




فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتار خود نظارتی و تفکر خلاق کودکان

دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران
دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران
استادیار گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

لعلیا قنبری 

علیرضا پیرخانفی* 

اکبر محمدی 

a.pirkhaefi@gmail.com

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۰۲

دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۴

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷
http://Aftj.ir

دوره ۳ | شماره ۲ پیاپی ۱۱ | ۵۶۶-۵۴۹
تابستان ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(قنبری، پیرخانفی و محمدی، ۱۴۰۱)

در فهرست منابع:

قنبری، لعلیا، پیرخانفی، علیرضا، و محمدی، اکبر. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتار خودنظارتی و تفکر خلاق کودکان فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۳(۲) پیاپی ۱۱: ۵۶۶-۵۴۹.

چکیده

هدف: هدف این مطالعه تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتار خود نظارتی و تفکر خلاق کودکان بود. روش پژوهش: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری کودکان ۹ تا ۱۱ ساله شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بود که پس از غربالگری با پرسشنامه‌های خود نظارتی کودکان هومفری (۱۹۸۲) و تفکر خلاق عابدی (۱۳۸۰) ۴۰ کودک بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. گروه آزمایش تحت مداخله آموزش مهارت‌های زندگی سیدآبادی (۱۳۸۹) طی ده جلسه ۴۵ دقیقه‌ای قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از واریانس اندازه‌های تکراری تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد مداخله آموزش مهارت‌های زندگی بر خود نظارتی کودکان ($F=22/29, P=0/001$) و تفکر خلاق ($F=18/02, P=0/001$) در مرحله پس‌آزمون مؤثر است و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار است ($P=0/05$). نتیجه‌گیری: بنیان‌های دانش، مهارت و نگرش‌ها از دوره کودکی شکل می‌گیرند و اهمیت و ضرورت آن‌ها برای خاص و عام پذیرفته شده‌اند؛ پس ضروری است که هر تحول و نوآوری آموزشی را از سال‌های اولیه کودکی موردتوجه قرارداد و برنامه‌ریزی برای دوران کودکی و بعدازآن را بر پایه و بنیان قوی بنا نهاد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، رفتار خود نظارتی، تفکر خلاق

مقدمه

از آنجا که مهارت‌های زندگی در جهت ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کند؛ آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه در رفتار سالم می‌شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود. بنابراین به‌طور کلی می‌توان گفت که منجر به افزایش سلامت روانی افراد می‌شود و در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری نقش مؤثری دارد (نوری و خانی، ۱۳۹۷). مجموعه مهارت‌های زندگی هدفش کمک به افراد جهت رشد مهارت‌های موردنیاز زندگیشان می‌باشد که به توانمندسازی تأکید و به آنان کمک می‌کند از ناتوانایی‌ها و ضعف‌های شناختی مهارتی به‌سوی مهارت‌های توانمند و سازنده از جمله احساس کفایت و شایستگی سطح بالا، خودشکوفایی و پذیرش مسئولیت فردی و اجتماعی حرکت نمایند (عراقی و همکاران، ۱۳۹۷). سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۱۳) نیز مهارت‌های زندگی را توانایی‌هایی که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه منجر می‌گردند تعریف نموده و ده مهارت را به‌عنوان مهارت‌های اصلی زندگی شامل مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر خلاق، تفکر نقاد، توانایی برقراری ارتباط مؤثر، مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی، خودآگاهی، مهارت همدلی کردن، مهارت مقابله با استرس و مهارت مقابله با فشار روانی معرفی نموده است.

برنامه مهارت‌های زندگی یکی از راهبردهای متمرکز بر فرد است که می‌کوشد از طریق افزایش توانایی مقابله‌ای افراد، ظرفیت آنان را در جهت مقابله با چالش‌ها، کشمکش‌ها و ناملازمات زندگی روزمره ارتقاء دهد و به‌عبارت‌دیگر، افراد را در برابر مشکلات ایمن کند. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به‌وسیله بوتوین مطرح شد. او در این سال یک مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان کلاس‌های هفتم و نهم تدوین کرد. این برنامه آموزش به نوجوانان یاد داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جرأت‌مندانه، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوءمصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیش‌گیری اولیه بود و مطالعات بعدی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تنها در صورتی به نتایج موردنظر ختم می‌شود که همه مهارت‌ها به فرد آموخته شود (دلور، ۱۳۹۶). بررسی‌ها گویای آن هستند که خود نظارتی با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت دارد و به‌عنوان یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد و از بروز اختلال‌های بدنی و روانی پیش‌گیری می‌کند و به‌طور کلی منجر به افزایش بهزیستی فرد می‌گردد. روانپزشکان فردی را از نظر روانی سالم می‌دانند که تعادل بین رفتارها و خود نظارتی در مواجهه با مشکلات اجتماعی را داشته باشد. در شرایطی که بهزیستی روانی افراد آسیب‌دیده، تحت تأثیر پیامدهای منفی پیشامدهای ناگوار قرار می‌گیرد، خود نظارتی و خود تاب‌آوری از منابع درون فردی هستند که می‌توانند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل نمایند و اثرات منفی استرس را کم‌رنگ‌تر جلوه دهند. به‌عبارت‌دیگر بررسی‌ها نشان داده است، یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها که مشخصه بهزیستی روانی افراد است، برخوردار بودن آن‌ها از صفت خود نظارتی (خودکنترلی) است.

