

تأثیر آموزش مهارت های زندگی یونسکو ، بر مهارت های ارتباطی در ورزش بین معلمان تربیت بدنی
ابتدایی استان البرز

مریم رجیبی ورزشی^۱ ، حمید قاسمی^۲ مجید علی عسگری^۳

Summar

The purpose of this study was to investigate the effect of life skills training on teacher's communication skills; in the population of Alborz province primary school teachers in the academic year of 1996-96. This is an applied and descriptive-analytical method in which the quasi-experimental, pretest-posttest design with control group was used. The statistical sample was 60 volunteers who were selected by available sampling method and were randomly divided into two experimental and control groups. The experimental group was trained in life skills for 15 sessions and both groups were evaluated repeatedly. Data were analyzed by statistical analysis of covariance analysis. The results of this study showed that life skills training on communication skills and its five components (writing skills, speaking skills, listening skills, reading skills, language skills, use of modern communication tools) in elementary school teachers Alborz has an impact

Key words: life skills, communication skills, physical education, teachers of y
the day

چکیده

۱- دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی دانشگاه علوم تحقیقات تهران

۱- دانشیار دانشگاه پیام نور، دکتری مدیریت ورزشی

۲- دانشیار دانشگاه خوارزمی، دکتری برنامه ریزی درسی

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت های ارتباطی معلمان؛ در جامعه آماری معلمان ابتدایی استان البرز در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ اجرا شده است. این پژوهش از لحاظ ماهیت کاربردی و از نظر روش توصیفی-تحلیلی است که در آن از روش شبه آزمایشی، طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه استفاده شد. نمونه آماری به حجم ۶۰ نفر است که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و طی دو انتخاب تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۱۵ جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفتند و هر دو گروه مورد سنجش مکرر واقع شده اند. داده های بدست آمده باروش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرارگرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت های ارتباطی و مولفه های پنجگانه آن (مهارت نوشتن، مهارت سخن گفتن، مهارت گوش دادن، مهارت خواندن، مهارت زبان تنی، استفاده از ابزارهای ارتباطی روزمره و نوین) در معلمان ابتدایی استان البرز تاثیر دارد.

واژه های کلیدی : مهارت های زندگی، مهارت های ارتباطی، تربیت بدنی، معلمان روزش

مقدمه

امروزه بحث آموزش یکی از مباحث بسیار مهم جهان است و نظام های آموزشی پیشرو در سطح جهان با استفاده از روش های نوین با مطالعات متعدد، اقدام به بهبود کیفیت و کمیت آموزشی در سطوح مختلف نموده اند.

با پیشرفت علوم و فنون و نیز با پیشرفت جوامع، نظام های آموزشی و فعالیت های حاکم بر آنها نیز تحت تأثیر قرار گرفت. در جوامع پیشرفته صنعتی، سرعت تحول نظام های آموزشی به گونه ای است که هر چند سال یک بار، در ساختار نظام آموزشی دگرگونی کلی ایجاد می شود. دیگر نمی توان با روشهای محدودنگر، جامعه و افراد آن را به سوی یک تحول پیچیده و پیشرفته سوق داد (شعبانی، ۱۳۹۰). ایجاد تغییرات لازم در نظام آموزش و پرورش متناسب با تحولات فناوری در عرصه اطلاعات و ارتباطات و هم زمان با آن افزایش سطح بهره وری در حکم یکی از محورهای مهم تغییر در قرن بیست و یکم، به ویژه در کشورهای پیشرفته صنعتی، به شمار می رود (مهرمحمدی، ۱۳۸۹).

برنامه ریزی در پی آن است شرایط، موقعیت و وسایل مورد نیاز را در حیطه تعلیم و تربیت برای فراگیران با شرایط و نیازهای آنان فراهم سازد و زمینه تربیت تا رشد همه جانبه آنان مهیا گردد (سلیمان پور و همکاران، ۱۳۸۴، ص ۳). اغلب دانشمندان مسائل تربیتی بر این نظرند که معلمین مهم ترین عوامل مؤثر در جریان تعلیم و تربیت هستند. بنابر این هر تلاشی که اصلاح فرایند آموزش و پرورش را مد نظر داشته باشد؛ بی نیاز از توجه معلمین نخواهد بود. گلدن^۴ (۲۰۰۸) معتقد است که رفتار، منش و شخصیت معلم است که عمیق ترین تأثیرات مستقیم و غیر مستقیم را بر دانش آموزان به جای می گذارد و ارزش ها را نهادینه می کند. تنها معلم است که می تواند با آگاهی، هوشیاری و زیرکی حرفه ای، ظرفیت های دانش آموزان را شناسایی و آنان را متبلور سازد (آگوا^۵، ۲۰۰۴).

