

چکیده

یکی از حیاتی ترین نیازهای بشری آموزش است ، که به منظور تعالی انسان ها و کمک به آنان در جهت سازگاری با اوضاع و شرایط متفاوت صورت می گیرد. بعبارت دیگر علم و یادگیری به انسان توانایی می بخشد که محیط را مطابق با نیازهای خویش تنظیم و سازماندهی کند. در همین راستا امروزه در سایه تخصصی شدن امور، همواره شکل و کارایی نظام های تعلیم و تربیت مورد بررسی و بازنگری قرار می گیرد تا بتواند با در اختیار گرفتن امکانات وسیع به نیازهای فزاینده آموزش انسانها ، پاسخی مناسب ارائه نماید.

آموزش مهارتهای^۱ زندگی بعنوان یک طرح پیشگیرانه و تأثیر گذار مورد تأکید و توجه خاص بسیاری از کشورهای جهان و بخصوص (سازمان بهداشت جهانی) است. زیرا از یک طرف موجب اشاعه رفتار درست و افزایش آگاهی افراد در رابطه با بکار بردن راه حل های متمرکز بر مشکل در مقابله با چالش های زندگی است و از طرف دیگر تأمین کننده بهداشت روانی افراد می باشد.

مهارت های زندگی اساساً یک مدل آموزشی است که در فعالیتهای گروهی سازمان یافته جهت رشد و مهارت های عملی ویژه که برای زندگی روزمره مورد نیاز هستند مورد استفاده قرار می گیرد^۲ به تعبیری دیگر مهارت های زندگی خانواده در تشکیل شخصیت و تربیت انسانها، بزرگترین نقش را ایفا می کند، اگر مناسبات انسان ها در

¹ Life skills

² Hirran 1985

خانواده توأم با بینش و آگاهی و انس و الفت و مبتنی بر اصول اخلاقی و ارزش های فرهنگی باشد باعث این الگوهای روابط صحیح به دیگر مناسبات اجتماعی و فرهنگی هم سرایت می کند به عبارت دیگر انسانها در خانواده می آموزند و تمرین می کنند که با دیگران چگونه باشند تا بهتر زیست کنند و بهتر در خدمت یکدیگر باشند.

امروزه توجه اساسی به آموزش مهارت های زندگی به افراد به ویژه اولیاء مسأله روز دنیا می باشد و این آموزش به شکلهای متفاوت سالهاست که در کشورهای توسعه یافته انجام می گیرد. به نظر می رسد که آموزش و پرورش بهترین بستر برای ارائه این آگاهی به والدین است در ایران آموزش اولیاء صرفاً به دایر شدن کلاسهای آموزش خانواده در مدارس محدود می باشد که تحت تصدی انجمن اولیاء و مربیان قرار دارد

این آموزش ها تا حدی مؤثر می باشند ولی آنچه مسلم است کافی نیست و باید حتماً سر فصلهای آموزش و شکل ارائه آنها باز نگری شده و از سنتی بودن خارج گردد.

در این پژوهش ضمن بیان اهمیت و ضرورت انجام پژوهش، تعاریفی از آموزش مهارت های زندگی و ضرورت ارائه آموزش به اولیاء به ویژه در بستر آموزش و پرورش عنوان شده است. و همچنین پیشینه پژوهش و تعدادی از تحقیقات انجام شده داخلی و

خارجی در این زمینه مطرح گردیده است. در این راستا مراحل تحقیق از جمله هدف تحقیق، فرضیه ها و روش تحقیق و ارائه آمار، جداول و نمودارها و نتایج حاصله مورد بحث و بررسی قرار گرفته است و شباهتها و تفاوت های پژوهش حاضر با تحقیقهای انجام شده در این زمینه نیز بیان شده هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش

مهارت های زندگی به والدین بر عزت نفس، سازگاری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال اول دوره دبیرستان

مهارت های زندگی آموزش داده شده به اولیاء و شیوه آموزش آنها

محتوی آموزش در پژوهش حاضر بر گرفته از کتاب 'مهارت های زندگی بوده است و جلسات آموزش به شکل کارگاه آموزشی برگزار شده است معمولاً هر مهارت در یک جلسه آموزش داده می شد و اعضا، گروه بندی شده و با بحث و مذاکره در مورد موضوع و گرفتن باز خورد به یادگیری فعال، هدایت می شوند طرح سؤال، ارائه مثال، استفاده از بروشورهای آموزشی و نیز در انتهای هر جلسه ارزشیابی و ارائه تکلیف جهت تمرین مهارت های آموزش داده شده لحاظ می گردید اهم مهارت های زندگی آموزش داده شده عبارت بود از:

- ۱- خود آگاهی و شناخت نیازهای خود و افراد خانواده ۲- شناخت اهمیت ارتباط و آموزش مهارت های اجتماعی ۳- استفاده از سیستم های حمایتی ۴- پاداش دادن به موقعیت های خود و کنترل تفکر منفی ۵- مقابله با خشم ۶- مقابله با اضطراب، مهارت حل مسئله و مهارت تصمیم گیری

در خاتمه پیشنهاداتی در راستای گسترش فرهنگ آموزش مهارت های زندگی به اولیاء و نیز ایجاد زمینه برای تحقیقات بیشتر ارائه گردیده است که اهم آنها به شرح زیر است.

- ارائه آموزش مهارت های زندگی به اولیاء، دانش آموزان بطور همزمان

کلینکه آل . کریس ۱۳۸۰ مهارت های زندگی
ترجمه شهرام محمد خانی - تهران

- پیشنهاد به سازمان انجمن اولیاء و مربیان که آموزش مهارت های زندگی را در برنامه آموزش خانواده مدارس بگنجانند به شرط آنکه این آموزش تخصصی با سر فصلهای بازنگری شده و جدید صرفاً توسط مشاوران انجام گردد.

- اطلاع رسانی در زمینه ضرورت آموزش مهارت های زندگی به اولیاء و نوجوانان به منظور فرهنگ سازی در بین عامه مردم و به ویژه مسئولین جهت برنامه ریزی غنی تر در این راستا.

نتایج پژوهش حاضر به شرح زیر است.

۱- پس از آموزش درس مهارت های زندگی به والدین، عزت نفس دانش آموزان بطور معنادار افزایش پیدا کرده است.

۲- پس از آموزش درس مهارت های زندگی به والدین، سازگاری اجتماعی دانش آموزان بطور معنادار افزایش پیدا کرده است.

۳- پس از آموزش درس مهارت های زندگی به والدین، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بطور معنادار بیشتر شده است.

لا سنته افضل من التحقيق

هیچ سنتی برتر و بالاتر از تحقیق نیست

(حضرت علی علیه السلام)

مقدمه

خانواده سنگ زیر بنای هر جامعه بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی، رشد و تعالی یکایک اعضای جامعه، نقشی بنیادین دارد. به نظر می رسد که با ارائه آموزش های لازم و مناسب به والدین می توان استعداد های بالقوه و نهفته دانش آموزان را شکوفا نموده و در نهایت آنها را برای پذیرش هنجارهای اجتماعی آماده نمود. بدون شک خانواده نقش به سزایی در رشد و شکوفایی، این جامعه سازان آینده دارد لذا صرف هزینه، وقت و برنامه ریزی جهت بالا بردن کمیت و کیفیت موضوع ارائه آموزش به خانواده ها امری مهم و ضروری می باشد لذا بر عهده مسئولین و دست اندرکاران تعلیم و تربیت می باشد که با دادن آموزش های لازم به والدین و اصلاح خانواده ها در نهایت جامعه ای پویا و متحرک بسازند از آنجا که پایه رشد اجتماعی و شخصیت دانش آموزان در خانواده و خصوصاً سالهای اول زندگی نهاده می شود و لذا هر اندازه والدین نسبت به نقشها و مسئولیتهای خود در قبال یکدیگر و فرزندان آگاه باشند در خصوص امر فوق موفق تر عمل می کنند.

