



ارتقای مهارت‌های زندگی (مهارت‌های ده‌گانه) در دانش‌آموزان: رویکرد اقدام پژوهی

فرزانه محمودی

کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه قم، اداره آموزش و پرورش استان قم، مدرسه ابتدایی دخترانه امام حسین (ع)

fmahhmoodii@gmail.com

چکیده:

مهارت‌های زندگی عاملی است که شخص را قادر می‌سازد با مسائل و تعارضات محیطی کنار بیاید یا آنها را تعدیل ببخشد. امروزه مهارت‌های ده‌گانه (ده مهارت اصلی) مطرح می‌شود که هر فردی از آنها بهره‌ی بیشتری برده باشد موفق‌تر خواهد بود و می‌تواند به خود و دیگران کمک کند. آموزش مهارت‌های زندگی به ارتقای بهداشت روانی انسان‌ها کمک می‌کند و مدارس نقش مهمی در آگاه ساختن کودکان پیرامون آموزش مهارت‌های زندگی به آنها دارند. مدرسه به‌عنوان مهم‌ترین نهاد تربیتی بستر مناسبی برای آموزش این مهارت‌ها در دانش‌آموزان می‌باشد. از آنجا که شخصیت کودک در سنین پایین به‌ویژه در مقطع ابتدایی شکل می‌گیرد بهتر است آموزش این مهارت‌ها در این سنین با روش‌های جذابی از جمله بازی انجام شود تا این دانش‌آموزان بتوانند از این مهارت‌ها در آینده‌ی شغلی، تحصیلی و شخصی خود استفاده کنند. به این منظور این پژوهش با هدف آموزش و ارتقای مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان سوم ابتدایی یک کلاس از آموزش و پرورش ناحیه ۳ قم به روش اقدام‌پژوهی صورت گرفت و نتایج نشان داد که آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان باعث افزایش اعتماد به نفس آنها، بهبود ارتباطات اجتماعی، مدیریت احساسات، کاهش استرس، افزایش خلاقیت، افزایش توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری در آنها شد و دانش‌آموزان به مباحث مهارت‌های زندگی علاقه زیادی داشتند و در کلاس مهارت‌های زندگی مشارکت فعال داشتند؛ لذا بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که معلمان هر چه بیشتری به آموزش این مهارت‌ها در کلاس درس همت گمارند.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، مهارت‌های ده‌گانه، بهداشت روانی، مدرسه، مقطع ابتدایی.

مقدمه:

امروزه تحولات اجتماعی، خانوادگی و تغییر در سبک زندگی برای بسیاری از افراد در برخورد با مسائل روزمره زندگی مشکلاتی پدید آورده است. بنابراین سازمان بهداشت جهانی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی را به منظور ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد مطرح کرده و به همه‌ی افراد جامعه توصیه می‌کند تا آنها را فراگیرند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که به افراد در سازگاری با محیط کمک می‌کند و فرصت‌هایی را فراهم می‌نماید تا افراد بتوانند در برخورد با مسائل و مشکلات فردی و اجتماعی، بالغانه و مؤثر عمل نمایند (منوچهری و دیگران، ۱۳۹۸). آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۹۳ به‌منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و روانی از سوی سازمان جهانی بهداشت طراحی و در سطح وسیعی در کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفته است. ده مهارت اصلی که توسط سازمان بهداشت جهانی مطرح شده عبارتند از: خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، رابطه بین فردی، تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، حل مسئله، مدیریت استرس و مدیریت هیجان‌ها.

هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، ایجاد رفتارهای مثبت سازگارانه است. گاهی فرد در زمینه‌ی خاصی مشکلی ندارد و آموزش این مهارت‌ها به‌منظور پیشگیری از بروز مشکلات در آینده است همچنین در مواقعی که فرد در معرض یک مشکل خاص قرار دارد آموزش این مهارت‌ها به منظور کمک به حل آن مشکل است. در هر صورت آموزش این مهارت‌ها باعث زندگی بهتر فرد شده و در بسیاری از جنبه‌های زندگی می‌تواند خود را نشان دهد.