⁴ Golden

⁵ . Agua

بدون تردید مقطع آموزش ابتدایی یکی از مهم ترین مقاطع تحصیلی در تربیت نسل های آینده است که باید مسائل آموزش مربوط به آن در ابعاد مختلف در نظر قرار گیرد، از طرفی رشد و بهبود تدوین برنامه درسی از مهم ترین امور آموزش و پرورش محسوب می شود که به طور پویا و مرتب باید مورد بازنگری و بهبود قرار گیرد. شناسایی نقاط ضعف و قوت متون و برنامه های درسی امری است که نباید از آن غافل گردید زیرا هر انسان فرهیخته ای به خوبی می داند که پویایی نظام آموزش و پرورش، پویایی جامعه را به دنبال خواهد داشت. پرداختن به عوامل و متغیرهای تأثیرگذار در بهبود آموزش و رشد کودکان وظیفه مهمی است که پژوهشگران باید به دنبال آن باشند.

دوره ابتدایی از لحاظ رشدی، تربیت و تکوین شخصیت کودکان دوره ای بسیار مهم است که پایه و اساس آموزش های بعدی قرار می گیرد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی در این مقطع به این دلیل است که اگر آموزش مهارت های زندگی از سنین نخستین آغاز نشود با شکل گیری شخصیت در سال های بعد از میزان اثربخشی آن کم شده و تأثیری که این مقطع سنی برای شکل گیری مهارت های زندگی در کودکان دارد، در سال های بعد کم رنگ تر خواهد شد و افرادی که مهارت های لازم را کسب نکرده اند با آسیب های جدی تر رو به رو خواهند شد (براهوئی و همکاران، ۱۳۹۵).

واکاوی تحولات اجتماعی نشانگر برخی عوامل فکری و بنیادی است که «آموزش» از مهم ترین و پایدارترین آنها به شمار می رود. اگر آموزش در مفهوم وسیع و همه جانبه در نظر گرفته شود، می توان آن را شامل کلیه تلاش های سازمان یافته که موجب انتقال میراث علمی، فناوری، فرهنگی و اجتماعی یک جامعه از نسلی به نسل دیگر می گردد، دانست. علاوه بر این رسالت خطیر، دیگر آموزش فراهم سازی فرصت های رشد و شکوفایی استعدادها و خلاقیت های افراد جامعه به خصوص کودکان و نوجوانان است. (حسن مرادی، ۱۳۹۰).

الگوی کلی نهادها و سازمان های رسمی جامعه که وظایف انتقال فرهنگ و شکوفاسازی و پرورش همه جانبه فرد در تربیت نیروی انسانی ماهر و متخصص را بر عهده دارند، اصطلاحاً «نظام آموزش و پرورش» نامیده می شود، که از دیرباز نقش اساسی در تداوم بقاء بشر داشته و امروزه جزء لاینفک زندگی اجتماعی به شمار می رود. پیدایش و گسترش این نظام ها بیانگر اهمیت و ضرورت این مقوله بوده و بنا به ضرورت و تغییرات اجتماعی در جوامع مختلف از ساده به حالت پیچیده تبدیل شده اند (علاقه بند، علی: ۱۳۸۶، ص ۶۵).

علاقه بند(۱۳۸۶) تدریس و یادگیری را اصلی ترین فعالیت مدارس محسوب می نماید که سایر فعالیت ها بر اساس آن ها قانونی می گردند. بر این اساس می توان گفت : آموزش هر کشور نوعی سرمایه گذاری بر روی انسان ها با هدف رشد و توسعه نیروی انسانی است به طوری که رشد و پیشرفت جوامع در گروه ارتقاء سطح دانش، نگرش، مهارت، رفتار و بیش از آن انسانی می باشد (فردانش : ۱۳۹۰، ص ۴۵). از ویژگی های مهم معلمین در قرن حاضر تفکر خلاق و هدایت فراگیران به تولید دانش می باشد، آن چه مسلم است، تفکر خلاق یکی از مهم ترین مهارت های زندگی به شمار می رود، چنان چه معلمی خود دارای چنین تفکری باشد، هدایت فراگیران در این زمینه توسط او هم سهل تر خواهد شد(حاجی اسحاق، ۱۳۹۲).

از دگر سو آمادگی، توانایی داشتن یکی زندگی کامل و متعادل در ابعاد مختلف؛ جسمانی، روانی، فکری، اجتماعی، معنوی و عاطفی می باشد. نظر به اهمیت ابعاد مختلف آمادگی در جامعه، خانواده و زندگی افراد به ویژه در بعد سلامت و نقش به سزای فراگیری مهارت های زندگی، نیاز است تا زمینه شناخت هر چه بیشتر افراد جامعه از این اهداف مهم فراهم آید.