یکی از حیاتی ترین نیازهای بشری آموزش است که به منظور تعالی انسانها و کمک به آنان در جهت سازگاری با اوضاع و شرایط متفاوت صورت می گیرد. به عبارت دیگر علم و یادگیری به انسان توانایی می بخشد که محیط را مطابق با نیازهای خویش تنظیم و سازماندهی کند. به همین جهت توسعه بی سابقه اقتصادی، اجتماعی و پیشرفت های سریع فن آوری در سالهای اخیر را ناشی از آموزش انسان های می دانند. از طرف دیگر پیشرفت علم و فن آوری و تخصصی شدن امور نیازمند توسعه ظرفیت ها

و قابلیت ها انسانی است که نیل به این منظور سه نیاز به آموزش را بیش از پیش افزایش داد برای اینکه به آموزش از دید توسعه انسانی نگریسته شود، لازم است که سیستم تعلیم و تربیت جامعه همواره شکل و کارایی خود را مورد تحقیق و بازنگری قرار دهد تا بتواند با استفاده از فن آوری روز نیازهای امروز جامعه را بشناسد و پاسخ مناسبی برای چگونگی برنامه آموزش انسانها ارائه نماید.

بیان مسئله و ضرورت تحقیق

زمینه ها و عوامل اصلی که آموزش مهارت های زندگی را به پدران و مادران ، ضروری می سازد عبارت است از:

- عدم آشنایی بسیاری از والدین با مسائل بهداشت روانی و مهارت های زندگی که

عواقب آسیب زایی مثل اختلالات رفتاری ، عاطفی و شناختی و افت تحصیلی کودکان و نوجوانان را در پی دارد.

- عدم آشنایی بسیاری از والدین نسبت به نیازها و خواسته های طبیعی کودکان و نوجوانان.

- عدم آشنایی بسیاری از والدین نسبت به مهارت های مهم زندگی از جمله مهارت های ارتباطی که عموماً منجر به برهم زدن آرامش زندگی خانوادگی و در نتیجه خانواده گریزی کودکان و نوجوانان می شود .

- اصل (پیشگیری بر درمان مقدم است) اقتضا می کند که برای پیشگیری از بسیاری از مسائل آسیب زا به اولیاء آموزش لازم داده شود تا در آینده درگیر مشکلات و اختلالات کودکان و نوجوانان خود نگردند.

- اطلاع رسانی و آگاه سازی اولیاء نسبت به مهارت های جدید زندگی به ویژه مهارت های ارتباطی به منظور کاهش عمق شکاف بین نسلها.

کودکان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود مهارت های ارتباطی و نحوه مقابله با چالشهای زندگی را یاد می گیرند. این آموزش به صورت الگو برداری از طریق خانواده ، مدرسه، جامعه و حتی دوستان فراگرفته می شود. بر اساس تحقیقات فرزندان خانواده های توانمند می توانند از نظر بکارگیری مهارت (مقابله ای) در بکارگیری مهارت های مقابله ای مثبت موفق ترند.

در اکثر کشورهای توسعه یافته آموزش خانواده و ایجاد پیوند بین خانواده و مدرسه یکی از برنامه های مهم در راستای تحقق اهداف بلند مدت تعلیم و تربیت می باشد که متأسفانه در کشور ما کمتر مورد توجه است و معمولاً اثرات خانواده در بهبود کیفیت تحصیلی و رفتاری دانش آموزان نادیده گرفته شده است.

آموزش مهارت های زندگی نوعی کوشش است که در سایه آن افراد ترغیب می شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و بطور خود خوش راه های مؤثر را برای ارتباط بهتر و نیز حل تعارضات و مشکلات زندگی خود بیابند از آنجا که اساس پیشگیری اولیه همانا آموزش است و آموزش و پرورش بهترین بستر برای ارائه این آگاهی به والدین است، به نظر می رسد که انجام پژوهش های متعدد به ویژه به صورت آزمایشی توجه مسئولین را بدین امر مهم معطوف می کند.

اهداف تحقیق

مهمترین هدف از پژوهش مذکور آن است که پاسخ این سؤال را بیابیم که آیا با ارائه آموزش مهارت های زندگی به اولیاء می توان در اصطلاح رفتار دانش آموزان و نیز پیشرفت تحصیلی آنان قدمی برداشت؟

از دیگر اهداف این پژوهش این است که آیا ارائه آموزش های مناسب مهارت های زندگی می تواند موجب تغییر مثبت در نگرش اولیاء نسبت به تربیت کودکان و نوجوانان شود .

همچنین انتظار می رود که این تحقیق بتواند اطلاعات مفیدی را در اختیار دست اندرکاران تعلیم و تربیت قرار دهد که هنگام مواجه با مشکلات بتوانند تدابیر لازم را در این زمینه اتخاذ نمایند.

سوالات تحقیق:

۱- آیا آموزش مهارت های زندگی به اولیاء در سازگاری اجتماعی دانش آموزان مؤثر است؟

۲- آیا آموزش مهارت های زندگی به اولیاء در افزایش عزت نفس دانش آموزان مؤثر است؟

۳- آیا آموزش مهارت های زندگی به اولیاء پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر است؟
فرضیه های تحقیق

- آموزش مهارت های زندگی به اولیاء در سازگاری اجتماعی دانش آموزان مؤثر است.

- آموزش مهارت های زندگی به اولیاء در افزایش عزت نفس دانش آموزان مؤثر است.

- آموزش مهارت‌های زندگی به اولیاء در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر است.

متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل:

در این پژوهش ، آموزش مهارت های زندگی به اولیاء متغیر مستقل است که تأثیر آن بر متغیرهای وابسته ی پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است.

متغیر های وابسته : در این پژوهش متغیرهای وابسته عبارتند از : عزت نفس ، سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان که تأثیر متغیر مستقل بر آنها مورد بررسی قرار گرفته است.

متغیرهای کنترل: سن جنس و پایه تحصیلی و وضعیت فرهنگی از متغیرهای کنترل پژوهش هستند . به این صورت که والدین دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان با حدود سنی ۱۶-۱۵ سال جهت جامعه و نمونه پژوهش انتخاب شوند و سعی شده است که از یک منطقه جغرافیای انتخاب شدند که وضعیت فرهنگی مشابه ای دارند و تقریباً در ردیف سنی ۳۵ الی ۴۵ ساله انتخاب شده اند.

تعریف عملیاتی عزت نفس

در این پژوهش عزت نفس ، نمره ای است که فرد در آزمون عزت نفس کوپر اسمیت بدست می آورد.

تعریف عملیاتی مهارت های زندگی

در پژوهش حاضر مهارت های زندگی عبارت است از تمرین عملی کردن پس از ارائه اطلاعات در مورد هر یک از مهارت های ارتباطی ، استفاده از سیستمهای حمایتی ، تمرین تفکر مثبت مقابله با خشم ، مقابله اضطراب و مهارت تصمیم گیری و مهارت حل مسئله .

جهت آموزش مهارت های زندگی از کتاب مهارت های زندگی^۱ و نیز راهنمایی آموزش مهارت های زندگی (هانترگبوی ، کارول راهنمای مهارت های زندگی تألیف بازنویسی قاسم زاده ، فاطمه ترجمه نگین عبدالله زاده ، صندوق کودکان سازمان ملل متحد) یوسف (۱۳۷۸) استفاده شده است. مبنای این آموزش به صورت فعالیتهای گروهی آزمودنیها تشکیل کارگاه آموزشی بوده است و برای هر جلسه تمرین عملی ارائه شده است.

تعریف عملیاتی سازگاری اجتماعی

در این پژوهش سازگاری اجتماعی ، عبارت است از نمره انضباط دانش آموز در مدرسه و نیز میزان تذکراتی است که در دفترچه انضباطی مدرسه ثبت شده است

تعریف عملیاتی پیشرفت تحصیلی

در این پژوهش پیشرفت تحصیلی عبارت است از میانگین نمره های امتحانی در یک دوره تحصیلی .

