

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خستگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم

زیبا قلی‌زاده^{۱*}، کبری امامی ریزی^۲ و مظفر قلی‌زاده^۳

۱ دانش‌آموخته تحقیقات آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه
 ۲ استادیار گروه علوم تربیتی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، خوزستان، ایران
 ۳ دانش‌آموخته دکتری روان‌شناسی تربیتی، مدرس دانشگاه فرهنگیان اهواز
 * (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف از این پژوهش تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خستگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد. روش مطالعه حاضر از نوع آزمایشی می‌باشد و در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان ایذه می‌باشد که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ مشغول تحصیل بودند، از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی ۶۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به مدت ۳ روز در هفته تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. نمونه‌ها قبل و بعد از اجرای طرح، پرسشنامه فرسودگی ماسلاچ (۲۰۰۲) را تکمیل نمودند. داده‌ها با ورژن ۲۰ نرم‌افزاری SPSS و با استفاده از تحلیل کواریانس (آنکوا) تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش خستگی تحصیلی در دانش‌آموزان گردید. بنابراین می‌توان روش به کار گرفته شده در پژوهش حاضر را روش مناسبی برای تغییر مثبت قلمداد کرد.

واژه‌های کلیدی: آموزش، مهارت‌های زندگی، فرسودگی تحصیلی، خستگی تحصیلی،

۱- مقدمه

امروزه علی‌رغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های اساسی و لازم هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی و عاطفی، ریشه‌های اجتماعی دارند. برای غلبه بر مشکلات فردی و اجتماعی باید توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد را بالا برد. یکی از راه‌های بالا بردن توانایی‌های افراد آموزش مهارت زندگی به آنان است (رفیعی و همکاران، ۱۳۸۵). برخورداری از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات ثمر بخش برای داشتن عملکرد موفق در زندگی ضروری است. مهارت‌های اجتماعی از فرهنگ و گروه‌های اجتماعی که فرد در ارتباط با آن‌ها قرار دارد تأثیر پذیرفته و میزان برخورداری از این مهارت‌ها در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد نقش بسزایی ایفا می‌نماید (کلینکه، ۱۹۴۴، ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۵). به زعم دانشمندان و کارشناسان علوم رفتاری، برخورداری از مهارت‌های زندگی می‌تواند منجر به توانمند تر شدن نوجوانان و افزایش سطح سلامتی و بهداشت روانی آنان شود. مهارت‌های زندگی همان گونه که از نامش بر می‌آید، مجموعه‌ای است متشکل از چند مهارت که مهم‌ترین کار برد آن در مقابله با فشارهای زندگی یا همان استرس است؛ یعنی نحوه‌ی رو به رو شدن با دغدغه‌ها و نگرانی‌های روزانه‌ای که افراد تجربه می‌کنند با پیشرفت روز افزون دانش و تکنولوژی و جریان گسترده اطلاعات، امروزه جامعه ما نیازمند آموزش مهارت‌هایی است که به کمک آن بتواند همگام با توسعه علم و فناوری پیش برود. هدف باید پرورش انسان‌هایی باشد که بتوانند با مغزی خلاق با مشکلات روبه رو شده و به حل آنها بپردازند. به گونه‌ای که انسان‌ها بتوانند به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و با بهره‌گیری از دانش‌ها و تولید افکار نو مشکلات را از میان بردارند. مهارت‌های زندگی معجزه نمی‌کنند، ولی یادگیری و به کار بستن آن می‌تواند بسیار کارگشا باشد. هر فرد با هر سابقه‌ی تربیتی، شخصیتی، وراثتی و خانوادگی می‌تواند فراخور حال خود از این مهارت‌ها استفاده کند (رضایی، ملک پور و عریضی، ۱۳۸۷). دانش آموزان، افرادی هستند که آینده جامعه هر کشور را تشکیل می‌دهند. در صورتی که مهارت‌های زندگی را آموزش ببینند. با داشتن این مهارت‌ها قادر خواهند بود از فرصت‌های زندگی با بهره‌وری بیشتری استفاده کرده و به عنوان افراد موفق تری در جامعه ظاهر شوند. اهمیت مهارت‌های زندگی در حدی است که نیاز به داشتن معلمان متخصص در آموزش این مهارت‌ها ضروری به نظر می‌رسد، تا نحوه مدیریت روابط اجتماعی، سازگاری و کنار آمدن با فرهنگ‌ها و باورهای متفاوت و این که در زندگی روزمره آن‌ها چه می‌گذرد و برای بهتر کردن زندگی امکان چه کارهایی وجود دارد را به دانش‌آموزان آموزش دهد (زیممن، ۲۰۱۰). آموزش مهارت‌های زندگی اولین بار در سال ۱۹۷۸ تحت عنوان آموزش‌های فشرده مطرح گردید و برای اولین بار در مشاوره گروهی ارائه شد. سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد. هدف از این برنامه افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی کودکان و نوجوانان بود، برای این که بتوانند با مقتضیات مسائل و دشواری‌های زندگی سازگارانة برخورد کنند (کورسینی و گازدا، ۲۰۰۷).

