



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

شماره مجوز مجله : ۸۰۴۰۰

زمان پذیرش نهایی : ۱۳۹۹/۰۵/۸

چگونه توانستم مهارت های زندگی را با بازی و قصه به دانش آموزان آموزش دهم؟

مأده نیک اقبالی^۱، فرزانه السادات موسوی^۲

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

چکیده

تحقیق حاضر در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در پایه سوم دبستان قائم در شهرستان شهرضا انجام شده است. هدف اصلی آموزش مهارت های دهگانه زندگی به روش بازی و قصه به دانش آموزان بوده است تا بتوانند این مهارت ها را در زندگی روزمره و تعاملات با دیگران به کار گیرند. آموزش مهارت های زندگی، به ارتقا بهداشت روانی کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می کند و از اساسی ترین برنامه های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می رود. داده های مورد نظر از طریق تجارب معلم، مصاحبه با مدیر و معاون، مشاهده و آزمون مهارت های زندگی کودکان به دست آمده است. پس از اعتبار بخشی پژوهش آموزش مهارت های زندگی به صورت یک پروتکل بر اساس کتاب آموزش مهارت های زندگی (رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود) نوشته ی آن ورنون برای ۱۰ جلسه طراحی و اجرا شد. در نتیجه اجرای برنامه ی فوق مشکلات رفتاری، هیجانی و ارتباطی دانش آموزان به صورت قابل توجهی بهبود پیدا کرد و نمرات آزمون مهارت های زندگی افزایش پیدا کرد. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت های ده گانه زندگی منجر به بهبود مشکلات رفتاری، هیجانی و ارتباطی دانش آموزان می شود و توانمندی دانش آموزان را به عنوان آینده سازان کشور بیشتر می کند تا در مواجهه با چالش های زندگی و افراد مختلف به گونه ای موثر برخورد کنند.

کلمات کلیدی: مهارت های زندگی، بازی درمانی، قصه درمانی

مقدمه

آموزش مهارت های زندگی، به ارتقا بهداشت روانی کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می کند و از اساسی ترین برنامه های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می رود. سلامتی بخش اصلی یک زندگی شاد است و مدارس نقش مهمی در آگاه ساختن نوجوانان پیرامون مسائل بهداشتی و سلامتی و آموزش علوم زندگی به آنان دارند. سازمان بهداشت جهانی مهارت های زندگی را شامل توانایی های آدمی برای رفتارهای مثبت و انطباق پذیر با دیگران می داند که او را قادر می سازد با چالش ها و نیازمندی های روزانه به گونه ای مؤثر روبه رو گردد (شرفی، ۱۳۹۶). یونیسف^۳ (۲۰۱۳) زندگی را مشتمل بر گروه بزرگی از مهارت های روانی - اجتماعی و میان فردی می داند که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ نمایند، به طور

^۱ آموزگار ابتدایی شهرستان شهرضا

^۲ آموزگار ابتدایی شهرستان شهرضا

^۳ unicef



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

مؤثر رابطه برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی، اعمال مربوط به دیگران و اعمال مربوط به محیط اطراف را نیز طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی - روانی و اجتماعی (کچ و رول^۱، ۲۰۱۵). در واقع مهارت‌های زندگی به مهارت‌های شخصی و اجتماعی گفته می‌شود که کودکان و نوجوانان باید آن‌ها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور شایسته، مؤثر و مطمئن رفتار نمایند (مک تاویش^۲، ۲۰۰۰؛ به نقل از ساجدی و همکاران، ۱۳۸۸). مهم‌ترین مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و نقاد، ارتباط مؤثر، مهارت‌های بین فردی، همدلی، خودآگاهی، مقابله با هیجانات ناخوشایند و استرس است. سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۷) مهارت‌های زندگی را به سه شاخه مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های عاطفی یا هیجان تقسیم می‌کند (دینگرا و چاهان^۳، ۲۰۱۷). این مهارت‌ها عبارت است از: الف: مهارت‌های عاطفی شامل: خودآگاهی، مقابله با هیجانات و مقابله با استرس ب (مهارت‌های اجتماعی شامل: همدلی، ارتباط مؤثر، روابط میان فردی، شهروند مسئول بودن، حل تعارض ج) مهارت‌های شناختی شامل: تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق و تفکر انتقادی (قراملکی، حاجلو، محمدی، ۱۳۹۴). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، جهت ارتقای سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای فردی و اجتماعی کودکان و نوجوانان به عهده دارد. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، باید فرد را قادر سازد که به‌طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی در عصری که در آن زندگی می‌کند روبه‌رو شود. مهارت‌های زندگی با تشکیل گروه‌های کوچک، بحث گروهی، بارش فکری، ایفای نقش، بحث و مناظره قابل آموزش است. (قراملکی، حاجلو، محمدی، ۱۳۹۴). بر این اساس در دوره پیش‌دبستانی و دبستان باید از روش‌هایی استفاده کرد که کودک به‌طور غیرمستقیم مفاهیم محتوا و گرایش و نگرش‌های خاصی را دریافت کند. روش‌های انتخاب‌شده باید با ویژگی‌های سنی کودک و واقعیت‌های زندگی وی تناسب داشته باشد. این روش‌ها دارای انواع گوناگونی چون بازی، مشاهده و بازدیدهای علمی، نمایش خلاق، قصه‌گویی، داستان خوانی و ... است (فضلی، ۱۳۹۱؛ به نقل از کریمی و همکاران، ۱۳۹۶). آموزش مهارت‌ها به کودکان و نوجوانان بهتر است به‌صورت عینی انجام شود زیرا آن‌ها هنوز توانایی اندیشیدن به مفاهیم انتزاعی را به‌طور کامل کسب نکرده‌اند. بازی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های زندگی کودک است. کودکان از طریق بازی می‌توانند مهارت‌های پایه و اجتماعی را یاد بگیرند و رشد کنند، به‌ویژه وسایل بازی نقشی تعیین‌کننده در بازی دارد تا بتواند جهان اطرافش را کشف کند (کرمی، شفیعی و حیدری شرف، ۱۳۹۴). بازی درمانی روشی است که به‌وسیله آن، ابزارهای طبیعی بیان حالت کودک، یعنی بازی، به‌عنوان روش درمانی وی به کار گرفته می‌شود تا به کودک کمک کند فشارهای احساسی خویش را تحت کنترل قرار دهد (محکی، شریفی جندانی و محکی، ۱۳۹۵). کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی و عدم آگاهی از مهارت‌های لازم از جمله آسیب‌پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند و به‌رغم انرژی و استعدادها بالقوه و سرشار، از چگونگی به کار بردن توانمندی‌های خود در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آگاه نیستند. شواهد نشان می‌دهد دانش آموزان بخش اعظمی از زمان و توانایی‌های هوشی و شناختی خود را صرف امور تحصیلی می‌نمایند و به‌این ترتیب از پرداختن به رشد اجتماعی - روانی خویش غافل می‌مانند که از این میان می‌توان به کسب مهارت‌های نحوه تعاملات اجتماعی، حل مسئله، تفکر نقاد و یادگیری مهارت‌هایی که آن‌ها برای زندگی در اجتماع خارج از خانه و مدرسه به آن نیاز دارند، اشاره نمود (کیا، شعبانی؛ احقر و مدانلو، ۱۳۹۵)؛ بنابراین دانش آموزان برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی‌ها تجهیز نمایند. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد که به‌طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی افزایش و توانایی‌های روانی - اجتماعی و درنهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح

¹ Mactavish

² Mac tavish

³ Dhingra, & Chauhan



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

سلامت روان افراد است. (بامستر، کمپل، کروگر و واهس^۱، ۲۰۰۳؛ نقل از کیا و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به اهمیت و تأثیر بالای مهارت‌های زندگی در سلامت روان دانش آموزان و همچنین پیامدهای طولانی‌مدت آن اگر نظام آموزشی فقط به سراغ متون تعریف‌شده آموزشی برود تا دانش‌آموز همان را بخواند و امتحان دهد، هیچ تجربه‌ای از فعالیت‌های خارج از چارچوب مدرسه نخواهد داشت و در محیط‌های دیگر نمی‌تواند بر هیجانات خودکنترل داشته باشد و در برهه‌های حساس رفتار معقول از خود نشان دهد اما در نظام آموزشی که علم و دانش در کنار مهارت‌های زندگی تعلیم داده می‌شود توانمندی دانش‌آموزان به‌عنوان آینده‌سازان کشور ارتقا می‌یابد؛ بنابراین ضروری است که در مدارس و به‌خصوص در مدارس ابتدایی با شناسایی نیازمندی دانش‌آموزان و همچنین محیط و فضای پیرامون آن‌ها مهارت‌های زندگی به‌گونه‌ای مؤثر و هماهنگ با ویژگی‌های سنی آن‌ها آموزش داده شود.

هدف

هدف کلی از پرداختن به این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی به روش بازی درمانی و قصه درمانی به دانش‌آموزان بوده است تا بتوانند این مهارت‌ها را در زندگی روزمره و تعاملات با دیگران به کار گیرند.

بیان مسئله

دوره ابتدایی از حساس‌ترین و مهم‌ترین مراحل تحصیلی می‌باشد و دانش‌آموزان، یک چهارم ساعات روزانه خود را در مدرسه می‌گذرانند و این زمان، می‌تواند زمان مناسبی برای آموزش مهارت‌های زندگی در کنار اهداف مشخص شده آموزش و پرورش برای آن‌ها باشد. فواید مهارت‌ها در زندگی آینده دانش‌آموزان، نقش پررنگی خواهد داشت؛ زیرا با گذراندن این دوره‌ها، آن‌ها نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت افراد مختلف، خانواده، همسر، دوست و... در زندگی‌شان را می‌آموزند و با افزایش اعتماد به نفس، مدیریت خود و خانواده‌شان را به بهترین نحو ممکن در دست خواهند گرفت. نگارنده همواره در این فکر بودم که دانش‌آموزان علاوه بر آنچه در مدرسه و در قالب برنامه‌های درسی می‌آموزند، به چیزهایی فراتر احتیاج دارند که همان مهارت‌های زندگی است. مهارت‌هایی که حتی برای به کار بردن دروس و محفوظاتی که در برنامه درسی آنها قرار دارد لازم است و گاهی حتی مراقبت از سلامت روان دانش‌آموزان، آموزش روش زندگی و تجهیز آنها به مهارت‌ها بسیار با اهمیت‌تر از آموزش‌های دیگر به دانش‌آموزان است. اما در اوایل ورود به کلاس شاهد استرس و اضطراب برخی از دانش‌آموزان، حواس پرتی و بلا تکلیفی، مشاجره‌ی دانش‌آموزان، قهر بودن‌های طولانی مدت، بروز هیجانات شدید در برابر معلم، ناتوانی در حل مسئله و برخورد هیجانی با مسائل، ناامیدی و گاهی نگرش منفی به اطرافیان و وقایع بودم، بنا بر این مشاهدات تصمیم گرفتم مهارت‌های ده‌گانه‌ی زندگی را به دانش‌آموزان آموزش دهم اما آنچه بیش از این مهم است نحوه‌ی آموزش مهارت‌ها، شناسایی نیازمندی‌های لازم، توجه به فضا و محیط پیرامون دانش‌آموزان و نوع بیان آن است که بر افزایش یا کاهش علاقه‌مندی دانش‌آموزان به مهارت‌ورزی و گیرایی آن تأثیر دارد. در واقع باید بدانیم در چه دوره‌ای روی چه مهارت‌هایی کار کنیم. چرا که هر مهارتی لایه‌های متفاوت آموزشی خاص خود را دارد. بر همین اساس روش بازی درمانی و قصه درمانی را بر اساس کتاب آموزش مهارت‌های زندگی (رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود) آن ورنون^۲ برای دانش‌آموزان انتخاب کردم. آموزش مهارت‌هایی همچون خود آگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، تصمیم‌گیری، توانایی حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، مقابله با هیجانات ناخوشایند و نیز توانایی مقابله با استرس و آموزش نحوه کاربرد این‌گونه مهارت‌ها در زندگی، به جهت ارتقاء سلامت و پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی بسیار مورد توجه می‌باشد. آن‌چه به عنوان ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی مطرح است، نگاه گسترده به زندگی اجتماعی و فردی آن‌هاست تا در آینده، راحت‌تر به حل تعارضات و کشمکش‌های محیطی اطراف پرداخته و بتوانند همراه با رشد جسمانی و روانی، در چهار چوب

