

اثر بخشی برنامه درسی دوره ابتدایی مبتنی بر مهارتهای زندگی یونسکو و آمادگی جسمانی بر ارتقا بهداشت و

سلامت خانواده

مریم رجبی^۱، مجیدعلی عسگری*^۲، حمید قاسمی^۳

چکیده

مقدمه: در جامعه امروزی برای رسیدن به سطح مطلوب بهداشت و سلامت خانواده لازم است به آموزش‌های مفید و مؤثر برای دانش آموزان در مقطع ابتدایی توجه گردد. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی برنامه درسی دوره ابتدایی مبتنی بر آمادگی جسمانی و مهارت‌های زندگی یونسکو بر ارتقاء بهداشت و سلامت خانواده در جامعه طراحی و اجرا گردید.

روش پژوهش: به تعداد ۱۲۵ نمونه دانش آموزان تصادفی در دسترس و هدفمند، از دانش آموزان ابتدایی استان البرز شهر کرج انتخاب شده و پژوهش از نوع ترکیبی (کیفی و کمی) بوده است، در بخش کیفی برای تدوین پرسشنامه‌ها و اهداف از روش تحلیل محتوا، نظرات صاحب‌نظران و مطالعه ادبیات پیشینه استفاده گردید. در بخش کمی با استفاده از کمی کردن داده‌ها و اطلاعات و در بخش اجرا از روش شبه آزمایشی استفاده شده است. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته با روایی و اعتبار مناسب استفاده گردیده است.

یافته‌ها: نتیجه پژوهش نشان داد که استفاده از آموزش ترکیبی مبتنی بر مهارت‌های زندگی یونسکو و آمادگی جسمانی درانگیزه یادگیری و علاقمند نمودن فراگیران تأثیر مثبت داشته است. همچنین نتایج اجرا حاکی از آن بود که ارتباط مؤثر بین یادگیری دانش آموزان، علاقمندی به ورزش و داشتن جسم سالم در آنان افزایش یافته است و در پی آن آرامش روانی، سلامت و بهداشت خانواده‌ها نیز ارتقا یافته است.

نتیجه گیری: بر این یافته‌ها به متصدیان امر پیشنهاد می‌گردد در تألیف کتب درسی؛ در بخش اهداف و محتوا با در نظر گرفتن نیازهای فراگیران از فعالیت‌ها و آموزش‌های تلفیقی مبتنی بر مهارت‌های زندگی یونسکو و آمادگی جسمانی استفاده نموده و نسبت به آموزش معلمان و خانواده‌ها اهتمام ورزند.

واژه‌های کلیدی: آمادگی جسمانی " برنامه درسی دوره ابتدایی " خانواده " سلامت " مهارت‌های زندگی

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۱۲/۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۹/۱۸

استناد: رجبی م، عسگری م، قاسمی ح. اثر بخشی برنامه درسی دوره ابتدایی مبتنی بر مهارت‌های زندگی یونسکو و آمادگی جسمانی بر ارتقا بهداشت و سلامت خانواده، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۰؛ ۱۱(۱): ۷۹-۹۰

^۱. دکتری برنامه ریزی درسی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
m_rajabi_t@yahoo.com

^۲. نویسنده مسئول، دکتری تخصصی برنامه‌ریزی درسی، دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران Aliasgari2002@yahoo

^۳. دکتری مدیریت ورزشی، دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، شهریار، ایران Ghasemione@yahoo.com

© حقوق برای مؤلف (آن) محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد در خانواده و بهداشت تحت مجوز کرییتو کامنز (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده غیر تجاری تنها در صورتی مجاز

است که به اثر اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد.

مقدمه:

خانواده بنیادی بسیار مهم و دارای اهمیت می‌باشد. نقش خانواده در تربیت نسل بشر و ایجاد انسان‌های سالم از لحاظ معنوی و فکری یک فایده منحصر به فرد است. انسان برای تربیت، هدایت، تعالی و کمال است و این مهم میسر نمی‌گردد مگر در محیطی امن، محیطی که در آن عقده به وجود نیاید (۱).

اولین جوانه‌های ارتباط بین نسل‌ها در حریم خانواده و سپس در مدرسه پدیدار می‌شود و بهترین خاستگاه روابط سالم خانواده و مدرسه می‌باشد. توانایی ایجاد ارتباط آرام بخش و مناسب در خانواده بستر رشد و شکوفایی و تعالی شخصیت را فراهم می‌آورد. خوشبختی و سعادت ضمن بهره برداری از ظرفیت‌های فطری انسان تا حدودی نیز اکتسابی بوده و در سایه افکار، باورها و رفتارهای صحیح اجتماعی بوجود خواهد آمد. بنابراین استفاده صحیح از امکانات درونی و بیرونی در هر زمان و مکان یکی از عوامل زمینه ساز موفقیت‌ها و پیشرفت خانواده خواهد بود. هنر انسان‌های بزرگ درک موقعیت‌ها و به کمال رساندن خویش در سایه پرورش توانای است (۲).