آموزش مهارت‌های زندگی در سال‌های اخیر در بعضی از مدارس ابتدایی اجرا شده است. اهمیت اجرای آموزش مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش‌آموزان ابتدایی از این جهت است که بروز بسیاری از پدیده‌های روانی از جمله اضطراب و افسردگی از این سنین شروع می‌شود و با آموزش این مهارت‌ها می‌توان از گسترش آنها جلوگیری کرد و فرد را برای زندگی در اجتماعی بزرگ‌تر با مشکلات و مسائل بیشتر آماده کرد این امر نه تنها موجب ارتقای سلامت عمومی کودکان و در نهایت سلامت عمومی جامعه می‌شود بلکه با توجه به اینکه آمار آسیب‌های روانی در جهان از جمله ایران رو به افزایش است می‌توان گامی مؤثر در این خصوص برداشت.



بیان مسئله:

بسیاری از معلمان و مربیان اعتقاد دارند آموزش باید به گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان را برای زندگی آینده آماده کند اما متأسفانه برنامه‌های منسجم و مناسبی برای تحقق این امر اندیشیده نشده است. محتوای کتاب‌های درسی برای دانش‌آموزان مفید و لازم هستند اما بسنده کردن به محتوای کتاب‌های درسی، مهارت‌های لازم را به دانش‌آموزان نمی‌آموزد.

آموزش می‌تواند تغییراتی در سطوح مختلف ایجاد کند. این تغییرات در زمینه‌های دانش، باور و رفتار ایجاد می‌شود. زمانی که تغییر در زمینه دانش ایجاد می‌شود؛ معلومات فرد افزایش پیدا می‌کند. همچنین زمانی که تغییر در زمینه باورها باشد؛ نظر و عقیده‌ی فرد درباره‌ی موضوعی تغییر می‌کند اما هیچ‌یک از این دو متضمن تغییر رفتار نیستند. برای مثال، اکثر افرادی که بداندگی می‌کنند یا سیگار می‌کشند، می‌دانند که این کارها مخرب و زیان‌آور هستند. آخرین تغییر، تغییر در رفتار است. انجام رفتارهای درست یک مهارت است و نیاز به آموزش دارد. آموزش تا زمانی که باعث تغییر در رفتار فرد نشود، نمی‌توانیم بگوییم یادگیری اتفاق افتاده است. هدف آموزش مهارت‌های زندگی نیز تغییر رفتارهای مشکل ساز و ایجاد رفتارهای جدید و سازگارانه است.

از آنجا که آموزش و پرورش کلید فتح آینده است و انتظار می‌رود که آموزش و پرورش نسل امروز را برای زندگی در جامعه‌ی فردا آماده سازد. لازم است که معلمان و مربیان نسبت به آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس همت گمارند و مدارس به جای اینکه تنها بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تمرکز نمایند؛ اقدامات لازم را برای تحقق این امر انجام دهند.

مطالعات نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های زندگی، اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد و افراد با اعتماد به نفس بالا، مهارت‌های حل مسئله بالاتری دارند. همچنین آنان توانایی انتقاد کردن بالاتری دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش مهارت رد کردن و مقاومت در برابر فشار همسالان در دانش‌آموزان موجب کاهش آسیب‌پذیری نسبت به همسالان می‌شود (جهانپور عیس آبادی، ۱۳۹۵).

بیان اهداف

- آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان در مقطع ابتدایی
- بررسی تأثیر آموزش این مهارت‌ها بر زندگی دانش‌آموز در خانه و مدرسه
- کاهش معضلات اجتماعی آینده تا حد امکان با افزایش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

ابتدا مهارت‌های ده‌گانه به‌طور مختصر توضیح داده می‌شود.

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند و این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازند، بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه رو به رو شود (هو، ۲۰۱۲).

۱. مهارت خودآگاهی: توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا تصویر واقع‌بینانه‌ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسئولیت‌هایمان را بیشتر و بهتر بشناسیم (کریمی و فکری، ۱۳۹۲).
۲. مهارت همدلی: این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه‌ی درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و به عبارتی دنیا را از دریچه‌ی چشم دیگران ببیند (فتی و همکاران، ۱۳۸۵).
۳. مهارت ارتباط مؤثر: کسب این مهارت به فرد می‌آموزد چگونه با دیگران ارتباط مفید و مؤثر برقرار کند به طوری که بتوان باعث گسترش ارتباطات اجتماعی شد (گلستانه و بهلولی، ۱۳۹۹).
۴. مهارت روابط بین‌فردی: این مهارت، بیانگر آن دسته از رفتارهای فردی است که منجر به بروز تسلط به‌جای تسلیم شدن، محبت به‌جای نفرت، همکاری به‌جای تجاوزگری و کنترل به‌جای خودسری می‌گردد. همچنین فرد مهارت پیدا کردن دوست و حفظ دوستی را نیز یاد می‌گیرد (گلستانه و بهلولی، ۱۳۹۹).
۵. مهارت تفکر انتقادی: این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های اجتماعی، همسالان و رسانه‌های گروهی بر رفتار فردی (فتی و همکاران، ۱۳۸۵).