¹ Bamster, cample, cropper, vahs

² Anne vernon



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

های اجتماعی گروهی قرار گرفته و دچار سرگشتگی و آشفتگی در جریان جامعه پذیری خود نشوند و همه این دستاوردها جز در سایه آموزش مهارت های زندگی، میسر نخواهد شد. به اعتقاد نگارنده کار معلمی فقط در تدریس خلاصه نمی شود بلکه آموزش مهارت ها و سبک زندگی و نحوه ی به کار بستن آنها در زندگی از مهم ترین وظایف یک معلم موثر است. پژوهش های بسیاری پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی صورت گرفته است که تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سازگاری و سلامت روانی نشان داده اند، برای نمونه پژوهش ویکتوریا^۱ و همکاران (۲۰۰۹) که آموزش مهارت های زندگی را بر جلوگیری از سوءاستفاده از مواد نشان داده اند. تاتل^۲ (۲۰۰۶). در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت های زندگی در بهبود توانایی برقراری ارتباط مثبت و همچنین انعطاف پذیری نوجوانان مؤثر است. لئو^۳ و همکاران (۲۰۱۶). در پژوهشی نشان دادند آموزش مهارت های زندگی بر مشکلات رفتاری کودکان چینی مؤثر است. قدرتی و قدرتی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی از طریق بازی بر مشکلات رفتاری دانش آموزان به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی از طریق بازی بر کاهش مشکلات رفتاری دختران ۷-۹ ساله مؤثر بوده است. کریمی، مهر افزون، جعفری (۱۳۹۶) در پژوهش خود تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی به روش قصه گویی بر مؤلفه های خلاقیت دانش آموزان ابتدایی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی به روش قصه گویی موجب افزایش خلاقیت دانش آموزان ابتدایی می شود. نیک منش، کاظمی، زارع نژاد (۱۳۹۶) نیز در پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ادراک شایستگی و کنترل خشم دانش آموزان به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی روش مؤثری برای کاهش خشم و افزایش ادراک شایستگی اجتماعی در کودکان است.

توصیف وضعیت موجود و تشخیص مسئله

در مدرسه ی قائم آموزش مهارت های زندگی مورد توجه است و در سایر کلاس ها برخی از مهارت ها به دانش آموزان آموزش داده می شود اما در کلاس سوم به طور رسمی و مستقیم آموزش مهارت های زندگی آموزش داده نمی شود و این در حالی است که بسیاری از دانش آموزان با مشکلاتی از جمله: استرس و اضطراب، حواس پرتی و بلا تکلیفی، مشاجره و بحث با همکلاسی ها، قهر بودن های طولانی مدت، بروز هیجانات شدید در برابر معلم، ناتوانی در حل مسئله، برخورد هیچانی با مسائل، ناامیدی و گاه نگرش منفی به اطرافیان و وقایع، نداشتن مهارت تفکر انتقادی که ناشی از عدم آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان است رو به رو هستند. بعد از چند جلسه مشاهده ی دقیق دانش آموزان و سپس گفت و گو پیرامون مشکلات و نگرانی هایی که داشتند و گله و شکایت هایی که بیان می کردند، هم چنین صحبت با مدیر و معاون پیرامون مشکلاتی که دانش آموزان کلاس با آن رو به رو هستند تصمیم گرفتیم مهارت های زندگی مورد نیاز دانش آموزان را با استفاده از بازی درمانی و قصه درمانی و متناسب با رده ی سنی آنها به آنها آموزش دهیم.

روش پژوهش

در پژوهش حاضر، داده های مورد نظر از طریق تجارب معلم، مصاحبه با مدیر و معاون، مشاهده و آزمون مهارت های زندگی کودکان به دست آمده است. پس از اعتبار بخشی پژوهش آموزش مهارت های زندگی به صورت یک پروتکل بر اساس کتاب آموزش مهارت های زندگی (رشد هیچانی، اجتماعی، شناختی و خود) نوشته ی آن ورنون برای ۱۰ جلسه طراحی و اجرا شد و پس از پایان جلسات مجدداً از دانش آموزان آزمون گرفته شد. برای مشخص کردن نیاز سنجی مهارت های زندگی در کلاس

¹ Victoria

² Tuttle

³ Liu



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

سوم و برخی مشکلات دانش آموزان از پرسش نامه مهارت های زندگی کودکان که توسط بابادی و مشکانی در سال ۱۳۸۹ ساخته شده است استفاده شد.

گردآوری اطلاعات اولیه (شواهد یک)

به منظور بررسی بیشتر مشکلات کلاس سوم و مشخص شدن نیاز این دانش آموزان به آموزش مهارت های زندگی و گردآوری داده ها جهت توصیف وضع موجود اقداماتی توسط پژوهشگر صورت گرفت که به تفصیل در زیر توضیح داده می شود. به منظور توصیف وضع موجود از شاخص های کیفی و کمی استفاده شده است که داده های بدست آمده از آن، به اقدام پژوه در پی بردن به دلیل مشکلات دانش آموزان و سنجش نیاز دانش آموزان به آموزش مهارت های زندگی یاری رسانده است.

شاخص های کیفی وضع موجود :

نگارنده قبل از اینکه به آموزش مهارت های زندگی بپردازد، لازم بود مشکلات کلاس را شناسایی کرده و از میزان آگاهی دانش آموزان از مهارت های زندگی مطلع شود. در درجه ی اول جمع آوری اطلاعات به روش کیفی (مشاهده ی مستقیم و مصاحبه ی نیمه ساختار یافته) صورت گرفت.

الف (مشاهده مستقیم :

اقدام پژوه جهت گردآوری داده ها از روش مشاهده مستقیم به بررسی مشکلات رفتاری دانش آموزان پرداخت و میزان مهارت دانش آموزان در مهارت های ده گانه را در موقعیت های مختلف در بازه زمانی یک ماه مورد مشاهده مستقیم قرار داد. مشاهده ی مستقیم در بازه ی زمانی یک ماه در موقعیت های گوناگون از جمله : کلاس درس، زنگ تفریح، زنگ ورزش انجام گرفت و کدهای زیر از مجموع یادداشت های صورت گرفته از مشاهده ی مستقیم استخراج شد :

۱. استرس و اضطراب امتحان
۲. حواس پرتی و بلاتکلیفی در انجام تکالیف
۳. مشاجره و بحث با همکلاسی ها
۴. قهر بودن های طولانی مدت
۵. بروز هیجانات شدید در برابر معلم
۶. ناتوانی در حل مسئله
۷. برخورد هیجانی با مسائل
۸. ناامیدی نسبت به آینده و بهبود درسی
۹. نگرش منفی به اطرافیان و وقایع
۱۰. نداشتن مهارت تفکر انتقادی

ب) مصاحبه با مدیر دبستان و معاون آموزشی و پرورشی مدرسه

بنا به مشاهداتی که از وضعیت مدرسه و کلاس انجام شد، اقدام پژوه در جلسه ای با مدیر و معاون مدرسه مشکلات مشاهده شده را مطرح و از آن ها درمورد مشکلات دانش آموزان و میزان آگاهی دانش آموزان از مهارت های ده گانه مصاحبه نیمه ساختاریافته صورت گرفت