داشتن بهداشت روانی مطلوب مستلزم سلامت بدنی، روانی، اجتماعی و هیجانی است و وجود اختلال‌های هیجانی-رفتاری و مشکلات اجتماعی می‌توانند وضعیت بهداشت روانی افراد را دچار آسیب نمایند. امروزه کودکان که قشر عظیمی از جوامع را در بر می‌گیرند و به عنوان آینده سازان هر جامعه‌ای تلقی می‌شوند بیشتر در معرض اختلالات رفتاری و هیجانی قرار می‌گیرند. این کودکان بسیاری از این اختلالات را در محیط مدرسه تجربه می‌کنند که مستلزم صرف وقت و توجه بیشتر می‌باشد. اختلالات هیجانی- رفتاری مدرسه‌ای به شرایطی اطلاق می‌شود که در آن، پاسخ‌های هیجانی و رفتاری در مدرسه با هنجارهای فرهنگی، سنی و قومی تفاوت داشته باشد. به طوری که بر عملکرد تحصیلی فرد، مراقبت از خود، روابط اجتماعی، سازگاری فردی، رفتار در کلاس و سازگاری در محیط کار نیز تاثیر منفی بگذارد.

فرایند توانمند سازی و سالم سازی اجتماعی و روان شناختی و سلامت بهداشت خانواده میسر نمی‌گردد مگر از سال‌های اولیه آموزش و به مصداق ضرب المثل معروف خشت اول گر نهد معمار کج تا ثریا می‌رود دیوار کج. چنین نگاهی با تدبیر و دقت در آموزش و پرورش کودکان سال‌های اولیه زندگی موجب نظم دهی، افزایش امیدواری درونی، گسترش هماهنگی و نظم درونی خود و خانواده شده و از سطح رضایت‌مندی و شادابی بیشتری برخوردار و تعادل و سعادت بیشتری خواهد داشت.

آموزش و پرورش هر کشور، اصلی‌ترین سازمان مسئول حفظ و تحکیم ارزش‌ها، تعلیم و تربیت نسل آینده جامعه و در نهایت تعالی انسان‌هاست. این حرکت از دوره دبستان آغاز می‌شود و در واقع اساس و پایه انسان‌سازی در این دوره نهاده می‌شود. همچنین مهم‌ترین مرحله تحصیلی در تمام نظام‌های آموزش و پرورش سال‌های دوره ابتدایی است، زیرا شکل‌گیری شخصیت و رشد همه جانبه فرد در این دوره بیشتر انجام می‌گیرد (۳).

سلامتی یک مسئله چند بعدی است که این ابعاد بر یکدیگر اثر گذاشته و در نهایت سلامت فرد و جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بهداشت جهانی سلامت عمومی را، سلامت کامل جسمانی، اجتماعی و روانی تعریف می‌کند نه فقط فقدان بیماری. از دیدگاه سلامت عمومی، یکی از مفاهیم مهم در دوران کودکی و نوجوانی آمادگی جسمانی می‌باشد. به طوری که مشخص شده است، دانش آموزشی که از تناسب جسمانی بهتری نسبت به همکلاسی‌های خود برخوردارند در امتحانات استاندارد مدارس نتایج بهتری می‌گیرند.

آموزش و یادگیری مهارت‌های زندگی فرایندی است که می‌بایست از زمان شخصیت فرد از پیش از دبستان آغاز و تا زمان رشد و شکوفایی توانمندی فرد پس از دانشگاه ادامه یابد (۴).

با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی آماده سازی افراد جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. به همین دلیل روان شناسان جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و سطح کلاس آغاز نموده‌اند. آموزش مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانائی‌ها گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانائی فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل مؤثری با خواست و انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی رو به رو گردد. مهارت‌های زندگی، کودکان را وادار می‌سازد که دانش، نگرش و مهارت‌های خود را به عمل تبدیل نمایند. نظام آموزش و پرورش هر کشور، مجموعه تدابیر سازمان یافته است که امکانات بالقوه آدمیان را تحقق می‌بخشد و شرایط مناسبی را در قالب برنامه‌ها و فرصت‌های آموزشی در اختیار فراگیران قرار می‌دهد تا امکان آشنا شدن با سرمایه‌های فرهنگی و تجربیات پیشینیان را پیدا می‌کند (۵).