مهارت های زندگی، مجموعه ای از توانایی هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می شود که افراد مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با چالش ها و مشکلات زندگی رو به رو شده و انتخاب ها و رفتارهای سالمی در سر تا سر زندگی داشته باشند(محمدخانی، ۱۳۹۱؛ ص ۳) آموزش مهارت های زندگی سالهاست در کشورهای جهان جزء برنامه های اصلی آموزش والدین بوده است (آقازاده و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۶). آموزش و یادگیری مهارت های زندگی فرآیندی است که می بایست از، زمان شکل گیری شخصیت فرد (پیش از دبستان) آغاز و تا زمان رشد و شکوفایی توانمندی های فرد (پس از دانشگاه) ادامه یابد (دهستانی و منصور، ۱۳۹۴، ص ۸).

آمادگی جسمانی توانایی بدن برای فعالیت های مؤثر و کارآمد است. آمادگی جسمانی با توانایی فرد در کار کردن مؤثر، لذت بردن از اوقات فراغت، سالم بودن، ممانعت از فقر حرکتی و قدرت مواجه شدن با وضعیت های فوق العاده در طول زندگی ارتباط دارد (قاسمی، ۱۳۸۱، ص ۱۰) هنگامی که فراگیر استراتژی حل مسئله را در آموزش و بازی ابداع می کند، نه تنها از تفکر دست بر نمی دارد بلکه قوی ترین درک را از مفاهیم پیدا کرده و احساسات بهتری را کسب می نماید(شیفر، ترجمه صابری، ۱۳۸۲).

یونسکو مهارت های زندگی را به این صورت تعریف می کند، یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه را مد نظر قرار می دهد. این سه حوزه عبارتند از: دانش، نگرش و مهارت ها. آقازاده و همکاران (۱۳۹۲)، درباره ی مهارت های زندگی می نویسند، مهارت های زندگی توانایی هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش می یابد و شخص را برای رو به رو شدن با مسائل روزانه زندگی، افزایش توانایی های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می کنند. سازمان بهداشت جهانی مهارت های زندگی را چنین تعریف می نمایند: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار آید (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶). هر کس کودکان را دیده می داند که آنان تحرک و فعالیت را دوست دارند اما در بسیاری از کلاس های درس فعالیت و تحرک کودکان برای معلم کمتر قابل تحمل است. کودکانی که آرام در جای خود می نشینند و در طول تدریس دست به سینه و ساکت فقط به معلم توجه می کنند، مورد قبول معلم واقع می شوند. تحقیقاتی که در طول ۴۰ سال اخیر انجام شده نشان می دهد که عدم تحرک ممکن است به یادگیری هوشمندانه و مطلوب منجر نگردد (رجبی و رزنی، ۱۳۹۳، ص ۲۰).

درباره مقوله نیاز به آمادگی، فعالیت های جسمانی و تمرین همچنین اهمیت مهارت های زندگی و فراگیری ابعاد مختلف آن در این حوزه به اشکال مختلف و از منابع متنوع مطلب آورده شده است. لذا، با توجه به نقش مؤثر تلفیق این دو مقوله در امر یاددهی-یادگیری و رشد و شکوفایی همه ابعاد وجودی کودکان و نوجوانان و نگاه بی غرضانه به شاخص های آمادگی جسمانی و ابعاد مهارت های زندگی در تدوین و طراحی برنامه درسی و نگارش محتوای آموزشی، بر مبنای این شاخص ها می توان چشم انداز جدیدی در نظام آموزشی به ارمغان آورد.

با توجه به اهمیت و نقش اساسی مهارت های زندگی، و مهارت های ارتباطی این پژوهش در نظر داشته است تا تاثیر آموزش مهارت های زندگی (۱۰مهارت بین المللی) بر مهارت های ارتباطی ورزشی در معلمین دوره ابتدایی استان البرز پرداخته است.

روش شناسی

پژوهش حاضر در زمره پژوهش های نیمه آزمایشی محسوب می شود. طرح اجرا شده در این پژوهش عبارت است از طرح پس آزمون و پیش آزمون با گروه گواه. این طرح که متداول ترین طرح تحقیق نیمه آزمایشی

است شامل دو گروه است: یک گروه آزمایشی و یک گروه گواه (سرمد و همکاران، ۱۳۸۳). در این طرح، هرچند دو گروه به گونه تصادفی برگزیده نمی شود و بنابر این نمی توان آنها را معادل یکدیگر دانست، اما پژوهشگر درصدد گزینش افرادی به گونه ای است که گروه های آزمایش و مقایسه را تا حد ممکن مشابه و یکسان سازد (هومن، ۱۳۸۳). در واقع در طرح های نیمه آزمایشی اعتماد بر روایی نتایج تا حد زیادی به ایجاد مشابهت بین گروه ها بستگی دارد (خوی نژاد، ۱۳۹۱). همچنین از روش کتابخانه ای نیز برای بررسی پیشینه نظری و پژوهشی تحقیق بهره گرفته شده است.