شاخص های کمی وضع موجود :

نگارنده برای مشخص کردن نیاز سنجی مهارت های زندگی در کلاس سوم، هم چنین برخی مشکلات دانش آموزان از پرسش نامه مهارت های زندگی کودکان استفاده کرد. پرسشنامه مهارت های زندگی کودکان توسط بابادی و مشکانی در سال ۱۳۸۹ ساخته شده است و شامل ۴۲ سوال است که آزمودنی برای پاسخ دادن به هر سؤال، یکی از پاسخ های "هیچ وقت"، "گاهی اوقات" و "بیشتر اوقات" را می تواند، انتخاب کند (بابادی و مشکانی، ۱۳۸۹). این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس فرعی است که هر خرده مقیاس یک مهارت را می سنجد. خرده مقیاس ها عبارتند از: مهارت های اجتماعی، خودنظم دهی، خویشن داری (خودمدیری) و مسئولیت پذیری اجتماعی و هر کدام شامل زیر مقیاس هایی است که به طور کلی مهارت های زندگی در دوره ی دبستان را می سنجند.



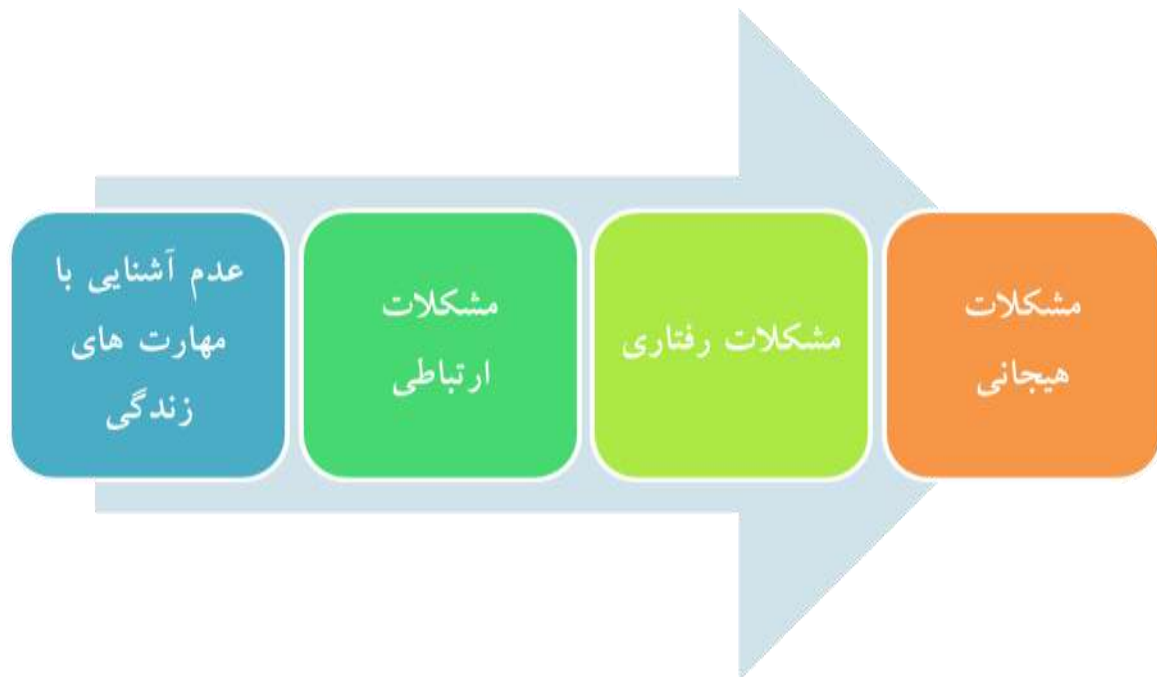
ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

تجزیه تحلیل داده ها

پژوهنده با استفاده از روش هایی کیفی و کمی از جمله : مشاهده، مصاحبه از همکاران، منابع معتبر و بر اساس بخشنامه ها هم چنین استفاده از پیش آزمون به جمع آوری داده ها در رابطه با وضع موجود پرداخته و به وسیله این یافته ها به علل به وجود آمدن مساله موجود پی برد. نتایج زیر حاصل تجزیه تحلیل داده هاست :

عامل مهمی که می تواند منجر به مشکلات رفتاری و سازگاری دانش آموزان که در بالا به آن پرداخته شد شود، عدم مهارت دانش آموزان در خود آگاهی، همدلی، روابط بین فردی، برقراری ارتباط مؤثر، مهارت مقابله با استرس، مدیریت بر هیجان ها، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر نقادانه است. مجموع مهارت های ده گانه ی زندگی به دانش آموزان کمک می کند به نحو بهتری با چالش های زندگی مواجه شوند، در موقعیت های مختلف واکنش مناسب ارائه دهند و زندگی بهتری داشته باشند.

تجزیه تحلیل به روش تفسیر مفاهیم



نمودار شماره (1): تفسیر مفاهیم

نمودار بالا نشان می دهد که بر اساس یافته های حاصل از داده های کیفی و کمی عدم آشنایی دانش آموزان با مهارت های زندگی منجر به مشکلات ارتباطی، مشکلات رفتاری و مشکلا هیجانی می شود.

تجزیه تحلیل به روش شش سوالی

جدول شماره (1): تجزیه تحلیل شش سوالی

چرا مسئله ایجاد شده است؟	به دلیل نا آشنایی با مهارت های زندگی مشکلاتی برای دانش آموزان به وجود آمده است.
چگونه به این یافته ها رسیده است؟	از طریق مشاهده، مصاحبه، منابع معتبر و آزمون



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

چه کسانی درگیر این مسئله هستند؟	دانش آموزان کلاس، معلم، کادر مدرسه
چه چیزی سبب نگرانی شده است؟	اگر دانش آموزان با مهارت های زندگی آشنا نشوند، نمی توانند در محیط های دیگر بر هیجانات خود کنترل داشته باشند و در برهه های حساس رفتار معقول از خود نشان دهند.
چه زمانی این مشکل روی می دهد؟	مشکلات دانش آموزان در موقعیت های مختلف در مدرسه مشاهده شده است.
رفتارهای مورد نظر در چه مکانی رخ داده اند؟	شهرضا، دبستان قائم کلاس سوم