۶. مهارت تصمیم‌گیری: فرد با فراگیری این مهارت می‌تواند در دوره‌های دشوار زندگی، یک راه عاقلانه را انتخاب کند. تصمیم‌گیری چهار مرحله دارد که عبارتند از: جمع‌آوری اطلاعات، ارزیابی راه‌حل‌های موجود، انتخاب و اجرای یک راه‌حل (محمدخانی، ۱۳۸۳).
۷. مهارت تفکر خلاق: تفکری است که فرد را قادر می‌سازد در زمان‌های مواجه با مشکلات اساسی زندگی، بتواند راه‌حل‌های مناسبی اتخاذ کند، بدون اینکه آن را تجربه کرده باشد. این نوع تفکر، فرد را قادر می‌کند تا مسائل را وروی تجارب مستقیم خود دریابد (رضایی، ۱۴۰۲).
۸. مهارت حل مسئله: انسان هر روزه با مسائل فراوانی رو به رو می‌شود که برخی از آنها ساده و برخی پیچیده‌اند. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا مسائل ساده و پیچیده‌ی زندگی را به شیوه‌ی منطقی و سیستماتیک حل کند (گلستانه و بهلولی، ۱۳۹۹).
۹. مهارت مدیریت استرس: مجموعه‌ای از راهکارهاست که به فرد این امکان را می‌دهد تا با استرس‌ها و منابع استرس روزمره‌ی خود بهتر مقابله کند و از این طریق به بهبود زندگی فرد کمک می‌کند.
۱۰. مهارت مدیریت هیجان‌ها: افراد همواره با احساسات و هیجانات مختلفی مثل خشم، ترس، لذت، غم و ... رو برو هستند که بر کیفیت زندگی و روابط با دیگران اثر می‌گذارند. این مهارت به فرد می‌آموزد که علاوه بر شناخت و کنترل هیجانات خود، احساسات و هیجانات دیگران را بشناسد و تحت کنترل قرار دهد (کریمی و فکری، ۱۳۹۲).

نظریه آموزش مهارت‌های زندگی:

این نظریه بر این ایده تأکید دارد که آموزش و توسعه‌ی مهارت‌های زندگی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا در مواقع مختلف زندگی بهتر عمل کنند. بر اساس این نظریه، معلمان نقش اساسی در انتقال این مهارت‌ها به دانش‌آموزان دارند (ملکان و ملکان، ۱۴۰۲). پژوهش‌های متعددی اثر آموزش مهارت‌های زندگی را بر افزایش رفتارهای سازگارانه و کاهش رفتارهای منفی نشان داده است. بوتون و همکاران (۱۹۸۴) اثر برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر (مثل الکل، سیگار و مواد مخدر) بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی به مقادیر مختلف بر رفتارهای پرخطر اثرگذار بوده است. همچنین طی پژوهش‌هایی که توسط کارشناس بهداشت و تغذیه آموزش و پرورش شهرستان‌های تهران صورت گرفت مشخص شد آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان مؤثر بوده است و در عرصه‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. همچنین طی پژوهش انجام شده مشخص شده است که میزان برخورداری دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی از مهارت‌های زندگی در تمامی موارد کمتر از حد متوسط است که این امر نشان‌دهنده‌ی ضرورت آموزش این مهارت‌ها در دوره‌ی ابتدایی است (صفاریه، ۱۳۹۴). همچنین در پژوهشی مشخص شد که آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان باعث افزایش رضایت آنها از مدرسه، دوستان، خانواده و محیط زندگی خودشان در مقایسه با دانش‌آموزانی که این آموزش‌ها را دریافت نکرده‌اند؛ شده بود. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش‌آموزان مؤثر است (قدسی، ۱۳۹۱). در پژوهش کاظمی و همکاران (۱۳۹۰) نیز مشخص شد که آموزش مهارت‌های زندگی، کفایت اجتماعی و مؤلفه‌های آن را در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال ریاضی به‌طور معنی‌داری افزایش می‌دهد.