افرادی که می‌توانند هدف‌های واقع‌گرایانه را اولویت‌بندی کنند و در زمان تصمیم‌گیری میان عواطف و عقل تعادل برقرار کنند خودکنترل هستند. خود نظارتی بیانگر میزان مطابقت ویژگی‌های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است. مفهوم خود نظارتی که در سال ۱۹۷۴ توسط اشنايدر^۱ گسترش یافت، به این معنی است که یک شخص در موقعیت خود چه قدر انعطاف‌پذیر یا چه قدر پایدار است. چندین مطالعه اثر خود نظارتی را در محل کار بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که افراد با خود نظارتی بالا بیشترین مهارت اجتماعی و مهارت زندگی را دارند و از بهزیستی روانشناختی مطلوبی برخوردارند (کاشال و کوانتس، ۲۰۱۶). زندگی پیچیده امروزی هر لحظه در حال نوشدن و خلاقیت^۲ و نوآوری ضرورت استمرار زندگی فعال است. انسان برای خلق نشاط و پویایی در زندگی نیازمند نوآوری و ابتکار است تا انگیزه تنوع‌طلبی خود را ارضاکند. جامعه انسانی برای زنده ماندن و گریز از مرگ و ایستایی به تحول و نوآوری نیاز دارد. امروز شعار «نابودی در انتظار شماست مگر اینکه خلاق و نوآور باشید» پیش روی مدیران همه سازمان‌ها قرار دارد اما مسؤولیت سازمان‌های آموزشی به‌خصوص آموزش و پرورش که وظیفه تعلیم و تربیت فرزندان و آینده‌سازان جامعه را بر عهده دارد، صبغهای دیگر به خود می‌گیرد. یکی از مسائل که از دیرباز ذهن اندیشمندان، روان‌شناسان و دانشمندان علوم انسانی را به خود مشغول کرده است چگونگی رشد و پرورش خلاقیت و ابتکار عمل در دانش آموزان و نوجوانان است. اصولاً یکی از شاخصه‌های رشد و ارتقای علمی در هر کشوری شکوفایی و تجلی خلاقیت و ابتکار عمل به‌عنوان زیرساخت آن جامعه می‌باشد. از این‌رو، سازمان‌های آموزشی وظیفه فراهم آوردن زمینه رشد و پرورش خلاقیت و نوآوری و استفاده صحیح و جهت‌دار از استعدادها و توانایی‌های افراد را بر عهده‌دارند که این خود زمینه‌ساز توسعه فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در جامعه است (کرمی باغظیفونی، ۱۳۹۳). از پیچیده‌ترین و عالی‌ترین جلوه‌های اندیشه انسان تفکر خلاق است و این توانایی به‌طور بالقوه در انسان به ودیعه نهاده شده است. موهبت تفکر خلاق را می‌توان با بلااستفاده گذاردن پژمرد و یا با توجه به سبک تفکر افراد آن را توسعه داد. آنچه در زندگی برای ما اتفاق می‌افتد نه‌تنها به میزان خوب اندیشیدن بلکه به چگونگی تفکر ما نیز مربوط می‌شود. تفکر اساساً جریان‌ی است که در آن فرد کوشش می‌کند مشکلی را که با آن روبه‌رو شده است مشخص سازد و با استفاده از تجربیات قبلی خویش به حل آن اقدام کند (شریعتمداری، ۱۳۸۹). انواع تفکر عبارت‌اند از: تفکر خلاق، تفکر انتقادی، تفکر مبتنی بر حل مسئله، تفکر منطقی، تفکر شهودی، تفکر پیش منطقی، تفکر نمادی، تفکر واگرا، تفکر هم‌گرا، تفکر عملی، تفکر حسی و تفکر لفظی (احقر، ۱۳۹۰).

تفکر خلاق عبارت است از استعداد و قابلیت انسان در تولید اثرهای ابتکاری، نوآورانه و سودبخش، نگرش اسلام درباره تاریخ از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا قرآن علل پیروزی‌ها، شکست‌ها، پیشرفت‌ها و عقب‌ماندگی‌های برخی از امم گذشته را تحلیل می‌کند و عوامل ظهور و افول تمدن‌ها را یادآور می‌شود و همچنان ما را در متن زندگی گذشتگان قرار می‌دهد و از شخصیت‌هایی یاد می‌کند که منشأ تحول جامعه شده و اثر مثبتی در تاریخ داشته‌اند و نیز از جبارانی سخن می‌گوید که قافله بشری را سال‌ها عقب نگه‌داشته‌اند. در قرآن حدود سیزده بار به سیر در زمین و بررسی اوضاع و احوال ملت‌ها و اقوام توصیه شده و همچنان نام بخشی از سوره‌ها معرف مقطعی از تاریخ است مانند قصص و کهف و... که نشانگر اهمیت موضوع

1. Snyder
2. creativity

تاریخ است. ارزش تاریخ در نهج‌البلاغه نیز بارها مورد تأکید قرار گرفته است چنانچه حضرت علی (ع) می‌فرماید: پسر من اگرچه من به اندازه همه کسانی که پیش از من بوده‌اند نزیسته‌ام اما در کردار آنان به‌دقت نگریسته و در اخبارشان تفکر نموده‌ام و در آثار آن‌ها به سیر و سیاحت پرداختم تا همچون یکی از آن‌ها شدم بلکه گویا در اثر آنچه از تاریخ آن‌ها به من رسیده با همه آن‌ها از اول تا آخر بوده‌ام من قسمت زلال زندگی آنان را از قسمت تاریک و آلوده بازشناختم و سود و زیانش را دانستم. همچنان بسیاری از بزرگان در سخنان خود به اهمیت تاریخ پرداخته‌اند از جمله: مردان بزرگ تاریخ، سرنوشت ملت‌ها را تعیین می‌کنند. (اشپنگلر)، ملت‌ها احکام صحیح خود را از تاریخ دریافت می‌کنند (هگل)، زیر هر سنگ قبر یک تاریخ کامل خوابیده است. (ماکسیم گورکی) ابن خلدون می‌فرماید: در بطن تاریخ اندیشه و تحقیق درباره حوادث و مبادی آن‌ها و جستجوی دقیق برای یافتن علل علمی است درباره کیفیت وقایع و موجبات و علل حقیقی آن‌ها، به همین دلیل تاریخ از خرد سرچشمه می‌گیرد و از جمله دانش‌هاست، حقیقت تاریخ خبر دادن از اجتماعی انسانی است و اینکه چگونه از حوادث گذشته درس عبرت بگیریم و چراغی فرا روی ما باشد (جویس، ویل و کالهن، ۱۳۹۴). با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سؤال است:

۱. آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتار خود نظارتی و تفکر خلاق کودکان در مرحله پس‌آزمون مؤثر است؟
۲. آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتار خود نظارتی و تفکر خلاق کودکان در مرحله پیگیری پایدار است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دوماهه است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه کودکان ۹ تا ۱۱ ساله شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بود. با استفاده از فرمول کوکران و از طریق نمونه‌گیری چندمرحله‌ای، ۴۰ نفر به‌عنوان آزمودنی انتخاب شدند. از معیارهایی که در این پژوهش به عنوان معیارهای ورود مورد توجه قرار گرفته‌اند عبارتند از: کودکان ۹ تا ۱۱ ساله و تمایل به شرکت در آزمون و معیارهای خروج نیز عبارت بودند از غیبت بیش از ۳ جلسه در جلسات آموزش و عدم همکاری مناسب و یا بی‌دقتی در تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه خود نظارتی کودکان. این پرسشنامه توسط اورالین هومفری در سال ۱۹۸۲ تدوین و هنجار شده است که از ۹ گویه و ۳ خرده مقیاس خود نظارتی میان فردی (ISC) (۴ سؤال)، خود نظارتی فردی (PSC) (۳ سؤال) و خود سنجی (SE) (۲ سؤال) تشکیل شده است که به‌منظور سنجش خود نظارتی خودشان بکار می‌رود. هر گزینه برحسب اینکه آیا محتوای گزینه کودک را به‌درستی توصیف می‌کند، یا به‌صورت ۱ (معمولاً بله) یا ۰ (معمولاً نه) پاسخ داده می‌شود. ضریب پایایی پرسشنامه به‌وسیله براتی (۱۳۹۰) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است.