یکی از متغیرهایی که با مهارت‌های زندگی رابطه دارد خستگی تحصیلی است. در توضیح خستگی تحصیلی آمده است که تحت تأثیر قرار است: از پژوهش‌های قابل توجهی معلوم شده که خستگی هیجانی و اشتغال می‌تواند در محیط تحصیلی بروز پیدا کند و احساس خوب بودن دانش‌آموزان دهد. به طور بسیار خاص دو متغیر وجود دارد که در درک بروز و دوام خستگی هیجانی و تحصیلی و اشتغال دارای اهمیت است. متغیر اول، سطح تنش تجربه شده توسط فرد و محرک‌های تنش‌زایی است که در محیط سازمانی بروز می‌کنند. در این بین، تنش توسط برخی از پژوهشگران به صورت پیش‌گویی کننده عمده خستگی هیجانی شناخته می‌شود، بدین ترتیب دانش‌آموزانی که استرس کمتری متحمل شده‌اند، نشانه‌های کمتری از خستگی هیجانی را تجربه

1. life skills
2. Zimmerman
3. corsini
4. Gazda

کرده و متعاقب آن باید سطوح بالاتری از اشتغال را تجربه نمایند. مورد دوم: خستگی هیجانی و تحصیلی می‌تواند تابعی از تفاوت‌های فردی در مشخصه‌های گرایشی دانش‌آموزان باشد. در این زمینه خود اثر بخشی کلی یک پیشگویی کننده مهم از خستگی هیجانی و اشتغال می‌باشد (محمودی، ۱۳۹۴).

در رابطه با مهارت‌های زندگی و خستگی تحصیلی تحقیقاتی چند انجام شده است: سایسکرکی^۱ و ارتارگوت^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی که در مورد سطوح فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان مدارس فنی-حرفه‌ای در کشور ترکیه انجام دادند به این نتیجه رسیدند که سطوح فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مدارس فنی-حرفه‌ای زیاد است. فرسودگی دریافت شده‌ی دانش‌آموزان همانند فرسودگی هیجانی زیاد است. از دیگر یافته‌های این پژوهش این بود که دانش‌آموزان دختر خستگی تحصیلی زیادتری را نسبت به دانش‌آموزان پسر دارند. همچنین، بروس^۳ (۲۰۰۹) در پژوهش خود درباره‌ی شناسایی استرس و اجتناب از خستگی تحصیلی نتیجه گرفت که عوامل متعددی مانند نارسایی حمایت اجتماعی، استرس بیش از اندازه و ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌توانند باعث خستگی تحصیلی شوند. طبق یافته‌های این پژوهش، دانشجویانی که استرس بیش از اندازه و به تبع آن خستگی تحصیلی را تجربه می‌کنند ممکن است علائم هشدار دهنده جسمانی، عاطفی و ذهنی را از خود نشان دهند. براین اساس سؤال این پژوهش این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر خستگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان ایزده در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تأثیر دارد؟

۲-روش:

جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان ایزده به تعداد ۲۵۰۰ نفر می‌باشد که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول تحصیل بودند. چون جامعه آماری گسترده و تحقیق از نوع آزمایشی است، به همین دلیل نیاز بود که از روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای استفاده کنیم. برای انجام تحقیقات آزمایشی، برای هر زیر گروه ۱۵ نفر کفایت می‌کند (دلور، ۱۳۸۰). بر همین اساس تعداد ۶۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و با گزینش تصادفی، ۳۰ نفر به گروه آزمایش و ۳۰ نفر به گروه گواه گمارده شدند. ابزاری که جهت جمع‌آوری اطلاعات از گروه نمونه به کار گرفته شده است عبارت است از: سیاهه فرسودگی تحصیلی ماسلاچ^۴.

سیاهه فرسودگی تحصیلی ماسلاچ

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی ماسلاچ ساخته شائوفلی، مارتینز، پینتو، سالانوا و باکر (۲۰۰۲) توسط رستمی، عابدی و شوفلی (۱۳۹۰) استخراج گردیده است که سه حیطه فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه بندی لیکرت ۷ درجه‌ای هرگز تا همیشه توسط آزمودنی‌ها درجه بندی شده است. خستگی تحصیلی ۵ عبارت (مطالب درسی خسته کننده هستند)، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ عبارت (احساس می‌کنم نسبت به مطالب درسی علاقه‌ای ندارم) و ناکارآمدی تحصیلی ۶ عبارت (احساس می‌کنم نمی‌توانم از عهده مشکلات درسی بر بیایم) دارد. در پژوهش عزیزی (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمده است. پایایی این پرسشنامه توسط سازندگان آن برای سه حیطه آن ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ گزارش شد. همچنین نعیمی (۱۳۸۸) پایایی آن را برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲، خستگی تحصیلی ۰/۷۹ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرد. روایی پرسشنامه توسط سازندگان با روش تحلیل عامل تأییدی مطلوب گزارش شد.

1. Soysekerici

2 Erturgut

3Bruce

4. Maslach Burnout Inventory-Student Surrey (MBI-SS)

۳- یافته ها

در این پژوهش برای تحلیل استنباطی نتایج، از تحلیل کواریانس استفاده شد که به ما این اجازه را می‌دهد که اثر برنامه آموزش را بر داده‌های پس آزمون مورد بررسی قرار دهیم. در صورتی که، اثر داده‌های پیش آزمون را تحت کنترل داشته باشیم. بنابراین لازم است پیش فرض‌های مورد نیاز جهت کاربرد آزمون‌های پارامتریک بررسی شود.

جدول ۱. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه آزمایش و گواه

در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	F	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی درون گروهی	سطح معناداری
خستگی	۱/۸۴	۱	۵۸	۰/۰۸۷

همان گونه که از مندرجات جدول ۱ ملاحظه می‌گردد، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌های دو گروه در متغیر رد نمی‌شود. یعنی پیش فرض تساوی واریانس نمره‌ها در دو گروه آزمایش و گواه تایید می‌گردد ($p \geq 0.05$). با توجه به رعایت پیش فرض همگنی واریانس‌ها، می‌توان از تحلیل کواریانس استفاده نمود.

فرضیه: آموزش مهارت‌های زندگی بر نمره خستگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تأثیر دارد.

جدول ۲. نتایج آزمون آنکوا در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر نمره خستگی تحصیلی

متغیرها	میانگین مجذورات	درجه آزادی	Fضریب	سطح معنی داری	اندازه اثر (مجذور اتا)
پیش آزمون	۶۸۸/۰۳۱	۱	۱۶/۱۴۰	۰/۲۳	۰/۵۷۲
عضویت گروهی	۱۴۶/۰۳۶	۱	۷۶/۰۴۲	۰/۰۰۰۱	۰/۲۲۱

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، آموزش مهارت‌های زندگی به تفاوت معنی دار بین گروه آزمایش و گروه گواه منجر شده است ($F=16/140$)، ($p=0.001$) و ($df=1$ و 59). در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی بر نمره خستگی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. بنابراین، فرضیه تأیید می‌گردد. همچنین، میزان این تأثیر در مرحله پس آزمون $0/22$ بوده است.

۴- بحث و نتیجه گیری

در فرضیه بیان شد که آموزش مهارت‌های زندگی بر نمره خستگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسط دوم تأثیر دارد. با استناد به نتایج تحلیل آماری این فرضیه تأیید شد. یافته حاصل با نتایج پژوهش سعدی‌پور و همکاران (۱۳۹۳) و لی و آشفورث (۱۹۹۶) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، دو مورد از مهارت‌های ده‌گانه زندگی مهارت حل مسأله، مقابله با هیجان‌های منفی و استرس می‌باشد. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل و مشکلات تحصیلی که خستگی به دنبال دارند را حل نماید و با حالات هیجانی منفی مانند اضطراب اجتماعی و ... برخورد مناسب و منطقی داشته باشد. در همین رابطه، بروس (۲۰۰۹) عنوان کرد که عوامل متعددی مانند نارسایی حمایت اجتماعی، استرس بیش از اندازه و ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند باعث خستگی تحصیلی شوند. طبق یافته‌های این پژوهش، دانش‌آموزانی که استرس بیش از اندازه داشتند خستگی تحصیلی بیشتری را تجربه کردند و در برخی از موارد علائم هشداردهنده‌ی جسمانی، عاطفی و ذهنی را از خود نشان دادند. آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که دانش‌آموزان منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر افراد را بشناسند و با اعمال موضع‌گیری‌های مناسب فشار روانی و استرس خود را علی‌الخصوص در مشکلات تحصیلی کنترل نمایند، لذا

خستگی تحصیلی آنان کاهش می‌یابد. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش دانش‌آموزان دختر مقطع متوسط دوم بودند، لذا پیشنهاد می‌شود پژوهشگران بعدی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر دانش‌آموزان سایر مقاطع و حتی دانشجویان بررسی کنند. کمبود علاقه و تفاوت‌های فردی در میزان آموزش‌پذیری برخی از آزمودنی‌ها برای شرکت در این کلاس‌ها را می‌توان از محدودیت‌های این تحقیق دانست.

۵-مراجع

- [۱] ارفیعی، حسن، جعفری زاده، حسین، خلیل زاده، حمیده، اشرف رضایی، نیره و محمدی، بهروز (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی زوجین جوان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی ارومیه به منظور مراجعه مشاوره ازدواج. فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه.
- [۲] کلینکه، کریس. ال. (۱۹۴۴). مجموعه کامل مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۹۵). تهران، انتشارات رسانه تخصصی.
- [۳] رضایی، الهام، ملک پور، مختار و عریضی، حمیدرضا (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس و شیوه‌های مقابله با استرس نوجوانان مراکز شبه خانواده. دانشور رفتار، ۱۶(۳۴)، صص ۲۸-۲۱.
- [۴] محمودی، زهرا، فصلنامه رشد آموزش مشاور مدرسه، شماره ۴۲، زمستان ۱۳۹۴.
- [۵] دلاور، علی (۱۳۸۰). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، چاپ اول: تهران: انتشارات رشد.
- [۶] رستمی، زینب، عابدی، محمدرضا و شوفلی، ویلماربی (۱۳۹۰). هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان. رویکردهای نوین آموزشی، دوره ۶، شماره ۱ (مسلسل ۱۳)، صص ۳۸-۲۱.
- [۷] عزیزی، محسن (۱۳۸۹). رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران
- [۸] نعمتی، عبدالزهرا (۱۳۸۸). رابطه بین کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله مطالعات روان شناختی. دوره ۵، شماره ۳، صص ۱۳۴-۱۱۷.
- [۹] سعدی پور، اسماعیل، ابراهیمی قوام، صغری و میرزائی فندخت، امید (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهرستان زیرکوه. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۱] Zimeneman, B. j. (2010). Theories of self-regulated learning and academic achievement: an overview and analysis. New jersey: Lawrence Erlbaum.
- [۲] Corsini, R. ., & Gazda, G. (2007). Hand book of innovative therapy. New york: Wiley. 34-38.
- [۳] Soyseker, S., Ertugut, R. (2010). Improvement of non-governmental organization entrepreneurship in vocational schools: Turkey case. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1849-1854.
- [۴] Bruce, S. P. (2009). Recognizing Stress and Avoiding Burnout. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 1(1), 57-64.
- [۵] Bruce, S. P. (2009). Recognizing Stress and Avoiding Burnout. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 1(1), 57-64.
- [۶] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2002). Job burnout. *Annual Review of psychology*, 52, 397-422

- [۷]Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques-Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in students: A crossnationalstudy. *Journal of Cross Culturalpsychology*, 33(5), 464-481.
- [۸]Lee, R., & Ashforth, B. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimension of job burnout. *Jornal of Applied Psychology*, 81, 123-133.