۲- توصیف وضع موجود:

اینجانب فرزانه محمودی معلم مقطع ابتدایی استان قم هشتم و مدت ۶ سال است که در آموزش و پرورش مشغول به کار هستم. در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بنده در پایه سوم مدرسه امام حسین (ع) شیفت یک در ناحیه ۳ قم مشغول به کار بودم. ابتدا لازم است مواردی در مورد این محله بزنم. این مدرسه در مکانی واقع شده است که متأسفانه اکثریت از نظر اقتصادی متوسط رو به پایین هستند و حتی در هر کلاس مواردی از بی‌بضاعت مالی یافت می‌شود. علاوه بر این، بیشتر والدین دانش‌آموزان از سطح سواد مناسبی برخوردار نیستند و به‌ندرت تحصیلات دانشگاهی در بین آنها دیده می‌شود. همچنین این محله طبق گزارش بسیج محلات جزء محل‌های پرمعضل قم به حساب می‌آید و متأسفانه انواع آسیب‌های اجتماعی و روانی در این محل وجود دارد. از این معضلات، مدرسه هم مستثنی نیست و زمانی که تمامی این آسیب‌ها ریشه‌یابی می‌شود در درجه‌ی اول از عدم آگاهی افراد از مهارت‌های زندگی نشأت می‌گیرد. از آنجا که آموزش مهارت‌های زندگی هم جنبه‌ی درمان دارد و هم پیشگیری؛ اگر آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه‌ی صحیح و از سنین ابتدایی شروع شود؛ روشن است می‌توان شاهد موارد کمتری از آسیب‌ها در بزرگسالی بود.



۳- شواهد (۱):

شواهد داده‌هایی هستند که با آنها می‌توانیم درباره‌ی تغییرات چیزی یا رخدادی داوری کنیم پس برای اثبات یا رد چیزی باید شواهد قابل قبول داشته باشیم. اینجانب برای جمع‌آوری شواهد از دو ابزار مصاحبه و مشاهده استفاده کردم. در ادامه مواردی از عدم وجود یا کمبود مهارت‌های زندگی در بین دانش‌آموزان کلاس ذکر می‌شود:

۱. عدم اعتماد به نفس دانش‌آموزان برای صحبت یا مشارکت در کلاس
۲. عدم درک احساسات دیگران و عدم تحمل نقطه‌نظر مخالف با خود در کارهای گروهی
۳. عدم توانایی دانش‌آموزان در دوست‌یابی و قهر کردن به دلایل کوچک
۴. استفاده از یک راه‌حل برای حل مسائل گوناگون
۵. عدم توانایی نه گفتن به همکلاسی‌های خود و احساس خجالت در مواقع نه گفتن به آنها
۶. عدم ارتباط مؤثر با دیگران
۷. عدم رعایت سکوت در هنگام صحبت معلم
۸. عدم توانایی در کنترل خشم و ایجاد دعوا و قشقرق در کلاس
۹. اضطراب زیاد در مواقع گوناگون از جمله امتحان و در نهایت شکست در امتحان
۱۰. عدم توانایی در فکر کردن از زوایای گوناگون به یک موضوع.

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل):