انتخاب راه حل های پیشنهادی

- ✓ برنامه ی کلاس های درسی به گونه ای باشد که معلمان در کنار آموزش مفاهیم درسی به آموزش مهارت های زندگی بپردازند
- ✓ از افراد متخصص و ماهر در زمینه ی روانشناسی و آموزش مهارت های زندگی برای آموزش مهارت های ده گانه به دانش آموزان کمک بگیریم.
- ✓ برگزاری کلاس های آموزشی برای والدین در جهت کمک به دانش آموزان
- ✓ تغییر محتوای کتاب های درسی هماهنگ با مهارت های مورد نیاز دانش آموزان
- ✓ ارجاع دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری، هیجانی، ارتباطی به مشاور جهت آموزش مهارت ها به صورت فردی

انتخاب راه حل های جدید جهت اجرا

نگارنده با جمع آوری داده ها از طریق روش های کیفی و کمی، نتایج مطالعه و تحقیقات انجام شده و جمع بندی و تجزیه تحلیل آن ها به این نتیجه رسید که دانش آموزان به آموزش مهارت های زندگی احتیاج دارند و تصمیم گرفت آموزش مهارت های ده گانه ی زندگی به دانش آموزان را آغاز کند. اما آنچه بیش از این مهم است نحوه ی آموزش مهارت ها، شناسایی نیازمندی های لازم، توجه به فضا و محیط پیرامون دانش آموزان و نوع بیان آن است که بر افزایش یا کاهش علاقه مندی دانش آموزان به مهارت ورزی و گیرایی آن تاثیر دارد.

در دوره ی دبستان باید از روش هایی استفاده کرد که کودک به طور غیرمستقیم مفاهیم، محتوا و گرایش و نگرش های خاصی را دریافت کند. روش های انتخاب شده باید با ویژگی های سنی کودک و واقعیت های زندگی وی تناسب داشته باشد. این روش ها دارای انواع گوناگونی چون بازی، مشاهده و بازدیدهای علمی، نمایش خلاق، قصه گوئی، داستان خوانی و ... است (فضلی، ۱۳۹۱؛ به نقل از کریمی و همکاران، ۱۳۹۶). آموزش مهارت ها به کودکان و نوجوانان بهتر است به صورت عینی انجام شود زیرا آن ها هنوز توانایی اندیشیدن به مفاهیم انتزاعی را به طور کامل کسب نکرده اند. بازی یکی از مهم ترین مؤلفه های زندگی کودک است. کودکان از طریق بازی می توانند مهارت های پایه و اجتماعی را یاد بگیرند و رشد کنند، به ویژه وسایل بازی نقشی تعیین کننده در بازی دارد تا بتواند جهان اطرافش را کشف کند (کریمی، شفیع و حیدری شرف، ۱۳۹۴). بر این اساس در دوره پیش دبستانی و دبستان باید از روش هایی استفاده کرد که کودک به طور غیرمستقیم مفاهیم، محتوا و گرایش و نگرش های خاصی را دریافت کند. روش های انتخاب شده باید با ویژگی های سنی کودک و واقعیت های زندگی وی تناسب داشته باشد. این روش ها دارای انواع گوناگونی چون بازی، مشاهده و بازدیدهای علمی، نمایش خلاق، قصه گوئی، داستان خوانی و ... است (فضلی، ۱۳۹۱؛ به نقل از کریمی و همکاران، ۱۳۹۶). آموزش مهارت ها به کودکان و نوجوانان بهتر است به صورت عینی انجام شود زیرا آن ها هنوز توانایی اندیشیدن به مفاهیم انتزاعی را به طور کامل کسب نکرده اند. بازی یکی از مهم ترین مؤلفه های زندگی کودک است. کودکان از طریق بازی می توانند مهارت های پایه و اجتماعی را یاد بگیرند و رشد کنند، به ویژه وسایل بازی نقشی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

تعیین کننده در بازی دارد تا بتواند جهان اطرافش را کشف کند (کرمی، شفیعی و حیدری شرف، ۱۳۹۴). بر همین اساس روش بازی درمانی و قصه درمانی را بر اساس کتاب آموزش مهارت های زندگی (رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود) نوشته ی آن ورنون برای دانش آموزان انتخاب کردم.

اجرای راه حل جدید و نظارت بر آن

آموزش مهارت های زندگی به صورت یک پروتکل بر اساس کتاب آموزش مهارت های زندگی (رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود) نوشته ی آن ورنون برای ۱۰ جلسه طراحی شد، خلاصه جلسات آموزش مهارت های زندگی در جدول زیر ارائه می شود :

جدول شماره (۲) : خلاصه جلسات آموزش مهارت های زندگی

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف
جلسه اول	آشنایی اعضا با یکدیگر و قواعد گروه و ارائه تمرین های خودآگاهی	آشنایی با قواعد گروه، اهداف و ساختار گروه، معرفی خود با استفاده از فعالیت های ساختارمند مانند: « این من هستم و کی هستم؟ چطور عمل می کنم؟»	ارائه کاربرگ آشنایی با نقاط مثبت خود
جلسه دوم	آشنایی با مفهوم رشد خود و آشنایی اعضا با نقاط قوت و ضعف خود	ارائه فعالیت های (من می توانم، آن ها می توانند، من مهم هستم و بچه ای مثل من)	مقایسه خود و یکی از دوستان با اعضای خانواده و ذکر توانمندی های خودشان
جلسه سوم	ادامه فعالیت های رشد خود، تحقیر نکردن خود به خاطر محدودیت ها و نقاط ضعف	ارائه فعالیت فقط یک اشتباه بود و خطای من	ترسیم یک نقاشی از خطایی که اخیراً مرتکب شدند و یافتن راه های جبران آن
جلسه چهارم	آشنایی با مفهوم رشد هیجانی و آشنایی با انواع احساسات	ارائه فعالیت های احساسات عالی، احساسات بد، چه احساسی دارم؟	پر کردن کاربرگ های موقعیت های فرضی و چسباندن برچسب های احساسی مثبت
جلسه پنجم	آموزش مدیریت هیجانی مانند عصبانیت، اضطراب و غم	ارائه فعالیت های جنگیدن با نگرانی، راه حل های غم، مدیریت عصبانیت	پر کردن کاربرگ های موقعیت های فرضی و چسباندن برچسب های احساسی منفی
جلسه ششم	آشنایی با مفهوم رشد شناختی و آشنایی با تفکر خلاق	آشنایی با مفهوم رشد شناختی و آشنایی با تفکر خلاق	ارائه کاربرگ ارتباط فکر و احساس
جلسه هفتم	ادامه فعالیت های رشد شناختی و آشنایی با مراحل فعالیت حل مسئله	ارائه فعالیت: گزینه های دیگر، آیا معقول است؟ تأثیر چیست؟	ارائه کاربرگ گردونه حل مسئله و تخمین پیامد
جلسه هشتم	آشنایی با مفهوم رشد اجتماعی و مهارت دوست یابی	اراده فعالیت های دوست شدن و نگه داشتن دوستی ها، حقایق دوستی	تمرین گام های انتخاب یک دوست با کمک والد
جلسه نهم	ادامه فعالیت های رشد اجتماعی	ارائه فعالیت های قواعد روابط و دعوا	تمرین حل مسئله در کاربرگ



