴۱	۵۲	۶۱

آزمون فرضیه های تحقیق

- دیدگاه مدیران و معاونین آموزشی و معلمان ابتدایی در ارزیابی طرح آموزش مهارت های زندگی (طرح کرامت) بر سلامت روانی دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان رشتخوار از تأثیر مثبت و معناداری برخوردار است.

جدول ۲. جدول کای اسکوار

مجذور خی دو	۷۸۶/۷۶
درجه آزادی	۴
معناداری	۰۰۰۰

همان طور که جدول ۲ نشان می دهد که سطح معنی داری آزمون کوچکتر از ۰/۰۵ است که بیان کننده این است که نسبت های بدست آمده (مشاهده شده) با مورد انتظار تفاوت معناداری دارد. بنابراین فرض تحقیق مبنی بر این که دیدگاه مدیران و معاونین آموزشی و معلمان ابتدایی در ارزیابی طرح آموزش مهارت های زندگی (طرح کرامت) بر سلامت روانی دانش آموزان دوره اول و دوم ابتدایی شهرستان رشتخوار از تأثیر مثبت و معناداری برخوردار است در سطح ۰/۰۵ پذیرفته می شود. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش های انجام شده توسط ترنر ۱ (۲۰۰۸)، مارتین جونز ۲ (۲۰۰۹)، ونزل و ویکتوریا ۳ (۲۰۰۹)، احمدیان (۲۰۰۹)، جفرسون ۴ (۲۰۱۰)، وانگ بو ۵ (۲۰۱۰)، شریفی (۱۳۷۲)، باپیری (۱۳۷۶)، یادآوری (۱۳۸۳)، ثمری ولعلی فاز (۱۳۸۴)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵) هم سو می باشد. بنابراین آن گونه که مشاهده می شود نتایج این پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان، با دیگر پژوهش ها در این زمینه و یا زمینه های مشابه کاملاً مطابقت دارد. و این امر نشانگر تأیید و همخوانی نتایج مربوط به فرضیه اول با نتایج دیگر پژوهش هاست.

- بین دیدگاه مدیران و معاونین آموزشی و معلمان ابتدایی زن با مرد به لحاظ ارزیابی طرح آموزش مهارت های زندگی (طرح کرامت) بر سلامت روانی دانش آموزان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳. جدول آزمون تی بین دیدگاه دو گروه زنان و مردان (مدیران، معاونین آموزشی و معلمان) در سلامت روانی

زیر مقیاس سلامت روانی	تعداد	میانگین	انحراف معیار	اختلاف میانگین	T	d.f	F	سطح معناداری
مرد	۱۵۷	۵۸/۶	۵/۹۴	۱/۲	۰/۴۳۴	۲۳۱	۰/۰۷۶	۰/۷۸۶
زن	۷۶	۵۷/۴	۶/۴۱					

اطلاعات مندرج در جدول ۴ نشان می دهد که اختلاف میانگین نمرات مردان و زنان در زیرمقیاس سنجش سلامت روانی دانش آموزان دوره ی اول و دوم ابتدایی معنادار نیست چون سطح معناداری های محاسبه شده (۰/۷۸۶) بزرگتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ می باشد و می توان

1. Turner
2. Martin Jones
3. Victoria
4. Wichroski Jefferson
۵. Wang B o

قضاوت کرد که بین میانگین نمرات مردان و زنان در زیرمقیاس سنجش سلامت روانی دانش آموزان دوره ی اول و دوم ابتدایی تفاوت معنادار وجود ندارد لذا فرض تحقیق مبنی بر وجود تفاوت بین دو گروه پذیرفته نمی شود.

- بین دیدگاه مدیران، معاونین آموزشی و معلمان ابتدایی به لحاظ ارزیابی طرح آموزش مهارت های زندگی (طرح کرامت) بر سلامت روانی دانش آموزان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۴. جدول تحلیل واریانس

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنا داری
بین گروه ها	۶۲/۴۰	۲	۳۱/۲۰۲	۰/۸۹۶	۰/۴۲۳
درون گروه ها	۷۳۰/۹۲	۲۳۰	۳۴/۸۰۶		
کل	۷۹۳/۳۳	۲۳۲			

اطلاعات مندرج در جدول ۵ نشان می دهد که اختلاف میانگین نمرات معلمان، معاونان و مدیران در زیرمقیاس سنجش سلامت روانی دانش آموزان دوره ی اول و دوم ابتدایی معنادار نیست چون سطح معناداری های محاسبه شده (۰/۴۲۳) بزرگتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ می باشد، معنادار نیست و می توان قضاوت کرد که بین میانگین نمرات معلمان، معاونان و مدیران در زیرمقیاس سنجش بهداشت روانی دانش آموزان تفاوت معنادار وجود ندارد لذا فرض تحقیق مبنی بر وجود تفاوت بین دیدگاه سه گروه (مدیران، معاونان و معلمان) پذیرفته نمی شود.