طبق اطلاعات داده شده مشخص می‌شود که دانش‌آموزان این کلاس دچار کمبود مهارت‌های زندگی هستند و آموزش این مهارت‌ها در این کلاس ضروری است ولی این آموزش باید به شیوه‌ای مؤثر اجرا شود. در روش‌های سنتی یا روش‌های غیرفعال، معلم در جریان تدریس و یادگیری دانش‌آموزان نقش فعالی دارد و مطالب را به شیوه‌ی سخنرانی در کلاس بیان می‌کند و دانش‌آموزان به صورت منفعل باید به صحبت‌های معلم گوش دهند و مطالب موردنظر را فقط حفظ کنند. در چنین شرایطی، زمینه‌های لازم برای رشد همه جانبه‌ی دانش‌آموزان مهیا نمی‌شود. به همین دلیل امروزه موضوع روش‌های آموزشی فعال و فراگیران فعال نزد صاحب‌نظران تعلیم و تربیت جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. لذا برای آموزش مهارت‌های زندگی نیز لازم است از شیوه‌های فعال استفاده کرد تا این آموزش در ذهن آنها باقی بماند و در تمامی زندگی خود از آنها استفاده کنند. البته برای ماندگاری این مهارت‌ها لازم است والدین نیز در جریان باشند و دانش‌آموزان را به استفاده از این مهارت‌ها در خانه نیز ترغیب کنند و برای این امر می‌توان کارگاه‌های آموزشی برای والدین برگزار کرد. ضمن اینکه برای این پژوهش دانش‌آموزان ابتدایی انتخاب شده است که بسیار عینی هستند و برای آموزش به آنها باید از مثال‌های عینی و ملموس، انواع بازی‌ها، وسایل کمک آموزشی مختلف و استفاده شود تا آموزش برای آنها جذاب باشد و به آن توجه لازم را داشته باشند.

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی:

ارائه آموزش‌های کاربردی و متناسب با نیازهای زندگی و شغلی افراد و ارتقای سطح بهداشت روانی از اهداف آموزش مهارت‌های زندگی است. همچنین دوهی ابتدایی مهم‌ترین حلقه از حلقه‌های آموزش و پرورش رسمی کشور است و این دوره از اولویت خاصی برخوردار گشته است. بنابراین باید آموزش این مهارت‌ها از این دوره آغاز شود.

در زمینه‌ی مهارت‌های زندگی با کثرت روش‌های آموزشی مواجه هستیم. آموزش مهارت‌های زندگی آموزش فعال و مبتنی بر تجربه است و اساس آن، یادگیری مشارکتی است. در واقع در آموزش مهارت‌های زندگی، افراد فعالانه در فرایند یاددهی-یادگیری درگیر می‌شوند. روش‌هایی که برای تسهیل این درگیری فعال استفاده می‌شود، شامل کار کردن در گروه‌های کوچک (یادگیری مشارکتی)، بارش فکری، ایفای نقش، بازی و مباحثه است (مهربانی، ۱۳۸۴). در این پژوهش نیز به آموزش مهارت‌های زندگی در دوره‌ی ابتدایی با روش‌های یادگیری مشارکتی، بارش فکری، بازی و ایفای نقش و با هدف ارتقای بهزیستی روانی، جلوگیری از رفتارها و فعالیت‌های ضد اجتماعی و سازگاری و افزایش رفتارهای مثبت پرداخته شده است.



۶- اجرای راه حل و نظارت:

برای اجرای راه حل موجود یعنی آموزش مهارت های زندگی به صورت فعال به دانش آموزان از کتاب های مختلفی استفاده شد و با افراد دارای تخصص در این حیطه نیز مشورت صورت گرفت و در نهایت برای هر یک از مهارت ها از روش تدریس خاصی استفاده شد که در زیر به تفکیک اقدامات صورت گرفته در هر یک به طور اختصار، آورده شده است.

مهارت ها	اقدامات
خودآگاهی	- هر کس با اثر انگشت خود و گواش یک اثر هنری استثنایی بسازد. - هر کس در یک میکروفون کاردستی، خود را در یک دقیقه معرفی کند. - استفاده از داستان برای پذیرش تفاوت های خود - یک دانش آموز روی یک صندلی می نشیند و بقیه یک ویژگی مثبت او را می گویند.
همدلی	- برای هر دانش آموز یک داستان تعریف می کنیم و او باید احساسی که شخصیت داستان دارد را به صورت پانتومیم بازی کند. - تعریف داستان برای پذیرش احساسات متفاوت دیگران - یک موقعیت مسئله دار را تعریف می کنیم و می خواهیم هر دانش آموز بگوید چه کار می تواند بکند تا حال شخصیت داستان خوب شود.
ارتباط مؤثر	- کشیدن نقاشی فکر دوست خود بدون سوال پرسیدن از او سپس مقایسه با فکر اصلی او - تمرین خوب گوش دادن
روابط بین فردی	- یکی از دانش آموزان روی صندلی سحرآمیز می نشیند و بقیه برای دوست شدن با او پیش قدم می شوند و سوالات مختلف برای برقراری دوستی می پرسند. - تمرین راهکار چراغ راهنمایی برای حل اختلافات بین فردی
تفکر انتقادی	- دانش آموزان مزایا و معایب یک کار یا موقعیت را در جدولی بنویسند.
تصمیم گیری	- ذکر موقعیت های مختلف و پرسیدن تصمیمات دانش آموزان در آن موقعیت ها - تصمیمی ذکر شود و دانش آموزان اثرات آن را حدس بزنند.
تفکر خلاق	- درست کردن کاردستی با وسایل دور ریختنی
حل مسئله	- ذکر یک مسئله و حل با چهار مرحله ی حل مسئله (تعریف، تولید راه حل های متعدد، ارزیابی سود و زیان هر راه حل، به کارگیری راه حل، ارزیابی)
مدیریت استرس	- تمرین تکنیک تنفس دیافراگمی - آشنایی با تله های فکری
مدیریت هیجان ها	- آموزش انواع احساسات و لزوم بودن آنها به دانش آموزان