در عصر حاضر اطلاعات یعنی مجموعه داده‌های پردازش شده که پایه علوم و دانش را شکل می‌دهد و گسترش روز افزون دانش بشری به معنی افزایش حجم گسترده اطلاعات است. در چنین شرایطی، افرادی توان سازگاری با شرایط پیچیده امروزی را خواهند داشت که از پتانسیل بهینه فناوری روش‌های نو و دانش‌های موجود در موقعیت‌های سازمانی و زندگی فردی برخوردار گردند. واکاوی تحولات اجتماعی نشانگر برخی عوامل فکری و بنیادی است که «آموزش» از مهم‌ترین و پایدارترین آن‌ها به شمار می‌رود. اگر آموزش در مفهوم وسیع و همه جانبه در نظر گرفته شود، می‌توان آن را شامل کلیه تلاش‌های سازمان یافته که موجب انتقال میراث علمی، فناوری، فرهنگی و اجتماعی یک جامعه از نسلی به نسل دیگر می‌گردد، دانست. علاوه بر این، آموزش فراهم سازی فرصت‌های رشد و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌های افراد جامعه به خصوص کودکان و نوجوانان وظیفه دیگر است (۶).

الگوی کلی نهادها و سازمان‌های رسمی جامعه که وظیفه انتقال فرهنگ و شکوفاسازی و پرورش همه جانبه فرد در تربیت نیروی انسانی ماهر و متخصص را بر عهده دارد، اصطلاحاً «نظام آموزش و پرورش» نامیده می‌شود، که از دیرباز نقش اساسی در تداوم بقاء بشر داشته و امروزه جزء لاینفک زندگی اجتماعی به شمار می‌رود. پیدایش و گسترش این نظام‌ها بیانگر اهمیت و ضرورت این مقوله بوده و بنا به ضرورت و تغییرات اجتماعی در جوامع مختلف از ساده به حالت پیچیده تبدیل شده‌اند (۷). علاقه بند از برنامه درسی به عنوان «قلب» فراگرد آموزش مدرسه‌ای نام برده و آن را برنامه‌ای برای اقدام و عمل تعریف نموده همچنین تدریس و یادگیری را اصلی‌ترین فعالیت مدارس محسوب می‌نماید که سایر فعالیت‌ها بر اساس آن‌ها قانونی می‌گیرند. بر این اساس می‌توان گفت: آموزش هر کشور نوعی سرمایه گذاری بر روی انسان‌ها با هدف رشد و توسعه نیروی انسانی است به طوری که رشد و پیشرفت جوامع در گروه ارتقاء سطح دانش، نگرش، مهارت، رفتار و بینش انسانی می‌باشد (۲). نحوه آموزش و ارائه مطالب اگر به شیوه‌های متعدد و مختلفی باشد نتایج بهتری را به همراه خواهد داشت، آموزش همراه بازی یکی از تأثیرگذارترین شیوه‌های آموزش به شمار می‌رود و اندیشمندان بی‌شماری می‌کوشند تا با توجه به تمرکز بر روی این پدیده ذهنی و جسمی طریق سعادت و موفقیت فردی و اجتماعی را برای جوامع بشری به ارمغان آورند.

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

آقازاده و همکاران در کتاب دنیای من و تو، در سال ۱۳۹۲، درباره‌ی مهارت‌های زندگی می‌نویسند، مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که با تمرین مدام پرورش می‌یابد و شخص را برای رو به رو شدن با مسائل روزانه زندگی، افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می‌کنند. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را چنین تعریف می‌نماید: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار آید (۸).

بدون تردید مقطع آموزش ابتدایی یکی از مهم‌ترین مقاطع تحصیلی در تربیت نسل‌های 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 مهم‌ترین امور آموزش و پرورش محسوب می‌شود که به طور پویا و مرتب باید مورد بازنگری و بهبود قرار گیرد. شناسایی نقاط ضعف و قوت متون و برنامه‌های درسی امری است که نباید از آن غافل گردید زیرا هر انسان فرهیخته‌ای به خوبی می‌داند که پویایی نظام آموزش و پرورش، پویایی خانواده و به دنبال آن پویایی جامعه را به همراه خواهد داشت. بر این اساس هر شخصی که در این ارتباط کودکان را دیده باشد، می‌داند که آنان تحرک و فعالیت را دوست دارند اما در بسیاری از کلاس‌های درس فعالیت و تحرک کودکان برای معلم کمتر قابل تحمل است. کودکانی که آرام در جای خود نمی‌نشینند و در طول تدریس دست به سینه و ساکت فقط به معلم توجه می‌کنند، مورد قبول معلم واقع می‌شوند. تحقیقاتی که در طول ۴۰ سال اخیر انجام شده نشان می‌دهد که عدم تحرک ممکن است به یادگیری هوشمندانه و مطلوب منجر نگردد پرداختن به عوامل و متغیرهای تأثیرگذار در بهبود آموزش و رشد کودکان وظیفه مهمی است که پژوهشگران باید به دنبال آن باشند (۹). اگر در آموزش کودکان از بازی و تحرک استفاده شود، یادگیری به بهترین وجه صورت می‌گیرد (۱۰).