نتیجه گیری

آموزش مهارتهای زندگی برنامه ای است که سودمندی های آن در پژوهش های متعدد به اثبات رسیده است. به طور کلی، یافته های پژوهش حاضر و پژوهش های مشابه حاکی از آن اند که از رهگذر آموزش مهارت های زندگی می توان به ارتقاء سطح سلامت و بهداشت روانی و سازگاری و افزایش عزت نفس کودکان و نوجوانان همت گماشت. از آنجائی که مدارس نقش مهمی در پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان دانش آموزان دارند، به همین جهت در سالهای اخیر، برنامه های پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه گسترش یافته اند. شواهد نشان می دهند که این گونه برنامه ها نتایج و پیامدهای مطلوبی را در افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای خطرآفرین بین دانش آموزان به دنبال دارند. بدین ترتیب نقش و اهمیت برنامه مهارت های زندگی با توجه به اهداف سازنده آنها در ابعاد گوناگون زندگی نسل نوجوان و جوان انکارناپذیر می باشد (آقاجانی، ۱۳۸۱). به دلیل این که اکثریت جمعیت کشور ما را کودکان و نوجوانان مدرسه رو تشکیل می دهند، ضروری است با ایجاد زمینه های مناسب به امر ارتقای بهداشت روانی و سطح سلامت در مدارس پرداخته شود و شرایطی فراهم شود تا مسئولان مدارس، برنامه ریزان، مشاوران، روان شناسان و سایر دست اندر کاران آموزش و پرورش کشور از طریق آشنایی با موضوعات بهداشت روانی، کودکان و نوجوانان را برای دست یابی به روان سالم یاری دهند.

منابع

- اسماعیلی، محمد (۱۳۸۰)، بررسی اثر آموزش درس مهارت های زندگی در تعامل با شیوه های فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل، فصلنامه پیام مشاوره، سال سوم، شماره ۶.
- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- ثمیری، علی اکبر. (۱۳۸۴). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی. فصلنامه اصول بهداشت روانی. سال هفتم، بهار و تابستان ۱۳۸۴، شماره ۲۵ و ۲۶.
- حقیقی، جمال و همکاران، (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول متوسطه، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم.
- عربگل، فریبا (۱۳۸۴). اثر برنامه آموزش مهارت های زندگی بر عملکرد دانش آموزان سال چهارم دبستان، تازه های علوم شناختی، سال ۷، شماره ۳.
- وردی، مینا. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه ی آموزش و پرورش ناحیه ی یک اهواز. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.
- یادآوری، ماندانا. (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز.

- Ahmadian, M. (2009). The effect of life skills education on developmental disability. *European Psychiatry*, Volume intellectual and 24, Supplement 1, Page S851.
- Albertyn, R., M. Kapp, C. A. Croenewald, C. J. (۲۰۰۴). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. *Journal of studies in the education of adults*. 33(2).
- Bob, L. Roisin, D. (2010). Using podcasts to support communication skills development: A case study for content format preferences among postgraduate research students. *Computers & Education*, Volume 54, Issue 4, May, Pages 962-971.
- Conrad, A., Thomas, W. Lindner, E., Leif Moen, Kjetil Sunde. (2009). Hospital employees improve basic life support skills and confidence with a personal resuscitation manikin and a 24-min video instruction. *Resuscitation*, Volume 80, Issue 8, August, Pages 898-902.
- Forneris T, Danish SJ, Scoll DL. Setting goals, solving problems and seeking social support. *Pub med adolescence*, 2007; 42 (165): 103-114.
- Turner, N.E., Macdonald J, Somerset, M. (2008). Life skills, Mathematics all reasoning and critical thinking: A curriculum for prevention of problem gambling. *Journal of Gambling studies New York*: 24(3).
- Vanessa, J., Sarah S. Jaser, Evie Lindemann, Pamela Galasso, Alison Beale, Marita, G, Holl, M. Grey (2010). Coping Skills Training in a Telephone Health Coaching Program for Youth at Risk for Type 2 Diabetes. *Journal of Pediatric Health Care*, In Press, Corrected Proof, Available online 4 February.
- Victoria, W., Karina, W, Rainer, K. S. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, Volume 32, Issue 6, December, Pages 1391-1401.
- Wichroski, A. (2000). Preliminary analysis of family life skill program. Presented at the national association for welfare research and statistics annual workshop, Cleveland, Ohio, August, 2(15)217-277.