تعداد جلسات آموزش برای هر کدام از مهارت ها با روش های ذکر شده متفاوت بود. به طور مثال برای مهارت خودآگاهی حدود ۳ جلسه و مهارت تفکر خلاق ۱ جلسه زمان برد.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب:

خوشبختانه بعد از آموزش این مهارت ها، بسیاری از رفتارهای دانش آموزان اصلاح پیدا کرد. دانش آموزان در کارهای گروهی اشتیاق بیشتری از خود نشان می دادند و برای همگروهی های خود نهایت تلاش خود را می کنند تا به سطح بقیه ی کلاس برسند. همچنین آنها از توانایی ها و نقاط ضعف و قوت خود اطلاع بیشتری پیدا کردند و در انجام وظایف محوله، هر کس طبق توانایی خود عمل می کند. تعداد دعاواها و بحث های دانش آموزان با یکدیگر به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرد و دیگر دانش آموز بدون دوست یا رفیق در کلاس وجود ندارد. در دروس تدریس شده به روش بارش فکری، دانش آموزان ایده های جذاب تر و خلاقانه تری ارائه می دهند و مسائل پیش آمده برای خود (به عنوان مثال افت ناگهانی تحصیلی) از جهات گوناگون به آن نگاه می کنند تا علت را دریابند و بعد به راه حل های



مختلف می‌اندیشند و بهترین مورد را انتخاب می‌کنند. در هنگام خشم یا ناراحتی نیز کمتر از خود بازداری نشان می‌دهند چون می‌دانند این احساسات نیز مانند شادی لازم و ضروری هستند و برای بروز آنها از شیوه‌های بهتری استفاده می‌کنند. همچنین در مواقع بحرانی به‌ویژه در زمان آزمون، استرس کمتری از خود نشان می‌دهند. به‌طوری که قبل از آموزش مهارت‌ها و در هنگام آزمون، چند دانش‌آموز از شدت استرس گریه می‌کردند ولی پس از این آموزش‌ها، چنین موردی دیگر دیده نشد.

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی:

برنامه مهارت‌های زندگی یکی از راهبردهای متمرکز بر فرد است و تلاش می‌کند از طریق افزایش توانایی مقابله‌ای افراد، ظرفیت آنان را در جهت مقابله با چالش‌ها، کشمکش‌ها و نامالایمات زندگی روزمره ارتقا دهند و در واقع افراد را در برابر مشکلات ایمن سازند. با توجه به اهمیت این موضوع در آینده‌ی کشور بهتر است آموزش این مهارت‌ها از دوره‌ی ابتدایی آغاز شود تا از بسیاری از آسیب‌ها در آینده جلوگیری کند. بسیاری از کشورها از جمله ارمنستان و اردن به اهمیت این موضوع پی برده‌اند و آموزش مهارت‌های زندگی را در دبستان‌های خود آغاز کرده‌اند. در کشور ما ایران نیز اقداماتی در این زمینه برداشته شده است که از جمله آنها می‌توان به طرح کرامت با هدف کلی تکریم شخصیت دانش‌آموزان و آموزش مهارت‌های ده‌گانه در برخی از مدارس اشاره کرد. با توجه به اصلاح رفتار دانش‌آموزان در این پژوهش می‌توان ادعان داشت که آموزش مهارت‌های زندگی از آموزش‌های ضروری برای هر فردی است و بهتر است که از دوره‌ی ابتدایی شروع شود تا به بهزیستی روانی و اجتماعی افراد کمک کند. هر چند آموزش این مهارت‌ها به کودکان توصیه می‌شود اما آموزش آنها به نوجوانان و بزرگسالان نیز خالی از لطف نیست و می‌تواند در بسیاری از مسائل به آنها کمک کند.