^۱ (کلینکه ، ال کریس ، مهارت های زندگی ترجمه محمد خانی ، شهرام (۱۳۸۰) چاپ اول جلد ۱ - تهران انتشارات سپند هنر

مبانی نظری و پیشینه تحقیق

استحکام و بالندگی خانواده یک عامل مهم تحکیم پایه های زندگی اجتماعی در هر جامعه است، اگر مناسبات انسان ها در خانواده توأم با انس و الفت و مبنی بر اصول اخلاقی و ارزش های فرهنگی باشد، اینگونه الگوهای روابط به دیگر مناسبات اجتماعی و فرهنگی هم سرایت می کند. بعبارت دیگر آدم ها در خانواده می آموزند و تمرین می کنند که با دیگران چگونه باشند تا بهتر زیست کنند و بهتر در خدمت یکدیگر باشند. بخش عمده ای از این درخواست، نیازمند ارائه بینش و آگاهی به زن و شوهر است همانطور که قبلاً نیز گفته شد هر چه پدر و مادرها نسبت به مسئولیت ها و نقش های خود در مقابل یکدیگر و فرزندان آگاهی بیشتری داشته باشند بهتر قادر به انجام وظایف والدین خود خواهند بود و در نتیجه زمینه آرامش و آسایش هر کدام از اعضای خانواده ایجاد می گردد زیرا رشد شخصیتی و تحصیلی فرزندان مستلزم برخورداری آنان از یک فضای متعادل و هماهنگ در خانه و مدرسه است و خانواده مأمنی است که در آن انگیزه و رغبت برای تحصیل و کسب علم را در دانش آموزان ایجاد می کند و فرهنگ ضرورت کسب علم را در فرزندان خود بر می انگیزاند.

نقش خانواده در شخصیت سالم کودکان و نوجوانان .

خانواده مکانی است که فرد با همه تجارب خویش به آن باز می گردد و در فضای امن آن آرام می گیرد. یکی از عوامل اساسی در تربیت فرزندان رعایت بهداشت روانی در خانواده هاست اگر زمینه بهداشت روانی را در خانواده ایجاد کنیم دارای فرزندانی

متعادل ، سازگار و مسئولیت پذیر می شویم. کورت هان (Kurt Haha) معتقد است که جوانان امروزی در معرض تهدید سه پدیده تنزل و انحطاط قرار دارند که عبارتند از :

- ۱- کاهش و ضعف روح ماجراجویی و ابتکار
 - ۲- کاهش و ضعف مهارت و دقت
 - ۳- کاهش و ضعف همدردی و عشق به دیگران
- امروزه همه جا با جوانان نابالغی مواجه می شویم که اثری از نشاط و طراوت زندگی در آنها دیده می شود آنها در یک آرامش کاذب که از هر گونه نیروی تحرک و انگیزه تهی است زندگی می کنند. هان معتقد است که کلیه ارزش های روحی دوران کودکی را می توان بدون دخل و تصرف به دوران بزرگسالی انتقال داد. برای رشد همت عالی و ایثار گونه و ایجاد شادی و تحرک فقط یک رعایت یک شرط لازم و ضروری است و آن اینکه تمایلات و شهوات سالم و بدون خطر را در آستانه بلوغ روشن و سپس آنها را مشتمل کنیم ، ذوق سازندگی و ادعای موجودیت ، پایدار در موارد جدی و خطر، انگیزه تحقیق و تحسین لذت در ابداع یک اثر موسیقی و مهارت های هنری دقت و بردباری را ایجاد می کند. این علائق و شهوات سالم ، تحریکات جنسی برای تحت تأثیر قرار می دهد و مانع از آن می شوند که این تمایلات قوای عاطفی را بیش از حد به خود اختصاص دهد.

هان معتقد است که ضروری است سه انگیزه را در جوانان بیدار کنیم:

- ۱- عشق به جرأت

۲- عشق به تنهایی

۳- عشق به مهارت و شایستگی

او عقیده دارد که برانگیختن موارد فوق مستلزم قدرت و مهارت بدنی و مبارزه با تنبلی و خود خواهی است. تمرین ورزشی بهترین و مؤثرترین وسیله ای است که تزلزل و زود رنجی جوانان را که مقتضای این سنین است به اعتماد به نفس و خود پنداره مثبت تبدیل می کند.

آموزش مهارت های زندگی به اولیاء از جمله مهارت ایجاد ارتباط باعث غنی تر شدن روابط اعضای خانواده می شود در این راستا محورهای اساسی آموزشی به اولیاء عبارتند از:

۱- اطلاع رسانی و آگاه سازی والدین نسبت به روش های مختلف تربیتی و افزایش مهارت های تربیتی اولیاء.

۲- گسترش دایره شناخت اولیاء نسبت به توانمندیها و محدودیتهای ذاتی خود و فرزندان به ویژه تعدیل انتظارات خود از آنها و نیز شناخت نیازهای نوجوانان

۳- کمک به اولیاء در جهت شناخت نیازهای مطالعاتی خود در رابطه با فرزندان و مهارت درک لزوم استفاده از فناوری جدید .

۴- کمک به اولیاء در جهت شناخت و رفع مشکلات خانوادگی و مهارت استفاده از سیستمهای حمایتی

۵- تصحیح روابط عاطفی و نیز پرورش عاطفی به منزله رعایت اعتدال در این مورد زیرا تعدیل عواطف کودکان بسیار مهم است عاطفه رنگ زندگی است والدین از یکسو باید خود الگوی عاطفه باشند و از سوی دیگر نمونه اعتدال و تعادل .

۶- پرورش دینی و اخلاقی که شامل ۲ بخش می باشد:

بخشی که شامل اعتقادات و ایمان و رابطه با آفریدگار است. (توجه به این مطلب که کودکان و نوجوانان خود خداجو هستند پس کفایت که اولیاء با سختگیری های بی اساس آنها را دین گریز نکنیم در این رابطه مقوله عبادت که تمرینی عملی برای رشد و پرورش احساسات است نقش سازنده ای برای حفظ جنبه های گوناگون حیات بشری دارد و زمینه انس با خدا را فراهم می آورد . و بدیهی است که الگو برداری فرزندان از والدین در این زمینه بسیار قوی می باشد و بخش دیگر پرورش دینی و اخلاقی شامل اعمال و رفتار آدمی و روابط با دیگران است و نیز پرورش فضایل و سجایای اخلاقی مثل امانت ، شجاعت جسمی و فکری ، تهور و ادب و دفاع از حق و دفاع از خود جامعه و نیز وفای به عهد و که در این موارد نیز الگو برداری و نیز ارزشمند شمردن قداست بخشیدن و برازنده پنداشتن هر یک از این سجایای اخلاقی در فضای خانواده می تواند در انتقال این مفاهیم به فرزندان مؤثر باشد.

۷- توانمند ساختن والدین برای ایجاد فضایی شاد و پر امید در محیط منزل بر اساس تحقیقات برجسته ترین و موفق ترین چهره های معرفت کسانی بوده اند که یاد گرفته اند چگونه به زندگی امیدوار باشند ما باید بتوانیم مهارت امید داشتن را کسب کنیم و به سپس به عنوان الگویی امید از این مهارت را به فرزندان خود یاد بدهیم زیرا افراد

امیدوار به آینده نگاه می کنند و انرژی خود را مصرف سازندگی و خلاقیت می کنند در حالیکه افراد ناامید انرژی خود را صرف حسرت خوردن و سرزنش کردن می کنند.

مفهوم عزت نفس مکان کنترل و قابلیت‌های ارتباطی

محققان و متخصصان باید به خاطر داشته باشند که باورهای والدین در خصوص میزان توانایی‌هایشان برای متأثر ساختن کودکان در ارائه راهکار بعنوان عاملی مؤثر ر نظر گرفته شود.

شکل یا ترکیب ارتباط وسیله ای است که از طریق آن "حسن خود" ظهور می یابد. اگر خود بعنوان یک سازه و طرحواره بیان شود خودپنداره غالباً در برگیرنده سازه های مکان کنترل و عزت نفس است یعنی عزت نفس بخشی از سازه وسیعتر یعنی رشد حس خود است معروف ترین تعریف برای عزت نفس فرمول جیمز (۱۹۸۰) می باشد. کوپر اسمیت عزت نفس را نوعی قضاوت شخصی از ارزشمندی خود می داند و بیان میدارد **** که عزت نفس به چگونگی احساس فرد درباره ارزش خود در حوزه های گوناگون زندگی (برای مثال تحصیلی ، جسمانی ، اجتماعی ، هیجانی ، جنبه های اجتماعی اشاره دارد.

