



بررسی مفاهیم مهارت های زندگی و اهمیت ترویج و توسعه آن در میان دانش آموزان

فهیمة سحری حداد سیبئی^۱، آذر احمدی^۲، آذر گوشه‌ای^۳، شهلا آبرون^۴

۱- کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی دانشگاه آزاد تنکابن مازندران

۲- کارشناسی دبیری زبان انگلیسی دانشگاه آزاد ملایر

۳- کاردانی آموزش ابتدایی تربیت معلم اهواز (امام خمینی)

۴- کارشناسی زبان و ادبیات فارسی دانشگاه ولایت ایرانشهر

چکیده

تصور کنید جوانانی با نمرات عالی از مدرسه فارغ التحصیل می شوند اما اولین چیز را در مورد کنار آمدن با واقعیت نمی دانند. اگر نتوانند به طور موثر ارتباط برقرار کنند چه؟ یا نمی توانستند مسائل مالی را مدیریت کنند و همیشه بدهکار بودند؟ این موارد هم هشدار دهنده است و هم بسیار رایج. به همین دلیل است که والدین و معلمان باید نقش فعالی در آماده سازی کودکان برای آینده داشته باشند. مهارت های زندگی مهارت هایی است که باعث ارتقاء سلامت روان در جامعه می شود، این مهارت ها روابط انسانی را غنی می کنند ، باعث افزایش سلامت و رفتار می شوند و قادر هستند به طور مؤثر الزامات زندگی را برآورده کنند. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت های زندگی عبارتند از: «گروهی از شایستگی های روانی اجتماعی و مهارت های بین فردی که به افراد کمک می کند تصمیم های آگاهانه بگیرند، مشکلات را حل کنند، انتقادی و خلاقانه فکر کنند، ارتباط مؤثر برقرار کنند، روابط سالم ایجاد کنند، با دیگران همدلی کنند، و زندگی خود را به شیوه ای سالم و مسئولانه مدیریت کنند». آموزش مهارت های زندگی یکی از مشکلات و نیازهای زندگی مدرن جهان و تغییرات و چالش های آن است. سیستم های آموزشی باید این موضوع را جدی در نظر بگیرند تا دانش آموزان را برای این زندگی پرچالش و پرتلاطم آماده کنند. مطالعه پیش رو با هدف ضرورت یادگیری مهارت های زندگی برای دانش آموزان به بررسی مفاهیم مهارت های زندگی و آموزش مهارت های زندگی در مدارس می پردازد.

کلمات کلیدی: مدیریت مهارت، آموزش، مهارت های زندگی، خودسازی



مقدمه

با در نظر گرفتن چالش‌هایی که دانش‌آموزان در جامعه‌ای به تدریج در حال پیچیده‌تر شدن تجربه می‌کنند، برنامه‌های مدرسه اهمیت فزاینده‌ای برای حمایت و کمک به بلوغ عاطفی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان دارد (Ghobakhloo, 2017). با این حال باید بررسی کرد برنامه‌های مدرسه محور چقدر موثر هستند و چقدر در حال ترویج تغییر مطلوب مهارت‌های اجتماعی در کودکان هستند. نکات برجسته تحقیقات قبلی اهمیت مهارت‌های اجتماعی در سراسر دوران کودکی و نوجوانی را بیان می‌کند. برای مثال، مهارت‌های اجتماعی مربوط به مشکلات عملکرد و رفتار (مک‌لند، موریسون و هلمز، ۲۰۰۰؛ اسوفسکی و اسوفسکی، ۲۰۰۱؛ Aflaki, 2015) مسئولیت اجتماعی، روابط با همسالان، و فرآیندهای خود تنظیمی در بین نوجوانان ارتباط معنی‌داری وجود داشت. علاوه بر این، فق مهارت‌های اجتماعی نیز می‌تواند تأثیر نامطلوبی بر رفتار و روابط کودکان در مدرسه و جامعه داشته باشد (Jahani, 2019). مهارت‌های اجتماعی قوی‌تر موجب مشکلات بیرونی و درونی کمتر در کلاس‌های درس و جامعه می‌شوند (Khanifar et al., 2019). نه تنها مهارت‌های اجتماعی ضعیف تأثیر منفی بر عملکرد در کلاس می‌گذارد، که همچنین یک عامل خطر برای سایر پیامدهای نامطلوب مربوط به عملکرد عمومی اجتماعی گوشه‌گیری، احساس انزوا شدید و طرد است و می‌تواند پیش‌درآمد پرخاشگری و رفتار خشونت‌آمیز باشد (Jamali, 2014).