آمادگی بدنی نه تنها یکی از مهم‌ترین عناصر در سلامت بدن، بلکه پایه و اساس فعالیت فکری خلاق و پویاست و چنانچه با فرآیند مهارت‌های زندگی که باعث ارتقاء انضباط مطلوب در مدارس می‌شود تلفیق گردند در نهایت به ارتباط سالم و دستاوردهای آموزشی مطلوب منتهی خواهد شد. بر این اساس می‌توان گفت: تحقیقات تربیتی و موضوعات مرتبط با آموزش و پرورش دو مقوله «دانش» و «عمل کردن» را برای رسیدن به جامعه دانایی محور و انسان‌های اهل عمل را فراهم می‌آورد و آشنایی با مهارت‌های زندگی و توانایی جسمانی سالم می‌تواند در رشد و تعالی هر چه بیشتر خانواده سلامت اجتماعی آن تأثیر فراوانی خواهد داشت (۱۱). یونیسف تعریف دیگری از مهارت‌های زندگی را ارائه می‌کند: «یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه را مد نظر قرار می‌دهد. این سه حوزه عبارتند از: دانش، نگرش و مهارت‌ها».

در ادبیات تعلیم و تربیت، رویکردهای مختلفی برای برنامه درسی پیشنهاد شده است. اگر چه هر یک از این رویکردها در وضعیت‌ها و موقعیت‌های مختلفی دارای کاربردهای ویژه‌ای هستند، لیکن برای گزینش بهترین روش تدوین محتوای برنامه درسی همواره ملاک معینی وجود دارد، اما در این میان رویکردهای یادگیری که فعالیت‌های دانش آموزان را تسهیل کنند دارای برتری هستند (۱۲).

آموزش مهارت‌های زندگی سال‌هاست در کشورهای جهان جزء برنامه‌های اصلی آموزش والدین بوده است. مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی رو به رو شده و

انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سر تا سر زندگی داشته باشند (۱۳). حاجی اسحاق در سال ۱۳۹۲، در کتاب آموزش راه‌های یادگیری می‌نویسد: از ویژگی‌های مهم معلمان در قرن حاضر تفکر خلاق و هدایت فراگیران به تولید دانش می‌باشد، آن چه مسلم است، تفکر خلاق یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی به شمار می‌رود، چنان چه معلمی خود دارای چنین تفکری باشد، هدایت فراگیران در این زمینه توسط او هم سهل‌تر خواهد شد.

در فرآیند رشد و یادگیری اغلب مشکلات کودکان به خاطر عدم توانایی بزرگسالان برای درک و پاسخگویی مؤثر به احساسات و کوشش‌های آنان جهت ارتباط است. این شکاف زمانی عمیق‌تر می‌گردد که بزرگسالان اصرار دارند تا کودکان، به وسیله زبان بزرگسالان، آنان را بپذیرند. فعالیت‌های آمادگی جسمانی و مهارت‌های زندگی در واقع تلاش افراد برای کنار آمدن با محیط است، که از این طریق خود را یافته و دنیا را صحیح‌تر درک کنند. بنابراین توجه به شاخص‌های آمادگی جسمانی و مهارت‌های زندگی در تدوین برنامه درسی می‌تواند به طور مؤثری یادگیری را با ساخت درونی آن‌ها همسان نماید و علاقه و انگیزه دانش‌آموزان را برای یادگیری بیشتر برانگیزد. تحقیقات تلفیقی در زمینه کاربرد روش‌های عملی و فعال برای آموزش در بخش ابتدایی و وجود برنامه‌های تلفیقی کاربردی در فرآیند یاددهی-یادگیری امری ضروری و قابل توجه می‌باشد.

رشدی و همکاران، به بررسی تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) بر مؤلفه‌های خودکارآمدی، سلامت روانی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان شهرستان آستارا، نتایج نشان داد که در میانگین نمرات خودکارآمدی گروه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بدین معنی که خودکارآمدی در دانش‌آموزانی که تحت آموزش راهبردهای یادگیری قرار گرفته بودند افزایش داشته است (۱۳).

غلامی و همکاران، در مقایسه عملکرد تحصیلی، انگیزش پیشرفت و نگرش به تحصیل بین دانش‌آموزان دارای معلم فن آور و غیرفن آور، عملکرد تحصیلی از مهم‌ترین مباحث قابل پژوهش در دانشگاه‌ها و مدارس است و تشخیص متغیرهای پیش‌بینی‌کننده آن بسیار حائز اهمیت است و هدف مقایسه عملکرد تحصیلی، انگیزش پیشرفت و نگرش به تحصیل بین دانش‌آموزان دارای معلم فن آور و غیرفن آور بود. نتایج بین دانش‌آموزان دارای معلم فن‌آور و غیرفن‌آور در عملکرد تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین دانش‌آموزان دارای معلم فن آور به طور معناداری بالاتر است. بین دانش‌آموزان دارای معلم فن آور و غیرفن آور در انگیزش پیشرفت تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین دانش‌آموزان دارای معلم فن آور در انگیزش پیشرفت به طور معناداری بالاتر است بین دو گروه از دانش‌آموزان دارای معلم فن آور و غیرفن آور در نگرش نسبت به تحصیل تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین دانش‌آموزان دارای معلم فن آور نسبت به دانش‌آموزان دارای معلم غیرفن آور به طور معناداری بالاتر است (۱۴).