در پژوهش حاضر جامعه آماری شامل معلمان ورزش استان البرز در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ است. بر اساس آمار به دست آمده، حجم جامعه آماری ۶۰۲۳ نفر بوده است. نمونه آماری این پژوهش شامل تعداد ۵۶ معلم از بین معلمان جامعه آمار یاست که به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. این معلمان به دو گروه بیست نفره کاملاً همگن (آزمایش و گواه) تقسیم شدند. برای بالا بردن روایی پژوهش، تعداد ۶۰ نفر نمونه منتخب، به صورت تصادفی در دو گروه الف و ب جای گرفتند (در هر گروه ۳۰ نفر) و سپس یکی از این گروه به صورت تصادفی به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه گواه انتخاب شد. بنابر این از بین ۳ عمل تصادفی، ۲ عمل تصادفی صورت گرفته است.

گروه آزمایش به مدت ۱۵ جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفتند و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. آزمودنی های گروه آزمایش قبل و بعد از دوره آموزش با استفاده از پرسشنامه مهارت های ارتباطی قاسمی (۱۳۸۹) مورد سنجش قرار گرفتند. و از گروه گواه نیز پیش آزمون و پس آزمون مشابهی گرفته شد. برنامه آموزشی مهارت های زندگی بر مبنای ۱۰ مهارت پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی تدوین و اجرا گردید.

پس از ورود اطلاعات در رایانه، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. در سطح توصیفی از شاخص های گرایش مرکزی، شاخص های پراکندگی و همچنین ابزارهای گرافیکی برای توصیف ویژگی های نمونه بررسی و نمرات متغیرها استفاده شد. در سطح استنباطی نیز با استفاده از آزمون های T گروه های مستقل و وابسته و همچنین روش تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه های آزمایش و گواه به منظور آزمون فرضیات استفاده شده است.

دلیل استفاده از روش کوواریانس حذف تاثیرات پیش آزمون در آزمون فرضیات بوده است چراکه در طرح گروه های نامعادل اگر تفاوت بین نمره های دو گروه از لحاظ آماری معنادار باشد، یا باید از طرح مناسب دیگری استفاده شود، و یا پس از انجام پژوهش، تفاوت بین نمره ها با استفاده از روش آماری مناسب (مانند کوواریانس) از میان برود (هومن، ۱۳۸۳). تعداد زیادی از مطالعات آزمایشی و غیر آزمایشی با ملاک کاربرد کوواریانس همخوانی دارد. از جمله از میان بردن تورش حاصل در مواردی که واحد های آزمایشی را نتوان به گونه تصادفی به شرایط آزمایشی اختصاص داد. به بیان دیگر خواهیم به گونه آماری تفاوت های قبلی موجود بین گروه های آزمایشی را که به طور دست نخورده به شرایط کاربردی های مختلف اختصاص داده شوند بزدایم (هومن، ۱۳۸۰).

یافته های پژوهش

۱. در بررسی فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت های ارتباطی معلمان ابتدایی استان البرز تاثیر دارد». یافته ها حاکی از تایید فرضیه است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می دهد که میانگین پس آزمون مهارت های ارتباطی آزمودنی های گروه آزمایش بعد از کنترل آماری تاثیر نمرات پیش آزمون، به مراتب بیشتر از گروه گواه بوده است ($p < 0/01$). (جدول شماره ۱)

جدول شماره ۱: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نمره کل مهارت های ارتباطی

منابع واریانس	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	sig	اتا دو) (Eta^2
مدل اصلاح شده	۲۸۵/۵۰	۲	۱۴۲/۷۵	۳۵/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۶۶
درون گروهی	۷۸/۲۰	۱	۷۸/۲۰	۱۹/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۳۴
پیش آزمون (کووریت)	۹۶/۲۷	۱	۹۶/۲۷	۲۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۳۹
بین گروهی (متغیر آزمایش)	۱۸۶/۶۳	۱	۱۸۶/۶۳	۴۶/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۵۵
خطا	۱۴۷/۲۷	۳۷	۳/۹۸	-	-	-
مجموع	۱۵۹۱۷	۴۰	-	-	-	-

$$R^2 = 0.66$$

۲. در بررسی فرضیه فرعی اول پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت نوشتن معلمان ابتدایی استان البرز تاثیر دارد». یافته ها حاکی از عدم تایید فرضیه است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می دهد که بین

میانگین پس آزمون مهارت نوشتن آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه بعد از کنترل آماری تاثیر نمرات پیش آزمون، تفاوت معناداری مشاهده نشده است ($p > 0/05$). (جدول شماره ۲)