۲. پرسشنامه تفکر خلاق: از پرسشنامه استاندارد خلاقیت عابدی مستخرج گردیده است، این ابزار شامل ۳۰ ماده است و هر ماده نیز سه گزینه دارد. در قالب ۳۰ پرسش طراحی شده است. این آزمون در واقع چهار عامل تشکیل دهنده خلاقیت یعنی سیالی، ابتکار، انعطاف و بسط را موردسنجش قرار می‌دهد که به ترتیب شامل ۸، ۱۰، ۶ و ۶ گزینه است؛ یعنی پرسش‌های ۱ تا ۸ عامل سیالی، ۹ تا ۱۸ عامل بسط، ۱۹ تا ۲۴ عامل ابتکار و ۲۴ تا ۳۰ عامل انعطاف‌پذیری را می‌سنجند. این ابزار شامل ۳۰ ماده است و هر ماده نیز سه گزینه دارد. گزینه‌ها نشان‌دهنده میزان خلاقیت از کم به زیاد است و به ترتیب نمره‌ای از ۱ تا ۳ می‌گیرند، این نمره‌ها در چهار گروه جمع می‌شوند و چهار نمره به ترتیب سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط را به دست می‌دهند (ساعتچی و همکاران، ۱۳۹۵). پرسشنامه تفکر خلاق کودکان از پرسشنامه خلاقیت عابدی مستخرج گردیده است و اعتبار تست سنجش خلاقیت عابدی بررسی شده است. برای این کار از روش ضریب همسانی درونی و آلفای کرونباخ استفاده شد. این ضریب برای بخش‌های سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۶ و ۰/۶۱ و ۰/۶۱ بود. در مرحله بعد و با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی میزان هماهنگی مواد تست در هر بخش محاسبه شد. مواد تست در هر چهار بخش همبستگی نسبتاً بالایی (بین ۰/۵۵ - ۰/۸۵) یا نخستین متغیر نهفته داشتند. هر یک از بخش‌ها عامل یا متغیر نهفته اول بین ۵۰ تا ۶۰ درصد از واریانس کل پرسش‌ها را تبیین می‌کرد که این نشانگر هماهنگی درونی و روایی سازه آزمون است. (ساعتچی و همکاران، ۱۳۹۵).

۳. مهارت‌های زندگی. خلاصه محتوی دوره آموزشی مهارت‌های زندگی که حداقل در ۱۰ جلسه، ۴۵ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های عمومی زندگی (برگرفته از سیدآبادی، ۱۳۸۹؛ به نقل از ابراهیمی، ۱۳۹۱) به گروه آزمایش ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوی دوره آموزشی مهارت‌های زندگی برای گروه آزمایش

جلسه	محتوی
جلسه اول	عنوان آموزش: من که هستم و چه می‌توانم بکنم؟ اهداف: آشنایی با سایر شرکت‌کنندگان احساس راحتی به‌عنوان یک عضو گروه بررسی هیجان‌ها، رفتارها و باورهای متفاوت در افراد و شناخت این ویژگی‌ها در وجود خود آگاه شدن از خصایص مثبت و منفی در وجود خود پی بردن به برخی خصوصیات قابل‌تغییر در فرد تشخیص توانایی‌ها و مهارت‌های بالقوه
جلسه دوم	عنوان آموزش: ارزش‌های شخصی، خانوادگی و اجتماعی من چیست؟ اهداف: درک معنای ارزش‌ها تعیین ارزش‌های فردی، خانوادگی، مذهبی و فرهنگی تحقیق و پی بردن به منشأ ارزش‌ها

پی بردن به اینکه کدام ارزش‌ها از نظر فردی مهم‌ترین است
کندوکاو در مورد رابطه بین ارزش‌های خود و دیگران
توانایی پذیرش ارزش‌های مختلف در افراد دیگر
عنوان آموزش: چگونه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم؟

جلسه سوم

اهداف:

شناخت اجزای تشکیل‌دهنده ارتباط
بررسی این مطلب که چگونه برقراری ارتباط بر اساس سادات و روابط ما با خانواده و دوستان در
مدرسه یا محیط کار تأثیر می‌گذارد

شناخت موانع و تسهیلات در برقراری یک ارتباط مؤثر
تمرین مهارت‌های مناسب برای برقراری ارتباط
تعریف، ارائه نمونه و تمرین رفتار جرئت‌اند

عنوان آموزش: روابط من با سایرین چگونه است؟

جلسه چهارم

اهداف:

فراگیری رفتارهایی که یک رابطه را قوت می‌بخشد یا خراب می‌کند
پی بردن به ماهیت روابط خانوادگی و آنچه که بر آن تأثیرگذار است
شناخت کیفیت‌هایی که منجر به دوستی می‌شود و آن را تعریف می‌کند
کندوکاو در روابط جامعه و شناسایی آن دسته از روابطی که به‌عنوان الگو به کار می‌رود
عنوان آموزش: جامعه برای من چه مفهومی دارد؟

جلسه پنجم

اهداف:

تعریف جامعه و شناخت افرادی که جامعه را تشکیل می‌دهند
کندوکاو در عناصر مثبت و منفی جامعه
شناخت حقوق و مسئولیت‌های ناشی از عضویت یک فرد در جامعه
تأکید بر اهمیت حقوق فردی

پی بردن به این مطلب که جوامع چگونه تغییر می‌یابند و افراد با این تغییرات چگونه سازگار
می‌شوند

یافتن راه‌هایی برای تغییر مثبت جامعه

آشنایی با نقش‌های افراد جامعه، مسئولیت‌ها و روابط آنان با یکدیگر
عنوان آموزش: اهداف من چیست؟

جلسه ششم

اهداف:

پی بردن به اینکه اهداف چیست و چرا تعیین هدف در زندگی اهمیت دارد
تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت

یادگیری و تمرین روش تعیین هدف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن
کندوکاو در اهداف زندگی شخصی و زندگی حرفه‌ای

درک اهمیت پایان دوره تحصیلی در برنامه‌ریزی و اهداف زندگی
عنوان آموزش: چگونه می‌توانم تصمیم‌های خوب بگیرم؟

جلسه هفتم

اهداف:

شناخت شیوه‌های مختلف تصمیم‌گیری و بررسی نتایج آن
یادگیری روش تصمیم‌گیری مؤثر و پیامدهای یک انتخاب
تمرین اتخاذ تصمیم‌های دشوار
تمرین پیش‌بینی عواقب تصمیم‌های مختلف
تمرین ایستادگی در برابر فشار برای تغییر دادن یک تصمیم خوب
عنوان آموزش: آیا می‌توانم از خشونت پرهیز کنم؟

جلسه هشتم

اهداف:

درک این مطلب که اعمال خشونت‌آمیز چه هنگام، کجا و به چه دلیل اتفاق می‌افتد
آگاهی یافتن از رابطه بین خشم و خشونت
پیشگیری از بروز رفتار خشونت‌آمیز بعد از احساس خشم
شناخت واکنش‌های مناسب در برابر خشم
آموختن گفتگو برای مصالحه در موقعیت‌های منجر به درگیری
کندوکاو در راهکارهای مختلف جهت اجتناب از خشونت و درگیری خشونت‌آمیز
عنوان آموزش: چگونه می‌توانم مراقب سلامت خود باشم؟