به اعتقاد برگر و متزگر ۱۹۸۴ عزت نفس نه تنها پیامد رفتارهای ارتباطی است بلکه پیشانید آن نیز محسوب می شود.؟؟؟

مکان کنترل گاهی بعنوان یکی از مؤلفه های عزت نفس در نظر گرفته می شود اما بعضی از نظریه پردازان مثل (دامون ۱۹۸۳) بر این عقیده هستند که احساس کنترل ممکن است شالوده عزت نفس را شکل دهد و از این رو الزاماً شرط لازم رشد عزت

نفس می باشد مکان کنترل به میزان مسئولیت پذیری فرد در مورد خود اشاره دارد به طور کلی مکان کنترل درونی^۱ بر این باور متکی است که فرد بر خود و محیط خویش کنترل شخصی دارد و بر عکس آنانکه از مکان کنترل بیرونی برخوردارند این نگرش را دارند که سرنوشت بخت و سایر افراد ، کنترل وی را بر عهده دارند.

اساس خودداری ، توانایی فرد در کنترل ارادی فرآیند های درونی و برون دادهای رفتار است که شامل کنترل تکانه، به تأخیر انداختن خشنودی ، انجام رفتارهای مقبول اجتماعی می باشد خودداری شامل عوامل شناختی ، هیجانی و رفتاری و نیز رشد اخلاقی و وجدان اخلاقی است.

یکی از جنبه های مهم خودداری مقوله اطاعت می باش^۲ اطاعت به میزان پیروی کودک از رهنمودهای بزرگترها اشاره دارد یعنی در واقع اطاعت پاسخ فوری و مناسب کودک به درخواست یک بزرگسال است (هونینگ ۱۹۸۵) اطاعت می تواند ناشی از همانند سازی نیز باشد زیرا در اطاعت کامل کودک با رفتارهای مورد نظر والدین همنوایی می کند.

از جنبه های مهم دیگر خودداری درونی سازی می باشد که به پذیرش ارزش ها و باورهای جامعه بعنوان خطوط راهنما اشاره دارد که در واقع کارآمد ترین وسیله کسب اطمینان از رعایت نظم اجتماعی و اخلاقی می باشد کنترل درونی موجب رشد وجدان اخلاقی می شود این رشد به واسطه دلبستگی به والدین با گذر کودک از مرحله جوانی و ورود به دوره بزرگسالی ، اطاعت کورکورانه و بی چون و چرا از مظاهر قدرت، عموماً

^۱ Internal locus of control
^۲ compliance

جلوه های نامطلوب می یابد در این زمان درونی سازی ارزش های والدین و اجتماع و درونی شدن ارزش ها استدلال فردی او را برای پذیرفتن قواعد اجتماعی تشویق می کند. در نتیجه فرد به طور فعالانه اصول مبتنی بر وجدان اخلاقی را بر میگزیند. بعضی برای رشد اخلاقی و کنترل درونی می باشد^۱ در این دیدگاه ها فرایند مطیع سازی بسیار مهم می باشد و ارتباط یکی از شیوه های اولیه مطیع سازی است و حتی بعضی صاحب نظران عقیده دارند که منشاء کنترل درونی و (خودداری) در تعاملات اجتماعی و درونی سازی ارزش های دیگران نهفته است و خود پنداره برای رشد اخلاقی بسیار مهم و ضروری می باشد بر اساس تحقیقات متغیرهای اساسی این فرایند (مطیع سازی) را تدابیر ارتباطی والدین تشکیل می دهند و معتقدند که اطاعت فرزند و یا سرپیچی آنان از یک طرف بستگی به کار کردهای تعامل ارتباطی کل خانواده دارد و از طرف دیگر بستگی به نگرش والدین به فرزند (سلیم النفس بودن یا شرور النفس بودن فرزند) و نیز انتظارات و ادراکات والدین نسبت به کودک دارد هر چه دیدگاه مثبت تر و انتظارات معقول باشد میزان تأثیر پذیری برای فرزند از خانواده بیشتر است گرچه اطاعت برای امنیت کودک و آموزش رهنمودهای اجتماعی امری ضروری است اما این امر باید با رشد خود مختاری فرزندان تناسب داشته باشد اعتقاد بر این امر که کل کودکان و نوجوانان دارای فطرتی پاک و سالم هستند و آماده اطاعت می باشند ولی تفاوت های فردی باعث می شود که راهبردهای مطیع سازی در مورد آنان متفاوت باشد عزت نفس آشکارا با سلامت روان، خشنودی از زندگی، خوشبختی، پیشرفت تحصیلی، رشد خود و مکان کنترل در ارتباط است. رابطه معکوس آن با افسردگی

^۱ (کوچاتسکا ۱۹۹۱ ، کولبرگ ۱۹۶۳ ، ۱۹۷۶)

درونی نیز با پیشرفت تحصیلی سلامت روان اضطراب کمتر ناسازگاری هیجانی کمتر ، پایداری بیشتر توانایی افزون تر در ارزیابی و استفاده از اطلاعات محیطی و البته عزت نفس بالاتر همبستگی دارد.

مفهوم قابلیت‌های ارتباطی شامل کاربرد زبان، ملاحظات عملی، ارتباط، مهارت‌های ارتباطی مکالمه، تعامل میان فردی، تعامل اجتماعی می باشد. محققان در مطالعات مرتبط با گفتگوی والدین و کودکان نتیجه گرفتند که کودکانی که در گفتگوهای مفید با والدین شرکت می کردند سریع تر به رشد دست می یافتند. گفتگو، جنبه های از تعامل والدین و فرزندان است که رابطه ای تنگاتنگ با ارتباط میان فردی دارد.

برنامه آموزش مهارت های زندگی

برنامه آموزشی مهارت های زندگی که توسط گیلبرت جی، بوتوین^۱ گسترش یافته است (بوتوین به عنوان یک دانشمند رفتارگرا در زمینه ترویج بهداشت و پیشگیری مشاوره است) یک مدل آموزشی است که در آن کارها و فعالیت‌های گروهی سازمان یافته و شرکت فعال اعضای گروه برای یادگیری مهارت های زندگی امری ضروری است. این آموزش بر اساس یادگیری تجربی است و یادگیری مؤثر را با فعالیت و دریافت باز خورد عملی می سازد.

طرمیان و همکاران مهارت های زندگی را به شکل زیر طبقه بندی کرده اند.

- ۱- مهارت تصمیم گیری ۲- مهارت حل مسأله ۳- مهارت تفکر خلاق ۴- مهارت تفکر
- انتقادی ۵- مهارت روابط اجتماعی مؤثر ۶- مهارت خودشناسی ۷- مهارت همدلی ۸-
- مهارت مقابله با هیجانات و فشارهای روانی

¹ Gilert . J . Botvin

خود توانمند سازی توانایی ارتباط مؤثر و روابط بین فردی و توانایی همدلی از انواع مهارت های زندگی می باشد که به طور غیر مستقیم به افزایش عزت نفس و خود ارزشمندی منجر می شود.

- مهارت های زندگی و ارتباط آن با نظریه های مشاوره

اگر بادیدی محققانه به نظریه (مشاوره و رواندرمانی بنگریم اکثر نظریه ها تلاش دارند انواعی از مهارت ها را به شکلی القاء کنند و توسط همین مهارت ها زندگی انسان را در مسیری مثبت و سازنده هدایت کنند.

طبق نظر بروکر (۱۹۸۴) مهارت های زندگی رفتارهای آموخته شده و اکتسابی هستند که برای زندگی اثر بخشی که شامل آگاهی و ایجاد شرایط لازم جهت رشد چنین رفتارهایی می باشد که ضروری اند.

البرت الیس در شیوه درمان ((خود)) اظهار می دارد مشکلات روانی افراد از شناخته های نادرست آنها درباره (دریافتهای خود) ناشی می شود ، وی به این مطلب مهم اشاره می کند که فرد در زندگی انتخاب گر است می تواند افسردگی را انتخاب کند و نشاط را با آموزش مهارت های زندگی می توان شیوه انتخاب صحیح برای افراد آموخت. آموزش مهارت های زندگی در واقع کشف نیروهای درونی افراد و فعال نمودن ابزار های مقابله ای و نیز تجهیز امکانات فرد برای مقابله درست با چالشهای زندگی است.

