



## بررسی آموزش مهارت های زندگی برهویت یابی و عزت نفس دانش آموزان دبستانی

### سودابه لاهوتی و فرحناز کرانیان

#### چکیده

**مقدمه:** در ده سال اخیر آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از ضرورت‌های اجتناب‌ناپذیر توسعه پایدار مورد توجه دولت‌ها، سازمان‌های بین‌المللی و نهادهای مدنی قرار گرفته است، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند راهکاری برای ارتقای سطح عزت نفس و هویت یابی در نوجوانان باشد. هدف از اجرای پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانش آموزان پسر دبیرستان‌های کرمانشاه می‌باشد.

**روش:** پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر روش نیمه تجربی، و از نوع طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان پسر دبستان‌های کرمانشاه می‌باشند که در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ در حال تحصیل هستند، که به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ۵۰ دانش‌آموز انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۲۵ نفری (آزمایش و کنترل) تقسیم شدند. با استفاده از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) و آزمون هویت یابی آدامز هر دو گروه مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ده جلسه و هر هفته دو بار توسط مشاوران مدرسه تحت آموزش مهارت‌های ده گانه از مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش عزت نفس دانش‌آموزان و بالارفتن گرایش درست به هویت در گروه آزمایش گردیده است. **نتایج:** آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند باعث افزایش عزت نفس دانش‌آموزان و هویت یابی درست گردد.

**کلید واژه‌ها:** مهارت‌های زندگی، عزت نفس، دانش‌آموزان، هویت یابی.

#### مقدمه:

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی-روانی و اجتماعی (یونیسف، ۲۰۰۳). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۹۳ میلادی توسط سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد و جامعه تدوین گردید. این سازمان (۱۹۹۳) مهارت اصلی را به عنوان مهارت-های زندگی مطرح کرده و آن‌ها را در ۵ گروه قرار داده است: ۱- خودآگاهی و همدلی (با تاکید بر مهارت‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس) ۲- ارتباط - رابط میان فردی (با تاکید بر مهارت‌های بین فردی و ابزار وجود) ۳- تصمیم گیری - حل مساله ۴- تفکر خلاق - تفکر انتقادی ۵- مهار کردن هیجانات - مقابله با استرس. طبق نتایج بدست آمده آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش استرس (اسپولودا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸)، پیشگیری از رفتارهای جنسی پرخطر در میان نوجوانان (مگنانی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۵)، افزایش سازگاری اجتماعی (اعرابی، ۱۳۸۰) و افزایش سلامت روانی در آن‌ها (آقاجانی، ۱۳۸۱)، پیشگیری از خودکشی (فروم‌بویس و هاوارد -

1 . Unicef  
2 . Sepulveda  
3 . Magani