جلسه نهم

اهداف:

تعریف سلامت و آنچه که موجب تندرستی است
شناخت خطراتی که در کمین سلامت فردی است
مروری بر عوامل مؤثر در یک رژیم غذایی و روش‌های بهداشتی کنترل وزن بدن
کسب اطلاعات دقیق در مورد سیگار و الکل و سایر مواد مخدر و اثر این مواد بر سلامت
تمرین مهارت‌های تصمیم‌گیری و رفتار جرأت‌مندانانه با توجه به نقش این مهارت‌ها در اجتناب
از استعمال الکل و مواد مخدر
آگاهی از ریشه‌های استرس (فشار عصبی) و یادگیری روش‌های مهار و غلبه بر آن
شناخت نشانه‌های افسردگی و خودکشی و تمرین واکنش مناسب در برابر رفتار یک دوست
افسرده

جلسه دهم مهارت مدیریت هیجانات

روش اجرا. مراحل انجام پژوهش حاضر به این‌گونه است که در مرحله نخست با روش مطالعه کتابخانه‌ای مبانی نظری و پیشینه پژوهش در مطالعات داخلی و خارجی مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت مهارت‌های عمومی جهت آموزش به کودکان به دست آمد. سپس با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با متخصصان و خبرگان، نظرات ایشان درباره این مهارت‌ها اخذ شد. در ادامه، پروتکل آموزش برای بخش کمی بر اساس ابزارهای موجود و تعدیلات بخش کیفی پژوهش مدون شد. پژوهشگر برای ترسیم وضعیت مطلوب، الگوی پیشنهادی خود را بر مبنای متغیرهایی همچون ابعاد، مهارت‌ها، روش‌ها و فرآیندهای آموزش ارائه کرد و در نهایت درجه تناسب الگو را مشخص کرد. مراحل اجرایی را در شکل زیر می‌توان مشاهده کرد.

یافته‌ها

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های کمی پژوهش حاضر، ابتدا اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استخراج و در جدول اطلاعات کلی تنظیم شد. سپس کلیه اطلاعات با استفاده از کامپیوتر و از طریق نرم‌افزار آماری SPSS در دو بخش روش‌های توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل توصیفی اطلاعات، ابتدا شاخص‌های آماری مربوط به متغیرهای اساسی تحقیق بررسی شد. در بخش روش‌های استنباطی به‌منظور بررسی سؤال‌های اساسی تحقیق از تحلیل کوواریانس بین گروهی بهره گرفته شد که نتایج در جداول جداگانه آورده شده است.

جدول ۲. مقایسه نمرات خود نظارتی و تفکر خلاق گروه آزمایش و گواه در مراحل پژوهش

متغیر	گروه	آزمایش		گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رفتار خود نظارتی	پیش‌آزمون	۵/۹۲	۳/۲۲	۵/۸۸	۳/۴۰
	پس‌آزمون	۹/۸۴	۲/۲۶	۵/۷۴	۳/۱۸
	پیگیری	۹/۶۶	۹/۲۴	۵/۵۹	۳/۱۴
تفکر خلاق	پیش‌آزمون	۵۰/۲۰	۱/۱۳	۴۹/۸۵	۱/۴۷
	پس‌آزمون	۶۲/۴۴	۱/۲۳	۵۰/۱۵	۱/۳۲
	پیگیری	۶۲/۸۷	۱/۴۱	۵۰/۲۸	۱/۴۰

اطلاعات جدول فوق حاکی از افزایش و بهبود نمرات رفتار خودنظارتی و تفکر خلاق در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و پایداری آن در مرحله پیگیری شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون مفروضه‌های آماری برای متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	شاپیرو-ویلک		آزمون لوین		موخلی	
		Z	معناداری	F	معناداری	W	سطح معناداری
رفتار خودنظارتی	آزمایش	۰/۹۶	۰/۱۷	۲/۱۴	۰/۱۷	۲/۱۵	۰/۸۸
	گروه	۰/۹۲	۰/۱۳				
تفکر خلاق	آزمایش	۰/۹۳	۰/۰۹	۱/۵۰	۰/۲۶	۳/۳۳	۰/۹۰
	گروه	۰/۹۰	۰/۰۷				

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد آزمون کولموگراف-اسمیرنف حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش (رفتار خودنظارتی و تفکر خلاق) است. همچنین آماره W موخلی برای متغیرهای رفتار خودنظارتی و تفکر خلاق

در سطح ۰/۰۵ معنی دار نیست. این یافته نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر وابسته به صورت معنی داری متفاوت نبود پس بنابراین پیش فرض کرویت رعایت شده است.

جدول ۴. تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله

منابع تغییرات	اجزاء	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر
رفتار	مراحل مداخله	۱۳۹/۵۱	۱	۱۳۹/۵۱	۳۱/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۴۶
خودنظارتی	مراحل × گروه	۱۱۲/۴۱	۱	۱۱۲/۴۱	۲۵/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۴۰
	گروه	۹۸/۷۳	۱	۹۸/۷۳	۲۲/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۳۷
تفکر خلاق	مراحل مداخله	۲۲/۰۰	۱	۲۲/۰۰	۱۶/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۳۱
	مراحل × گروه	۰/۹۶	۱	۰/۹۶	۱۴/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۱۱
	گروه	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	۱۸/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۳۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تعامل مراحل با گروه آزمایش در سه مرحله اندازه‌گیری در نمره رفتار خودنظارتی ($F=۲۲/۲۹, P=۰/۰۰۱$) با اندازه اثر ۴۵۳۷۰ و بر نمره تفکر خلاق ($F=۱۸/۰۲, P=۰/۰۰۱$) با اندازه اثر ۰/۳۱ مؤثر بوده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون			پیش‌آزمون - پیگیری			پس‌آزمون - پیگیری		
	تفاوت	انحراف	سطح معناداری	تفاوت	انحراف	سطح معناداری	تفاوت	انحراف	سطح معناداری
رفتار خودنظارتی	۲/۷۰	۱/۰۱	۰/۰۰۱	۲/۸۰	۱/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۰۳	۰/۴۱	۰/۹۷
تفکر خلاق	۲/۱۵	۰/۹۳	۰/۰۰۱	۱/۹۰	۰/۷۴	۰/۰۰۳	۰/۲۵	۰/۱۸	۰/۹۲