برای کارل ارجرز^۱ اصول ارتباط یاری بخش را مطرح می سازد ، همدلی و پذیرش بدون قید و شرط و نیز سفر به درون را به عنوان پایه های اصلی یک زیست مؤثر بیان می دارد و آموزش و پرورش (یادگیری معنادار) را توصیه می کند.

آبراهام مازلو^۲ در بیان ویژگی های افراد خویشتن ساز ، شوخ طبعی ، روابط عمیق بین فردی و خلاقیت و نوآوری را مطرح می سازد و فرایند رشد سالم را یک رشته بی پایان وضعیتهای انتخاب می داند که هر فرد در هر مرحله ای در سر تا سر عمرش با آن مواجه می شود . گلاسه معتقد است که آموزش علوم مرتبط با زندگی ، حق دانش آموزان علاقه خود را از دست داده و به طرف شکست پیش می روند.

(آدلر^۳) در روانشناسی فردی معتقد است که ۳ مسئله در زندگی خصوصی حقیقت واقعی فرد را نشان می دهد ۱- روابط اجتماعی ۲- شیوه زندگی و رابطه فرد و زندگی ۳- حل صحیح موضوع عشق و ازدواج آدلر در هر ۳ مسئله توجه خاص به تفاوت های فردی و شیوه زندگی دارد که معتقد است در ۴ الی ۵ سالگی تعیین شده است و در کانون خانواده شکل می گیرد

تحقیقات انجام شده : با مرور بر تحقیقات و مطالعات انجام شده آموزش مهارت های زندگی به ویژه به شکل فعال فرصتی را در اختیار افراد قرار می دهد تا در جهت رشد شایستگی های فردی و اجتماعی قدم بردارند.

^۱ (Carl Ragers)

Abraham maslow^۲

Adler^۳

نتایج پژوهشی که توسط نوابی نژاد (۱۳۶۲) در مورد جوانان بزهدار در کانون اصلاح و تربیت ایران انجام گرفت نشان داد که ۳۹ درصد از آنها متعلق به خانواده های از هم گسیخته و یا معتاد بوده اند.^۱ دکتر هوپر روان شناس معاصر در مطالعات خود در ده کشور اروپایی مدعی شده است که ۸۸٪ اطفالی که مرتکب گناه می شوند از خانواده گسیخته هستند.

در تحقیقی ۱۰۱ مادر و ۷۰ پدر که فرزندان آنها مشکلات رفتاری داشتند در یک برنامه آموزش والدین ده هفته ای شرکت کردند. پس از یکسال نتایج در سه حیطه گزارش والدین از رفتار کودکانشان، گزارش معلمین از سازگاری این فرزندان و کاهش میزان استرس منفی مورد بررسی قرار گرفت طبق گزارش والدین، میزان سازگاری فرزندان در خانواده افزایش پیدا کرده بود بر اساس گزارش معلم از مدرسه میزان سازگاری کودکان در مدرسه افزایش پیدا کرده بود و به میزان قابل ملاحظه ای میزان استرس منفی و افسردگی در مادران و فرزندان کاهش پیدا کرده بود.^۲

کیهان محمد خانی در مورد تأثیر برنامه های آموزش خانواده در تهران در تحقیقی روی ۲۰۰ نفر از والدینی که در برنامه آموزشی مدارس شرکت کرده اند. به نتایج زیر

دست یافت (محمد خانی کیهان، پیوند شماره ۲۴۶، ۱۳۷۹ ص ۱۸-۲۲)

آموزش خانواده نقش سازنده ای در کاهش مشکلات رفتاری دانش آموزان داشته است.

آموزش به خانواده نیازهایی آموزشی والدین را تا حدودی برآورده می سازد.

۱ (شکوه السادات نوابی نژاد، بحران های اجتماعی و روانی در جهان معاصر و ارتباط آن با تزلزل خانواده)

۲ (journal of Instructiona / psychology (1992 Vol 19) PP.109 – 776)

آموزش به خانواده تا حدود زیادی تأمین کننده بهداشت روانی فرزندان و والدین می باشند.

احدی زاده (۱۳۷۳) در تحقیق خویش به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت حل مسأله با افزایش شایستگی اجتماعی و ارتقاء سطح روابط بین فردی نوجوانان ارتباط قاطع دارد و بر افزایش مفهوم خود تحصیلی نوجوانان مؤثر است.

کامپاس و همکاران^۱ ۱۹۸۸ دریافتند که مقابله متمرکز بر مشکل در موقعیتهای قابل کنترل، مؤثرترین روش است. در حالی که مقابله منمركز بر هیجان در موقعیتهای غیر قابل کنترل کاربرد دارند.

نیکول و همکاران (۲۰۰۰) برنامه های آموزش مهارت زندگی بعنوان بخشی از برنامه های توان بخشی به نتایج مثبتی منجر می گردد.

تویتز (۱۹۹۵)^۲ در تحقیق خویش به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت های زندگی مثل مهارت های مسئله با افزایش شایستگی اجتماعی و ارتقاء سطح روابط بین فردی نوجوانان ارتباط قاطع دارد و بر افزایش مفهوم (خود تحصیلی) افراد مؤثر است.

دنباختر و همکارانش به نقل از فریکسل^۳ ۲۰۰۱ اشاره داشتند. که آموزش مهارت ها تا حدود زیادی خشونت را در افراد مهار کند، و این آموزش سبب پرورش مهارت های روانی، اجتماعی و رفتار می گردد که افراد بالغ برای حضور در صحنه روابط اجتماعی و فردی به آنها نیازمندند. تحقیقات گودسن و هس (سال ۱۹۶۷) در غرب گویای این

Compus & et.al (1988)^۱
thoits 1995^۲

³ Frixel (2003)

مطلب است که اولیاء به شدت نیازمند آموزش مهارت هایی هستند که آنها را برای کسب اطلاعات در مورد رشد و نیازهای کودکان یاری می کند (پورتو) در مطالعات خود در زمینه اثر محیط خانوادگی بر سازگاری تحصیلی و اجتماعی کودکان به این نتیجه دست یافته که ۷۰ درصد رشد کودکان تحت تأثیر واقعتهای زندگی خانواده از جمله رفتار و نگرشها، خصوصیات شخصیتی، توانایی ذهنی، مقام و موقعیت اجتماعی و محیط زندگی اولیاء قرار دارد که حاصل این رشد می تواند توجیه کننده ۷۴/۴۰٪ تفاوت عملکرد تحصیلی کودکان هفت ساله در پایان سال اول ابتدایی باشد.

(دوپن اثر محیط خانوادگی بر رشد کلامی کودک را مورد تحلیل قرار داده است و بر تأثیر مهم خانواده در ایجاد مهارت های کلامی تأکید داشته است. (پریش و پریس ۱۹۸۳) مطالعه را برای مقایسه خود پنداری کودکان به خانواده های حامل انجام دادند در نتیجه^۱ گرفته اند که وجود والدین، رابطه، بالاتری را بین خود پنداری کودکان و ارزیابی های آنها از خانواده های خود پرورش می دهند. تحقیقات گسترده ای توسط می و شاتل ورث may and shuttle worth و دیگران که عقاید صحیح و غلط و ارزش های کودکان را در ارتباط با والدین، معلمان، دوستان و مربیان دینی مورد سنجش قرار داده اند نشان می دهد که این ارزش ها بیشترین ارتباط و همبستگی را با ارزش های والدین دارد و علت این امر را می تواند اثر نیرومند والدین بعنوان نخستین تأثیر گذار بر ارزش های کودکان به ویژه قدرت همانند سازی کودکان با والدین است. (قریشی، رشد ۱۳۷۲ ص ۷۳-۷۵)

¹ Parish and Parish

در طبقه بندی دیگری نلسون وجوتر (۱۹۹۴) مهارت های تفکر ، مهارت های علمی و مهارت های مربوط به احساسات را مطرح کردند.