مهارت‌های اجتماعی ضعیف آسیب‌پذیری را افزایش می‌دهد و نیز مشکلات روانی مانند افسردگی، تنهایی، و اضطراب اجتماعی را افزایش می‌دهد (Asadi et al., 2011). پیشنهاد شده است که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند یک رویکرد موثر برای پیشگیری باشد و مداخله زودهنگام برای رفتارهای مختلف مشکلات را کاهش می‌دهد (Aflaki, 2015). از تحقیقات منتشر شده، اهمیت توسعه مهارت‌های اجتماعی قوی واضح است. در نتیجه، سیستم‌های مدرسه، آموزشی و محققان و روانشناسان بسیاری از انواع مداخلات طراحی شده برای بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان را ایجاد کرده‌اند (Amoosoltani et al., 2019). این آموزش‌ها و برنامه‌ها معمولاً چندین مؤلفه را هدف قرار می‌دهند. رفتاری که تصور می‌شود با مهارت‌های اجتماعی مرتبط است، مهارت‌هایی که شامل ارتقاء می‌شود اما محدود به آن نمی‌شود شامل روابط مثبت با همسالان، تنظیم عاطفی، آگاهی از احساسات در دیگران، مشکل حل، و رسیدگی به تعارضات بین فردی می‌شود. به منظور پیشرفت ایجاد و اداره می‌شود رشد مهارت‌های اجتماعی ناشی از این رویکردها از مداخلات گسترده متغیر باشد. سه لایه که سطوح مختلف مداخله را تعریف می‌کند و در درجه خطر برای طبقه‌بندی مداخلات دسته‌بندی شده‌اند (Duncan, 2000).

سطح ۱، پیشگیری جهانی، است با هدف کل جمعیت مورد نظر (به عنوان مثال، همه بچه‌های مدرسه‌ای، همه سالمندان و غیره). هدف افزایش عوامل حفاظتی است یا عوامل خطر را برای کل جمعیت کاهش دهد. به طور معمول در محیط مدرسه این کار را انجام می‌دهد یک پیشگیری پیشگیرانه برای همه یا اکثریت باشد دانش‌آموزان در یک مدرسه (Ghobakhloo, 2017).

سطح ۲، پیشگیری انتخاب شده، برای افراد یا گروه‌های در نظر گرفته شده است در خطر افزایش برای توسعه بیشتر رفتارهای مشکل‌ساز جدی هدف اجرای مداخله‌ای برای کاهش خطر ابتلا به نتیجه خاص است (Jamali, 2014). در نهایت، سطح سه، پیشگیری نشان داده شده، طراحی شده است برای درمان کودکانی که قبلاً مشکلات یا آسیب در منطقه مورد نظر را نشان داده‌اند. این برنامه‌ها اغلب اجرا می‌شوند تا تشخیص‌هایی مانند کمبود توجه بیش‌فعالی و بی‌نظمی به موقع انجام گیرند (Khanifar et al., 2019).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی است که باعث ارتقاء سلامت روان در جامعه می‌شود، این مهارت‌ها روابط انسانی را غنی می‌کنند ، باعث افزایش سلامت و رفتار می‌شوند و قادر هستند به طور مؤثر الزامات زندگی را برآورده کنند. این مهارت‌ها برای همه افراد جامعه ضروری است ، اما در بزرگسالی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همزمان با رشد جسمی و روانی ، انتظار جامعه و خانواده نیز از یک جوان افزایش می‌یابد (Duncan, 2000). به طوری که آنها بخشی از خواسته‌های خود را برای زندگی اجتماعی می‌پذیرند. در این رابطه ، نوجوانان و جوانان نه برای یادگیری شیوه‌های رفتاری مناسب و مهارت‌های لازم برای سازگاری با خانواده‌ها و شرکت‌های خود ، بلکه با آسیب آنها به طور جدی مورد بررسی قرار می‌گیرند. به همین دلیل شایان ذکر است که طبق گفته آموستولتانی و همکاران ، ۲۰۱۹ آموزش مهارت‌های زندگی بخش مهمی از برنامه درسی برای بیشتر سیستم‌های آموزشی جهان است (Jahani, 2019). اهمیت مهارت‌های زندگی برای مقابله با مشکلات زندگی روزمره و تأثیرات آنها بر بهبود زندگی شخصی و اجتماعی و بهبود زندگی مردم مشهود است و رفته رفته این مشکل را در بیشتر سیستم‌های آموزشی در نظر گرفته اند (Khanifar et al., 2019).

مهارت‌های زندگی اساساً پایه و اساس توسعه اساسی برای مهارت‌های خانوادگی ، آموزش ، اجتماعی و حرفه‌ای در مهارت‌های زندگی دارند. در این یادگیری ، انواع مختلفی از کار در گروه‌های کوچک یا در گروه‌های باینری ، بازی‌های فکری ، بحث و گفتگو با وجود تغییرات عمیق فرهنگی در سبک زندگی ، بسیاری از دانش‌آموزان مهارت لازم برای مقابله با مشکلات زندگی را ندارند و آموزش سنتی در قالب یادگیری مدرسه این کار را نکرده است. این آموزش‌ها به حل مشکلات زندگی کمک می‌کند. این امر شما را نسبت به مشکلات و مشکلات زندگی روزمره و نیازهای خود در زمان حال و آینده آگاه می‌کند (Ghobakhloo, 2017).