در جدول ۵ نتایج آزمون بنفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات عملکرد خانواده و رضایت زناشویی ($P=۰/۰۰۱$) بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش، با پژوهش رشیدزاده، و مرادی (۱۳۹۸)، شاه احمدی، (۱۳۹۰)، ذهبیون و احمدی (۱۳۹۴)، سبحانی نژاد و همکاران (۱۳۹۲)، زارع و همکاران (۱۳۸۹)، ذهبیون و احمدی (۱۳۸۸)، ویتاکا و پانیرونی (۲۰۲۰)، ویویان و چنگ (۲۰۱۹)، ویتاکا و پانیرونی (۲۰۲۰)، ویتاکا و پانیرونی (۲۰۲۰)، ویویان و چنگ (۲۰۱۹)، ون دریل و دیگران (۲۰۱۷) همسو بود. هیچ پیشینه‌ی پژوهشی یافت نشد که با نتایج حاصله در مورد سؤال پنجم این پژوهش، همسو نباشد. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت آموزش

مهارت‌های زندگی، رفتار خودنظارتی و تفکر خلاق کودکان را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را و این اصل دو سویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می‌بخشد. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند مثل اینکه چه کاری باید بکند و چگونه آن را انجام دهد. مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد انگیزه و رفتار خودنظارتی سالم داشته باشد. نتیجه‌ی به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر در مورد سؤالات تأیید گردیده است و با نتیجه‌ی پژوهش‌های بسیاری در این زمینه همسو می‌باشد. علت این امر آن است که کودکان به‌طور کلی در رفتار خود نظارتی و تفکر خلاق خود با مشکل مواجه هستند؛ اما اگر برای بهبود رفتار خود نظارتی و تفکر خلاق آن‌ها از روش‌ها و نظریه‌های مناسبی که موردعلاقه‌ی آن‌ها می‌باشد استفاده گردد، رفتار خود نظارتی و تفکر خلاق آن‌ها بهبود می‌یابد؛ بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان در طول مدت باعث افزایش رفتار خود نظارتی و تفکر خلاق مطالب در آن‌ها شده است (سبحانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۲).

در جمع‌بندی کلی یافته‌های تحقیق باید گفت، بنیان‌های دانش، مهارت و نگرش‌ها از دوره‌ی کودکی شکل می‌گیرند و اهمیت و ضرورت آن‌ها برای خاص و عام پذیرفته‌شده‌اند. پس ضروری است که هر تحول و نوآوری آموزشی را از سال‌های اولیه‌ی کودکی موردتوجه قرار داد و برنامه‌ریزی برای دوران کودکی و بعدازآن را بر پایه و بنیان قوی بنا نهاد. برنامه‌ریزی موفق آن است که به حداکثر مؤلفه‌های تأثیرگذار توجه کند و قابلیت‌های آن‌ها را برای پرورش بیش‌ترین ابعاد وجودی انسان به کار گیرد. برنامه‌ریزی که به پرورش کل شخصیت انسان، با توجه به حداکثر استفاده از امکانات و شرایط موجود بیندیشد و چشم‌اندازهای آینده‌ی جامعه بشری، امروز و گذشته آن را مدنظر داشته باشد (زارع و همکاران، ۱۳۸۹). کودکان انعطاف‌پذیرتر هستند و جنبه پذیرش آن‌ها بیشتر است و با ارائه الگوهای آموزشی مناسب می‌توان در پیشرفت تحصیلی آنان نیز مؤثر بود. دانش‌آموزان بزرگ‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه به‌حساب می‌آیند زیرا می‌توانند با در هم آمیختن نیروی جوانی، علم و مهارت آموخته‌شده چرخهای پیشرفت و توسعه را به حرکت درآورند. تمرکز و توجه به امر تحصیل و عوامل مهم و تأثیرگذار در پیشرفت فراگیران از اهداف مهم آموزشی هر جامعه به‌حساب می‌آید. هرساله هزینه‌های هنگفتی صرف زیان‌های ناشی از افت تحصیلی و شکست‌های تحصیلی می‌گردد. امر آموزش و ارتقاء سطح کیفی آن از دغدغه‌های همه جوامع امروز می‌باشد. مسائل مربوط به تحصیل و موضوعاتی از قبیل رفتار خود نظارتی، تفکر خلاق کودکان هرساله موضوع بسیاری از پژوهش‌های علمی می‌باشد. بدیهی است که شناسایی عوامل مرتبط و ارائه راهکارهای علمی ارتقاء آن می‌تواند در افزایش سطح کیفی تحصیل و آموزش از ارزش و اهمیت بسیار زیادی برخوردار باشد (ویتاکا و پانیرونی، ۲۰۲۰).

در جمع‌بندی کلی یافته‌های تحقیق باید گفت، بنیان‌های دانش، مهارت و نگرش‌ها از دوره‌ی کودکی شکل می‌گیرند و اهمیت و ضرورت آن‌ها برای خاص و عام پذیرفته‌شده‌اند. پس ضروری است که هر تحول و نوآوری آموزشی را از سال‌های اولیه‌ی کودکی موردتوجه قرار داد و برنامه‌ریزی برای دوران کودکی و بعدازآن را بر پایه و بنیان قوی بنا نهاد. برنامه‌ریزی موفق آن است که به حداکثر مؤلفه‌های تأثیرگذار توجه کند و

قابلیت‌های آن‌ها را برای پرورش بیش‌ترین ابعاد وجودی انسان به کار گیرد. برنامه‌ریزی که به پرورش کل شخصیت انسان، با توجه به حداکثر استفاده از امکانات و شرایط موجود بیندیشد و چشم‌اندازهای آینده‌ی جامعه بشری، امروز و گذشته آن را مدنظر داشته باشد. کودکان انعطاف‌پذیرتر هستند و جنبه پذیرش آن‌ها بیشتر است و با ارائه الگوهای آموزشی مناسب می‌توان در پیشرفت تحصیلی آنان نیز مؤثر بود. دانش آموزان بزرگ‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه به حساب می‌آیند زیرا می‌توانند با در هم آمیختن نیروی جوانی، علم و مهارت آموخته‌شده چرخهای پیشرفت و توسعه را به حرکت درآورند. تمرکز و توجه به امر تحصیل و عوامل مهم و تأثیرگذار در پیشرفت فراگیران از اهداف مهم آموزشی هر جامعه به حساب می‌آید. هرساله هزینه‌های هنگفتی صرف زبان‌های ناشی از افت تحصیلی و شکست‌های تحصیلی می‌گردد. امر آموزش و ارتقاء سطح کیفی آن از دغدغه‌های همه جوامع امروز می‌باشد. مسائل مربوط به تحصیل و موضوعاتی از قبیل رفتار خود نظارتی، تفکر خلاق، یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه کودکان هرساله موضوع بسیاری از پژوهش‌های علمی می‌باشد. بدیهی است که شناسایی عوامل مرتبط و ارائه راهکارهای علمی ارتقاء آن می‌تواند در افزایش سطح کیفی تحصیل و آموزش از ارزش و اهمیت بسیار زیادی برخوردار باشد. نتایج این تحقیق به خوبی نشان داد که اولاً بر اساس بهره‌گیری از پرسشنامه استانداردوهنجاریابی شده، همه گویه‌های طرح‌شده بر اساس سبک‌های اصلی مورد تأیید قرار گرفتند و از اعتبار لازم و کافی نیز برخوردارند و در نهایت معلوم گردید رفتار خود نظارتی، تفکر خلاق، یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه کودکان را ارتقا و بهبود می‌بخشد. در هر حال هر چهار مقوله رفتار خود نظارتی، تفکر خلاق، یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه کودکان بسیار حائز اهمیت است و نتایج این پژوهش به خوبی آشکار ساخت یک مداخله هر چند کوتاه‌مدت، به خوبی قادر است به طور معنی‌دار این چهار مقوله را تحت تأثیر قرارداد و مهارت‌های کودکان را نیز بهبود بخشد و مهم‌تر اینکه از ثبات و پایداری مناسبی هم برخوردار می‌باشد.