- مهارت های تفکر شامل برخورداری از ۱- ادراک واقع بینانه ۲- مسئولیت پذیری

تصمیمات فردی ۳- مقابله با مکالمه منفی با خویش - تعیین اهداف فردی - تمرین

مهارت های تصمیم گیری و مهارت کنترل مشکلات

- مهارت های عملی رفتار های قابل مشاهده ای هستند شامل آنچه فرد انجام می دهد

گوش دادن فعال : توجه نشان دادن ، بیان احساسات خود کنترل خشم و تعارض

مهارت های فرزند پروری مثل تربیت اخلاقی و اجتماعی فرزندان - مهارت های مطالعه

و تحصیل امتحان شرکت در بحث های گروهی و صحبت در جمع .

مذاکره کردن ، کنترل موقعیتها به دست آوردن اکثر موقعیت های کاری و ارائه دریافت

باز خورد.

- مهارت های تفریحی شامل جستجوی تفریحات ارضا کننده و رضایتبخش ، تمایل به

کسب مهارت در زمینه فعالیتهای ویژه ، داشتن توانایی برای آرامش سازی و دست

یافتن به سرگرمی های شادی بخش و مناسب

- مهارت بهداشتی شامل رعایت اعتدال در تغذیه، اجتناب از سیگار کشیدن و نوشیدن

الکل و سایر مواد اعتیاد آور، حفظ تناسب جسمانی ، کنترل استرس و رعایت تعادل

مناسب بین کار و روابط خانوادگی و اجتماعی و فعالیتهای تفریحی .

- مهارت های مشارکت اجتماعی شامل همسایه خوب بودن و شرکت در فعالیتهای

اجتماعی جهت تغییرات اجتماعی دلخواه و مناسب .

- مهارت های مربوط به احساسات شامل آگاهی از اهمیت احساسات ، توجه و آگاهی از اظهار احساسات ، توجه به خواسته ها و آرزوها ، احساس همدردی آگاهی از احساسات بدنی ، توانایی تجربه احساس عشق و محبت . آگاهی کامل داشتن از احساس پذیرش خود و خود اثر بخشی .

به نظر می رسد که لازم است جهت پیشبرد اهداف والای تعلیم و تربیت ، انسانها از خانواده شروع کرده و یکی از مؤثرترین عواملی که در ارتقاء آگاهی و فرهنگ والدین مؤثر است آموزش های لازم و ضروری همچون آموزش مهارت های زندگی می باشد. خانواده در تشکیل شخصیت سالم کودکان و تربیت انسانها بزرگترین نقش دارد و والدین زمانی در ایفای این نقش موفق خواهند بود که اطلاعات کافی از نحوه تعلیم و تربیت فرزندان داشته باشند. و سپس مهارت کافی در بکار بستن این اطلاعات کسب کرده باشند. و این مهارت آموزی مستلزم احساس مسئولیت اولیاء در اقدام به یادگیری از یکطرف و از طرف دیگر ارائه مناسب راه کارهای آموزش از طرف ارگانهای مسئول می باشد.

ارائه آگاهی به اولیاء در زمینه های متفاوت تربیت فرزندان که شهروندان آئین اجتماع هستند (در راستا اصل پیشگیری بر درمان مقدم است) می باشد.

بر اساس تحقیقات عدم آشنایی بسیاری از والدین با اصول اولیه تعلیم و تربیت موجب بروز مشکلات رفتار عاطفی و شناختی در فرزندان این مرز و بوم شده است. نگرش های غلط والدین و نحوه نامناسب رفتار منشاء بسیاری از اختلالات روانی و بزهکاری های

اجتماعی شده است. بدیهی است مدارس با استفاده از تخصص مشاوران می توانند قدمهایی در جهت ارائه اطلاعات و به والدین بردارد.

- هر چه تواناییهای اجتماعی شناختی اولیاء رشد یافته تر شود آنان در ایجاد پیامهای سازگار ارتباطی با فرزندانشان موفق تر خواهند بود.

سازگاری اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن

سازگاری فرایندی است پیوسته که در آن تجربیات یادگیری اجتماعی فرد بسیار مهم است در واقع رشد اجتماعی ، مهمترین جنبه رشد وجودی هر شخص است. معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر کس میزان سازگاری او با دیگران است (نظیر ۱۳۷۱).

ص ۶)

الیوت و گرشام (۱۹۹۳) سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت های اجتماعی می دانند. آنها در این زمینه تعریف کرده اند. رفتارهای انطباقی یاد گرفته شده ای که فرد را قادر می سازد تا با افراد دیگر روابط متقابل داشته باشد و از عواملی که بر سازگاری اجتماعی افراد مؤثرند عبارتند از:

۱- شرایط خانوادگی ۲- شرایط تحصیلی ، هوش و گروه همسالان

به عقیده جان بالبی ، ناسازگاری نتیجه محرومیت های مادرانه است به نظر وی این اطفال قادر به برقراری رابطه رضایتبخش با دیگران نمی باشند و رفتارهای ضد اجتماعی از خود بروز می دهند.^۱ به عقیده فروید شخصیت افراد بهنجار و نابهنجار از تجربیات کودکی (قبل از شش سالگی شکل می گیرد)

^۱ اسلامبولچی مقدم ۱۳۷۰

خانواده یکی از عوامل مهم در رشد اجتماعی فرزندان محسوب می شود در خانواده فرزندان ابتدا با والدین ارتباط برقرار کرده و سپس به تدریج در جریان رشد، با دیگر اعضای خانواده و سپس همسالان و دیگر افراد ارتباط برقرار کرده و از آنها متأثر می شود تحقیقات نشان داده است که عواملی همچون اشتغال مادر، وضعیت اقتصادی اجتماعی خانواده، وضعیت تحصیلی و فرهنگی والدین و نیز ترتیب تولد فرزندان در سازگاری اجتماعی آنان مؤثر است.

تحقیقات مختلف نشان می دهد که بین مهارت های اجتماعی ضعیف و افت تحصیلی ارتباط وجود دارد، آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان و نوجوانان موجب پیشرفت تحصیلی، تعامل مناسب با همسالان افزایش عزت نفس می شود. بدیهی است آموزش مهارت های اجتماعی به والدین موجب بهبود کیفیت روابط بین آنان و فرزندان می شود و به طور غیر مستقیم بعنوان الگوهای رفتاری مثبت به فرزندان نیز القاء می گردد (دیفنباخر و همکاران ۱۹۹۵)^۱ مشاهده کردند که مداخلات برنامه آموزش مهارت های اجتماعی، تأثیر مثبتی در کاهش خشم و ایجاد آرامش و کنترل هیجانات منفی داشته است.

پیشرفت تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن

منظور از پیشرفت تحصیلی و عدم پیشرفت در کسب و یادگیری مجموعه مطالبی است که تحت عنوان درس در طول سال تحصیلی به دانش آموزان ارائه می شود (شعاری نژاد ۱۳۶۴)

عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی عبارتند از:

^۱ Deffen bachor & et . al (1995)

۱- هدف گویا

۲- آمادگی جسمی و روانی

۳- انگیزش

۴- فعالیت های مختلف تمرکز سازماندهی ، پاسخ ، مهم و درک و تمرین و تکرار و نیز

واکنش نسبت به ناکامی

۵- معلم

۶- تعامل اجتماعی شاگردان

۷- انتخاب های تحصیلی

۸- مهارت از زندگی مثل مهارت های ارتباطی ، مهارت های مطالعه و تحصیل ، کنترل

اضطراب امتحان و مهارت کنترل استرس و مهارت های رشد شغلی

بنظر می رسد که آموزش مهارت های زندگی به اولیاء از یک سو سبب ایجاد محیط

روانی آرام در خانواده می شود و از سوی دیگر از طریق ایجاد الگوی مثبت برای رشد

فرایند خود نظم دهی در بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر باشد.

روش تحقیق

طرح تحقیق:

طرح تحقیق پژوهش حاضر روش آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون - پس

آزمون با گروه کنترل و آرایش تصادفی است.

$$R \frac{yb}{yb} \sim x \frac{yb}{ya}$$

جامعه آماری:

جامعه آماری این تحقیق، دانش آموزان سال اول عمومی دوره متوسطه یکی از

دبیرستانهای دخترانه منطقه ۴ شهرستان کرج است.