۹- نتیجه گیری و پیشنهادات:

به طور تقریبی حدود ۱۲ سال از زندگی دانش‌آموزان در مدرسه می‌گذرد که این سال‌ها در سنین حساس آنها می‌باشد و عمده‌ی شخصیت فرد در این سال‌ها شکل می‌گیرد. بنابراین باید بپذیریم که آموزش و تربیت در این سنین موضوعات مهمی هستند و همچنین باید بپذیریم آموزش صرفاً دروس کافی نیست و علاوه بر آنها باید مهارت‌هایی به دانش‌آموزان آموخت تا زندگی بهتری داشته باشند. از جمله مهارت‌هایی که هر فردی در زندگی به آنها نیاز پیدا می‌کند مهارت‌های ده‌گانه زندگی است. این مهارت‌ها باعث سازگاری بیشتر فرد می‌شود و از آسیب‌های مختلف اجتماعی و ارتباطی جلوگیری می‌کند. با توجه به این پژوهش که آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان مقطع ابتدایی نمودهای رفتاری فراوانی پیدا کرده بود بهتر است آموزش این مهارت‌ها از سنین ابتدایی شروع شود تا در سنین بالاتر در موقع بحرانی و بروز مشکل بتوان عاقلانه‌تر عمل کرد و تصمیمات بهتری در مواقع حساس گرفت همچنین دانش‌آموزان الآن شهروندان آینده هستند و با آموزش این مهارت‌ها می‌توان جامعه‌ی بهتری را برای آیندگان ساخت.

پیشنهادات

۱. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های روش آموزش مهارت‌های زندگی برای معلمان تشکیل شود تا آنها با روش‌های مختلف آموزش این مهارت‌ها آشنا شوند.
۲. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی در زمینه‌ی انواع روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی انجام شود تا مؤثرترین این روش‌ها مشخص شود و در کلاس به کار گرفته شود.
۳. پیشنهاد می‌شود به مطالعه‌ی تطبیقی وضعیت آموزش مهارت‌های زندگی در دوره‌ی ابتدایی در کشورهای مختلف پرداخته شود.

منابع:

- جهانپور عیس آبادی، علی محمد (۱۳۹۵). مهارت‌های زندگی و سلامت روان. مشهد: مینوفر.
- رضایی، سمیه (۱۴۰۲). تحلیل محتوای مهارت‌های زندگی در کتاب‌های برگزیده کودکان. جستارهای نوین ادبی (۲۲۱) ۲۳-۵۳.
- صفاریه، محدثه (۱۳۹۴). بررسی ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان ابتدایی. همایش ملی آموزش ابتدایی ۱۱۷۶-۱۱۷۰.
- فتی، لادن؛ موتابی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام؛ کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد (۱۳۸۵). راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان. تهران: دانژه.



- قدسی، احقر (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی، فصلنامه تعلیم و تربیت، ۲۸(۳).
- کاظمی، رضا؛ مؤمنی، سویل؛ کیامرئی، آذر (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. مجله ناتوانی‌های ریاضی. ۹۴(۱).
- کریمی، فریبا؛ فکری، سعیده (۱۳۹۲). سنجش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی). گلستانه، نامیه؛ بهلولی، حسین (۱۳۹۹). زیبااندیشی و مهارت‌های زندگی. اصفهان: کنکاش.
- محمدخانی، شهرام (۱۳۸۳). مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری مؤثر ویژه دانش‌آموزان. تهران: طلوع دانش.
- ملکان، سارا؛ ملکان، نرجس (۱۴۰۲). ارتقای توانمندی‌های معلمان در ارتقای تدریس مهارت‌های زندگی. پانزدهمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران. ISC.
- مهربانی، نورا (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی. ماهنامه آموزشی- تربیتی پیوند. کارشناسی دفتر مشاوره و برنامه‌ریزی امور تربیتی. سال اول. شماره یک.
- Who (۲۰۱۲). Training workshops for the development and implementation of life skills program