موازن اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در پژوهش با جلب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان رعایت شده است؛ همچنین به افراد درباره محرمانه بودن نتایج اطمینان داده شد.

سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش و همه کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول بود که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار به تصویب رسیده بود؛ در تدوین این مقاله همه نویسندگان در طراحی، روش‌شناسی، مفهوم‌سازی، گردآوری و تحلیل داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش یکسانی داشتند

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- اسدی، ولی. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش معنوی دانش آموزان دختر دبیرستانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی.
- اشرفی، مهناز، و منجری، فرزانه. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه، ۳(۱): ۸۱-۹۸.
- اعظمی، محمود، جعفری، علیرضا، و کریمی، ناهید. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش خلاقیت کودکان دبستان. نشریه علمی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۲(۳): ۲۷-۴۳
- اولسون، متیو. اچ و هرگنهن، بی.آر. (۱۳۹۸). مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری. ترجمه علی‌اکبر سیف، ۱۳۹۸، چاپ هشتم، تهران: دوران (تاریخ نشر اثر به زبان اصلی ۲۰۰۴)
- آقایار، سیروس، و شریفی درآمدی، پرویز (۱۳۸۶). هوش هیجانی، کاربرد هوش هیجانی در محیط کار، یادگیری، ارتباطات، انگیزش، رهبری، سازمانها بیماری‌های روانی اصفهان: سپاهان.
- براتی، مجید، اله وردی پور، حمید، معینی، بابک، فرهادی نسب، عبدالله، محجوب، حسین، و جلیلیان، فرزانه. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله بر کنترل رفتاری ادراک‌شده امتناع از سوء‌مصرف مواد محرک در بین دانشجویان. فصلنامه بهداشت دانشکده بهداشت یزد، ۱۰(۲): ۹۲-۸۱.
- بشارت، محمدعلی، خدابخش، محمدرضا، فراهانی، حجت‌اله، و رضازاده، سیدمحمدرضا (۱۳۹۰). نقش واسطه‌ای خود شیفتگی در رابطه بین همدلی و کیفیت روابط بین شخصی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱(۱۷): ۷-۲۳.
- بهرامی خوندایی، فاطمه (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین خودکنترلی و کیفیت زندگی در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
- پازارگادی، مهرنوش، خطیبیان، مهناز، و اشک تراب، طاهره. (۱۳۸۶). کاربرد تحلیل کیفی محتوا در تبیین حیطه‌های ارزشیابی عملکرد اعضای هیأت علمی پرستار. نشریه‌ی دانشکده‌ی پرستاری و مامایی شهید بهشتی، ۵۹: ۵۷-۶۸.
- پورمحمدرضای تجریشی، معصومه، جلیل آبکنار، سیده سیمه، و عاشوری، محمد. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتوانمندسازی اجتماعی دانش‌آموزان پسر با اختلال ریاضی. مجله روانشناسی بالینی، ۱۱-۱: ۲(۵)
- جویس بروس، مارشاول، و کالهن، کالهن. (۲۰۱۵)، الگوهای تدریس، ترجمه بهرنگی، محمدرضا، ۱۳۹۴، تهران: نشر کمال تربیت.
- حسینی نسب، سیدداوود، مصرآبادی، جواد، و آقاجانزاده، ناهید. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه تبریز، نشریه علمی آموزش و ارزشیابی، ۳(۱۱): ۴۷-۶۳
- دلاور، علی. (۱۳۹۶). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی (ویرایش دوم). تهران: رشد.
- ذهبیون، لیللا، و احمدی، غلامرضا. (۱۳۸۸). تفکر خلاق و رابطه آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، ۶(۲۱): ۳۸-۴۹
- رشیدزاده، عبدالله، و مرادی، فریبا. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر یادگیری مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان. فصلنامه تعلیم و تربیت، ۶(۱۱): ۱۰۲-۱۱۲

زارع، حسین، پیرخانفی، علیرضا، و مبینی، داود. (۱۳۸۹). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله بر ارتقاخلاقیت مهندسان. با توجه به نسخ شخصیتی آنان، فصلنامه تازه های روانشناسی صنعتی سازمانی، ۱(۳): ۴۹-۵۶.

ساعتچی، محمود، کامکاری، کامبیز، و عسکریان، مهناز. (۱۳۹۵). آزمونهای روان‌شناختی. تهران: نشر ویرایش. سبجانی نژاد، مهدی، زراعتی، محسن، مرادی، شعبان، و حیدرپور، بیژن. (۱۳۹۲). پرورش مهارت‌های تفکر خلاق با رویکرد حل مسئله در برنامه درسی دانشجویان. مدیریت نظامی، ۱۳(۵۰): ۴۸-۵۶.

شاه احمدی، سیدمحمد رضا. (۱۳۹۰). ضرورت و نقش آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان در رسانه (صدا و سیما). فصلنامه علمی - تخصصی کودک، نوجوان و رسانه، ۱(۲): ۱۵-۲۶.

شریعتمداری، علی (۱۳۸۹). نقد و خلاقیت در تفکر. انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی تهران. عراقی، فاطمه، و توده رنجبر، محسن. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، نشریه پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۱(۳): ۱-۲۳.

کرمی باغظیفونی، زهرا. (۱۳۹۳). تدریس مدل علی جهت تبیین سازه خلاقیت بر اساس متغیرهای مکنون هوش، سرعت پردازش اطلاعات و باز بودن نسبت به تجربه‌ها در دانشجویان شهر تهران. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.