در بین مناطق ۴ گانه شهرستان کرج (منطقه ۴) بیشترین تعداد دانش آموزان دختر

سال اول دبیرستان را در خود جای داده است و همین امر قابلیت تعمیم نتایج پژوهش

را بالا می برد.

ابتدا به صورت تصادفی یکی از دبیرستانهای دخترانه منطقه ۴ کرج انتخاب شده و

سپس با استفاده از نمونه گیری تصادفی نظام دار از بین ۱۶۰ نفر دانش آموز سال اول

دبیرستان مذکور که عموماً مشکلات رفتاری و تحصیلی داشته اند تعداد ۶۰ نفر از دانش

آموزان انتخاب شده است که با آرایش تصادفی ۳۰ نفر به عنوان گروه کنترل و ۳۰ نفر

دیگر به عنوان گروه آزمایش انتخاب شده سپس از اولیاء این ۳۰ نفر دعوت بعمل آمده

است از مادران در کلاس آموزش مهارت های زندگی شرکت نموده اند.

ابزارهای تحقیق :

در جریان تحقیق و اندازه گیری متغیرها ، از ابزارهای زیر استفاده شده است.

۱- آزمون عزت نفس کوپراسمیت

۲- میانگین نمرات امتحانی نوبت اول و دوم دانش آموزان

۳- میانگین نمرات انضباطی نوبت اول و دوم و بررسی گزارش های ثبت شده در مورد دانش آموزان مذکور در دفتر انضباطی دبیران و معاونین

حدوداً یکماه قبل از شروع آموزش به اولیاء دانش آموزان هر دو گروه گواه و کنترل از طریق اجرای تست عزت نفس کوپر اسمیت و نیز کنترل میانگین نمرات امتحانی نوبت اول و نیز میانگین نمرات انضباطی نوبت اول مورد پیش آزمون قرار گرفتند .

پس از گذشت حدود یک ماه از پایان دوره آموزشی اولیاء هر دو گروه آزمایش و کنترل در معرض اجرای پس آزمون قرار گرفتند به طوری که همان آزمون های قبلی دوباره اجراء گردید تا با نمرات پیش آزمون دو گروه (آزمایشی و گواه) مقایسه گردد.

مشاهدات کیفی و همچنین نظرات و پیشنهادات آزمودنی ها پیرامون این دوره آموزشی تأییدی بر تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی به اولیاء بر عملکرد دانش آموزان می باشد.

روش های آماری پژوهش

جهت بررسی فرضیات پژوهش از روش های آمار توصیفی از جمله توزیع فراوانی میانگین ، انحراف استاندارد، نمودارها و جداول استفاده شد و نیز از روش آمار استنباطی شامل آزمون t مقایسه میانگین و آزمون t مقایسه میانگین یک گروه واحد در ۲ آزمایش و تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد.

موضوعات آموزشی در ۱۰ جلسه تنظیم گردید که به شرح زیر می باشد.

جلسه اول: آشنایی با اعضای گروه و تبیین ضرورت آموزش مهارت های زندگی و موضوعات دوره آموزشی.

جلسه دوم: شناخت خود و توانایی های خود (خود آگاهی) و نیز شناخت نیازهای خود و افراد خانواده

جلسه سوم و چهارم: شناخت اهمیت ارتباط و آموزش مهارت های اجتماعی

جلسه پنجم: استفاده از سیستم های حمایتی و شناخت ارزش های شخصی خانوادگی و اجتماعی.

جلسه ششم: پاداش دادن به موفقیت های خود و کنترل تفکر منفی

جلسه هفتم: مقابله با خشم و نحوه کنترل خشم و پرخاشگری و خود آرام سازی

جلسه هشتم: مقابله با اضطراب

جلسه نهم: حل مسأله و آگاهی در مورد تصمیم گیری و مراحل آن

جلسه دهم: مروری بر کل موضوعات، نتیجه گیری

نحوه آموزش:

در کلیه جلسات پس از حضور و غیاب والدین و احوالپرسی و گروه بندی اولیاء ، کلاس به شکل کارگاه اداره شده است و پس از تبیین موضوع و درس جلسه ، تعیین سرگروه ، تعیین نقش هر یک از اعضا و نامگذاری گروه انجام گردیده است.

از مهمترین فعالیتهای دوره آموزشی مهارت های زندگی ، بحث گروهی ، ایفای نقش و انجام تمرینات مربوط و مباحثه گروهی پیرامون آنها ، طرح سؤال ارائه مثال و نمونه و استفاده از بروشورهای آموزشی مربوط به موضوع جلسات می باشد.

از مهمترین روش های به کار برده شده در آزمایش ، روش تقویت کلامی و غیر کلامی و افزایش انگیزه آزمودنیها جهت شرکت در بحث های گروهی و برقراری ارتباط با اعضای گروه می باشد.

آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و اعتبار و پایایی آن

کوپر اسمیت مقیاس عزت نفس خود را بر اساس تجدید نظری که بر روی مقیاس راجر و دیومند^۱ انجام داد تهیه و تدوین کرد. به نظر بیانگرد این آزمون از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است به این ترتیب که آزمون در یک گروه ۳۰ نفری از آزمودنیها به صورت زوج و فرد اجرا شده است و بعد امتیازات بدست آمده از این زوج فرد ، ضریب

همبستگی پیرسون را محاسبه کرده اند و مقدار ضریب بدست آمده را از طریق روش اسپیرسون براون تصحیح کرده است میزان ضریب پایایی بدست آمده با این روش برابر

۰.۸۳ بوده است که از نظر آماری معنا دار بوده است.^۲

توزیع و تحلیل داده ها:

^۱ (Deuomand . R (1945)

^۲ پور شافعی ۱۳۷۱

توزیع فراوانی ، دامنه ، حداقل نمرات ، حداکثر نمرات، میانگین انحراف استاندارد، واریانس خطای استاندارد ، میزان کمی و کشیدگی نمرات کل دانش آموزان در عزت نفس ، سازگاری اجتماعی ، پیشرفت تحصیلی .

نتیجه گیری و تبیین یافته های تحقیق

بدین ترتیب با توجه به اهمیت مهارت های زندگی ، ضرورت آگاهی از آن، برای کلیه افراد در هر موقعیت و شرایط آشکار می گردد. چنانچه والدین، تحت آموزش این مهارت ها قرار گیرند ، به سلامت خانواده و جامعه نیز کمک شده است و این امر بطور مستقیم و غیر مستقیم به حفظ بهداشت روانی نوجوانان به ویژه از نظر بهبود وضعیت تربیتی و تحصیلی آنان منجر می گردد زیرا آموزش مهارت های زندگی بعنوان یک روش پیشگیرانه اولیه در حوزه بهداشت روانی منجر به افزایش توانمندی روانی - اجتماعی در افراد می شود و آنان را برای زندگی اثر بخش و مفید آماده می سازد. فرضیه ۱ آموزش مهارت های زندگی به اولیاء در افزایش عزت نفس دانش آموزان مؤثر است با بررسی و مقایسه نتایج فرضیه ۱ پژوهش با یافته های تحقیقی دیگر در این زمینه متوجه می شویم که آموزش مهارت های زندگی به اولیاء را به صورت

مستقیم بر بهداشت روانی فضای خانواده مؤثر است و در نتیجه بطور غیر مستقیم به سلامت روانی نوجوانان کمک می کند و سطح عزت نفس و نوجوانان را ارتقاء می بخشد. تفاوت این تحقیق با اکثر پژوهش های قبلی در این است که این پژوهش به صورت آزمایشی انجام شده است .

فرضیه ۲ آموزش درس مهارت های زندگی به اولیاء در افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان مؤثر است. اکثر تحقیقات در این زمینه نشان دهنده تأثیر مثبت آموزش مهارت های اجتماعی بر پذیرش مقررات اجتماعی و نیز مقبولیت خانواده و جامعه می باشد. شباهت یافته پژوهش حاضر با پژوهش های قبلی در آن است که مهمترین مهارت های اجتماعی را مهارت های ارتباطی، همدلی و دوست یابی و ابراز وجود نموده اند و تفاوت این پژوهش با پژوهش های قبلی در آن است که این آموزش به اولیاء دانش آموزان داده شده است و اثر آن بر سازگاری دانش آموزان به ویژه در محیط آموزشگاهی سنجیده شده است.