حسینی یوسفی و موسی زاده، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اختلالات رفتاری دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اختلالات رفتاری دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شد. نتایج آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان مهارت‌هایی که افراد مختلف بشر را برای زندگی در رسیدن به بهداشت روان آماده می‌کند، از ضرورت خاصی برخوردار است. در این راستا مادران را نیز باید مهیا کرد تا از آموزش در زمینه مهارت‌های زندگی برخوردار شده و بتوانند در برخورد با فرزندان خود بهتر عمل کنند و کمک شایانی در امر پیشگیری، کنترل و درمان اختلالات رفتاری فرزندان خود داشته باشند و اثر مثبت دارد (۱۳).

رامین لطافتی و فرهنگ فرهنگی، با هدف اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش و کاهش گرایش به سوءمواد مخدر در دانش آموزان پسر متوسطه شهرستان آستارا در سال ۱۳۹۱ و ارائه روش‌های پیشگیرانه لازم، پرداخته و به نتایج شایسته است که دست اندرکاران تعلیم و تربیت، تکنیک‌های آموزش مهارت‌های زندگی را به دانش آموزان آموزش دهند (۱۱). نتایج مطالعه نشان داد که مداخله آموزش موجب تغییر مثبت و فزاینده بر آگاهی، نگرش و به ویژه رفتار دانش آموزان در موضوع تغذیه سالم شده است. با توجه به بستر مناسب آموزش در مدرسه و کم هزینه و اثربخش بودن آموزش تغذیه‌ای، لزوم تعمیم این گونه برنامه‌های آموزشی ضروری به نظر می‌رسد.

در عصر حاضر که به عصر تکنولوژی و اطلاعات شهرت یافته است، متأسفانه در جوامع آموزشی و نهادهای اجتماعی، به تحرک و فراگیری مهارت‌های اساسی توجه جدی نشده است، لذا با توجه به اهمیت و نقش اساسی دوره‌ی ابتدایی در پرورش دانش آموزان برای فراگیری مهارت‌های زندگی و آماده‌سازی آنان برای زندگی توأم با سلامت جسمانی و روانی به همراه خانواده سالم، در جامعه پیشرفته امروزی، پژوهش حاضر اثر بخشی تلفیق آمادگی جسمانی و مهارت‌های زندگی را در مقطع ابتدایی با برنامه درسی و تاثیر آن‌ها در سلامت و بهداشت خانواده را از منظر متخصصان حوزه برنامه درسی و تربیت بدنی و معلمان ذیربط مورد بررسی قرار داده است.

روش پژوهش:

پژوهش حاضر در زمره پژوهش‌های کمی بوده که با روش شبه آزمایشی (نیمه آزمایشی) در قالب طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه اجرا شده است. هنگام انجام دادن پژوهش‌های رفتاری همواره انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها ممکن نیست. هنگامی که از این گونه گروه‌ها در آزمایش استفاده می‌شود ما پژوهش نیمه آزمایشی را خواهیم داشت. چنین پژوهشی دارای ارزش‌های قابل اهمیتی است ولی موضوع مهم این است که محقق در تفسیر و تعمیم نتایج محتاط باشد (۲۴).

پژوهشگر در انجام مطالعات نیمه آزمایشی معمولاً از گروه‌های مقایسه (مقابل، گواه، شاهد) استفاده می‌کند، نه گروه کنترل، این تغییر اصطلاح از کنترل به مقایسه یا گواه در نوشته‌ها و نشریه‌های پژوهشی کمتر مورد توجه قرار گرفته و تفاوت اساسی میان آن‌ها نیز گاه نادیده گرفته شده است. در زمینه علوم رفتاری آزمایش‌های بسیاری انجام شده که در آن‌ها از گروه‌های کنترل استفاده شده است، اما تعداد این گونه مطالعات در مقایسه با مطالعاتی که در آن‌ها برای کاربرد گروه‌ها اصول تصادفی ساختن رعایت نشده‌اندک است. این گونه گروه‌های غیرتصادفی، گروه‌های مقایسه یا گروه‌های مقابل و گاه گروه‌های گواه (شاهد) یا ناظر نامیده شده است [۲۳]. طرح اجرا شده در این پژوهش عبارت است از طرح پس آزمون و پیش آزمون با گروه کنترل. این طرح که متداول‌ترین طرح تحقیق نیمه آزمایشی است شامل دو گروه است: یک گروه آزمایشی و یک گروه گواه (۲۲).