References

- Adalbjarnardotir, S., and Rafnsson. F. D. (2002) Adolescent antisocial behavior and substance use: longitudinal analysis. *Addictive Behaviors*, 27, 227-240.
- Agogué, M; Poirel, N; Pineau, A; Houdé, O & Cassotti, M. (2014). The impact of age and training on creativity: A design-theory approach to study fixation effects. *Journal of Experimental Psychology: Applied*. <http://www.elsevier.com/locate/tsc>.
- Cramer, B. (2008). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationship. *The Journal of Psychology*, 142(3), 337 – 342.
- Diergarten, A.K; Möckel, T; Nieding, G & Ohler, P. (2017). The impact of media literacy on children's learning from films and hypermedia. *Journal of Applied Developmental Psychology*.
- Elo, S., & Kyngas, H. (2014). The qualitative content analysis process. *Journal of Clinical Nursing*, 22, 107-115.
- Goldstein, M. R., Lewis, G. F., Newman, R., Brown, J. M., Bobashev, G., Kilpatrick, L., Seppälä, E.M., Fishbein, D. H., and Meleth, S. (2016). Improvements in well-being and vagal tone following a yogic breathing-based life skills workshop in young adults: Two open-trial pilot studies. *Int J Yoga*, 9(1), 20–26.
- Julien, H. (2008). Content analysis. in L. M. Given (Ed.), *The sage encyclopedia of qualitative research methods* (pp. 120-121). London: Sage.
- Kaushal, R & Kwantes, T.C. (2006). "the role of culture and personality in choice of conflict management strategy". *International Journal Relations*, 30, pp579-603.
- Lopez, S, J. (2011). *The encyclopedia of positive psychology*. Vol(1). Wiley- Blackwell publishing Ltd.
- Louise, A. E. , Herbert, W. M. , Rhonda, G. C. , Garry, E. R. (2004). The effectiveness of a peer support program in enhancing self-concept and other desirable outcomes. *Self concept Enhancement and learning Facilitation Research Center*, University of western Sydney. Australia, ELL03779
- Sjoberg, S. (2013). Constructivism and Learning. *International Encyclopedia of Education* (Third Edition), 485-490.
- Unicef. (2003). *Which skills are life skill?* Available at: WWW.Life skill- based education.

- Vivian, M.Y. Cheng. (2011). Infusing creativity into Eastern classrooms: Evaluations from student perspectives. journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/tsc>
- WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization Quality of Life scale (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine*, 46(1), 569-585.
- Wilburn, V. R. , Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem and suicidal ideation in late adolescents. *Adol.* 40(157): 33-45 .

پرسشنامه تفکر خلاق

- ۱- وقتی با مساله خیلی دشواری رو به رو می شوید، معمولا چه می کنید؟
 الف: گریه می کنم، چون فکر نمی کنم بتوانم مساله را حل کنم.
 ب: گریه نمی کنم، اما ناراحت می شوم.
 ج: سعی می کنم راه مناسبی برای حل مساله بیابم.
- ۲- اگر سرگرم ساختن وسیله ای باشید و ناگهان دریابید که قطعه مهمی از آن را گم کرده اید، چه می کنید؟
 الف: کار را متوقف می کنم.
 ب: سعی می کنم قطعه گم شده را پیدا کنم و اگر نتوانم آن را پیدا کنم، کار را متوقف می کنم.
 ج: قطعه گم شده را پیدا می کنم و اگر نتوانم آن را پیدا کنم، به جای آن قطعه دیگری می سازم.
- ۳- وقتی در مکانی عمومی هستید، آیا هرگز سعی می کنید حدس بزنید افرادی که دور از شما هستند، درباره چه چیزی بحث می کنند؟
 الف: هرگز. علاقه مند نیستم حدس بزنم دیگران درباره چه چیزی بحث می کنند.
 ب: گاهی دوست دارم حدس بزنم دیگران درباره چه چیزی بحث می کنند.
 ج: اغلب از حل مسائل دشوار لذت می برم.
- ۴- آیا از حل مسائل دشوار لذت می برید؟
 الف: خیر، از حل مسائل دشوار لذت نمی برم.
 ب: گاهی در آنچه گروه انجام می دهد، شرکت می کنم.
 ج: در آنچه گروه انجام می دهد، شرکت می کنم.
- ۵- اگر عضو گروهی باشید که باید مساله ای را با همکاری حل کنند، چه می کنید؟
 الف: خودم کاری نمی کنم و می گذارم دیگر اعضای گروه مساله را حل کنند.
 ب: گاهی در آنچه گروه انجام می دهد شرکت می کنم.
 ج: در آنچه گروه انجام می دهد، شرکت می کنم.
- ۶- وقتی با مساله تازه ای روبه رو می شوید، معمولا چه می کنید؟
 الف: از فرد دیگری می خواهم آن را برایم حل کند.
 ب: سعی می کنم با کمک فردی دیگر، آن را حل کنم.
 ج: سعی می کنم اطلاعات بیشتری به دست آورم تا بتوانم خودم آن را حل کنم.
- ۷- اگر درگیر حل یک مساله یا مشکل ریاضی باشید، چه می کنید؟
 الف: از معلم یا شخص دیگری می خواهم به من کمک کند.
 ب: یک کتاب ریاضی مربوط به مساله را می خوانم.
 ج: از منابعی که در دسترس دارم، استفاده می کنم.
- ۸- وقتی در گروهی برای حل مساله در یک گروه کار می کنید، اعضای گروه چگونه از نظرات مبتکرانه شما استقبال می کنند؟
 الف: به ندرت از نظرات مبتکرانه من استقبال می کنند.
 ب: گاهی از نظرات مبتکرانه من استقبال می کنند.

- ج: اغلب از نظرات مبتکرانه من استقبال می‌کنند.
- ۹- وقتی با مشکل غیر عادی مواجه می‌شوید، معمولاً آن را چگونه رفع می‌کنید؟
 الف: اغلب از فرد دیگری کمک می‌گیرم.
 ب: قبل از آن که از فرد دیگری کمک بگیرم، مدت کوتاهی تلاش می‌کنم تا خودم آن را حل کنم.
 ج: مدتی بسیار طولانی تلاش می‌کنم تا خودم آن را حل کنم.
- ۱۰- آیا به نظر دیگران، شما سئوالات مشکلی طرح می‌کنید؟
 الف: خیر، این طور فکر نمی‌کنم.
 ب: گاهی این طور فکر می‌کنم.
 ج: اغلب این طور فکر می‌کنم.
- ۱۱- آیا معمولاً دوست دارید به کارهای تازه دست بزنید؟
 الف: معمولاً به کارهای تازه دست نمی‌زنم.
 ب: گاهی به کارهای تازه دست می‌زنم.
 ج: اغلب به کارهای تازه دست می‌زنم.
- ۱۲- وقتی با مساله پیچیده‌ای رو به رو می‌شوید، چه می‌کنید؟
 الف: سعی می‌کنم خودرا درگیر حل آن نکنم.
 ب: ممکن است زمان کوتاهی برای حل آن تلاش کنم.
 ج: زمانی بسیار طولانی برای حل آن تلاش می‌کنم.
- ۱۳- آیا از تجارب تازه لذت می‌برید؟
 الف: از تجارب تازه لذت می‌برم.
 ب: گاهی از تجارب تازه لذت می‌برم.
 ج: از تجارب تازه لذت نمی‌برم.
- ۱۴- وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرید که از عهده آن بر نمی‌آید، چقدر به دیگران متوسل می‌شوید؟
 الف: اغلب به دیگران متوسل می‌شوم.
 ب: گاهی به دیگران متوسل می‌شوم.
 ج: معمولاً ترجیح می‌دهم به خودم متکی باشم.
- ۱۵- به آنچه مستقلاً انجام می‌دهید، چقدر اطمینان دارید؟
 الف: به آنچه خودم مستقلاً انجام می‌دهم، اطمینان زیادی ندارم.
 ب: به آنچه خودم مستقلاً انجام می‌دهم، تا حدودی اطمینان دارم.
 ج: به آنچه خودم مستقلاً انجام می‌دهم، اطمینان زیادی دارم.
- ۱۶- آیا از انجام دادن آزمایش‌های علمی لذت می‌برید؟
 الف: از انجام دادن آزمایش لذت نمی‌برم.
 ب: از انجام دادن آزمایش تا حدودی لذت می‌برم.
 ج: از انجام دادن آزمایش خیلی لذت می‌برم.
- ۱۷- آیا هرگز در رویا فرو رفته اید؟
 الف: خیر، من در رویا فرو نمی‌روم.
 ب: اگر وقت داشته باشم، گاهی در رویا فرو می‌روم.
 ج: اغلب اگر وقت داشته باشم، در رویا فرو می‌روم.
- ۱۸- در بیان مطالب خود با چه سهولتی از کلمات استفاده می‌کنید؟
 الف: معمولاً اشکال دارم.
 ب: گاهی اشکال دارم.
 ج: اغلب مطالبم را به خوبی بیان می‌کنم.