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

با دوستان	اختلاف با دوستان		
مرور جلسات	ارائه کاربرگ جلسات و مرور یک فعالیت از انواع مهارت‌های خودآگاهی، رشد هیجانی، رشد شناختی و رشد اجتماعی	مرور جلسات	جلسه دهم

جمع‌آوری شواهد نوع دوم

۱. در بخش شواهد یک به مشکلاتی از قبیل استرس و اضطراب امتحان ۲. حواس‌پرتی و بلا تکلیفی در انجام تکالیف ۳. مشاجره و بحث با همکلاسی‌ها ۴. قهر بودن‌های طولانی‌مدت ۵. بروز هیجانات شدید در برابر معلم ۶. ناتوانی در حل مسئله ۷. برخورد هیجانی با مسائل ۸. ناامیدی نسبت به آینده و بهبود درسی ۹. نگرش منفی به اطرافیان و وقایع ۱۰. نداشتن مهارت تفکر انتقادی

که ناشی از عدم آشنایی دانش‌آموزان با مهارت‌های ده‌گانه زندگی بود پرداخته شد این شواهد و اطلاعات از طریق روش‌های گوناگونی مانند مشاهده، مصاحبه، منابع معتبر، بخش‌نامه‌ها و همچنین آزمون جمع‌آوری شد که در این بخش به تغییرات حاصل‌شده در وضع موجود پرداخته می‌شود:

الف) مصاحبه در مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته‌ای که مجدداً صورت گرفت مشکلات رفتاری و روابط بین فردی دانش‌آموزان و به بهبودی گزارش شد.

ب) مشاهده

پس از اجرای راه‌حل‌ها و آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان با استفاده از روش مشاهده مستقیم به این نتیجه رسیدم که تغییراتی در کلاس ایجاد شده است و برای تأیید و صحت گفته‌ها به جمع‌آوری اطلاعات پرداختم به این منظور، میزان مهارت دانش‌آموزان در مهارت‌های ده‌گانه را در موقعیت‌های مختلف مورد مشاهده مستقیم قرار داده و هرکدام از مشکلات رفتاری مشاهده‌شده در شواهد اول را بررسی کردم. مشاهده‌ی مستقیم همچنان در موقعیت‌های گوناگون از جمله: کلاس درس، زنگ تفریح، زنگ ورزش انجام گرفت. با توجه به آموزش‌هایی که صورت گرفت مشاهده شد که دانش‌آموزان سازگاری بیشتری پیدا کرده و مشکلات و بدی‌های هم‌کلاسی‌های خود را بیش‌ازپیش پذیرفتند و همدلی آن‌ها بیشتر شد، دانش‌آموزانی که مدام قهر می‌کردند، با استفاده از فن‌های شناختی رفتاری که در کلاس اجرا شد متوجه شدند که برداشت‌های آن‌ها از موضوع روی رفتارهای آن‌ها اثرگذار است و پس از آموزش‌های صورت گرفته بهتر با مسائل ناراحت‌کننده مواجهه می‌شدند. همچنین پس از آموزش مهارت‌های ارتباطی، در ارتباط کلامی و غیرکلامی پیشرفت پیدا کردند و ارتباط مؤثر و مفیدی را با معلم برقرار کردند. با آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان‌ها و تکنیک‌های آموزش داده‌شده تا حدودی بر استرس و اضطراب امتحان کنترل پیدا کردند. همچنین مهارت تفکر خلاق و حل مسئله به آن‌ها آموزش داده شد و در موقعیت‌ها و مراسم‌های موجود در دبستان از دانش‌آموزان کمک گرفته شد.

ج) نتایج پرسش‌نامه (پس‌آزمون)

پس از اجرای راه‌حل و آموزش مهارت‌های زندگی از طریق بازی و قصه مجدداً از دانش‌آموزان آزمون مهارت‌های زندگی کودکان گرفته شد، پس از تحلیل نمرات دانش‌آموزان متوجه شدم که نمرات آن‌ها ۴ تا ۵ نمره افزایش داشته است. ارزشیابی تأثیر اقدام و تعیین اعتبار



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

اقدام پژوهی با اجرای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی مشکلات هیجانی، سازگاری و رفتاری دانش آموزان را تا حد قابل قبولی بهبود می‌بخشد. بررسی داده‌ها در شواهد ۲ نشان می‌دهد که دانش آموزان نسبت به قبل از آموزش مهارت‌ها تغییرات مثبتی را نشان داده‌اند. در این راستا برای کسب اطمینان از اجرای راه‌حل‌های انتخابی و کسب اعتبار بیشتر در این زمینه، با همکاران، مدیر و معاون مدرسه همفکری صورت گرفت و با چند روانشناس کودک متخصص در آموزش مهارت‌های زندگی مشورت شد و راه‌حل انتخابی، برنامه‌ی آموزشی و نتایج در اختیار آن‌ها قرار گرفت همچنین کتاب‌های معتبر و مفید در این زمینه مورداستفاده قرار گرفت و دانش آموزان در به‌کارگیری مهارت‌های زندگی در زندگی روزمره آموزش داده شدند. امید است با ادامه روند آموزش مهارت‌های زندگی در سال‌های آتی شاهد رسیدن به هدف اصلی یعنی حیات طیبه باشیم. لازم به ذکر است، قبل از اجرای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی ۶۰ درصد از دانش آموزان فاقد این مهارت‌ها ارزیابی شدند، درحالی‌که پس از اجرای آموزش ۸۰ درصد آن‌ها مهارت‌ها را به‌صورت کاربردی در زندگی روزمره اجرا می‌کردند.

روش‌های اعتباربخشی

در پژوهش حاضر بعد از اجرای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به بررسی اعتبار پژوهش پرداخته شد و در جهت اعتباربخشی موارد زیر موردبررسی قرار گرفت و نتایج زیر حاصل شد :

- ✓ آموزش مهارت‌های زندگی به‌صورت یک پروتکل بر اساس کتاب آموزش مهارت‌های زندگی (رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود) نوشته‌ی آن ورنون برای ۱۰ جلسه طراحی شد تا در جمعیت‌های متفاوت قابل کاربرد و انتقال پذیر باشد.
- ✓ برای اطمینان‌پذیر بودن داده‌ها در جمع‌آوری آن‌ها از روش‌های گوناگونی مانند مشاهده، مصاحبه با معاون و مدیر و معلم و آزمون استفاده شد که اطلاعات به‌دست‌آمده از هر سه منبع همسو بودند.
- ✓ تمامی اطلاعات موجود در مورد دانش آموزان و نتایج به‌دست‌آمده و راه‌حل اجراشده در اختیار معلم، مدیر و معاون و همچنین چند روانشناس متخصص در آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت، مورد مشورت و همفکری صورت گرفت و بازبینی شد.
- ✓ نتایج به‌دست‌آمده همسو با پژوهش‌های بیان‌شده در پیشینه پژوهش و مبانی نظری بودند که موجب باورپذیری داده‌ها شد.

بحث و نتیجه‌گیری

اقدام پژوهی در این طرح تلاش کرد با استفاده از روش‌ها و راه‌حل‌های مختلف از جمله بازی و قصه مهارت‌های ده‌گانه‌ی زندگی را به دانش آموزان آموزش دهد. آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی و اجتماعی می‌شود و این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند، و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین کند. از سوی دیگر ضعف در مهارت‌هایی هم چون مقابله با استرس، همدلی، تفکر خلاق و... لزوم توجه به آموزش آن را ایجاد می‌کند. زندگی روزمره پیوسته موقعیت‌هایی را خلق می‌کند که محتاج حل مسئله است، مهارتی که اگر درست آموزش داده شود، نقش مهمی در سلامتی و کامیابی فرد دارد و به حل موفقیت‌آمیز مسائل زندگی و اعتمادبه‌نفس بیشتر و آرامش فرد منجر می‌شود و در ضمن شخص می‌تواند با تشخیص درست مسئله تصمیم منطقی نیز در برخورد با مشکلات و انتخاب‌های بی‌شمار داشته باشد امروزه ایجاد مهارت در تصمیم‌گیری به‌عنوان یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت زندگی به شمار می‌آید زیرا زندگی در جوامع پیشرفته، گسترش ارتباطات اجتماعی و افزایش انتخاب‌ها را فراروی اقبال مختلف، قرارداده است. تصمیمات صحیح و عقلایی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

در این موقعیت‌ها نتیجه‌ای مؤثر در زندگی فرد به‌جای خواهند گذاشت و از تعارضات و تنش‌های روانی فرد خواهند کاست از طرفی ارتباط لازمه خوشبختی انسان است. انسان از طریق ارتباط برقرار کردن با دیگران نیاز اساسی خود را به بقاء، امنیت و آرامش و نیازهای انتزاعی‌تری هم چون عزت‌نفس، خودشکوفایی و شرکت مؤثر در یک دنیای متنوع اجتماعی را برطرف می‌کند. فردی که مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله و برقراری روابط در سطح مطلوبی برخوردار باشد، می‌تواند آنچه را به او ارائه یا تحمیل می‌شود، بدون بررسی دقیق، نپذیرد. ارزش‌ها، تعاملات اجتماعی و رسانه‌ها، بخشی از واقعیت‌های زندگی فرد است. تحلیل این عوامل به شفافیت مواضع و تصحیح نگرش‌های وی کمک خواهد کرد. قدرت تفکر خلاق به شخص امکان می‌دهد از دایره بن‌بست تجربیات محدود خویش خارج شود و به فراسوی تجارب بنگرد بدین‌سان، زندگی فرد انعطاف‌پذیر می‌شود و از تمام جوانب به پدیده‌ها می‌نگرد. دانش آموزان در سن مدرسه دارای خلاقیت بسیار بالا و تخیل فعال بوده و با کنکاش، خطر کردن، شرح دادن، آزمایش و تعریف نظرهای خود یاد می‌گیرند. یافته‌ها نشان می‌دهد مهارت تفکر خلاق در نوجوانان متأسفانه به‌مرور زمان کم می‌شود علت آن را می‌توان دریافت نکردن تقویت‌کننده‌های مناسب و به‌موقع از جمله آموزش‌های لازم در جهت ارتقاء این مهارت و همین‌طور سطح آگاهی والدین و معلمان مدرسه می‌باشد که اطلاعات لازم را برای هدایت این نوع تفکر را ندارند. هم‌چنین یافته‌ها نشان داد که اولین و زیربنایی‌ترین مهارت، خودآگاهی است کسب مهارت خودآگاهی نقش مهمی در سلامت و بهداشت روان دارد. خودشناسی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است. مطالعات انجام‌شده نشان داده است که فقدان مهارت همدلی باعث عدم توانایی لازم برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه‌سازی برای پذیرش خود در میان دیگران می‌شود. متأسفانه نداشتن مهارت در همدلی و توجه نکردن به مجموعه فضای شناختی و عاطفی دیگران سرچشمه بدفهمی‌های فردی و بدتر از آن خصومت‌های نژادی است. مهارت مقابله با هیجانات از اساسی‌ترین مهارت‌هایی است که دانش آموزان باید آن را از سنین پایین کسب کنند دوره کودکی و نوجوانی دوره جوشش‌های هیجان‌های آدمی است. زندگی کردن در دنیای هزاره سوم و توسعه‌یافته و محیط‌های پرتراکم شهری نیازمند تصمیم‌گیری‌های بی‌شماری در امر تحصیل، شغل، ازدواج و ده‌ها متغیر دیگر است و فرد را در فشار روانی یا فرصت‌های متعدد قرار می‌دهد، تداوم این فشارها فرد را از حالت طبیعی و تعادل خارج می‌سازد ولی مهم‌ترین عاملی که سلامتی دانش‌آموز را در معرض آسیب جدی قرار می‌دهد فقدان مهارت مقابله با استرس است دانش آموزان با چالش‌ها، استرس‌ها، و فشارهای متعددی روبه‌رو هستند که مقابله مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و عاطفی قرار می‌دهد. آموزش مهارت‌های زندگی در قالب برنامه‌هایی همچون افزایش اعتمادبه‌نفس، عدم گوشه‌نشینی و اجتماعی بودن، حمایت اجتماعی، اندیشیدن به زمان حال، کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش‌زا، خندیدن، ابراز هیجان بر روی کاغذ می‌توانند فشارهای ناشی از استرس را به حداقل برسانند. ابراز هیجان بر روی کاغذ می‌تواند فشارهای ناشی از استرس را به حداقل برسانند. با توجه به یافته‌ها و تحقیقات انجام‌شده می‌توان چنین نتیجه گرفت که تسلط یافتن بر هر مهارتی درگرو یادگیری مهارت‌های دیگر است و هر مهارتی مکمل مهارتی دیگر است در نتیجه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ضرورتی فراملی و جهانی است که در سطح ملی و جهانی نیز ضرورت توجه ویژه به آن از منطقی نیرومند و مستحکم برخوردار است بدیهی است برای دستیابی به نسلی سالم، کارآمد و مؤثر باید دانش آموزان و دانشجویان پس از اتمام تحصیلات، علاوه بر مهارت‌های علمی، واجد رشد اجتماعی کافی، سلامت روانی و قدرت تأثیرگذاری باشند. به‌این‌ترتیب به جهت اهمیت علم مهارت‌های زندگی در کلیه ابعاد حیات انسانی، ضرورت آگاهی از آن برای کلیه افراد در هر موقعیت و شرایط به‌کارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم، مفید و رو به تکامل آشکار می‌شود.