در طول سال تحصیلی (۱۳۹۸-۹۷) در شهر کرج، اقداماتی در مدارس منتخب از نواحی چهارگانه آموزش و پرورش در جهت آشنائی خانواده‌ها، معلمان و مربیان آموزشی با مهارت‌های زندگی و آمادگی جسمانی و اثربخشی آن بر ارتقاء بهداشت خانواده صورت پذیرفت. این اقدامات عبارت بودند از:

- ۱- برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی یونسکو و آمادگی جسمانی در تابستان ۱۳۹۶ برای خانواده‌ها و آموزگاران
- ۲- ارائه و آموزش طرح درس‌های تلفیقی برای معلمان با توجه به رویکرد مهارت محور و آمادگی جسمانی
- ۳- ارزیابی طرح درس‌های نوشته شده همکاران، تعامل آنان با یکدیگر و طرح پیشنهادهایی جهت هرچه بهتر شدن محتوا و

اجرا

۴- گنجاندن مهارت‌ها و بازی‌ها در کتب درسی کمکی علوم و ریاضیات به عنوان نمونه

۵- تمرین مهارت‌های زندگی و آمادگی جسمانی بصورت تلفیقی با آموزش دروس در کلاس درس توسط معلمان با توجه به اقدامات ذکر شده در طول یک سال ضروری بود تا دانش آموزان با دنیای واقعی و ملموس استفاده از مهارت‌های زندگی و ظرفیت بدنی قرار گیرند تا با تمرین‌های عملی، آموخته‌ها را تجربه نمایند و سپس مورد ارزشیابی (پس آزمون) قرار گیرند. شایان ذکر است که دانش آموزان در این طرح عملیاتی تمامی ده مهارت زندگی و ابعاد آمادگی جسمانی متناسب را تجربه کرده و بطور مرتب مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفتند در واقع هم فرآیند و هم محصول مورد ارزیابی واقع شدند. بر این اساس برای نتیجه‌گیری از اجرای طرح با طراحی بازی‌های گروهی و تلفیق آن با آموزش و در نهایت ارزشیابی کیفی و توصیفی نشان داد که، دانش آموزان با اجرای این طرح با نقش‌های اجتماعی و مسئولیت پذیری آشنا و قدرت تصمیم‌گیری آن‌ها افزایش و در عمل قادر به ارزیابی اعمال خود بودند همچنین نیازها، علایق، نقاط قوت و ضعف جسمانی و عاطفی خود را شناخته و در نتیجه اعتماد به نفس آن‌ها افزایش یافته بود.

یافته‌های پژوهش:

در این بخش، ابتدا نمرات حاصل از پیش آزمون و پس آزمون مورد توصیف قرار گرفته، سپس میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از آزمون تی همبسته، مورد مقایسه قرار گرفته است. برای اطمینان از نتایج همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون نیز محاسبه و آزمون شده است.

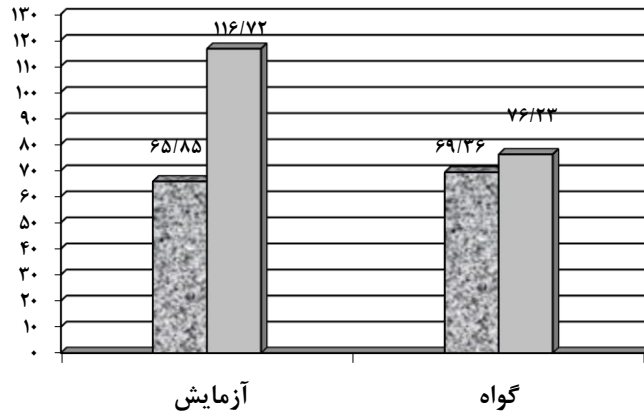
یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل توصیفی که در جدول و نمودار شماره ۱ نشان داده شده است حاکی از آن است که :