جدول شماره ۲: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مهارت نوشتن

منابع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اتا دو) (Eta^2)
مدل اصلاح شده	۵۱۹/۵۰	۲	۲۵۹/۷۵	۹۵/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۳
درون گروهی	۱۴۰/۰۷	۱	۱۴۰/۰۷	۵۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۵۸
پیش آزمون (کو و ریت)	۲۶۹/۵۰	۱	۲۶۹/۵۰	۹۸/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۷۲
بین گروهی (متغیر آزمایش)	۲۳۳/۱۱	۱	۲۳۳/۱۱	۸۵/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۹
خطا	۱۰۰/۸۹	۳۷	۲/۷۲	-	-	-
مجموع	۱۱۲۴۸	۴۰	-	-	-	-

$$R^2 = 0.83$$

۳. در بررسی فرضیه فرعی دوم پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت سخن گفتن معلمان ابتدایی استان البرز تاثیر دارد». یافته ها حاکی از تایید فرضیه است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که میانگین پس آزمون مهارت سخن گفتن آزمودنی‌های گروه آزمایش بعد از کنترل آماری تاثیر نمرات پیش آزمون، به مراتب بیشتر از گروه گواه بوده است ($p < 0/01$). (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مهارت سخن گفتن

منابع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اتا دو) (Eta^2)
مدل اصلاح شده	۱۱۶/۱۹	۲	۵۸/۰۹	۴۷/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱
درون گروهی	۲۲/۴۰	۱	۲۲/۴۰	۱۸/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲
پیش آزمون (کو و ریت)	۷۶/۱۹	۱	۷۶/۱۹	۶۱/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۶۲
بین گروهی (متغیر آزمایش)	۳۰/۷۸	۱	۳۰/۷۸	۲۴/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۰
خطا	۴۵/۷۰	۳۷	۱/۲۳	-	-	-
مجموع	۲۱۵۰	۴۰	-	-	-	-

$$R^2 = 0.71$$

۴. در بررسی فرضیه فرعی سوم پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت گوش دادن معلمان ابتدایی استان البرز تاثیر دارد». یافته ها حاکی از تایید فرضیه است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که

میانگین پس آزمون مهارت گوش دادن آزمودنی‌های گروه آزمایش بعد از کنترل آماری تاثیر نمرات پیش آزمون، به مراتب بیشتر از گروه گواه بوده است ($p < 0/01$). (جدول شماره ۴).

جدول شماره ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مهارت گوش دادن

منابع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اتا دو) Eta^2
مدل اصلاح شده	۳۴/۴۶	۲	۱۷/۲۳	۱۵/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۴۶
درون گروهی	۷/۳۰	۱	۷/۳۰	۶/۷۶	۰/۰۱۳	۰/۱۵
پیش آزمون (کو وریث)	۱۴/۸۶	۱	۱۴/۸۶	۱۳/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۲۷
بین گروهی (متغیر آزمایش)	۱۶/۷۴	۱	۱۶/۷۴	۱۵/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۲۹
خطا	۳۹/۹۳	۳۷	۱/۰۷	-	-	-
مجموع	۱۳۷۴	۴۰	-	-	-	-

$$R^2 = 0.46$$

۵. در بررسی فرضیه فرعی چهارم پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت خواندن معلمان ابتدایی استان البرز تاثیر دارد». یافته ها حاکی از تایید فرضیه است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که میانگین پس آزمون مهارت خواندن آزمودنی‌های گروه آزمایش بعد از کنترل آماری تاثیر نمرات پیش آزمون، به مراتب بیشتر از گروه گواه بوده است ($p < 0/01$). (جدول شماره ۵).

جدول شماره ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مهارت خواندن

منابع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اتا دو) Eta^2
مدل اصلاح شده	۲۶۲/۵۱	۲	۱۳۱/۲۵	۴۲/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۶۹
درون گروهی	۲۲/۳۷	۱	۲۲/۳۷	۷/۲۰	۰/۰۱۱	۰/۱۶
پیش آزمون (کو وریث)	۱۴۶/۹۱	۱	۱۴۶/۹۱	۴۷/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶
بین گروهی (متغیر آزمایش)	۸۹/۸۰	۱	۸۹/۸۰	۲۸/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۴۳
خطا	۱۱۴/۹۸	۳۷	۳/۱۰	-	-	-
مجموع	۶۸۸۰	۴۰	-	-	-	-

$$R^2 = 0.69$$

۶. در بررسی فرضیه فرعی پنجم پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت زبان تنی معلمان ابتدایی استان البرز تاثیر دارد». یافته ها حاکی از تایید فرضیه است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که

میانگین پس آزمون مهارت زبان تنی آزمودنی‌های گروه آزمایش بعد از کنترل آماری تاثیر نمرات پیش آزمون، به مراتب بیشتر از گروه گواه بوده است ($p < 0/01$). (جدول شماره ۶).

جدول شماره ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مهارت زبان تنی

منابع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اتا دو) (Eta^2)
مدل اصلاح شده	۴۹۰/۵۴	۲	۲۴۵/۲۷	۳۰/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲
درون گروهی	۷۳/۳۰	۱	۷۳/۳۰	۹/۱۸	۰/۰۰۴	۰/۱۹
پیش آزمون (کو و ریت)	۲۴۵/۵۲	۱	۲۴۵/۵۲	۳۰/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۴۵
بین گروهی (متغیر آزمایش)	۱۷۵/۱۰	۱	۱۷۵/۱۰	۲۱/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۳۷
خطا	۲۹۵/۲۲	۳۷	۷/۹۷	-	-	-
مجموع	۵۱۳۳	۴۰	-	-	-	-

$$R^2 = 0.62$$

۷. در بررسی فرضیه فرعی ششم پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت استفاده از ابزارهای ارتباطی روزمره و نوین در معلمان ابتدایی استان البرز تاثیر دارد». یافته ها حاکی از تایید فرضیه است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می دهد که میانگین پس آزمون مهارت استفاده از ابزارهای ارتباطی روزمره و نوین در معلمان گروه آزمایش بعد از کنترل آماری تاثیر نمرات پیش آزمون، به مراتب بیشتر از گروه گواه بوده است ($p < 0/01$). (جدول شماره ۷).

جدول شماره ۶: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مهارت استفاده از ابزارهای ارتباطی روزمره و نوین

منابع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اتا دو) (Eta^2)
مدل اصلاح شده	۵۰۶/۵۶	۲	۲۵۳/۲۸	۳۷/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۶۷
درون گروهی	۱۹۷/۹۶	۱	۱۹۷/۹۶	۲۹/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۴
پیش آزمون (کو و ریت)	۱۷۰/۱۶	۱	۱۷۰/۱۶	۲۵/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۴۰
بین گروهی (متغیر آزمایش)	۲۱۹/۴۰	۱	۲۱۹/۴۰	۳۲/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۴۶
خطا	۲۴۹/۸۳	۳۷	۶/۷۵	-	-	-
مجموع	۱۲۰۴۶	۴۰	-	-	-	-

$$R^2 = 0.67$$

بحث و نتیجه گیری

به طور کلی یافته های پژوهش حاضر حاکی از آن است که «آموزش مهارت های زندگی، بر مهارت های ارتباطی و مولفه های پنجگانه آن در معلمین ابتدایی استان البرز تاثیر دارد»

پژوهشی دقیقاً با همین عنوان یافت نشد، اما یافته های پژوهش حاضر با یافته های برخی از پژوهش های پیشین به نوعی همخوانی دارد. از این میان می توان به پژوهش های عباسی (۱۳۹۴)، خضرای (۱۳۹۳)، مسعودی نسب (۱۳۹۳)، پیرمردیان (۱۳۹۳)، میرزایی (۱۳۹۲)، حاتمی قره خانیگلو (۱۳۹۱)، امیدوار (۱۳۸۹) اشاره کرد.

عباسی (۱۳۹۴) در پژوهش خود دریافته است که آموزش مهارت های زندگی می تواند توسط متخصصان به عنوان رویکردی آموزشی در بهبود شاخص های کیفیت زندگی مادران، ایجاد فضایی مناسب برای مادران برای کمک به رشد خدمات بهداشت روانی مادران کودک سندرم داون صورت گیرد آموزش مهارت های زندگی در جهت افزایش کیفیت زندگی مادران کودکان سندرم داون موثر بوده است.

پژوهش خضرای (۱۳۹۳) حاکی از آن است که آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبود عملکرد خانواده و کیفیت زندگی مادران کودکان با آسیب جسمی - حرکتی موثر است.

در پژوهش مسعودی نسب (۱۳۹۳) نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری و تک متغیری نشان داد که آموزش مهارت های زندگی به این افراد موجب بهبود تمامی خرده مقیاس های بهزیستی روان شناختی شامل رضایت از زندگی، معنویت، شادی و خوش بینی، رشد و بالندگی فردی، ارتباط مثبت با دیگران و خود پیروی شده است. همچنین، نتایج حاکی از این بود که اثر آموزش مهارت های اساسی زندگی تا مرحله پیگیری یک ماهه تداوم داشته است.

پژوهش پیرمردیان (۱۳۹۳) نشان می دهد که نتایج آزمون t بیانگر وجود تفاوت معنی دار بین دانشجویان در آستانه ازدواج دانشگاه پیام نور شهرستان سمیرم بر حسب دریافت و عدم دریافت کننده آموزش مهارت های زندگی در سلامت روان و کیفیت زندگی می باشد. این بدین معناست که آموزش مهارت های زندگی در سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان در آستانه ازدواج دانشگاه پیام نور شهرستان سمیرم اثر بخش بوده است.

