



## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان ابتدایی

سمیه خوراها<sup>۱</sup>

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، آموزگار ابتدایی آموزش و پرورش شهرستان مریوان

### چکیده

مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که افراد باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. انتقاد مهم به تعلیم و تربیت رسمی این است که به برخی مهارت‌های حرفه‌ای 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 مهارت‌های زندگی می‌تواند به طور نظام‌دار و از طریق موقعیت‌های یادگیری غیررسمی یاد گرفته و تقویت شود. نظام آموزشی علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش، باید در زمینه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به محصلان نیز ایفای نقش کند. لذا با توجه به نقش اساسی آموزش مهارت‌های زندگی در جنبه‌های شخصی و اجتماعی افراد جامعه، لازم است که در این خصوص تحقیقات گسترده‌ای صورت گیرد. با توجه به هدف این پژوهش که به دنبال اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان ابتدایی می‌باشد، از لحاظ هدف کاربردی می‌باشد. طرح این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه پژوهش را کلیه دانش آموزان ابتدایی شهر مریوان که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول به تدریس هستند تشکیل داد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه ابراز وجود کمبریج (۱۹۹۸) بود که پایایی آن از طریق روش کودر ریچاردسون محاسبه شد که در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۰ بود و روایی آن از طریق نظرخواهی از معلمان مدرسه تأیید شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری کولموگروف اسمیرونوف، همبستگی پیرسون، آزمون t همبسته استفاده گردید. نتایج نشان داد، نمره ابراز وجود دانش آموزان در پیش آزمون ۳۴/۵۰ بود که در پس آزمون به ۴۹/۳۰ افزایش یافته است و این افزایش از نظر آماری نیز معنادار می‌باشد ( $p=0/004$ ). در واقع بین دانش‌آموزانی که روش مهارت‌های زندگی را آموزش دیده‌اند با دانش‌آموزانی که این آموزش را ندیده‌اند در میزان ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان تفاوت معناداری وجود دارد.

**واژگان کلیدی:** اثربخشی، آموزش، مهارت زندگی، عزت به نفس، ابراز وجود، دانش آموزان، ابتدایی.

### ۱- مقدمه

گسترده‌گی و تنوع مهارت‌های زندگی سبب می‌شود که نتوان یک روش آموزشی مناسب برای آن پیشنهاد کرد. در رویکرد معمول آموزشی، معلم بسیار فعال و دانش آموزان نقش منفعلی دارند. این حالت بیشتر در زمینه یادگیری دانش و اطلاعات کاربرد دارد. اما وقتی یادگیری مهارت خاص مورد نظر است که می‌بایست اطلاعات در عمل مورد استفاده قرار بگیرد شیوه آموزشی مدرن مد نظر است که می‌توان از طریق نمادهای مختلف مثل آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها و آموزشگاه‌ها به آموزش