۱. در پیش آزمون گروه آزمایش، کمترین نمره ۳۱ و بیشترین نمره ۱۱۱ بوده و توزیع نمرات به گونه‌ای بوده است که میانگین آن‌ها ۶۵/۸۵، میان آن‌ها ۶۲ بوده و از لحاظ پراکندگی نیز انحراف استاندارد ۱۹/۱۸ و واریانس نیز ۳۶۸/۱۸ بوده است.
۲. در پس آزمون گروه آزمایش، کمترین نمره ۵۶ و بیشترین نمره ۱۵۰ بوده است و توزیع نمرات به گونه‌ای بوده است که میانگین آن‌ها ۱۱۶/۷۲، میان آن‌ها ۱۱۸ بوده و از لحاظ پراکندگی نیز انحراف استاندارد ۱۸/۷۴ و واریانس نیز ۳۵۱/۲۹ بوده است.
۳. در پیش آزمون گروه گواه، کمترین نمره ۳۴ و بیشترین نمره ۱۰۸ بوده و توزیع نمرات به گونه‌ای بوده است که میانگین آن‌ها ۶۹/۳۶، میان آن‌ها ۶۴ بوده و از لحاظ پراکندگی نیز انحراف استاندارد ۱۸/۰۶ و واریانس نیز ۳۲۶/۱۶ بوده است.
۴. در پس آزمون گروه گواه، کمترین نمره ۳۲ و بیشترین نمره ۱۱۶ بوده است و توزیع نمرات به گونه‌ای بوده است که میانگین آن‌ها ۷۶/۲۳، میان آن‌ها ۷۴ بوده و از لحاظ پراکندگی نیز انحراف استاندارد ۲۰/۱۲ و واریانس نیز ۴۰۴/۸۱ بوده است.

Table 1: Indices of central tendency and dispersion of the scores of the effectiveness questionnaire in the pre-test and post-test of the experimental and control groups

گروه	آزمون	میانگین	میان	انحراف استاندارد	واریانس	دامنه تغییرات	کمینه	بیشینه
آزمایش	پیش آزمون	۶۵.۸۵	۶۲	۱۹.۱۸	۳۶۸.۱۸	۸۰	۳۱	۱۱۱
	پس آزمون	۱۱۶.۷۲	۱۱۸	۱۸.۷۴	۳۵۱.۲۹	۹۴	۵۶	۱۵۰

۱۰۸	۳۴	۷۴	۳۲۶,۱۶	۱۸,۰۶	۶۴	۶۹,۳۶	پیش آزمون	گواه
۱۱۶	۳۲	۸۴	۴۰۴,۸۱	۲۰,۱۲	۷۴	۷۶,۲۳	پس آزمون	



نمودار شماره ۱: مقایسه میانگین پیش آزمون و پس آزمون پرسشنامه اثر بخشی

مهمترین یافته‌های استنباطی حاصل از اجرای آزمون کوواریانس و مفروضه‌های آن حاکی از آن است که: یافته‌های نمودار پی پی پلات حاکی از آن است که نمرات دو گروه آزمایش و گواه، در پیش آزمون و پس آزمون خطی بوده است و در نتیجه از مفروضه خطی بودن تخطی نشده است. یافته‌های جدول شماره ۲ نشان می‌دهد با توجه به اینکه سطح معناداری محاسبه شده در تعامل همپراش با گروه‌ها، بزرگتر از ۰/۰۵ است بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم همگنی شیب رگرسیون رد شده و می‌توان اظهار کرد که شیب رگرسیون مورد بررسی دارای همگنی بوده است. در نتیجه می‌توان از آزمون کوواریانس استفاده نمود.

Table 2: Interaction with groups to investigate the homogeneity of regression slope

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
۹.۵۳۸	۱	۹.۵۳۸	.۰۴۳	۸۳۷

بر اساس نتایج آزمون کوواریانس در جدول شماره ۳ می‌توان گفت در حالت کنترل آماری پیش آزمون، نمرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون، افزایش معناداری را نشان می‌دهد. بنابراین، می‌توان گفت که برنامه آموزشی مبتنی بر مهارت‌های زندگی و آمادگی جسمانی، در دانش آموزان و سلامت اجتماعی آنان و خانواده‌ها اثربخش بوده است.

Table 3: Perform covariance to test the effectiveness of the elementary school curriculum based on UNESCO life skills and physical fitness to promote family health

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
عرض از مبدا	۱۱۳۴۷.۶۵۵	۱	۱۱۳۴۷.۶۵۵	۵۱.۲۲۱	.۰۰۰
تفاوت گروه‌ها در پس آزمون	۲۱۴۵.۴۶۶	۱	۲۱۴۵.۴۶۶	۹.۶۸۴	.۰۰۳
کنترل آماری پیش آزمون	۱۷۸۸۷.۵۴۵	۱	۱۷۸۸۷.۵۴۵	۸۰.۷۴۰	.۰۰۰

بحث و نتیجه گیری:

در تبیین پژوهش انجام شده، با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان اذعان داشت که اجرای تلفیقی برنامه درسی در دوره ابتدائی مبتنی بر مهارت‌های زندگی یونسکو و آمادگی جسمانی در ایجاد محیط آموزشی شاد، ارتقاء و بهبود کیفیت بهداشت و سلامت خانواده تأثیر بسزائی داشته همچنین نقش مهمی در پرورش کودکان شاد، خانواده سالم و در نهایت جامعه‌ای سلامت و پویا ایفا نموده است.