میرزایی (۱۳۹۲) در پژوهشی به این نتایج دست یافت که آموزش مهارت های زندگی (حل مساله) بر ارتقاء کیفیت زندگی این افراد موثر واقع شده است. در نتیجه برای ارتقای کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار می توان از آموزش مهارت های زندگی (مهارت حل مساله) استفاده کرد.

پژوهش حاتمی قره‌خان‌بیگللو (۱۳۹۱) دریافته است که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان گردید، اما این تاثیر در گروه کنترل مشاهده نشد. بر این اساس می توان از آموزش مهارت های زندگی به عنوان روشی در جهت افزایش عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان استفاده کرد.

امیدوار (۱۳۸۹) در پژوهش خود بیان داشته است که تحلیل نتایج به دست آمده با استفاده از روش تحلیل کوواریانس نشان داد که تأثیر هر سه مهارت های زندگی خودآگاهی، روابط بین فردی و کنترل استرس بر هوش هیجانی معنی دار بوده است. با توجه به اینکه مقوله های هوش هیجانی در برگیرنده مهارت های ارتباطی است، می توان گفت که نتایج این پژوهش با پژوهش حاضر همخوانی دارد.

یکی از مشکلات مهم و اساسی در نظام آموزش و پرورش خصوصا در کشور ما، به کار گرفته نشدن روشهای نوین تدریس در آموزش و پرورش است. به همین سبب کیفیت آموزشی از سطح مطلوبی برخوردار نیست و دانش آموزان علاقه زیادی به تحصیل نشان نمی دهند. یکی از دلایل این امر عدم آشنایی معلمان با مهارت های اصولی تدریس، مهارت های ارتباطی صحیح و وجود موضوعات غیر کاربردی در کتابهای درسی می باشد. پیشرفت روزافزون علوم و تحقیقات گوناگون در حیطه های مختلف حاکی از افزایش روزافزون اطلاعات و مطالب می باشد و هر فرد ناچار به استفاده از آنها می باشد تا در امر تدریس به جای استفاده از روشهای سنتی انتقال مطالب از روشهای فعال استفاده نموده و باعث افزایش توانایی مهارتها در یادگیری و کاربرد آنها در زندگی اجتماعی گردد.

طباطبایی (۱۳۸۹) معلم مدرسه ایوب فرشتیان در مقاله ای تحت عنوان ویژگیهای مدرسه شاد چنین مینویسد؛ افراد شاد همواره سرزنده و فعالند، مهارت های ارتباطی را شناخته و به درستی به کار می گیرند. حتی زمانی که در زندگی با ناامیدی ها و مشکلات مواجه میشوند آنها را پذیرفته و با آنها روبه رو می شوند. اینان مهارت ها را به خوبی آموخته و شادی را ایجاد می نمایند و این شادی باعث خلاقیت و فعالیت بهتر شده و به معلم در تفهیم مطالب کمک می نماید.

در خاتمه بر اساس یافته های پژوهش و تجارب پژوهشگر پیشنهادهایی به این شرح برای ارائه می شود :

- ۱- برگزاری کلاسهای آموزش مهارت های زندگی برای معلمان ۲- استفاده از مهارت های زندگی در آموزش سایر دروس خصوصا ساعات تربیت بدنی در مدارس ۳- انجام پژوهش های کاربردی بر اساس مهارت های زندگی یونسکو توسط سایر همکاران ۴- اختصاص دادن یک ساعت اضافه تربیت بدنی در برنامه مدارس تحت عنوان آموزش مهارت های ارتباط در ورزش

منابع

منابع فارسی

امیدوار، شیدا (۱۳۸۹). تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت خودآگاهی، روابط بین‌فردی و کنترل استرس) بر هوش هیجانی گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانهای ناحیه یک شیراز، پایان‌نامه برای کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

آقازاده، محرم؛ اصلانی ابراهیم و مجدفر، مرتضی (۱۳۹۲). رو به روی آینه، مهارت‌های خودآگاهی. تهران، انتشارات قرآن

پیرمردیان، مرضیه؛ رضایی، مریم؛ پیرمردیان، حجت و پیرمردیان، معصومه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت زندگی بر کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان در آستانه ازدواج دانشگاه پیام نور شهرستان سمیرم، مقاله‌های همایش‌های ایران. کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.

حاتمی قره‌خان‌بیگلو، قادر (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان، پایان‌نامه برای کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی. حاجی اسحاق، سهیلا؛ (۱۳۹۳) به همین سادگی ارزشیابی در خدمت یادگیری (چاپ پنجم) تهران، انتشارات کوروش چاپ

حسن مرادی، نرگس (۱۳۹۰). تحلیل محتوای کتاب درسی؛ تهران، انتشارات آژیر

خضرائی، فروغ (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عملکرد خانواده و کیفیت زندگی مادران کودکان با آسیب جسمی-حرکتی، پایان‌نامه برای کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

خوی نژاد، غلامرضا (۱۳۹۱). روش‌های پژوهش در علوم تربیتی (چاپ اول). تهران: سمت.

دهستانی، منصور؛ (۱۳۹۴) مهارت‌های زندگی جلد دوم، تهران، انتشارات الوان

رجیبی ورزنی، مریم؛ مقدمی، کامران و قاسمی، حمید (۱۳۹۳)؛ روش تدریس ورزش و بازی‌های دبستانی، تهران، انتشارات دستان.

سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس و حجازی، الهه. (۱۳۸۳). روش های تحقیق در علوم رفتاری (چاپ دهم). تهران : آگاه .

شعبانی، حسن (۱۳۸۰). مهارت های آموزشی و پرورشی (روش ها و فنون تدریس)، انتشارات سمت.
شیفر، چارلز (۲۰۱۲) روش های خیال پردازی در بازی درمانی؛ ترجمه: صابری، سوسن. (۱۳۸۲)، چاپ اول، تهران.
عباسی، سعید (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کیفیت زندگی مادران دارای فرزند سندرم داون، پایان نامه برای کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

علاقه بند، علی (۱۳۸۶) مقدمات مدیریت آموزشی، تهران، نشر روان.

قاسمی، حمید (۱۳۸۱) کلید ورود به مبنای آمادگی جسمانی، تهران؛ انتشارات علم و حرکت.

مسعودی نسب، کریم (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر بهزیستی روان شناختی زندانیان آزاد شده تحت پوشش مرکز خدمات اجتماعی و مراقبت پس از خروج زندان های استان خوزستان، پایان نامه برای کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

مهر محمدی، محمود و همکاران (۱۳۹۰) برنامه درسی نظرگاه ها، رویکرد ها و چشم اندازها، تهران.

مهر محمدی، محمود (۱۳۷۹). بازاندیشی فرایند یاددهی - یادگیری. تربیت معلم، چاپ اول، انتشارات مدرسه.

میرزایی، زهرا (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی (با تاکید بر آموزش مهارت حل مساله) بر ارتقاء کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار (نمونه موردی زنان سرپرست خانوار اسلام شهر)، پایان نامه برای کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی ، دانشکده علوم اجتماعی.

هومن، حیدرعلی . (۱۳۸۰). تحلیل داده های چند متغیری در پژوهش رفتاری . تهران : پارسا .

هومن، حیدرعلی . (۱۳۸۳). شناخت روش علمی در علوم رفتاری ، تهران : پارسا.

منابع لاتین

A Reserch project present to The schools of education in partical ful fillment for a masthers degree in education, KENYA University. Novenber (2014)

Academic year by dedicate teacher of students within the hamiltion – Boone – Madison special services cooperative Standards – Based Life skills curriculum document is the result of many hours of hard during (2001 – 2006)

Agua, Beryl Gay. (2004). Performance Appraisal in Traditional and Remote Work Environments. University of Southern California . Faculty of the Rossier School of Education. P 12

Brooks, A. D., Berninger, V. W., & Abbott, R. D. (2011). Letter naming and letter writing Reversals in children with dyslexia: Momentary inefficiency in the phonological and Orthographic loops of working memory. *Developmental Neuropsychology*, 36(7), 847-868.

Community – based psycho social skills training ; program for persons with severe and persistent Mental illness (2013).

Golden, N. (2008). The development of reasoning regarding prosocial behavior . In N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior*. New York: Academic Press.

Jane Hews, Grant Mace wan university Canada , voice from. 2010 *The field Learning through play : A view from The Field*.

KENDELI ROSELYNE : (2014) *Implementing life skills, curriculum in primary schools in LURAMBI Division KAKAMEGA COUNTY KENYA*.

Man Goldman, PH.D Nancy mann, B.A,R,N William Boren.R.N Patrick kraft, R.N Lorelei, simpson, M.A. Meghan Rohliny, M.S.W Rajiv Tandon. M.D : *Life skills , A comprehensive*.(2013).

Mwikalil kilonzo (2013). *Factors Affecting implementation of – Life skills curriculum in public primary schools in NZAMBANI DISTRICT. KENYA*, A project Report submitted in partial Fulfillment of the requirements for the degree of master of education in curriculum studies university of Nairobi. 2013

Nishanawb, Aski Nation(2015). *Education partner ships program. Life skills and transitions curriculum*. March 2015

Owen, James, L. And others (2007). *A content Analysis of The Treatment of Informative and Rein forcing Feed back In contemporary communication Theory Text book*, American communication journal, Ailrights Reserved ISSN: 1531 – 5865 copyright. published on line February 2010

ROSS,R, VICKERS,jr (2007). *PHYSICAL Read iness training : A Meta – Analysis 2007*

Spencer Kagan, Jeanne perrett , steve Taylore – Knowls, Mac Millan(2009) ; *Life skills , Language is a Life skills*.