فرضیه ۳ بررسی و تحلیل این فرضیه نشان داد که آموزش مهارت های زندگی به اولیاء تا حدودی توانسته است بر عملکرد تحصیلی فرزندان نشان تأثیر بگذارد. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید گردید تفاوت بین میانگین های دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ آماری نیز معنادار بوده است. نتایج بررسی فرضیه ۳ پژوهش با یافته های پژوهشی دیگر در این زمینه کاملاً مطابقت دارد شباهت یافته های پژوهش حاضر با پژوهش قبلی در این است که عملکرد تحصیلی در هر کدام از این تحقیق ها مهم ترین عامل زندگی نوجوانان است و تفاوت این تحقیق با تحقیق های دیگر در این زمینه در این است که

در این پژوهش تأثیر آموزش اولیاء بر روی عملکرد تحصیلی دانش آموزان سنجیده شده است.

مشکلات و محدودیت در پژوهش:

۱- در این پژوهش برای آموزش پدران و مادران بطور توأم برنامه ریزی شده بود ، در حالیکه عملاً از طرف پدران استقبال نشد در نتیجه جلسات آموزشی صرفاً با حضور

مادران تشکیل شده غیر از دو جلسه آخر که با اعمال تدابیر خاص پدران نیز به کلاس جذب شدند و حضور یافتند .

۲- محدودیت در موقعیت مکانی وجود داشت ، به خاطر تشکیل کلاس به صورت

کارگاه آموزشی ، اکثراً به علت فقدان فضای آموزشی کلاس ها در نماز خانه آموزشگاه تشکیل می شد که بدلیل کار بریهای مختلف نماز خانه در آموزشگاه ، مشکلات غیر قابل پیش بینی رخ می داد.

۳- از آنجا که تداوم اثر آموزش ، مستلزم تکرار و تمرین بیشتر است احتمالاً " میزان پایداری و ماندگاری اثرات این آموزش در دراز مدت باعث نتایج متفاوتی است که بدلیل عدم وجود سیستم پیگیری این نتایج مشخص نیست.

۴- در این پژوهش امکان آموزش مهارت های زندگی بطور همزمان به فرزندان و اولیاء وجود نداشت.

پیشنهادات :

پیشنهاد می شود

۱- برای نهادینه کردن آموزش مهارت های زندگی در اذهان والدین ، پس از گذشت مدت زمانی حتماً جلسات آموزشی مکمل جهت پیگیری برنامه و تثبیت آموخته های پیشین برای آنان برنامه ریزی می شود .

۲- انجام پژوهش های مشابه دریافت های مختلف فرهنگی ، اجتماعی و یا در شهرستانهای دیگر با موقعیت های مختلف جغرافیای

۳- پیشنهاد به سازمان انجمن اولیاء و مربیان که آموزش مهارت های زندگی را در برنامه آموزشی خانواده بگنجانند به شرط آنکه این آموزش تخصصی صرفاً توسط مشاوران ارائه گردد.

۴- تجهیز مشاورانی که متصدی امر آموزش مهارت های زندگی به اولیاء می شوند ، به علوم روز در زمینه آموزش مذکور، به ویژه مهارت های ارتباطی مناسب و ارتقاء علمی مشاوران بعنوان مدعیان. بدینوسیله توصیه می شود آموزش مهارت های زندگی صرفاً توسط مشاوران مجرب و کارآمد صورت گیرد.

۵- اطلاع رسانی در زمینه ضرورت آموزش مهارت های زندگی به اولیاء و نوجوانان به منظور فرهنگ سازی در بین عامه مردم و به ویژه مسئولین جهت برنامه ریزی غنی تر

در این راستا

۶- در نظر گرفتن مزایای مادی و معنوی برای خانواده های شرکت کننده ، مثل لوح

تقدیر ، جوایز، امتیاز دوره ، و غیره به منظور ایجاد انگیزه جهت شرکت در کلاس .

۷- آموزش مهارت های زندگی به والدین از کانالهای مختلف صورت گیرد بدین معنی

که کلیه ارگانها اعم از ادارات ، کارخانجات ، سازمانهای مختلف و اصناف به نوعی دیگر

متصدی تشکیل این کلاس ها باشند تا خانواده هایی که دانش آموز در مدرسه ندارند

نیز از آموزش مستمر و کافی و با سر فصلهای لازم جهت هماهنگی و درک متقابل بین

والدین با فرزندان بهره مند شوند.

۹- اعلام گسترده همکاری طلبی مسئولین آموزش و پرورش از مسئولین ادارات ،

ارگانها، اصناف ، بخشهای خصوصی و عمومی و جهت اشاعه فرهنگ مذکور (

پذیرش آموزش مهارت های زندگی به عنوان یک ضرورت و پذیرش مشاوران به عنوان

متصدیان امر آموزش) به ویژه در زمینه مهارت های ارتباطی در بین کارکنان خود.

۱۰- اعلام آمادگی از سوی آموزش و پرورش جهت گسیل مشاوران خود به عنوان

سفیران اطلاع رسانی در این زمینه به بخش های مختلف جهت غنی سازی و جذاب

سازی برنامه آموزش توصیه می شود، صرفاً در ساعات اولیه ارائه مقدمه و برنامه به

صورت رایگان ارائه شود و پس از جلب نظر و تبیین اجرای برنامه جهت پیشگیری از

کاهش ارزش این آموزش گران بها و تخصصی با توافق طرفین قرار دادی جهت دریافت

هزینه انعقاد گردد.

۱۱- پیشنهاد میشود آموزش مهارت های زندگی به اولیاء و دانش آموزان بصورت

همزمان ارائه گردد.

منابع :

- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۹) ، روانشناسی نوجوانان ، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ،

تهران

- پاشا شریفی ، حسن ، نجفی زند، جعفر (۱۳۸۰) ، روش های آماری در علوم رفتاری، انتشارات سخن ، چاپ دهم با تجدید نظر ، تهران.

- گلاسر ، ویلیام (۱۹۶۹) ، مدارس بدون شکست ، ترجمه ی حمزه ساده (۱۳۷۳) انتشارات رشد.

استافورد ، لورا - به یر چری . دهگانپور محمد ، خرازچی مهرداد ، تعامل والدین و کودکان انتشارات رشد تهران ۱۳۷۷

محمد خانی ، کیهان " بررسی نگرش والدین دانش آموزان شهر تهران در مورد اثر بخشی برنامه ای آموزش خانواده " پیوند شماره ۲۴۶ (فروردین ۱۳۷۹) ، ۱۸-۲۲.

فرقانی رئیسی ، شهلا . شناخت مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان تهران : معاونت پرورشی آموزش و پرورش ، بی تا.

شاکری نیا ، ایرج . بررسی نقش چند عامل در فرایند رشد اجتماعی کودکان . تربیت سال سیزدهم شماره ۸ (آذر ۱۳۷۶)

افروز، غلامعلی . " ما چه می خواهیم آنها به چه می اندیشند " پیوند شماره ۲۲۳ (اردیبهشت ۱۳۷۷) ۱۶-۲۴

- 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

مشاور، سال سوم شماره ۶ ، انتشارات ورای دانش

- دمیرچی لو، محمد (۱۳۷۲) ، سودمندی آموزش مهارت اجتماعی، تربیت ، دوره ششم شماره ۸ اردیبهشت ۱۳۷۲ .

منابع خارجی :

- Philips , E.L . Book of social skills training and research history. Newyork. 1985.
- Soper , Barlow : Von Bergen. Journal of Employment counseling. Sep 2001 , Vol . 38 I ssue 3 . p150. 11p.
- Sava fino . Ep . (1997) . Health psychology.
- journal of adolesc ence yesearch. Life skills helping.
- journal of Instrictional psychology (1992 Vol 19 PP. 709 – 776)
- Botvin . G. j. (2001) [www. Google . com](http://www.Google.com).