محدودیت‌های پژوهش

تمییز و تشخیص محدودیت‌های موضوع در جریان پژوهش بسیار حائز اهمیت بوده و یاریگر پژوهشگر در بررسی نتایج خواهد بود. محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: انتخاب یک مقطع تحصیلی (ابتدائی) برای اجرا، جدید بودن موضوع پژوهش و کمبود منابع پژوهشی جهت بررسی، سوگیری برخی از متخصصان و آموزگاران ابتدائی نسبت به اجرای برنامه، نگرانی والدین جهت اجراء مطلوب برنامه و کاربردی بودن آن، کمبود منابع پژوهش در حوزه تلفیق، مهارت‌های زندگی، آمادگی جسمانی و سلامت خانواده.

منابع:

- [1] Taqi Pourzahir, A. Curriculum planning for primary schools in the third millennium, Seventh edition, Ad Publications, Tehran, 2017.
- [2] Moradi H., Narges, Textbook content analysis, Siren Publications, Tehran, 2011.
- [3] Jickery B.. Active learning, Translated by Forough Tan Saz, Publisher of training, 2012.
- [4] Dehestani M.. Life Skills, Volume II, Alwan Publications, Tehran, 2014.
- [5] Alaghemand A.. Introduction to Educational Management, Psychic publication, Tehran, 2007.
- [6] Safi A.. Change and innovation in Iranian education future perspective, Quarterly Journal of Education Innovation, 2003; (3).
- [7] Fardanesh H.. Educational Design Book: Basics, Approaches and Applications, Side Publications, 2015.

- [8] Moslehi J. Ahmadi M.. The role of religious life satisfaction on marital satisfaction Psychology, Journal of Psychology, 2013;(6).
- [9] kordi A., Daylami N.. Family therapy with an Islamic approach, Family Studies Publications, 2015, First Edition.
- [10] Val pour A., Balloeijamkhaneh E., Saghaee S.. Comparison of the effect of life skills training on students' life satisfaction, Educational Management,2013;40:4(16).
- [11] Latafati R., Farnaghi F.. The effectiveness of group life skills training on changing attitudes and reducing the tendency to drug abuse in high school students in Astara in 2012 and providing the necessary preventive methods, Journal of Family and Health,2015,(5).
- [12] Rashedi M. Musazadeh T. Ghaffari N.. Effectiveness of teaching self-regulatory learning strategies (Cognitive and metacognitive) On the components of self-efficacy, health Psychology and academic motivation of Astara students, Family and Health Quarterly, 2020; 9(4): 11
- [13] Hosseini Yousefi F. Musazadeh, T.. The effectiveness of life skills training on reducing behavioral disorders in high school female students, Family and Health, 2017;7(4). 33
- [14]Ghulami M. Saberi H. Ganji H. Sharifi H.. Comparison of academic performance, achievement motivation and attitude towards education between students with technological and non-technological, Quarterly of Family and Health, 2018; 8:(1).
- [15] Rajabi Varzani M.. Investigating the role of selected primary school games in dictation, mathematics, geography and basic sciences in the elementary school of Alborz province: Islamic Azad University, Tehran Center; 2010.
- [16] Karimzadeh, A.. A guide to life skills training and etiquette Yadman Art and Thought Publications, 2009.
- [17] Fathi, Ejareh gah, K. Basic principles and concepts of curriculum planning, Tehran, Science Publications,2014.
- [18] Mamikhani J.. Application of logical model in evaluation of programs, educational field, University of Tehran,2016.
- [19] Jacobs H.H. Inter disciplinary curriculum options: A case of multiple configurations. Educational Horzohs.n,1989.
- [20] The National curriculum in England Frameworks Document: For Teaching. [WHO 2015]. Available: <http://www.gov.uk.dFo/notional curriculum 31 October 2015>.
- [21] Wrag W.G. Patterns of Interdisciplinary curriculum organization and professional knowledge of the curriculum field. Journal of curriculum and supervision.1997; 12(2):(98-117).
- [22] Sarmad Z. Bazargan A., Hejazi E.. Research Methods in Behavioral Sciences (The tenth edition), Tehran, Informed publishing, 2016.
- [23] Heydarali H.. Knowledge of scientific method in behavioral sciences, Tehran, Organization for the study and compilation of humanities books in universities, Side Publications, Humanities Research and Development Center, 2016.
- [24] Khouynezhad GH.. Research methods in educational sciences, Tehran, Side Publications, 2012.

فصلنامه خانواده و بهداشت، دوره یازدهم، شماره اول، بهار ۱۴۰۰، پیاپی (۱) ۲۵ ص ۷۹-۹۰
Family and health Quarterly, vol11, Issue 1, Spring 2021, ISSN: 2322-3065,
<http://journals.iau-astara.ac.ir>