علاوه بر این، عدم آگاهی از مهارت‌های زندگی منجر به آسیب‌های زیادی خواهد شد. بنابراین مهم است که مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان را به عنوان تولیدکننده آینده جامعه بررسی کنیم (Amoosoltani et al., 2019). با توجه به این واقعیت که دانش‌آموزان مانند سایر افراد جامعه به دلیل عدم آگاهی و تحت تأثیر خسارت‌های اجتماعی در معرض آگاهی از مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرند. در نتیجه ، آموزش مهارت‌های زندگی به منظور کسب دانش مثبت از دانش در مورد مهارت‌های زندگی در فرد ، آموزش را ایجاد می‌کند و این نگرش منجر به رفتار مثبت می‌شود، که مانع از مشکلات و سلامت روانی جامعه می‌شود. از آنجا که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در کشورها و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است (Khanifar et al., 2019)، همچنین لازم است که الگوی ساکنان و مهارت‌های زندگی کامل را بر اساس استانداردهای جهانی بررسی و ارائه دهیم و ویژگی‌های کشور را در نظر بگیریم (Duncan, 2000). تحقیقات در کشور به طور کلی مبتنی بر مدل مهارت‌های ۱۰ ساله سازمان بهداشت جهانی است. ایالات متحده آن را رهبری می‌کند و رسالت آن "استفاده از جوانان برای دستیابی به استعداد خود به عنوان پیشرفت در پیشرفت جوانان" است. نام H۴ نمایانگر چهار حوزه رشد فردی (سر ، قلب ، دست ، سلامتی) است (Aflaki, 2015).

در این روش، با ارائه یک الگوی اجرایی برای آموزش دانش‌آموزان مدارس ابتدایی از مدارس ابتدایی مطابق مدل H۴ و تجهیزات فرزندان این مهارت‌ها ، سعی می‌کند ظرفیت‌های روانی اجتماعی کودکان را بهبود بخشد (Jahani, 2019). واد می‌تواند الزامات و دعواهای زندگی روزمره را مدیریت کند. این مهارت‌ها و مهارت‌ها به فرد اجازه می‌دهد تا از نظر افراد ، جامعه ، فرهنگ و محیط زیست به طور مثبت و به صورت منسجم عمل کند و از سلامت روانی آنها اطمینان حاصل کند (Duncan, 2015).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۲۰۰۰). آموزش در مهارت های زندگی یکی از مبانی اساسی آموزش بهداشت است ، به طوری که عوامل اجتماعی مانند عزت نفس ، شبکه های پشتیبانی اجتماعی و اضطراب که بر رفتار کودکان تأثیر می گذارد ، جوانان محسوب می شوند. برنامه صلاحیت طول عمر بر اساس این اصل استوار است که کودکان ، نوجوانان و جوانان حق دارند بتوانند توانمند شوند و از خود و منافع خود در برابر موقعیت های دشوار زندگی دفاع کنند (Amoosoltani et al., 2019).

عوامل موثر در آموزش مهارت های زندگی

مهارت های مختلف زندگی و یک آموزش کامل برنامه برای مهارت های زندگی دارای سیستمی است که نه تنها یک ظرفیت و دارای یک دید کلی است. از طرف دیگر ، تجربیات کشورها متنوع بوده است. از ادبیات تحقیق ، مدل H۴ به نظر می رسد این ویژگی هایی است که یادگیرنده اصلی مهارت های زندگی و در عین حال بسیاری از مطالعات در این زمینه ، دارای حساب سازگار هستند. این مطالعه با هدف مطالعه ابعاد مختلف مهارت های زندگی دانش آموزان ابتدایی و ارائه الگوی مدل سازی آموزش های اساسی برای زندگی دانش آموزان بر اساس مدل ۴ و سه گانه انجام خواهد شد. سه شاخه موجود در این مطالعه سه دسته از عوامل ساختاری ، اساسی و رفتاری است (Jamali, 2014):

عوامل ساختاری: شامل تمام عناصر ، عوامل و شرایط جسمی و غیر انسانی سازمان که با نظم خاص ، قاعده و ارتباط متقابل، تصویر ، قارچ ، مقیاس و بدنه و جسمی سازمان تشکیل می شوند به همین دلیل تمام منابع مادی ، مالی ، اطلاعاتی و فنی که به سمت بدنه عمومی سازمان جریان می یابند ، به استثنای شعبه ساختاری هستند (Khanifar et al., 2019).

عوامل اساسی: شرایط محیطی خارجی و عوامل اطراف محیط سازمان ، تعامل با سازمان و ترک سازمان. هر سیستم یا سازمانی در جای خود همیشه با سیستم های محیطی در عمل و واکنش دائمی است. در نتیجه ، تمام علل و عواملی که واکنش مناسب سازمان را نسبت به سایر سیستم ها ارائه می دهند ، متن یا محیط نامیده می شوند.

عوامل رفتاری: شامل روابط انسانی در سازمان است که استانداردهای رفتاری ، ارتباطات غیررسمی و مدل های خاص به هم پیوسته و محتوای اصلی سازمان را تشکیل می دهد. این عوامل محتوا در واقع به عنوان پویایی سازمان در نظر گرفته می شوند و کلیه عوامل و متغیرهایی که مستقیماً با کارگران مرتبط هستند در این شاخه ها قرار می گیرند. عوامل ساختاری و رفتاری داخل سازمانی و در مرزهای سیستم سازمانی هستند (Ghobakhloo, 2017).

مطالعات انجام شده در زمینه آموزش مهارت های زندگی

در ایران و خارج از ایران ، مطالعه ای در مورد مدیریت آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان مدارس ابتدایی بر اساس مدل H۴ و سه گانه هورن هنوز انجام نشده است و تحقیقات خاصی در زمینه زندگی با رویکرد این امر رویکرد ده مهارت زندگی و همچنین هر یک از این تحقیق ، اثرات یک مؤلفه خاص یا تمام مؤلفه های مهارت های زندگی را بر روی یک یا چند متغیر بررسی می کند، بنابراین نقش مهارت های زندگی در مطالعات دیگری که مؤلفه های مهارت های زندگی را مورد بررسی قرار داده است مورد تشریح قرار گرفته است (Duncan, 2000).

تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر رفتار پرخطرگرا (استفاده از مواد مخدر ، الکل و سیگار) قابل توجه است و میانگین رفتار پرخطر گروه آزمایشی نشانگر کاهش رفتار پرخطر به دلیل آموزش مهارت های زندگی است. به همین دلیل می توان با آموزش مهارت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

های زندگی نوجوانان ، به کاهش تمایل به رفتارهای پرخطر کمک کرد (Amoosoltani et al., 2019). تحقیقات نشان داده است که علاقه دانش آموزان به مهارت های حل و فصل مشکلات یادگیری و مطالعه راه حل های مختلف و انتخاب بهترین راه حل ها ، ارزیابی راه حل های منتخب و مشارکت در گروه و تعامل در وضوح و ایجاد راه حل های مختلف و امکان اجرای راه حل های مشکل ساز می تواند در رشد مهارت های زندگی موثر باشد (Khanifar et al., 2019).

به طور کلی ، نتایج این مطالعه نشان داده است که از نظر معلمان موفقیت مهارت های زندگی اسلامی و آموزش مهارت ها (برنامه عزت) در توانایی حل مشکل دانش آموزان را کمک می کنند. Azami و همکاران ، ۲۰۱۲ ، در یک مطالعه ، تأثیر آموزش مهارت های زندگی در بهبود خلاقیت مدرسه ابتدایی را مورد مطالعه قرار دادند. شش دانش آموز دبستانی در استان زنجان به عنوان یک نمونه و در گروه آزمون و کنترل به عنوان یک خوشه چند ساله و تصادفی انتخاب شده اند. آزمون تفکر خلاق تورنس ابتدا در هر دو گروه انجام شد، بنابراین مهارت های زندگی طی ۲۰ جلسه (۴۰ ساعت) به گروه آزمایش آموزش داده شد. پس از پایان جلسات آموزشی و سه ماه بعد در هر دو گروه، آزمون تفکر خلاق تورنس تکرار شد. تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده با استفاده از روش های t مستقل و وابسته، تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی «شفه» برای مقایسه گروه ها انجام شد. تفاوت معنی داری در تفکر واگرا از پایه سوم تا چهارم و سوم تا پنجم ابتدایی وجود داشت، اما بین نمرات تفکر خلاق پایه سوم و پنجم تفاوت معنی داری ($P < 0/01$) وجود نداشت. می توان نتیجه گرفت که خلاقیت کودکان دبستانی را می توان با یادگیری مهارت های زندگی افزایش داد (Jahani, 2019).

افلاکی فر در سال ۱۳۹۵ در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی و افزایش شادکامی دانش آموزان تأثیر بسزایی دارد و فرد با آموزش مهارت های زندگی ضمن آگاهی از خود و توانایی های خود قادر به مقابله با موقعیت های استرس زا نیز خواهد بود. شناخت و کنترل زا و در نتیجه احساس شادی بیشتر با احساس رضایت بیشتر به او و اطرافیانش مرتبط است (Azami et al., 2012).

رضاپور و همکاران، ۱۳۹۵ نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی شرکت کنندگان گروه آزمون تأثیر معناداری دارد. این تأثیر در هر چهار خرده مقیاس این متغیر معنی دار بود. نتایج این تحقیق نشان داد که برای بهبود کیفیت زندگی زنان سرپرست می توان. در یک مطالعه، آموزش مهارت های زندگی به عنوان بخشی از برنامه درسی در مدارس فنلاند و سنگاپور مورد بررسی قرار گرفت. روش تحقیق کیفی از نوع تحلیل محتوا می باشد. جامعه پژوهش متشکل از ۶ معلم (۳ معلم فنلاندی و ۳ معلم سنگاپوری) با ویژگی های شخصیتی، تجربیات و سوابق حرفه ای متفاوت است (Ghobakhloo, 2017). برای جمع آوری داده ها از مصاحبه استفاده شد. یافته های پژوهش حاکی از اهمیت همه ذینفعان در یادگیری مهارت های زندگی است. در حالی که برنامه ملی ساختار و فضا را برای انتقال مهارت های رسمی زندگی در مدارس ارائه می دهد ، معلمان مدرسه و والدین در خانه هستند. این مطالعه نشان داده است که معلمان فنلاند و سنگاپور به رابطه بین مهارت های زندگی و مهارت های دانشگاهی اعتقاد دارند و همچنین معتقدند که فرهنگ هر دو تأثیر می گذارد (Jahani, 2019).

مایر ، در سال ۲۰۱۵ ، در یک مطالعه ، درک پیشرفت صلاحیت زندگی دانش آموزان در مدارس مستقر در مدرسه را بررسی کرد. این مطالعه بر سه سؤال متمرکز شده است (Jahani, 2019). درک مهارت های زندگی دانش آموزان در مدارس مبتنی بر مدرسه چیست؟ (۲) دانش آموزان تا چه اندازه مهارت های زندگی خود را برای یک دوره زمانی درک می کنند؟ (۳) چه ارتباطی بین سطح کلاس و برداشت از مهارت های زندگی آنها توسط دانش آموزان وجود دارد؟ برای این منظور ، ۲۷۵ دانش آموز از ۶ تا ۱۲ سال در



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دو سال از مدارس مستقر در مدرسه به عنوان نمونه مطالعه انتخاب شدند. از یک روش مثلثی، از جمله پرسشنامه طیف لیکرت، مصاحبه نیمه ساختار یافته و یک گروه بحث و گفتگو برای جمع آوری داده ها استفاده شد (Aflaki, 2015). تجزیه و تحلیل کمی داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و تجزیه و تحلیل داده های کیفی با استفاده از کدگذاری باز و محوری انجام شد (Azami et al., 2012). نتایج کیفی نشان می دهد که از دیدگاه دانشجویان، بیشتر مهارت های آنها (مدیریت زمان، اثربخشی شخصی، ارتباط، مشارکت و همکاری) بهبود یافته است. در حالی که نتایج کمی بهبود مهارت های حل مسئله، خودکارآمدی، اخلاق کاری و احساس مسئولیت را نشان می دهد (Aflaki, 2015).

تحقیقات نشان می دهد که دیدگاه دانش آموزان نسبت به رشد مهارت های زندگی مثبت است و آموزش پروژه محور تأثیر بسزایی در بهبود آنها داشته است، به گونه ای که به این کودکان کمک می کند تا برای مشارکت در مهارت های زندگی جامعه جهانی آماده شوند (Khanifar et al., 2019).

ماس (۲۰۰۴) در مطالعه ای تأثیر مشارکت طولانی مدت در برنامه مهارت های زندگی H۴ را بر توسعه مهارت های زندگی بررسی کرد. در این تحقیق از مدل H۴ و تئوری یادگیری انتقال استفاده شد. قهرمان استودیو شامل مرکز اوکلاهما H۴ است که در برنامه های دولت H۴ از جمله کنگره ملی، کنفرانس ملی H۴، ۴H 4H کلپ اوکلاهما شرکت داشت (Azami et al., 2012). پرسشنامه تحقیق شامل اندازه، نیازهای H۴ برای شرکت در برنامه ها، سایر سازمان ها توسعه مهارت های زندگی نوجوانان و اطلاعات جمعیتی. نتایج این مطالعه نشان می دهد که ابعاد H۴ بیشترین تأثیر را در برنامه های مهارت های زندگی اوکلاهما داشته است (Khanifar et al., 2019).