پیشنهادات



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۱. در جهت تقویت سطح تفکر خلاق دانش آموزان، مدیران و معلمان مدرسه فرصت هایی ایجاد کنند تا دانش آموزان به تفکر خلاق بپردازند. برای بالا بردن سطح تفکر خلاق دانش آموزان از گردش های علمی، فرهنگی و تاریخی و فعالیت های فوق برنامه استفاده شود با به کارگیری یک برنامه درسی مناسب و استفاده از روش های تدریس خلاق مانند روش بارش فکری و اکتشافی فرصت هایی برای ایجاد خلاقیت پدیدآورند.
۲. توصیه می شود برای افزایش سطح مهارت ها آموزش ویژه ای در خصوص مهارت های ارتباطی به صورت فوق برنامه در نظر گرفته شود و همین طور موقعیت ها و برنامه هایی برای دانش آموزان ایجاد کنند که بتوانند به طور گروهی در فعالیت های ورزشی، فرهنگی، اجتماعی و . . . شرکت کنند.
۳. برای تقویت مهارت های حل مسئله، برقراری ارتباط و ارتباط مؤثر مدیران و معلمان زمینه مشارکت دانش آموزان در تدریس و اداره مدرسه را فراهم نمایند و با تقویت شورای دانش آموزی نقش پررنگ تری برای آن ها در نظر بگیرند.
۴. به صاحب نظران و برنامه ریزان در برنامه های درسی پیشنهاد می شود دروس و موضوعات مبتنی بر مهارت های زندگی را چه به طور صریح و چه به طور ضمنی و متناسب با شرایط رشد دانش آموزان، بیشتر از وضعیت فعلی مورد توجه و تأکید قرار دهند.
۵. پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی رابطه مهارت های زندگی با متغیرهای مختلف مورد بررسی قرار گیرد.
۶. در این پژوهش مهارت های زندگی پایه سوم بررسی و آموزش داده شده است و نتایج قابلیت تعمیم به سایر پایه ها و دوره ها را ندارد. لازم است میزان مهارت های زندگی سایر پایه ها سنجیده شود و برنامه ای آموزش مهارت ها در سایر پایه ها هم اجرا شود.

منابع

۱. ساجدی، سهیلا؛ آتش پور، سیدحمید؛ کامکار، منوچهر؛ مصمصام شریعت، سیدمحمد رضا، تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۳۹، ۲۳-۴۲، ۱۳۸۸
۲. شرفی، محمد رضا، مهارت های زندگی در سیره رضوی. مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۹۶
۳. صبحی قراملکی، ناصر؛ حاجلو، نادر؛ محمدی، سکینه، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی. روانشناسی مدرسه، ۳، ۱۱۸-۱۳۱، ۱۳۹۴.
۴. قدرتی، سیمیا؛ قدرتی، زیبا، اثربخشی آموزش مهارت های زندگی از طریق بازی بر مشکلات رفتاری دانش آموزان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی، ۸(۳۲)، ۱۶۱ تا ۱۷۸، ۱۳۹۶.
۵. کرمی، جهانگیر؛ حیدری شرف، پریسا؛ شفیع، بهناز، رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و هوش هیجانی با هراس اجتماعی در دانش آموزان آسیب دیده بینایی و آسیب دیده شنوایی. تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۵(۱)، ۱۴-۵، ۱۳۹۴.
۶. کریمی، ناهید؛ مهرافزون، داریوش؛ جعفری، علیرضا، بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی به روش قصه گویی بر مولفه های خلاقیت دانش آموزان ابتدایی. فصلنامه علمی پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۲، ۱۶۶-۱۴۹، ۱۳۹۴.
۷. کیا، سیمیا؛ شعبانی، حسن؛ احقر، قدسی؛ مدانلو، مهناز، تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان. روان پرستاری، ۴(۱۱)، ۴۶-۳۸، ۱۳۹۵.
۸. محکی، فرهاد؛ شریفی جندانی، حمیدرضا؛ محکی، وحید، اثربخشی بازی درمانی بر بهبود مهارت های زندگی کودکان کم توان ذهنی. تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۶(۲)، ۲۹-۲۳، ۱۳۹۵.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۹. محمدپور، احمد، تحلیل داده های کیفی: رویه ها و مدل ها. *مجله انسان شناسی*، دوره دوم، شماره ۱۰، ص ۱۲۷-۱۶۰، ۱۳۸۸.
۱۰. نیک منش، زهرا؛ کاظمی، یحیی؛ زارع نژاد، زهره، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر ادراک شایستگی و کنترل خشم دانش آموزان. *فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۷، ۲۴۳-۲۲۲، ۱۳۹۶.
۱۱. ورنون، آن، آموزش مهارتهای زندگی رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود. (ترجمه مهرداد فیروزبخت، ۱۳۹۷). تهران: دانژه، (۲۰۰۶).

12. Dhingra, R., & Chauhan, K. S. (2017). Assessment of life skills of adolescents in relation to selected variables. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 7(8), 201-212
13. Liu, J., Liu, S. H., Yan, J., Lee, E., Mayes, L. (2016). The impact of life skills training on behavior problems in left – behind children in rural china: A pilot study. *School Psychology International*, 37(1), 73 – 84
14. Okech, D. O., Role, E. M. (2015). Implications of life skills education on character development in children: a case of Hill school. Baraton.
15. Tuttle, J. (2006). Adolescent life skills training for high risk teens: results of group intervention study. *Journal of Pediatric Health Care*, 20, 184-191.
16. UNICEF Evaluation Office. (2012). *Global evaluation of life skills education programmes*. New York: UNICEF.
17. Victoria.; Karina, W.; Rainer, K.S. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school binding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, 32(6), 1391-1401.