- ۱۹- بیان شما تاچه اندازه خوب است؟
 الف: مطالبم را به خوبی بیان نمی‌کنم.
 ب: گاهی مطالبم را به خوبی بیان می‌کنم.
 ج: اغلب مطالبم را به خوبی بیان می‌کنم.
- ۲۰- نوشتن شما تاچه اندازه خوب است؟
 الف: در نوشتن نظراتم، اشکال دارم.
 ب: شاید بتوانم نظراتم را بنویسم.
 ج: کاملاً می‌توانم نظراتم را بنویسم.
- ۲۱- اگر عده‌ای از افراد به نحوی غیر منتظره از شما بخواهند بیش از پنج دقیقه درباره موضوعی صحبت کنید، تاچه اندازه از عهده این کار بخواهید آمد؟
 الف: از عهده‌اش بر نخواهم آمد، زیرا برای آن آمادگی ندارم.
 ب: نهایت سعی خود را خواهم کرد تا از عهده آن برآیم.
 ج: به خوبی از عهده آن برخواهم آمد.
- ۲۲- برای توصیف یک مطلب یا موضوع فبا چه سهولتی به کلمات دست پیدا می‌کنید؟
 الف: معمولاً برایم این کار دشوار است.
 ب: گاهی این کار برایم آسان است.
 ج: اغلب این کار برایم آسان است.
- ۲۳- آیا به شغلی علاقه دارید که مستلزم فراهم ساختن اندیشه‌های بسیار باشد؟
 الف: علاقه مند نیستم.
 ب: شاید علاقه مند باشم.
 ج: اغلب این کار برایم آسان است.
- ۲۴- برای بیان یک اندیشه، با چه سهولتی به کلمات مترادف دست پیدا می‌کنید؟
 الف: معمولاً این کار برایم آسان است.
 ب: گاهی این کار برایم آسان است.
 ج: اغلب این کار برایم آسان است.
- ۲۵- اگر به ناچار در مسابقه‌ای شرکت کنید که در آن باید تا حد امکان کلمه‌های بسیاری را که با حرف "ج" شروع می‌شوند، بیان نمایید، تاچه اندازه از عهده این کار بر می‌آیید؟
 الف: چندان از عهده این کار بر نمی‌آیم.
 ب: تا اندازه‌ای از عهده این کار بر می‌آیم.
 ج: در حد خیلی زیادی از عهده این کار بر می‌آیم.
- ۲۶- اگر از شما خواسته شود در مسابقه‌ای شرکت کنید که در آن باید اسامی متعلق به یک طبقه معین از اشیاء و امور، مانند غذاها یا گیاهان را نام ببرید، تاچه اندازه از عهده این کار بر می‌آیید؟
 الف: چندان از عهده این کار بر نمی‌آیم.
 ب: تا اندازه‌ای از عهده این کار بر می‌آیم.
 ج: در حد خیلی زیادی از عهده این کار بر می‌آیم.
- ۲۷- چند جمله می‌توانید بنویسید که همه آنها با کلمه "همه" شروع شود؟
 الف: می‌توانم فقط چند جمله بنویسم.
 ب: می‌توانم تعدادی جمله را بنویسم.
 ج: می‌توانم تعداد زیادی جمله بنویسم.
- ۲۸- آیا می‌توانید غیر از کاربرد معمولی اشیاء، موارد استفاده ممکن دیگری را نیز برای آنها پیدا کنید؟
 الف: این کار برایم خیلی دشوار است.

ب: شاید بتوانم چند مورد استفاده دیگر پیدا کنم.

ج: می‌توانم موارد استفاده بسیاری پیدا کنم.

۲۹- نوشتن تعداد زیادی داستان تازه تا چه میزان برایتان آسان است؟

الف: این کار برایم دشوار است؟

ب: می‌توانم چند داستان بنویسم.

ج: می‌توانم داستانهای بسیاری بنویسم.

۳۰- کدام یک از موارد زیر برایتان آسان‌ترین است؟

الف: حفظ یک شعر ده‌بیتی.

ب: تفسیر یک شعر ده‌بیتی.

ج: سرودن یک شعر ده‌بیتی.

The effectiveness of life skills training on children's self-monitoring behavior and creative thinking

Laya. Ghanbari¹, Alireza. Pirkhafi^{2*} & Akbar. Mohammadi³

Abstract

Aim: The purpose of this study was to determine the effectiveness of life skills training on children's self-monitoring behavior and creative thinking.

Methods: The current research was a quasi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a two-month follow-up. The statistical population was 9 to 11-year-old children in Tehran in 2018, after screening with Humphrey's (1982) and Abedi's creative thinking (2010) self-monitoring questionnaires, 40 children were selected based on the purposive sampling method. The experimental group was designated to Seyedabadi's life skills training intervention (2009) during ten 45-minute sessions. Data were analyzed using repeated measures variance. **Results:** The findings of this research indicated that the life skills training intervention is effective on children's self-monitoring ($F=22.29$, $P=0.001$) and creative thinking ($F=18.02$, $P=0.001$) in the post-test phase and this effect is also stable in the follow-up phase ($P=0.05$).

Conclusion: The foundations of knowledge, skills and attitudes are shaped through childhood, and their importance and necessity have been accepted for the general and the specific; Therefore, it is necessary to pay attention to every educational development and innovation since the early years of childhood, and to build planning for childhood stage, and beyond on a strong foundation.

Keywords: Life skills, self-monitoring behavior, creative thinking

1. Ph.D. student, Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

2. *Corresponding Author: Associate Professor, Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

Email: a.pirkhafi@gmail.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran