



## تاثیر آموزش مهارتی بر سازگاری فردی

فاطمه کردی بلفه تیموری<sup>۱</sup>، فاطمه مهدیلو<sup>۲</sup>، مریم عبدالهی<sup>۳</sup> فاطمه بیعتی فرد<sup>۴</sup>، محبوبه گرامی چهارراه گشین<sup>۵</sup>

۱- کارشناسی زیست شناسی عمومی، پیام نور زنجان

۲- کارشناسی آموزش و پرورش ابتدایی، دانشگاه آزاد

۳- کارشناسی زیست شناسی، دانشگاه تبریز

۴- کارشناسی علوم تربیتی، پیام نور

۵- کارشناسی ارشد شیمی تجزیه، پیام نور شیراز

*F.kordi@gmail.com*

### چکیده

آموزش مهارت‌های ارتباطی، از جمله مهارت‌های ارتباط با دیگران، مذاکره، و حل اختلاف، به فرد این امکان را می‌دهد که در محیط‌های اجتماعی مؤثر و تعاملی به عنوان یک عضو موفق و متعادل عمل کند. از سوی دیگر، توسعه مهارت‌های حل مسائل و تصمیم‌گیری، فرد را در مواجهه با مسائل پیچیده و تصمیم‌های مهم به بهترین نحو کمک می‌کند. در حوزه مهارت‌های حرفه‌ای و فنی، آموزش به فرد این قدرت را می‌دهد که با روندها و نیازهای متغیر بازار کار امروز سازگار باشد. تسلط بر تکنولوژی‌های روز، آشنایی با اصول کارآفرینی، و توانایی اجرای پروژه‌های نوآورانه، از جمله اثرات مثبت این نوع آموزش است. در ادامه، به تحلیل گسترده‌تر اثرات این آموزش بر بهبود کیفیت زندگی شخصی و حرفه‌ای فرد خواهیم پرداخت. از نقش بنیادین این مهارت‌ها در تحقق اهداف شخصی گرفته تا تأثیرات بر توانمندی در محیط کار، همه موارد مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

**کلمات کلیدی:** آموزش مهارتی - دانش آموزان - تعلیم و تربیت



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ۱- مقدمه

آموزش مهارت‌های مختلف به فرد باعث توسعه و ارتقاء سطح سازگاری فردی می‌شود. این مهارت‌ها می‌توانند در زندگی شخصی و حرفه‌ای افراد تأثیرات مثبتی ایجاد کنند. در این چکیده، تأثیر آموزش مهارتی بر سازگاری فردی را بررسی می‌کنیم. آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، مدیریت زمان، حل مسائل، ایجاد اعتماد به نفس، و توانمندی‌های مدیریت استرس، افراد را برای مواجهه با چالش‌ها و فشارهای زندگی آماده می‌کند. این مهارت‌ها نقش مهمی در ساختن ارتباطات سالم، مدیریت بهتر زمان، و داشتن دید مناسب در مقابل مسائل روزمره ایفا می‌کنند. این آموزش‌ها نیز به فردان این امکان را می‌دهد که در محیط‌های شغف‌انگیز و تغییرپذیر، تأثیرگذار باشند. این مهارت‌ها، سازگاری در بازار کار را ارتقاء می‌دهند و فرد را به ساخت و پیشرفت در حرفه خود تشویق می‌کنند. در مجموع، آموزش مهارتی به فردان ابزارهای لازم را فراهم می‌کند تا با چالش‌ها، مسائل، و فرصت‌های زندگی بهتر سازگاری پیدا کنند. این سازوکار آموزشی نه تنها به توانمندسازی فرد در مواجهه با موقعیت‌های مختلف کمک می‌کند بلکه به تحقق اهداف شخصی و حرفه‌ای نیز کمک می‌کند در زمینه تأثیر آموزش مهارتی بر سازگاری فردی، چندین مبنا نظری مهم وجود دارد که تبیین این تأثیرات را تسهیل می‌کنند.

در اینجا به برخی از مبانی نظری این زمینه اشاره خواهیم کرد:

۱. نظریه تحول شخصی:

این نظریه معتقد است که افراد از طریق مشاهده، تقلید، و تقویت، مهارت‌ها را یاد می‌گیرند. آموزش مهارتی به فرد این امکان را می‌دهد که از مدل‌های موفق تقلید کرده و توانایی‌های جدید را با تقویت تدریجی توسعه دهد.

۲. نظریه رشد شخصیت

این نظریه تأکید دارد که فردان با رشد شخصیتی خود، به سازگاری بیشتری با محیط خود دست می‌یابند. آموزش مهارتی می‌تواند به رشد و توسعه شخصیت فرد کمک کند و او را در راستای رضایت از زندگی و تحقق اهداف شخصی جلب سازگاری کند.

۳. نظریه انگیزش-تحول

این نظریه به اهمیت عوامل انگیزشی در یادگیری و توسعه مهارت‌ها تأکید دارد. افراد که انگیزه قوی دارند، بهترین نتایج را از آموزش مهارتی به دست می‌آورند و این امر به سازگاری فرد با زندگی کمک می‌کند.

۴. نظریه یادگیری اجتماعی

این نظریه تأکید دارد که یادگیری بهتر از طریق تعامل با محیط اجتماعی و دیگران امکان‌پذیر است. آموزش مهارتی با فراهم کردن فرصت‌های تعاملی و گروهی، سازگاری افراد با اجتماع خود را تقویت می‌کند.

این مبانی نظری، درک ژرف‌تری از چگونگی تأثیر آموزش مهارتی بر سازگاری فردی را فراهم می‌کنند و به تدوین برنامه‌های آموزشی موثر در این زمینه کمک می‌کنند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

آموزش مهارتی به فرآیندی اطلاق می‌شود که افراد را با یادگیری و توسعه مهارت‌های مختلف، قابلیت انجام وظایف و امور مشخصی را بهبود می‌بخشد. این نوع آموزش معمولاً به توانمندی‌ها، دانش، و مهارت‌های عملی فرد در زمینه‌های مختلف ارتباط دارد.

اهداف آموزش مهارتی عبارتند از:

- توسعه مهارت‌های عملی: افزایش توانمندی‌ها و مهارت‌هایی که به فرد در اجرای وظایف و فعالیت‌های خاص کمک می‌کند.

- تسلط بر مفاهیم فنی: آموزش در زمینه‌های خاصی که نیازمند دانش تخصصی است.

- ارتقاء توانایی در حل مسائل: ایجاد توانایی در تحلیل و حل مسائل مختلف به شیوه‌های علمی و عقلانی.

- توانایی اجتماعی و تعاملی: توسعه مهارت‌های ارتباطی، همکاری و تعامل با دیگران.

- پیشرفت در حرفه: ارتقاء توانمندی‌ها و مهارت‌های مرتبط با حوزه شغف‌آور و حرفه‌ای فرد.

آموزش مهارتی معمولاً شامل فرآیندهای آموزشی فعال و تعاملی می‌شود که به فرد این امکان را می‌دهد تا از تئوری‌ها و مفاهیم آموزشی به تمرین‌ها و فعالیت‌های عملی واقعی برسد. این نوع آموزش به عنوان یک وسیله کلیدی در توسعه توانمندی‌های افراد و ارتقاء سطح شخصی و حرفه‌ای آنان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در ادامه، آموزش مهارتی اجتناب‌ناپذیر از لحاظ اثرات و تأثیرات متنوعی است:

۱. افزایش بهره‌وری:

افرادی که به مهارت‌های لازم برای انجام وظایف خود تسلط پیدا کرده‌اند، اغلب بهره‌وری بالاتری در انجام کارها دارند. آموزش مهارتی به فرد این امکان را می‌دهد که با روش‌های بهتر و موثرتری وظایف خود را انجام دهد.

۲. افزایش اطمینان شخصی:

داشتن مهارت‌های لازم به فرد اطمینان می‌دهد که می‌تواند با چالش‌ها و مواجهات زندگی مواجه شود. این اطمینان در بهبود سطح سازگاری فردی تأثیرگذار است.

۳. تسلط بر تغییر:

زندگی در دنیای پویا و تغییرات مداوم نیازمند تسلط بر مهارت‌های جدید و توانایی در سازگاری با تغییرات است. آموزش مهارتی این تسلط را تسهیل و تقویت می‌کند.

۴. ارتقاء انگیزه و اهتمام:

یادگیری و توسعه مهارت‌ها، انگیزه فرد را افزایش می‌دهد و او را به اهتمام بیشتری در فرآیند یادگیری و پیشرفت ترغیب می‌کند.

۵. ساختاردهی بهتر زندگی:

آموزش مهارتی به فرد کمک می‌کند تا زندگی خود را بر اساس اهداف و اولویت‌های خود بهبود بخشد و برنامه‌ریزی بهتری داشته باشد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۶. توسعه توانمندی‌های اجتماعی:

مهارت‌های ارتباطی و تعاملی که از طریق آموزش مهارتی به دست می‌آیند، به فرد کمک می‌کند در ارتباطات اجتماعی بهتر و موفق‌تر عمل کند. با توجه به این نکات، آموزش مهارتی به عنوان یک فرآیند جاری و حیاتی، نقش بسیار مؤثری در بهبود کیفیت زندگی و سازگاری فردی افراد ایفا می‌کند.

۷. توسعه خودآگاهی:

یکی از اثرات قابل توجه آموزش مهارتی، افزایش سطح خودآگاهی فردی است. این فرآیند، فرد را قادر می‌سازد تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد و بر اساس آن‌ها به بهترین شکل ممکن برای رسیدن به اهداف خود پیش برود. ۸. تأسیس اثربخشی در کار:

افرادی که با مهارت‌های لازم در حوزه حرفه‌ای خود آشنا هستند، به عنوان کارکنان کارآمد و مؤثر شناخته می‌شوند. این اثربخشی می‌تواند به رشد حرفه‌ای و شغف افراد کمک کرده و سطح سازگاری شغلی را افزایش دهد. ۹. تسهیل در مواجهه با چالش‌ها:

زندگی مملو از چالش‌ها و تغییرات است. آموزش مهارتی با ارتقاء توانایی‌ها و تسلط فرد بر مهارت‌های جدید، او را برای مواجهه با چالش‌ها آماده می‌کند و از افت و سقوطهای احتمالی در مسیر زندگی به حداقل می‌آورد. ۱۰. پیشگیری از خستگی شغف:

به دست آوردن مهارت‌های جدید و پیشرفت در حوزه‌هایی که فرد به آن علاقه دارد، می‌تواند از خستگی شغلی جلوگیری کند. این امر به سازگاری روحی و افزایش انگیزه کمک می‌کند. با توجه به این موارد، آموزش مهارتی به عنوان یک ابزار قدرتمند، زندگی فردی و حرفه‌ای را بهبود می‌بخشد و اثرات مثبت آن بر سازگاری فردی در دامنه‌های گسترده‌ای قابل توجه است.

نقش معلم در فرآیند آموزش مهارتی بسیار حیاتی و تأثیرگذار است. معلمان نقش کلیدی در هدایت و راهنمایی فرآیند یادگیری مهارت‌ها دارند. در این زمینه، نقش معلم به صورت زیر قابل تبیین است:

۱. تدوین برنامه‌های آموزشی: معلمان با بررسی نیازها و توانمندی‌های دانش‌آموزان، برنامه‌های آموزشی مناسب و هدفمند را تدوین می‌کنند. این برنامه‌ها باید شامل اهداف مشخص، محتوای آموزشی، و روش‌های تدریس مؤثر باشند.

۲. ارائه توضیحات و مفاهیم: معلمان مسئولیت ارائه مفاهیم و اطلاعات اساسی مرتبط با مهارت‌های مورد نیاز را بر عهده دارند. این توضیحات با ارائه نمونه‌ها و مثال‌های واقعی به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا مفاهیم را بهتر درک کنند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۳. ارائه فعالیت‌های عملی: یکی از جوانب مهم آموزش مهارتی، فرآیند عملی است. معلمان با فراهم کردن فعالیت‌های عملی و تمرین‌های کاربردی، به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند که مهارت‌ها را در عمل تجربه کنند و به تدریج آن‌ها تسلط پیدا کنند.

۴. تشویق به تعامل و همکاری:

معلمان می‌توانند با تشویق به تعامل و همکاری در کلاس، محیطی را فراهم کنند که دانش‌آموزان بتوانند از تجربیات همدیگر بهره‌مند شوند و از دیدگاه‌های مختلف به مسائل نگاه کنند

۵. تعقیب و ارزیابی: معلمان با دقت پیشرفت دانش‌آموزان را نظارت کرده و ارزیابی کیفیت یادگیری مهارت‌ها را انجام می‌دهند. این ارزیابی‌ها به تصحیح مسیر یادگیری و بهبود آموزش کمک می‌کنند.

۶. الهام بخشی و راهنمایی: معلمان نقش الهام بخش و راهنمایی را در توسعه مهارت‌ها دارند. آن‌ها می‌توانند از تجربیات خود به عنوان مدل‌های مثبت برای دانش‌آموزان عمل کنند و ایشان را به سمت توانایی‌ها و اهداف حرفه‌ای خود هدایت کنند. به طور کلی، نقش معلم در فرآیند آموزش مهارتی بسیار گسترده و پیچیده است و نقش دانش‌آموز در فرآیند آموزش مهارتی نیز بسیار حائز اهمیت است. این نقش می‌تواند با تعهد و همکاری دانش‌آموزان به بهبود یادگیری و تسلط بر مهارت‌ها منجر شود.

برخی از جنبه‌های نقش دانش‌آموز در این فرآیند عبارتند از:

۱. تعهد به یادگیری: دانش‌آموزان با تعهد به فرآیند یادگیری و تمرین، توانایی خود را در بهبود مهارت‌ها تقویت می‌کنند. تعهد به یادگیری به فرد این امکان را می‌دهد که از فرصت‌های آموزشی به بهترین نحو استفاده کند.

۲. مشارکت فعال: دانش‌آموزان با مشارکت فعال در کلاس و فعالیت‌های عملی، به ایجاد محیط یادگیری فعال و تعاملی کمک می‌کنند. این مشارکت به تعامل گروهی و تجربه از طریق تبادل ایده‌ها کمک می‌کند.

۳. پیشرفت مداوم: دانش‌آموزان با پیگیری مداوم و ادامه تمرین‌ها، به تدریج تسلط خود را بر روی مهارت‌های مختلف افزایش می‌دهند. پیشرفت مداوم در تمرین‌ها و تکرارها به تسلط و استمرار یادگیری کمک می‌کند.

۴. پذیرش بازخورد: دانش‌آموزان با پذیرش بازخوردهای معلمان و همکلاسی‌ها، به بهبود نقاط ضعف خود پرداخته و در جهت بهتر شدن مهارت‌ها تلاش می‌کنند. پذیرش بازخورد بازرسی مستقیم بر توسعه مهارت‌ها دارد.

۵. خودپنداره مثبت: دانش‌آموزان با ایجاد خودپنداره مثبت و اعتماد به نفس، می‌توانند بهتر با چالش‌ها مواجهه کنند و در تسلط بر مهارت‌ها پیشرفت کنند. این اعتماد به نفس به دانش‌آموزان اعتماد به امکانات یادگیری خود را می‌دهد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۶. توانایی تحلیل و تفکر

دانش‌آموزان با توانایی تحلیل و تفکر، می‌توانند در فرآیند یادگیری بهتری داشته باشند. این توانایی به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا به سؤالات و چالش‌ها به نحو منطقی و خلاقانه پاسخ دهند.