تأثیر درجه مداخله در آموزش مهارت های زندگی

به طور کلی، درجه مداخله تأثیر مثبتی بر پیامد مهارت های اجتماعی دارد. به طور خاص، مداخله زودهنگام منجر به اثرات مثبت بزرگتر از مداخله بعدی شده است. کودکان پیش دبستانی و مهدکودک ها نتیجه مثبت بزرگتری نشان می دهند و این نشان می دهد که مداخله زودتر از مشکل جلوگیری می کند. در دوره انتقال مهم رشد، در اوایل نوجوانی می تواند یک پنجره کوچکتر دوم را فراهم کند که فرصت مداخله اجتماعی مهارت های مورد نیاز برای نوجوانی را می دهد و نسبت به مهارت های مورد استفاده در دوران کودکی متفاوت است. در این دوره دوستی ها و روابط اجتماعی پیچیده تر می شود، و کودکان براس به دست آوردن مجموعه ای جدید از مهارت ها ترغیب می شوند (بیگلو و لاگایا، ۱۹۸۰؛ یونس و اسمولار، ۱۹۸۵).

این نیاز به یادگیری قوانین بدیع و پیچیده دارد روابط می تواند مهارت های زندگی نوجوانان را بیشتر کند و آن ها را پذیرای برنامه هایی کند که سعی در بهبود مهارت های اجتماعی دارند (Azami et al., 2012). با این حال، توجه به این نکته ضروری است که تنها چند مطالعه در این مبحث گنجانده شده است. این متاآنالیز که مهارت های اجتماعی را بررسی می کند مداخله در اوایل دوران نوجوانی را محدود می کند و اندازه تأثیرات به دست آمده و هر گونه توضیح برای افزایش غیرمنتظره مخاطرات را بیان می دارد. هم تئوری و هم منطبق پیش بینی می کند که فرار گرفتن بیشتر در معرض یک مداخله منجر به اثرات مثبت بیشتری بر روی دانش آموزان خواهد شد. صلاحیت اجتماعی کلی در مورد برنامه هایی که طولانی تر هستند بیشتر هستند تأثیر گذاری بیشتر را اثبات می کند (Jamali, 2014).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تحقیقات درمانی نیز نشان داده است که پیش آگاهی بیمار تا حدی تابعی از زمان درمان است (Lindsay, 19۶۵). به صورت کمی بررسی مداخلات مختلف چاقی، بنت (۱۹۸۶) رابطه مشابهی را یافت: طول درمان قوی ترین همبستگی را داشت با اثربخشی درمان، و بنابراین بنت پیشنهاد داد که طول مدت درمان بیشتر اجازه می دهد فردی که در معرض مداخله قرار گرفته است به تغییرات لازم در درمان پایبند باشد. هر چه مدت مداخله بیشتر باشد، دانش آموزان فرصت بیشتری برای تمرین و حفظ مهارت های اجتماعی خود دارند (Ghobakhloo, 2017).

اثر مداخله مهارت های اجتماعی به صورت تابعی از نحوه معرفی مهارت متفاوت خواهد بود و برنامه هایی با تجربیات بیشتر بر یکپارچگی رویکردها موثرتر خواهند بود نسبت به برنامه هایی که صرفاً بر بحث تمرکز دارند یا آموزش آکادمیک ارائه می دهند. این فرضیه پشتیبانی شده و با تحقیقات انجام شده مطابقت دارد (Jamali, 2014). حوزه آموزش نشان می دهد که ارائه حداقل راهنمایی برای کودکان و یادگیری غیرفعال یک آموزش ناکارآمد است (Aflaki, 2015). استراتژی (کرشنر و همکاران، ۲۰۰۶). مطابق با یک مدل فعال یادگیری، درک بیشتر دانش آموزان را با دانش و بازی فعال و سازنده در فرآیند یادگیری موجب می شود (کرشنر و همکاران، ۲۰۰۶).

نتیجه گیری

دانش آموزان در مراحل رشد و تکامل و ورود به زندگی در جامعه، با چالش های متعددی روبرو می شوند. برای رویارویی با این چالش ها، محیط های آموزشی و یادگیری باید طوری طراحی شوند که با ماهیت زندگی مطابقت داشته باشند و به دانش آموزان کمک کنند تا انتظارات در حال رشد و تغییر را برآورده کنند. نتایج به دست آمده در این پژوهش نشان داد که پس از آموزش مهارت های زندگی، انگیزش پیشرفت دانش آموزان افزایش یافته است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های زندگی انگیزه پیشرفت دانش آموزان را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد. همچنین نتایج نشان داد که این افزایش برای هر دو جنس یکسان است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه پیشرفت دانش آموزان مستقل از جنسیت است (Azami et al., 2012).

علاوه بر این، نتایج نشان داد که دانش آموزانی که آموزش مهارت های زندگی را دریافت کرده اند، پیشرفت تحصیلی خود را به طور معناداری بهبود می بخشند. اگرچه در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر در نوبت اول و دوم تفاوتی وجود نداشت و تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر پیشرفت تحصیلی مستقل از جنسیت بود، نتایج این پژوهش با بسیاری از پژوهش ها همخوانی دارد. از جمله امیری و همکاران (۱۳۸۸) این مطالعه بر اساس تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی بر پیشرفت دانش آموزان است. علاوه بر این، ادیب و همکاران (۱۳۸۵)، خیر و سیف (۱۳۸۳) به بررسی اثرات مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی پرداختند و عبدی (۱۳۷۹) و شکری (۱۳۸۸) دو تحقیق متفاوت با عنوان تأثیرات مهارت های حل مسئله بر پیشرفت تحصیلی انجام دادند. علم در آزمایش های دانش آموزی نشان می دهد که آموزش تکنیک های حل مسئله برای کیفیت یادگیری دانش آموزان مؤثر بوده و باعث پیشرفت تحصیلی آنها می شود.

همچنین محمودی راد (۱۳۹۵) به بررسی اهمیت آموزش مهارت های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی برای افزایش عزت نفس در پژوهشی پرداخته و رابطه آن را با عملکرد فکری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بررسی کرده است. نتایج نشان داد که با بهبود ارزشیابی عاطفی خود (افزایش عزت نفس)، کارکردهای فکری مانند توجه، استدلال، یادگیری و ... دقیق تر و سریعتر شده و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پیشرفت تحصیلی دانش آموز بهبود می یابد. باباپور (۱۳۸۷) نیز در پژوهشی نشان داد که آموزش مدیریت هیجان در کاهش اضطراب امتحان، بهبود خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی مؤثر است. در نهایت نتایج این پژوهش در مقایسه با سایر مطالعات در زمینه اثربخشی یادگیری (مهارت های زندگی بر پیشرفت تحصیلی مانند مطالعه کوگ، باند و فلکسمن (۲۰۰۶) حل مسئله و تصمیم گیری در خلاقیت (اسودی، ۱۳۷۹)، آموزش مهارت های ارتباطی که با حل مسئله (باباپور خیرالدین، ۱۳۸۷) و انگیزش مدرسه (اسماعیلی، ۱۳۹۰) سازگار است.

این آموزش ها به دانش آموزان کمک می کند تا با پرورش مهارت های مختلف نقاط قوت و ضعف خود را درک کنند. به طور کلی هدف گروه های مهارت های زندگی کمک به افراد برای حرکت از بی کفایتی و مهارت های ضعیف به مهارت های قوی، مؤثر و سازنده است. مجموعه مهارت های زندگی شامل مهارت ها و شایستگی هایی مانند تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، ایجاد روابط بین افراد و گروه ها، خودآگاهی، حل تعارض، همدلی با دیگران، مدیریت استرس و هیجانات است. و... آره. هر یک از این مهارت ها تاثیر زیادی بر پیشرفت تحصیلی و انگیزه دارد. Azami و همکاران، ۲۰۱۲، در مطالعه ای نشان دادند که افراد زمانی بهتر می توانند تمایل خود را برای موفقیت افزایش دهند که از توانایی های خود آگاهی کافی و ارزیابی صحیح از موقعیت خود داشته باشند.

از آنجا که هر یک از مؤلفه های مهارت های زندگی تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی و انگیزه پیشرفت و همچنین عوامل مؤثر بر یادگیری دانش آموزان دارد، آموزش مهارت های زندگی می تواند به طور مؤثر موقعیت هایی را شناسایی کند که انگیزه دانش آموزان را برای ادامه یادگیری افزایش می دهد. این مطالعه همچنین دارای محدودیت هایی بود: شرکت کنندگان کمتر. دانشجویان را در بین رشته ها مقایسه نکرد. و فاقد نمونه ای از تمام دوره های تحصیلی بود. اما به عنوان یکی از مطالعات شبه تجربی در این زمینه، محتوای کاربردی دارد. این مطالعه نشان می دهد که دانش آموزانی که آموزش مهارت های زندگی را دریافت می کنند، نسبت به دانش آموزانی که از آموزش مهارت های زندگی بهره نمی برند، انگیزه بیشتری دارند. بنابراین لازم است نظام آموزشی به این مقوله توجه کند. همچنین کارشناسان و صاحب نظران باید نظام آموزشی را مورد مطالعه قرار دهند و الگوها و روش های آموزشی مناسب و منطبق با نیازهای دانش آموزان و تفاوت های فردی، فرهنگی و سنی ارائه دهند. علاوه بر این، شما باید یک محیط آموزشی و یادگیری را به گونه ای ایجاد کنید که در زندگی صادق باشد و به دانش آموزان کمک کند تا انتظارات در حال رشد و تغییر را برآورده کنند. بنابراین آموزش مهارت های زندگی گامی مفید و سازنده است که می تواند زمینه ساز ارتقای کیفیت برنامه ها و روش های آموزشی باشد (Bahrami et. Al, 2017). این نوع آموزش می تواند حرکتی را در جهت تغییر برنامه های آموزشی و تربیتی ایجاد کند تا از این مهارت ها، موضوعات و مواد آموزشی آن گونه که در زندگی روزمره وجود دارد استفاده شود و زنجیره ارتباط را با واقعیت پیوند دهد.