در کل، دانش‌آموزان با نقش فعال و پویا در فرآیند یادگیری مهارتی، می‌توانند از تدریس بهتر و تسلط بهتر بر مهارت‌ها بهره‌مند شوند. در نتیجه، فرآیند آموزش مهارتی یک هماهنگی بین نقش‌های معلم و دانش‌آموزان می‌باشد. معلمان با تدوین برنامه‌های آموزشی هدفمند و ایجاد محیطی مشارکتی، ایجاد انگیزه و راهنمایی در یادگیری دانش‌آموزان را بر عهده دارند. دانش‌آموزان نیز با تعهد، مشارکت فعال، و پذیرش بازخورد، مسئولیت یادگیری و تسلط بر مهارت‌ها را به عهده می‌گیرند.

**نظریه‌های یادگیری مرتبط با آموزش مهارت‌های زندگی**

## -انظریه ی شناختی -اجتماعی باندورا

یکی از نظریه‌های معروف رفتارگرایی شناختی نظریه یادگیری اجتماعی است که در تدوین آن آلبرت باندورا بیش از دیگران سهم داشته است. بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی، هم متغیرهای پیش‌آیندی محیطی در ایجاد و نگهداری رفتار مؤثرند، هم متغیرهای واسطه‌ای ذهنی (متغیرهای خودتحمیلی یا خودساخته) و هم متغیرهای پیامد محیطی. لذا روانشناسان پیرو این نظریه، در بررسی عوامل مؤثر بر رفتار، نه تنها به تحلیل رویدادهای محیطی پیش‌آیندی (که برانگیزاننده رفتار هستند) و رویدادهای محیطی پیامدی (که در کنترل رفتار دخیلند) می‌پردازند، بلکه آنها طبق بعضی دیگر از عوامل تعیین کننده رفتار، یعنی متغیرهای شخصی اندیشه، برداشتها و تصورات ذهنی فرد را نیز مورد توجه خاص قرار می‌دهند. این متغیرهای شخصی محصول تاریخچه یادگیری فرد هستند که از طریق آنها، شرایط محیطی رفتار فرد تعیین می‌شود و بر آن تأثیر می‌گذارند.

باندورا اظهار داشته است که محیط تابعی از رفتار است. بنابراین، رفتار محیط را می‌سازد. این محیط جدید، به نوبه خود، رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این کنش و واکنش دو جانبه بدون توقف ادامه می‌یابد. اهمیت اینگونه تغییر از تأثیر عوامل اجتماعی بر رفتار آدمی این است که انسان نیروی خود را دارد: یعنی می‌تواند در شکل دادن سرنوشت خود، از طریق ایجاد تغییر در محیط، به طور فعال شرکت داشته باشد. در نظریه یادگیری اجتماعی، هم عوامل عینی محیطی در تعیین رفتار نقش دارند و هم عوامل ذهنی شخص. لذا در این نظریه علاوه بر عوامل محیطی، فرآیندهای شناختی ذهنی نیز مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرند و برای ایجاد تغییر در رفتار فرد به این عوامل نیز توجه خاصی می‌شود. (سیف، ۱۳۸۴).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بندورا (۱۹۸۶) در نظریه شناختی - اجتماعی خود می‌گوید: تمامی رفتارها بجز رفلکس اولیه (مثلاً پلک زدن) آموختنی است. این یادگیری اجتماعی از طریق مدل‌سازی و تقلید رفتارهای بزرگسالانی چون والدین، معلمان، همکلاسان یا همسالان صورت می‌گیرد. کودکان در دوران طفولیت مثل والد همجنس خود راه می‌روند و محبت و رفتار می‌کنند. اما بعدها گویش همسالان خود را یاد می‌گیرند در صحبت از آنها پیروی می‌کنند.

دومین عنصر اصلی نظریه بندورا، تقویت‌هایی است که دیگران در قالب رفتارهای فرد بروز می‌دهند به عنوان مثال والدین برخی از رفتارهای کودکان را تشویق می‌کنند و برخی دیگران را نادیده گرفته و تشویق نمی‌کنند. بطور کلی کودکان رفتارهایی را که در جهت انجامشان تشویق شده باشند یاد می‌گیرند و انجام می‌دهند. بنابراین بازخورد نقش تعیین‌کننده‌ای در عملکرد مؤثر دارد.

بندورا (۱۹۹۷) در نظریه جبرگرایی متقابل خود معتقد است رفتار فرد می‌تواند محیط او را تحت تأثیر قرار دهد. و در عین حال محیط نیز بر رفتار فرد تأثیر دارد. افراد به واسطه‌ی فرآیندهای شناختی خویش در جایگاهی قرار می‌گیرند که می‌توانند موقعیت‌های مختلف را تشخیص دهند و در نتیجه ممکن است رفتار آنها وابسته به موقعیتی باشد که در آن قرار می‌گیرند، بنابراین در موقعیت‌های گوناگون متفاوت است.

## نتیجه‌گیری

اهمیت فرآیند آموزش مهارتی در جوامع مدرن بی‌نظیر است. این فرآیند نه تنها به توانمندی افراد در جوانب حرفه‌ای کمک می‌کند بلکه در تحقق اهداف شخصی و بهبود کیفیت زندگی نیز تأثیرگذار است. همچنین، توجه به نقش فناوری در آموزش مهارتی امروزه از اهمیت بالایی برخوردار است. ابزارهای نوین آموزشی و فناوری اطلاعات و ارتباطات باعث بهبود روش‌های آموزش و یادگیری می‌شوند و افراد را به سرعت با محتواها و مهارت‌های جدید آشنا می‌کنند. در آینده، توسعه و به‌روزرسانی مستمر برنامه‌های آموزش مهارتی به همراه ادغام مناسب فناوری به عنوان یک ابزار قدرتمند، افراد را قادر خواهد ساخت تا با چالش‌ها و تغییرات مداوم جامعه، قدم بردارند و به بهترین شکل ممکن در جوامع پویا و پیشرفته به سر ببرند.

## منابع:

- پورشریفی، حمید و بهرامی احسان، هادی و طایفه تبریزی، رقیه. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش کوتاه مدت مهارت‌های زندگی. فصلنامه روانشناسی معاصر. شماره ۱ صص ۴۷-۴۰
- ثمری، علی اکبر و لعلی فاز، احمد. (۱۳۸۴). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی. فصلنامه اصول بهداشت روانی. شماره ۷ صص ۴۷-۵۵
- جاسبی، عبدالله. (۱۳۸۱). کلیاتی پیرامون جهانی شدن. انتشارات دفتر فرهنگ مقاومت دانشگاه آزاد اسلامی
- رحمانیان، داریوش. (۱۳۸۵). تاریخ جهانی و جهانی شدن تاریخ. پژوهشنامه علوم انسانی. شماره ۵۲ صص ۱۹۴-۱۸۱
- سجادی، سید مهدی. (۱۳۸۲). جهانی شدن و پیامدهای چالش برانگیز آن برای تعلیم و تربیت. فصلنامه علوم تربیتی و



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روانشناسی. شماره ۱۰ صص ۱۱۳-۱۲۸

علم الهدی، جمیله. (۱۳۸۵). بررسی مبانی نظری آموزش جهانی. نشر دانشگاه شهید بهشتی

کارنوی، مارتین. (۱۳۸۴). جهانی شدن و اصلاحات آموزشی. مترجم محمد حسن میرزامحمدی و محمدرضا فریدی.

نشریسترون

لطف آبادی، حسین. (۱۳۸۵). آموزش شهروند ملی و جهانی همراه با تحکیم هویت و نظام ارزشی دانش آموزان. فصلنامه نوآوری

های آموزشی. شماره ۵ صص ۱۱-۴۴