آموزش مهارت های زندگی یکی از مشکلات و نیازهای زندگی مدرن جهان و تغییرات و چالش های آن است. سیستم های آموزشی باید این موضوع را جدی و اساسی در نظر بگیرند تا دانش آموزان را برای این زندگی پرچالش و پرتلاطم آماده کنند (Foroozeh et.al., 2015). بنابراین، توصیه می شود که نظام های آموزشی بر این گونه برنامه ها تأکید بیشتری داشته باشند و در صورت امکان، مهارت های زندگی را به عنوان بخشی مستقل از برنامه درسی در مدارس و در تمام سطوح آموزشی آموزش دهند.



منابع

- ۱- اسماعیلی، م. (۱۳۸۰)، بررسی اثر آموزش مهارت های زندگی در تعامل با ، شیوه های فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان، فصلنامه پیام مشاوره، س ۳. ۲۹ تا ۳۸: ۶
- ۲- اسودی، م. (۱۳۷۹)، اثربخشی درمان شناختی بک به شیوه گروهی بر افزایش انگیزه پیشرفت دانش آموزان متوسطه شهرستان درگز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۳- ادیب، ی. (۱۳۸۵)، بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت های ۱. تا ۲۵: زندگی، فصلنامه روان شناسی دانشگاه تبریز، س ۱، ش ۴
- ۴- امیری برمکوهی، ع. (۱۳۸۸)، آموزش مهارت های زندگی برای کاهش افسردگی، فصلنامه روان شناسان ایرانی: روان شناسی تحولی، س ۵، ش ۲۰. ۲۹۷ تا ۳۰۶
- ۵- باباپور خیرالدین، ج. (۱۳۸۷)، اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر ، شیوه های حل مسئله دانش آموزان، فصلنامه روان شناسی دانشگاه تبریز، س ۳. ۸ تا ۲۳: ش ۱۰
- ۶- Aflaki Fard, H. (2015). Investigating the effect of life skills training on self-efficacy and increasing happiness of female high school students in Isfahan's 4th district; Quarterly Journal of Counseling Research. [in perseian]
۷. Amoosoltani, S., Yazdkhasti, F., Oreyzi, H., Abbasi Jondani, J. (2021). The Effectiveness of Psychodrama with the Content of Life Skills on Loneliness, Happiness, Affective Relationship and Parents' Social Support in Adolescent Girls Dependent on the Cellphone. Counseling Culture and Psychotherapy, 12(45), 239-268. [in perseian]
۸. Asadi, M. Aghaei, A., Atashpour, S. (2011). The effect of life skills training on the spiritual intelligence of female high school students. Scientific Journal of Women and Culture, 3 (9), 21-31 [in perseian]
۹. Azami, M., and Jafari, A., and Karimi, N. (2012). Investigating the effect of life skills training on increasing the creativity of primary school children; Quarterly Journal of Initiative and Creativity in the Humanities, Volume: ۲, ۲۰۰-۲۰۲. [in perseian]
۱۰. Bahrami, M. (2017). The Effectiveness of Life Skills Training on Reducing Tendency toward High-Risk Behavior in High-School Adolescents in Tehran. Policewomen Studies Journal, (27), 49-67. [in perseian]
۱۱. Duncan Rebecca D. (2000). Youth leadership life skills development of participants in the West Virginia 4-H camping program, Thesis submitted to the College of Agriculture, Forestry, and Consumer Sciences at West Virginia University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Agricultural and Environmental Education
۱۲. Fazalizadeh, S., and Masoumi Fard, M.(2020). How to Realize Life Skills in Elementary Education Curricula, Second National Conference on New Findings of Teaching-Learning in Elementary School, Bandar Abbas. [in perseian]
۱۳. Foroozeh, S. (2015). A Study of Attention to Creative Thinking Skills in Story Books of Age Group "C" Based on Guilford Creative Thinking Components, Master Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Ferdowsi University of Mashhad. [in perseian]
۱۴. Ghobakhloo, B. (2017). Providing a model of school life skills curriculum in primary school in Iran; PhD Thesis in Educational Management, Urmia University. [in perseian]
۱۵. Jahani, J.(2019). Investigating the extent of using Gilford's components of creativity in Persian children's magazines. Library and Information Sciences, 1-26. [in perseian]



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۶. Jamali, M.(2014); The effect of life skills training on students' self-esteem, Master Thesis in Curriculum Planning, Islamic Azad University, Central Tehran Branch. [in perseian]
۱۷. Khanifar, H., Karimzadeh, k., Yazdani, H., Rahmati, M. (2021). Qualitative design of elementary school life skills curriculum based on expert opinions, Scientific Journal of Training & Learning Researches, Vol.16, No.2, Serial 30, Autumn & Winter 2019-2۰۲۰, pp.: ۵۷-۷۲. [□□ □□□□□□□□]