

## تهیه و تدوین برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره تحصیلی متوسطه

دکتر رسول کردنوقابی\*

دکتر حسن پاشا شریفی\*\*

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین مهارت‌های زندگی ضروری برای دانش‌آموزان ایرانی دوره تحصیلی متوسطه، طراحی الگوی مناسب برنامه درسی برای آن و تعیین اثربخشی آن بود. برای تهیه فهرست اولیه مهارت‌های زندگی، به تعاریف و نظریه‌های موجود در این زمینه مراجعه شد و یک فهرست دوازده‌گانه از مهارت‌های زندگی ضروری برای دانش‌آموزان دوره متوسطه تهیه شد. مهارت‌های این فهرست عبارت بودند از: خودآگاهی، مقابله با هیجانات، مقابله با استرس (فشار روانی)، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، شهروند مسئول بودن، حل تعارض، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق و تفکر انتقادی. از این فهرست، سه پرسشنامه نیازسنجی استخراج شد. یک پرسشنامه ۵۰ پرسشی برای دانش‌آموزان، یک پرسشنامه ۵۰ پرسشی برای والدین و یک پرسشنامه ۱۲ پرسشی برای دبیران، کارشناسان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت. پرسشنامه‌ها در اختیار ۶۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر دوره متوسطه (از هر پایه تحصیلی ۱۵۰ نفر)، ۲۴۰ نفر از والدین دانش‌آموزان با مدرک تحصیلی

---

\* استادیار دانشگاه بوعلی سینا

\*\* عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

حداقل دیپلم، ۱۵۰ دبیر دوره متوسطه، ۲۰ نفر کارشناس ستادی و ۱۰ نفر صاحب‌نظر تعلیم و تربیت قرار گرفت. تحلیل نتایج نشان داد که مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، مقابله با استرس، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی و تفکر خلاق از نظر مخاطبان مختلف از اولویت‌های بالایی برخوردارند. همچنین، الگویی مناسب برای برنامه درسی مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه تدوین شد. این الگو شامل اهداف، رئوس محتوا، نوع محتوا، روش‌های آموزش و روش‌های ارزشیابی مهارت‌های زندگی است. در مرحله آزمایشی پژوهش، برنامه درسی مهارت خودآگاهی که در اکثر اولویت‌بندیها، در رتبه اول قرار داشت در قالب یک طرح آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل با نمونه‌ای به حجم ۱۲۰ نفر اجرا شد. تحلیل اطلاعات این بخش نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی به دانش‌آموزان، در تقویت این مهارت در آنان مؤثر است.

#### مقدمه

بهداشت روانی جامعه تحت تأثیر مستقیم بهداشت روانی فرد فرد اعضای آن است. اگر فردی گرفتار اعتیاد، بیماری روانی، مشکلات فردی، شغلی، خانوادگی، تحصیلی و مواردی مانند آنها شود، به طوری که سلامت روانی او به مخاطره بیفتد، سطح بهداشت روانی کل جامعه کاهش می‌یابد. هرگونه اقدام درمانی برای این افراد هم به بهبود فرد کمک می‌کند، هم سلامت روانی جامعه را در برمی‌گیرد. در واقع، راه حل مناسب‌تر این است که قبل از اینکه افراد به این گونه مشکلات و به تبع آن کاهش سطح بهداشت روانی فرد و جامعه دچار آیند از آن پیشگیری شود. از آنجا که بسیاری از مشکلات و دشواریهای زندگی امروزه اجتناب‌ناپذیر هستند و افراد جامعه همواره با آنها دست به گریبان هستند، لذا ایجاد و تقویت تواناییها و مهارتهایی که در شرایط دشوار ضامن سلامت روانی افراد باشد، ضروری است.

در سال ۱۹۹۶ میلادی سازمان بهداشت جهانی، به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد و جامعه، برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد. هدف از این برنامه افزایش تواناییهای روانی - اجتماعی کودکان و نوجوانان بود، برای اینکه بتوانند با مقتضیات و مسائل دشواریهای زندگی، سازگارانه برخورد کنند. برنامه مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان نیاز و حق دارند که بتوانند از خودشان و خواسته‌هایشان در برابر موقعیتهای سخت زندگی دفاع کنند.

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (یونیسف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

سازمانها و نظریه‌پردازان، دیدگاه‌هایی متفاوت درباره تقسیم‌بندی مهارت‌های زندگی دارند و مهارت‌های گوناگون را برای این مهارتها در نظر گرفته‌اند. یونیسف (۲۰۰۳) در آخرین تقسیم‌بندی خود از مهارت‌های زندگی، سه طبقه کلی را با زیر گروه‌های آن ارائه کرده است:

۱. ارتباط و روابط میان فردی که شامل مهارت‌های زیر است:

الف) مهارت روابط میان‌فردی که شامل مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی، گوش دادن فعال، بیان احساسات، بازخورد دادن (بدون سرزنش کردن) و بازخورد گرفتن است، ب) مهارت مذاکره و نه گفتن که شامل مهارت‌های مذاکره و مدیریت تعارض، جرأت‌ورزی و توانایی نه گفتن است، ج) همدلی که شامل توانایی گوش دادن و درک نیازها و شرایط دیگران و بیان درک آن است. به عبارت دیگر توانایی تجسم احساسات و نیازهای افراد دیگر، د) مشارکت و کار گروهی که شامل احترام قائل شدن برای کمک‌های دیگران و تفاوت‌های آنان، دستیابی به تواناییهای شخصی خود و کمک به گروه است، ه) مهارت طرفداری کردن که شامل مهارت‌های تأثیرگذاری و متقاعد کردن و مهارت‌های انگیزشی است.

۲. مهارت تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی که شامل مهارت‌های زیر است:

الف) مهارت حل مشکل و تصمیم‌گیری که شامل مهارت‌های گردآوری اطلاعات، ارزشیابی از پیامد اعمال آینده برای خود و دیگران و تعیین راه‌حلهای ممکن برای مشکلات است، همچنین شامل مهارت‌های تحلیلی مرتبط با تأثیر ارزشها و نگرشهای خود و دیگران بر انگیزش است، ب) مهارت تفکر انتقادی که شامل تحلیل تأثیرات رسانه‌ها و همسالان، تحلیل نگرشها، ارزشها، هنجارهای اجتماعی و اعتقادات و عوامل تأثیرگذار بر آنها و شناسایی اطلاعات مرتبط و منابع اطلاعاتی است.

۳. مهارت مقابله و مدیریت شخصی که شامل مهارت‌های زیر است:

الف) مهارت‌هایی برای افزایش منبع درونی کنترل که شامل مهارت‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس، مهارت‌های خود آگاهی (آگاهی از حقوق خود، نفوذ ارزشها، نگرشها و نقاط قوت و ضعف خود) مهارت‌های تعیین هدف و مهارت‌های ارزشیابی از خود و خود کنترلی است.

ب) مهارت‌های مدیریت احساسات که شامل مدیریت خشم، کنار آمدن با غم و غصه ها و اضطرابها، مهارت‌های کنار آمدن با خسارت، سوء استفاده و ضربات عاطفی است. ج) مهارت مدیریت استرس که شامل مدیریت زمان، تفکر مثبت و فنون آرمیدگی است.

سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۶، ده مهارت اصلی را به عنوان مهارت‌های زندگی معرفی کرده و آنها را در پنج گروه زیر قرار داده است:

۱. خود آگاهی - همدلی، ۲. ارتباط - روابط میان فردی، ۳. تصمیم‌گیری - حل مسئله،

۴. تفکر خلاق - تفکر انتقادی، ۵. مهارت‌کردن هیجان‌ات - مقابله با استرس

در پژوهش حاضر، مهارت‌های زندگی به سه گروه تقسیم شده‌اند که عبارتند از: مهارت‌های عاطفی<sup>۲</sup>، مهارت‌های اجتماعی<sup>۳</sup> و مهارت‌های شناختی<sup>۴</sup>. این تقسیم‌بندی صرفاً برای انسجام بخشیدن و اجتناب کردن از پراکندگی انجام شده است، به طوری که مراحل تهیه برنامه درسی را تسهیل کند. بنابراین، مهارت‌های زندگی در اصل از هم جدا نیستند و ممکن است بعضی از مهارت‌ها که در گروه‌های گوناگون قرار گرفته‌اند با یکدیگر همپوشی داشته باشند. مهارت‌های هر گروه به شرح زیرند:

| مهارت‌های عاطفی    | مهارت‌های اجتماعی | مهارت‌های شناختی |
|--------------------|-------------------|------------------|
| خود آگاهی          | همدلی             | تصمیم‌گیری       |
| مقابله با هیجان‌ات | ارتباط مؤثر       | حل مسئله         |
| مقابله با استرس    | روابط میان فردی   | تفکر خلاق        |
|                    | شهروند مسئول بودن | تفکر انتقادی     |
|                    | حل تعارض          |                  |

پژوهشهایی که در حوزه مهارت‌های زندگی در کشورهای دیگر و در کشور خودمان انجام گرفته به منظور پاسخ دهی به دو پرسش بوده‌اند. یکی اینکه "چه مهارت‌هایی را می‌توان مهارت زندگی نامید؟" و دوم اینکه "با چه روشی می‌توان مهارت‌های زندگی را آموزش داد؟". در تعدادی از پژوهش‌های انجام شده که به پرسش نخست پرداخته‌اند، پژوهشگران با روش‌های مشخصی همچون نیازسنجی، به انتخاب سنجیده مهارت‌های زندگی دست زده‌اند. به عنوان مثال ادیب (۱۳۸۲) برای شناسایی مهارت‌های ضروری زندگی برای دانش‌آموزان ایرانی دوره راهنمایی از روش نیازسنجی استفاده کرده و ده مهارت ضروری را برای این دوره تحصیلی به دست آورده است. سایر پژوهش‌ها، مهارت‌هایی را انتخاب و آنها را به عنوان مهارت زندگی فرض کرده و به آموزش آنها پرداخته‌اند (مثلاً تیمبرلاک، ۲۰۰۰؛ گی‌نر و همکاران، ۱۹۹۳؛ الیاس و همکاران، ۱۹۹۱؛ به نقل سازمان بهداشت روانی، ۱۹۹۶؛ فتحعلی لوسانی، ۱۳۷۸). به عبارت دیگر، تعدادی از پژوهش‌ها هم بر انتخاب مهارت‌ها و هم بر آموزش آنها تأکید کرده‌اند. در حالی که بعضی دیگر، تنها بر آموزش مهارت‌ها و ارزشیابی از نتایج آن تأکید کرده‌اند. در پژوهش حاضر سعی شده است که از هر دو روش استفاده شود. یعنی، مهارت‌های ضروری زندگی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه ایرانی با بهره‌گیری از روش نیازسنجی انتخاب شوند، سپس برای آن برنامه درسی تدوین شود و در نهایت از این برنامه ارزشیابی به عمل آید.

از آنجا که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در کشورها و فرهنگ‌های گوناگون متفاوت است، هدف اصلی این پژوهش، تعیین مهارت‌های زندگی ضروری برای دانش‌آموزان ایرانی دوره تحصیلی متوسطه و طراحی الگوی مناسب برنامه درسی برای آنها و سپس تعیین میزان اثربخشی آن بوده است. پرسش‌های پژوهشی زیر به همین منظور مطرح شده‌اند:

۱. از نظر دانش‌آموزان مقطع متوسطه، معلمان، والدین، کارشناسان مرتبط با برنامه‌ریزی درسی مقطع متوسطه و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، مهارت‌های زندگی ضروری برای دانش‌آموزان دبیرستانی ایرانی کدامند؟

۲. الگوی مناسب برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای مقطع متوسطه کدام است؟

۳. آیا برنامه درسی طراحی شده، در افزایش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه مؤثر

است؟

## روش

برای یافتن مهارت‌های زندگی و تهیه فهرست اولیه، ابتدا به منابع گوناگون مانند کتب، نشریات، گزارش پژوهشها و منابع الکترونیکی مراجعه شده است. از جمله آنها می‌توان به یونیسف، ۲۰۰۳؛ سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶؛ هال، ۲۰۰۲؛ استیونس و استیونس، ۲۰۰۰؛ تیمبر لاک، ۲۰۰۰؛ ادیب، ۱۳۸۲؛ فتحعلی لواسانی، ۱۳۷۸؛ رمضانخانی و سیاری، ۱۳۷۹؛ کیامنش، ۱۳۷۹ و سایتهای مرتبط\* اشاره کرد. پس از بررسی نقاط مشترک و متفاوت مهارت‌های توصیه شده در منابع گوناگون، فهرستی از مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه تهیه شده است. از این فهرست، برای تهیه پرسشنامه‌های نیازسنجی دانش‌آموزان، والدین، دبیران، کارشناسان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت استفاده شده است. این پرسشنامه‌ها عبارتند از:

### ۱. پرسشنامه نیازسنجی مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان

این پرسشنامه دارای ۵۰ پرسش است که هر چند پرسش به یکی از مهارت‌های زندگی مربوط می‌شوند. مهارتهایی که در این پرسشنامه مطرح شده، عبارتند از: خود آگاهی، مقابله با هیجانات، مقابله با استرس، همدلی، برقرار کردن ارتباط مؤثر، روابط میان‌فردی، شهروند مسئول بودن، حل تعارض، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، و تفکر انتقادی. پایایی<sup>۵</sup> این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است. همچنین با توجه به نظر متخصصان، این پرسشنامه از روایی محتوایی<sup>۶</sup> بالایی برخوردار است.

### ۲. پرسشنامه نیازسنجی مهارت‌های زندگی والدین

این پرسشنامه از نظر تعداد پرسش، محتوا و سایر ویژگیها مشابه پرسشنامه دانش‌آموزان است. با این تفاوت که مخاطب این پرسشنامه‌ها والدین هستند. پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمده است. همچنین با توجه به اظهارنظرهای متخصصان، این پرسشنامه از روایی محتوایی بالایی برخوردار است.

### ۳. پرسشنامه نیازسنجی مهارت‌های زندگی دبیران، کارشناسان و صاحب‌نظران

این پرسشنامه ۱۲ پرسش دارد که هر پرسش به یکی از مهارت‌های زندگی مربوط می‌شود. پایایی این پرسشنامه با بهره‌گیری از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمده است. همچنین با توجه به اظهارنظرهای متخصصان، این پرسشنامه از روایی محتوایی بالایی برخوردار است.

\* [WWW.LifeSkillsDocument.com](http://WWW.LifeSkillsDocument.com) (2001). و [WWW.Workshopsinc.Com/munual](http://WWW.Workshopsinc.Com/munual). (1998).

#### ۴. پرسشنامه مهارت‌های زندگی (خود آگاهی)

این پرسشنامه از ۱۱ پرسش تشکیل شده است. پاسخ دهنده تعیین می‌کند که چقدر آن جملات با افکار و احساسات او تناسب دارند. این پرسشنامه را کوپر<sup>۷</sup> (۱۹۹۷؛ ترجمه عزیزی، ۱۳۷۷) برای سنجش خود آگاهی ساخته و آن را دارای روایی گزارش کرده است. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی ۰/۷۷ محاسبه شد.

#### آزمودنیها

جامعه آماری پژوهش با توجه به دو مرحله‌ای بودن آن، برای هر مرحله متفاوت بوده است. در مرحله اول یعنی زیر مرحله‌های تهیه و تدوین برنامه درسی، جامعه آماری، شامل همه دانش‌آموزان دوره متوسطه، والدین و دبیران آنها در همه مناطق آموزش و پرورش شهر تهران در سالهای تحصیلی ۸۳ - ۱۳۸۲ و ۸۴ - ۱۳۸۳ بوده است. همچنین کارشناسان مرتبط یا مطلع از برنامه‌های دوره متوسطه و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، جزء جامعه آماری بوده‌اند. جامعه آماری مرحله دوم، یعنی بخش آزمایشی پژوهش، شامل دانش‌آموزانی بود که در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳ در همه مناطق آموزش و پرورش شهر تهران مشغول به تحصیل بوده‌اند.

#### حجم نمونه

##### الف) برای مرحله نیازسنجی

۱. ۶۰۰ دانش‌آموز دوره متوسطه، از هر پایه تحصیلی ۱۵۰ نفر ( ۷۵ دختر و ۷۵ پسر)، ۲. ۲۴۰ نفر از والدین دانش‌آموزان، با مدرک تحصیلی حداقل دیپلم، ۳. ۱۵۰ دبیر دوره متوسطه، ۴. ۲۰ تن از کارشناسان حوزه ستادی، ۵. ۱۰ نفر کارشناسان تعلیم و تربیت.

##### ب) برای مرحله آزمایشی

۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان دوره متوسطه، از هر پایه تحصیلی ۳۰ نفر ( ۱۵ دختر و ۱۵ پسر).

## روش نمونه‌گیری

در هر دو مرحله الف و ب از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شده است. به این صورت که برای نیازسنجی ابتدا از میان همه مناطق آموزش و پرورش شهر تهران، شش منطقه به روش تصادفی انتخاب شده، سپس از هر منطقه، دو مدرسه متوسطه (یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه دخترانه) و از هر مدرسه ۵۰ دانش‌آموز (از هر پایه تحصیلی ۱۲ نفر) ۲۰ نفر از والدین آنها و ۱۲ دبیر به روش تصادفی انتخاب شدند.

برای مرحله آزمایشی، ابتدا سه منطقه آموزش و پرورش به روش تصادفی انتخاب شده، سپس از میان مدارس دوره متوسطه این مناطق دو مدرسه (یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه دخترانه) و از هر مدرسه ۶۰ دانش‌آموز (از هر پایه تحصیلی ۱۵ نفر) به روش تصادفی انتخاب شدند. این دانش‌آموزان با استفاده از روش جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

## تجزیه و تحلیل اطلاعات

در تحلیل پرسشنامه‌های دانش‌آموزان و والدین که برای هر مهارت چند پرسش وجود داشت، نمرات پرسشهای مربوط به هر مهارت، گردآوری و به عنوان نمره آن مهارت در نظر گرفته شده است. این نمره، به دلیل اینکه تعداد پرسشهای مهارتها با یکدیگر متفاوت بوده در فرمول زیر قرار گرفته است تا اثر متفاوت بودن تعداد پرسشها خنثی شود.

$$\text{نمره مهارت} = \frac{\text{جمع نمرات پرسشهای هر مهارت} \times 3}{\text{تعداد پرسشهای آن مهارت}}$$

## یافته‌ها

۱. گروههای گوناگون نمونه پژوهش، یعنی دانش‌آموزان دوره متوسطه، والدین، دبیران، کارشناسان برنامه‌ریزی درسی دوره متوسطه و کارشناسان تعلیم و تربیت، مهارتهای ضروری زندگی برای دانش‌آموزان دبیرستانی ایرانی را به صورت متفاوت اولویت‌بندی کرده‌اند. اولویت‌بندی دانش‌آموزان بدین ترتیب به دست آمد: ۱. خودآگاهی ۲. ارتباط مؤثر ۳. تصمیم‌گیری ۴. مقابله با استرس ۵. روابط بین فردی ۶. حل مسئله ۷. تفکر انتقادی ۸. تفکر خلاق ۹. مقابله با هیجانات ۱۰. همدلی ۱۱. شهروند مسئول بودن ۱۲. حل تعارض.

• آزمون t اجرا شده روی نمرات دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت‌های معناداری را در همه مهارتها نشان داده است. همچنین تحلیل واریانس یک طرفه روی نمرات دانش‌آموزان در پایه‌های



تحصیلی متفاوت، تفاوت‌های معناداری را در مهارت‌های مقابله با استرس، ارتباط مؤثر و روابط بین فردی نشان داده است. همین‌طور تفاوت نمرات دانش‌آموزان در رشته‌های تحصیلی متفاوت، در همه مهارت‌های زندگی معنادار بوده است. والدین دانش‌آموزان، مهارت‌های زندگی ضروری را این‌گونه اولویت‌بندی کرده‌اند: ۱. خود آگاهی، ۲. روابط بین فردی، ۳. ارتباط مؤثر، ۴. تصمیم‌گیری، ۵. مقابله با استرس، ۶. تفکر انتقادی، ۷. حل مسئله، ۸. شهروند مسئول بودن، ۹. تفکر خلاق، ۱۰. حل تعارض، ۱۱. مقابله با هیجانات، ۱۲. همدلی.

• نتایج آزمون t نشان داده است که نمرات پدران و مادران در مهارت‌های مقابله با هیجانات، مقابله با استرس، همدلی، روابط بین فردی، شهروند مسئول بودن، حل تعارض و حل مسئله، تفاوت‌های معناداری با یکدیگر دارد. از نظر دبیران دوره تحصیلی متوسطه، اولویت مهارت‌های ضروری زندگی به ترتیب عبارتند از: ۱. خود آگاهی، ۲. روابط بین فردی، ۳. مقابله با استرس، ۴. حل مسئله، ۵. ارتباط مؤثر، ۶. تفکر انتقادی، ۷. تصمیم‌گیری، ۸. شهروند مسئول بودن، ۹. تفکر خلاق، ۱۰. همدلی، ۱۱. مقابله با هیجانات، ۱۲. حل تعارض.

• همچنین، کارشناسان مرتبط یا مطلع از برنامه‌های درسی دوره متوسطه، مهارت‌های زندگی ضروری را برای این دوره تحصیلی به این صورت اولویت‌بندی کرده‌اند: ۱. خود آگاهی، ۲. تصمیم‌گیری، ۳. همدلی، ۴. ارتباط مؤثر، ۵. مقابله با استرس، ۶. حل مسئله، ۷. روابط بین فردی، ۸. مقابله با هیجانات، ۹. حل تعارض و تفکر انتقادی، ۱۰. شهروند مسئول بودن و داشتن تفکر خلاق در نهایت صاحب‌نظران تعلیم و تربیت معتقدند که اولویت‌بندی مهارت‌های ضروری زندگی برای دوره متوسطه از این قرار است: ۱. خود آگاهی، ۲. تفکر خلاق، ۳. مقابله با هیجانات، مقابله با استرس، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی و حل مسئله، ۴. تصمیم‌گیری، ۵. شهروند مسئول بودن، حل تعارض و تفکر انتقادی، ۶. همدلی.

۲. بر اساس مطالعات کتابخانه‌ای، اجرای پرسشنامه‌ها و تجزیه و تحلیل نظرات دانش‌آموزان، والدین، دبیران، کارشناسان و صاحب‌نظران، الگوی برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دوره تحصیلی متوسطه طراحی شد. این الگو که شامل اهداف، رئوس محتوا، نوع محتوا، روش‌های تدریس و روش‌های ارزشیابی هر یک از مهارت‌های زندگی است، در جدول ۲ ارائه شده است.

۳. الگوی پیشنهادی برای برنامه درسی مهارت‌های زندگی در دوره تحصیلی متوسطه، منجر به افزایش این مهارت‌ها در دانش‌آموزان می‌شود.

از آنجا که مهارت خود آگاهی در اکثر اولویت‌بندی‌ها، از رتبه اول برخوردار بود، این مهارت به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی، برای بخش آزمایشی پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. در این

مرحله، پس از اجرای پرسشنامه خودآگاهی به عنوان پیش‌آزمون روی دانش‌آموزان هر دو گروه آزمایش و کنترل، محتوای این مهارت بر اساس اهداف تعیین شده در برنامه درسی، به گروه آزمایش آموزش داده شد. برای دانش‌آموزان پسر از آموزش دهنده مرد و برای دانش‌آموزان دختر از آموزش دهنده زن استفاده شد. هر دو آموزش دهنده، دبیر رسمی آموزش و پرورش و کارشناس ارشد مشاوره بودند. آموزش دهندگان در یک جلسه مشترک با حضور پژوهشگر، اهداف، محتوا و چگونگی آموزش مهارت خود آگاهی را مورد بحث و بررسی قرار دادند. جلسات آموزشی به مدت سه هفته، هر هفته دو جلسه ۱/۵ ساعته برگزار شد. در این جلسات ابتدا آموزش دهنده تعریف، اهمیت و انواع خود آگاهی را توضیح می‌داد سپس چگونگی آگاهی از نقاط قوت و ضعف را در کلاس به بحث می‌گذاشت. در این قسمت از روش "ارزشیابی از خود" استفاده می‌شد. پس از آن آموزش دهنده، رفتارهای فردی و اجتماعی متناسب با جنسیت را مورد بحث قرار می‌داد و دانش‌آموزان رفتارهای متناسب و نامتناسب با جنسیت را با استفاده از روش ایفای نقش، به نمایش می‌گذاشتند. سپس آموزش دهنده بحثی را در مورد شناخت و نام‌گذاری احساسات مطرح می‌کرد و دانش‌آموزان ضمن بحث سعی می‌کردند احساسات متفاوت را به نمایش بگذارند. نقش هدف در زندگی، انتخاب هدف مناسب، شناخت ارزشها، خودپنداره و عزت نفس از جمله مباحث دیگری بود که در این جلسات مورد بحث قرار می‌گرفت. پس از اتمام جلسات آموزشی، پرسشنامه خودآگاهی مجدداً به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی به دانش‌آموزان دوره متوسطه در افزایش این مهارت، با اجرای یک آزمون  $t$  روی نمرات اختلاف پس‌آزمون و پیش‌آزمون در دو گروه آزمایشی و کنترل مورد بررسی قرار گرفت.

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود  $t$  محاسبه شده (۲/۳۴۳) در سطح ۰/۰۲۱ معنادار است، لذا می‌توان گفت میان نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود داشته است. بنابراین، آموزش مهارت خود آگاهی در افزایش این مهارت میان دانش‌آموزان دوره متوسطه مؤثر بوده است.

جدول ۳. نتایج آزمون  $t$  برای نمرات خود آگاهی دانش‌آموزان دو گروه آزمایش و کنترل

| گروهها | عده دانش‌آموزان | میانگین | انحراف استاندارد | $t$   | سطح معناداری |
|--------|-----------------|---------|------------------|-------|--------------|
| آزمایش | ۶۰              | ۴/۱۳    | ۵/۱۱             | ۲/۳۴۳ | ۰/۰۲۱        |
| کنترل  | ۶۰              | ۲/۱۵    | ۴/۱۱             |       |              |

| مقابله با هیجانات  | خودآگاهی  |   | نوع مهارت         |
|--|---|---|-------------------|
| <p>احساسات خود و دیگران را تشخیص دهد.<br/>احساسات متفاوت را از یکدیگر تشخیص دهد.<br/>احساسات را کنترل و اداره کند.<br/>از احساسات برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند.<br/>شدت و ضعف احساسات را ارزیابی کند.</p>   | <p>خودآگاهی را تعریف کند.<br/>اهمیت خودآگاهی را بیان کند.<br/>از نقاط قوت و ضعف خود آگاه شود.<br/>با رفتارهای فردی و اجتماعی متناسب با جنسیت خود آشنا شود.<br/>توانایی انتخاب هدف در زندگی را داشته باشد.<br/>به ارزشها و اعتقادات خود واقف باشد.<br/>مفاهیم عزت نفس و خودپنداره را تعریف کند.<br/>روشهای افزایش عزت نفس را به کار برد.</p> | <p>دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند:</p> | <p>اهداف</p>      |
| <p>تشخیص احساسات خود و دیگران<br/>علائم فیزیولوژیکی احساسات<br/>تشخیص احساسات خود از یکدیگر<br/>کنترل و اداره احساسات<br/>استفاده صحیح از احساسات<br/>ارزیابی شدت و ضعف احساسات<br/>تفاوت میان احساس و عمل<br/>ابراز کردن احساسات<br/>آرمیدگی<br/>صحبت کردن با خود</p> | <p>تعریف خودآگاهی<br/>اهمیت خودآگاهی<br/>انواع خودآگاهی<br/>چگونگی آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود<br/>رفتارهای فردی و اجتماعی متناسب با جنسیت<br/>نقش اهداف در پیشبرد زندگی<br/>انتخاب هدف در زندگی<br/>چگونگی شناخت ارزشها و اعتقادات<br/>خودپنداره و عزت نفس<br/>روشهای افزایش عزت نفس<br/>ارزشیابی از عملکرد خود</p>                        |   | <p>رئوس محتوا</p> |

| مقابله با هیجانات   | خودآگاهی   | نوع مهارت              |
|---|--|------------------------|
| <p>دانش معنایی - روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی - روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی - روندی<br/>دانش معنایی - روندی</p> | <p>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی - روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش روندی<br/>دانش روندی</p> | <p>نوع محتوا</p>       |
| <p>سخنرانی<br/>بحث گروهی<br/>ایفای نقش<br/>کار گروهی</p>  | <p>سخنرانی<br/>بحث گروهی<br/>ارزشیابی از خود<br/>ایفای نقش<br/>آموزش دو جانبه</p>  | <p>روشهای تدریس</p>    |
| <p>آزمون کتبی عملکردی انجام عملکرد در موقعیتهای شبیه‌سازی شده نمونه کار</p>   | <p>آزمون کتبی شناختی<br/>عملکرد در موقعیتهای شبیه‌سازی شده</p>   | <p>روشهای ارزشیابی</p> |

| نوع مهارت       | مقابله با استرس   | همدلی   |
|-----------------|---|---|
| اهداف           | دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند:<br>استرس‌های مختلف زندگی را بشناسد.<br>از تأثیرات استرسها بر فرد آگاه شود.<br>وقت خود را تنظیم کند.<br>روشهای برخورد با موقعیتهای غیر قابل تغییر را بشناسد.<br>خود را در شرایط فشار آرام نگه دارد.<br>بدون توسل به رفتارهای انحرافی مانند مصرف مواد مخدر با مشکلات مقابله کند. | دیدگاه طرف مقابل را در نظر بگیرد.<br>علاقه خود را به دیگران نشان دهد.<br>افراد متفاوت را تحمل کند.<br>شخصیت دیگران را بپذیرد.<br>به دیگران احترام بگذارد.<br>روش گوش دادن فعال را به کار برد. |
| رئوس محتوا      | انواع استرس<br>تأثیرات استرس<br>تنظیم وقت<br>روشهای مقابله با استرس<br>آرمیدگی<br>تنفس عمیق<br>صحبت کردن با خود   | خودمحوری و خودمحوری‌زدایی<br>روشهای ابراز علاقه به دیگران<br>روشهای تحمل دیگران<br>پذیرش شخصیت دیگران<br>روشهای ابراز احترام به دیگران<br>گوش دادن فعال                                       |
| نوع محتوا       | دانش معنایی<br>دانش معنایی<br>دانش روندی<br>دانش روندی<br>دانش معنایی - روندی<br>دانش روندی<br>دانش معنایی - روندی  | دانش معنایی<br>دانش روندی<br>دانش معنایی - روندی<br>دانش معنایی - روندی<br>دانش معنایی - روندی<br>دانش روندی  |
| روشهای تدریس    | سخنرانی<br>بحث گروهی<br>ایفای نقش<br>کار گروهی  | سخنرانی<br>بحث گروهی<br>ایفای نقش<br>کار گروهی  |
| روشهای ارزشیابی | آزمون کتبی شناختی<br>آزمون کتبی عملکردی<br>عملکرد در موقعیتهای شبیه سازی شده  | آزمون کتبی عملکردی<br>عملکرد در موقعیتهای شبیه سازی شده<br>نمونه کار  |

| روابط بین فردی   | ارتباط مؤثر   | نوع مهارت   |
|--|---|---|
| <p>اهمیت وجود روابط میان فردی را تشخیص دهد.<br/>روابط دوستانه ایجاد و حفظ کند.<br/>روابط گرم خانوادگی ایجاد و حفظ کند.<br/>ویژگیهای دوست خوب را بشناسد.<br/>در روابط با دیگران دارای اصول و مقررات باشد.<br/>با دیگران همکاری و مشارکت کند.</p>                  | <p>ارتباط کلامی و غیر کلامی را تعریف کند.<br/>از خصوصیات کلامی و غیر کلامی خود برای برقراری ارتباط بهتر با دیگران استفاده کند.<br/>خصوصیات کلامی و غیر کلامی متناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت را تشخیص دهد.<br/>در شرایط ضروری از دیگران کمک بخواهد.<br/>در روابط خود با دیگران رفتار جرأت‌مندانه داشته باشد.<br/>بر کمروبی خود غلبه کند.<br/>مهارت به موقع گفتن را به کار بندد.</p> | <p>دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند:<br/><br/>اهداف</p>  |
| <p>اهمیت روابط میان فردی<br/>روشهای برقراری و حفظ روابط دوستانه<br/>روشهای برقراری و حفظ روابط خانوادگی<br/>ویژگیهای یک دوست خوب<br/>اصول و مقررات قابل قبول در روابط میان فردی<br/>خودآشنایی<br/>همکاری و مشارکت با دیگران<br/>روشهای انتقاد کردن از دیگران</p> |   | <p>ارتباط کلامی و غیر کلامی<br/>ویژگیهای ارتباط کلامی و غیر کلامی<br/>روشهای کمک خواستن از دیگران<br/>انواع ابراز وجود<br/>جرأت‌مندانه بودن<br/>روشهای مقابله با کمروبی<br/>پرسش کردن<br/>مهارت نه گفتن</p> <p>رئوس محتوا</p> |
| <p>دانش معنایی<br/>دانش روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی - روندی<br/>دانش معنایی - روندی<br/>دانش روندی</p>  |   | <p>دانش معنایی<br/>دانش معنایی - روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی - روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش روندی</p> <p>نوع محتوا</p>   |
| <p>سخنرانی<br/>یادگیری مشارکتی<br/>بحث گروهی<br/>کار گروهی<br/>ایفای نقش</p>   |   | <p>سخنرانی<br/>بحث گروهی<br/>ایفای نقش<br/>کار گروهی</p> <p>روشهای تدریس</p>  |
| <p>عملکرد در موقعیتهای شبیه سازی شده<br/>آزمون کتبی شناختی<br/>آزمون کتبی عملکردی<br/>نمونه کار</p>  |   | <p>عملکرد در موقعیتهای شبیه سازی شده<br/>آزمون کتبی شناختی<br/>آزمون کتبی عملکردی<br/>نمونه کار</p> <p>روشهای ارزشیابی</p>  |

| حل تعارض  | شهروند مسئول بودن  |   | نوع مهارت       |
|---|--|---|-----------------|
| <p>تعارض را بشناسد.<br/>روشهای برخورد با تعارضها را به کار بندد.<br/>ریشه های گوناگون تعارضها را شناسایی کند.<br/>مدیریت صحیح تعارضها را به کار بندد.<br/>روش مذاکره را برای حل تعارضها به کار برد.</p> | <p>اصول دموکراتیک آزادی، عدالت و مساوات را بشناسد.<br/>در جهت اصول دموکراتیک تلاش کند.<br/>به حقوق، نیازها و شأن انسانها احترام بگذارد.<br/>در برابر جامعه خود احساس مسئولیت کند.<br/>نظم و قانون را رعایت کند.<br/>در فعالیتهای عام المنفعه شرکت کند.<br/>با رفتارهای اجتماعی آشنا شود.<br/>با نظامهای سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آشنا شود.</p> | <p>دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند:</p> | اهداف           |
| <p>انواع تعارض<br/>اختلاف نظر<br/>تعارض در علائق<br/>ریشه‌های تعارض<br/>روشهای برخورد با تعارض<br/>انواع مدیریت تعارض<br/>روش مذاکره در حل تعارض</p>  | <p>اصول دموکراتیک در یک جامعه انسانی<br/>روشهای تحقق اصول دموکراتیک<br/>حقوق شخصی و اجتماعی شهروندان<br/>احساس مسئولیت در برابر جامعه<br/>رفتار اجتماعی صحیح در جامعه<br/>ساختار و عملکرد دولت در سطح ملی و منطقه‌ای<br/>عقاید و دیدگاههای احزاب سیاسی در کشور<br/>قانون اساسی<br/>مشارکت سیاسی و مدنی<br/>چگونگی مشارکت در جامعه</p>                  |   | رئوس محتوا      |
| <p>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش روندی</p>  | <p>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی - روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی</p>   |   | نوع محتوا       |
| <p>سخنرانی<br/>بحث گروهی<br/>ایفای نقش</p>  | <p>سخنرانی<br/>بحث گروهی<br/>فعالتهای فوق برنامه</p>   |   | روشهای تدریس    |
| <p>آزمون کتبی شناختی<br/>آزمون کتبی عملکردی<br/>انجام عملکرد در موقعیتهای شبیه‌سازی شده</p>   | <p>آزمون کتبی شناختی<br/>نمونه کار</p>   |   | روشهای ارزشیابی |

| حل مسئله   | تصمیم‌گیری   |   | نوع مهارت       |
|--|--|---|-----------------|
| <p>مسائل و مشکلات خود را شناسایی کند.<br/>                     مسائل و مشکلات خود را ریشه‌یابی کند.<br/>                     فرایند حل مسئله را به کار بندد.<br/>                     در شرایط ضروری از دیگران درخواست کمک کند.<br/>                     با مراکزی که به حل مشکلات کمک می‌کنند، آشنا باشد.</p> | <p>موقعیتها را برای تصمیم‌گیری ارزیابی کند.<br/>                     با آگاهی از حقایق فعالانه تصمیم‌گیری کند.<br/>                     تصمیمات خود را متناسب با موقعیت‌های جدید تغییر دهد.<br/>                     الگویی را برای تصمیم‌گیری به کار برد.<br/>                     برنامه ریزی کند.<br/>                     مسئولیت تصمیمات خود را بپذیرد.</p> | <p>دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند:</p> | اهداف           |
| <p>انواع مسائل<br/>                     ریشه‌یابی مسائل<br/>                     مراحل حل مسئله<br/>                     روشهای درخواست کمک از دیگران<br/>                     مراکزی که به حل مشکلات کمک می‌کنند</p>  | <p>مراحل تصمیم‌گیری<br/>                     گردآوری اطلاعات برای تصمیم‌گیری<br/>                     ارزیابی دقیق موقعیتها<br/>                     انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری<br/>                     برنامه‌ریزی<br/>                     قبول مسئولیت تصمیم‌گیریها</p>  |   | رئوس محتوا      |
| <p>دانش معنایی<br/>                     دانش معنایی - روندی<br/>                     دانش روندی<br/>                     دانش روندی<br/>                     دانش معنایی</p>   | <p>دانش معنایی - روندی<br/>                     دانش روندی<br/>                     دانش روندی<br/>                     دانش معنایی<br/>                     دانش معنایی - روندی<br/>                     دانش معنایی</p>  |   | نوع محتوا       |
| <p>سخنرانی<br/>                     بحث گروهی<br/>                     ایفای نقش</p>   | <p>سخنرانی<br/>                     بحث گروهی<br/>                     ایفای نقش</p>   |   | روشهای تدریس    |
| <p>آزمون کتبی عملکرد<br/>                     نمونه کار</p>  | <p>آزمون کتبی عملکردی<br/>                     نمونه کار</p>   |   | روشهای ارزشیابی |



| تفکر انتقادی  | تفکر خلاق  |   | نوع مهارت       |
|---|--|---|-----------------|
| <p>استدلالات منطقی و توأم با دلیل ارائه دهد.<br/>درست را از نادرست تشخیص دهد.<br/>نسبت به نابرابریها، پیش داوریهها و بی عدالتیها حساس باشد.<br/>واقف شود که دیگران همیشه درست نمی گویند.<br/>منابع معتبر را از غیر معتبر تشخیص دهد.</p> | <p>راه حل‌های جدید برای مشکلات شناسایی کند.<br/>مسیر تفکر خود را به سمت شیوه‌های غیر معمول تغییر دهد.<br/>در هنگام تصمیم‌گیری حق انتخابهای دیگر را شناسایی کند.<br/>یادگیری فعال را برای جستجوی اطلاعات به کار بندد.</p> | <p>دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند:</p> | اهداف           |
| <p>چگونگی استدلال کردن<br/>تشخیص درست از نادرست<br/>تشخیص نابرابریها، پیش داوریهها و بی عدالتیها<br/>پرسش پرسیدن برای بررسی دقیق موقعیت<br/>دیگران همیشه درست نمی گویند<br/>منابع معتبر و غیر معتبر</p>                                 | <p>روش دستیابی به راه حل‌های جدید<br/>تغییر مسیر تفکر<br/>شناسایی حق انتخابهای دیگر<br/>یادگیری فعال</p>   |   | رئوس محتوا      |
| <p>دانش روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی – روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی<br/>دانش معنایی</p>   | <p>دانش روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش روندی<br/>دانش معنایی – روندی</p>  |   | نوع محتوا       |
| <p>سخنرانی<br/>بحث گروهی<br/>ایفای نقش</p>  | <p>بارش فکری<br/>بحث گروهی<br/>کار گروهی<br/>پرسش دو جانبه</p>   |   | روشهای تدریس    |
| <p>آزمون کتبی عملکردی.<br/>انجام عملکرد در موقعیتهای شبیه سازی شده</p>  | <p>آزمون کتبی عملکردی<br/>نمونه کار</p>  |   | روشهای ارزشیابی |

## بحث و نتیجه‌گیری

مهارت خودآگاهی در اکثر اولویت‌بندیها، ضروری‌ترین مهارت برای دانش‌آموزان دوره تحصیلی متوسطه در نظر گرفته شده است. در طبقه‌بندی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶)، این مهارت و مهارت همدلی یکی از پنج طبقه اصلی مهارتهای زندگی را به خود اختصاص داده‌اند. در این طبقه‌بندی، مهارت خودآگاهی شامل آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود، تصویر واقع‌بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسئولیتهای خود، توضیح ارزشها و انگیزش برای شناخت است. در طبقه‌بندی یونیسف (۲۰۰۳) مهارت خودآگاهی جزء مجموعه مهارتهای مقابله و مدیریت شخصی قرار گرفته و در حکم مهارتی برای افزایش منبع کنترل درونی در نظر گرفته شده است. یونیسف (۲۰۰۳) خودآگاهی را آگاهی از حقوق خود، نفوذ ارزشها، نگرشها و نقاط قوت و ضعف خود تعریف کرده است. هال (۲۰۰۲) هم مهارتهایی مشابه با خودآگاهی را در طبقه مهارتهای مربوط به سلامتی قرار داده است. همچنین در پژوهش ادیب (۱۳۸۲) که مهارتهای زندگی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی اولویت‌بندی شده‌اند، مهارت خودآگاهی از اولویت اول برخوردار است. در مطالعه آزمایشی فتحعلی لواسانی (۱۳۷۸) هم مهارت خودآگاهی یکی از مهارتهای اساسی در نظر گرفته شده است. علاوه بر مهارت خودآگاهی، مهارتهای ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، مقابله با استرس، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی و تفکر خلاق هم از نظر مخاطبان متفاوت، از اولویتهای بالایی برخوردار بوده‌اند که با مهارتهای زندگی توصیه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶)، یونیسف (۲۰۰۳) و هال (۲۰۰۲) همخوانی دارند. ادیب (۱۳۸۲) ده اولویت اول مهارتهای ضروری زندگی برای دانش‌آموزان راهنمایی تحصیلی را بدین ترتیب گزارش کرده است: خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی، تصمیم‌گیری، اداره زندگی، بهداشت و سلامتی، ارتباط انسانی، حل مسئله اجتماعی، خلاقیت و تفکر انتقادی، شهروند مسئول بودن، روابط بین فردی و مشارکت و همکاری که با اولویت‌بندی پژوهش حاضر همخوانی دارد. البته، مهارت شهروند مسئول بودن در اکثر اولویت‌بندیهای پژوهش حاضر از پایین‌ترین درجه‌بندیها برخوردار بوده، درحالی که در پژوهش ادیب (۱۳۸۲) یک مهارت اولویت‌دار است. یافته‌های پژوهش حاضر نیز با مهارتهای اساسی که در تحقیق فتحعلی لواسانی (۱۳۷۸) به کار رفته‌اند، همخوانی دارند. در آن پژوهش از چهار مهارت اجتماعی و مهارتهای خودآگاهی، حل مسئله و مقابله با هیجانات منفی به عنوان مهارتهای اساسی زندگی استفاده شده است.

در پژوهش حاضر، مهارت‌های زندگی به سه طبقه کلی مهارت‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی تقسیم شده‌اند. نتایج پژوهش نشان داده که مهارت‌های ضروری برای دانش‌آموزان دوره تحصیلی متوسطه در هر سه طبقه قرار دارند: مهارت‌های خودآگاهی و مقابله با استرس از طبقه مهارت‌های عاطفی، مهارت‌های ارتباط مؤثر و روابط بین فردی از طبقه مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی و تفکر خلاق از طبقه مهارت‌های شناختی. بدین ترتیب از سه مهارت طبقه عاطفی، دو مهارت، از پنج مهارت طبقه اجتماعی، دو مهارت و از چهار مهارت طبقه شناختی، هر چهار مهارت به عنوان مهارت‌های ضروری زندگی اولویت‌بندی شده‌اند. بنابراین در نظر مخاطبان این پژوهش، مهارت‌های شناختی، بالاترین و مهارت‌های اجتماعی، پایین‌ترین اولویتها را داشته‌اند.

در بخش یافته‌های پژوهش، الگوی مناسب برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره تحصیلی متوسطه ارائه شده است. در این الگو برای هر مهارت به طور جداگانه، اهداف، رئوس محتوا، نوع محتوا، روش‌های تدریس و روش‌های ارزشیابی تدوین شده است. در نوشتن اهداف، برای تدوین اهداف رفتاری الگوی هدف نویسی میگر<sup>۸</sup> (۱۹۸۴؛ به نقل از سیف، ۱۳۷۹) به کار گرفته شده و اهداف بر اساس رفتارهای قابل مشاهده دانش‌آموزان تدوین شده است. رئوس محتوای هر مهارت منطبق بر اهداف آموزشی آن مهارت بوده و بر اساس خرده مهارت‌های پیشنهادی در نظریه‌ها و پژوهش‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی است (مثلاً سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶؛ یونیسف، ۲۰۰۳؛ هال، ۲۰۰۲؛ فیلیپس و همکاران، ۱۹۸۴؛ اسکات و بروس، ۱۹۹۵؛ تورنس، ۱۹۹۸؛ جانسون و همکاران، ۱۳۷۸؛ طارمیان و همکاران، ۱۳۷۷؛ فرگاس، ۱۳۷۳؛ فتحعلی لواسانی، ۱۳۷۸؛ کلینکه، ۱۳۸۰؛ کوپر، ۱۳۷۷؛ گلמן، ۱۳۷۹؛ مایرز، ۱۳۷۴؛ میلر، ۱۳۷۹؛ وتن و کمرون، ۱۳۸۰؛ یونیسف، ۱۳۷۸).

برنامه درسی ارائه شده برای مهارت‌های زندگی از نظر اهداف بر اساس مسائل زندگی روزمره دانش‌آموزان است و از نظر نوع محتوا، معنایی - روندی است. مایر (۱۹۸۶؛ ترجمه فراهانی، ۱۳۷۶) دانش معنایی<sup>۹</sup> را مرتبط با دانش حقیقی فرد درباره جهان می‌داند. این نوع دانش در حافظه بلندمدت به صورت معنایی رمزگردانی می‌شود که به آن حافظه معنایی<sup>۱۰</sup> هم می‌گویند. مثالی از این نوع دانش در مهارت‌های زندگی، دانستن تعریف خودآگاهی است. دانش روندی<sup>۱۱</sup> درباره طرح، نقشه یا فهرستی از روشهایی است که می‌توان در یک موقعیت خاص به کار گرفت (مایر، ۱۹۸۶؛

ترجمه فراهانی، ۱۳۷۶). این نوع دانش در حافظه روندی<sup>۱۲</sup> ذخیره می‌شود. "حافظه روندی به دانستن چگونه انجام دادن یک عمل گفته می‌شود" (سیف، ۱۳۷۶؛ ص ۴۰). مثالی از این نوع دانش در مهارت‌های زندگی، دانستن مراحل حل مسئله است.

روشهای آموزش مهارت‌های زندگی، مبتنی بر یادگیری فعال و رویکرد سازندگی<sup>۱۳</sup> یا ساختن گرایي است. در این رویکرد اعتقاد بر این است که هر دانش‌آموز بر اساس آموخته‌های قبلی خود و محتوای ارائه شده از سوی معلم، دانش شخصی خود را درباره آن موضوع شکل می‌دهند. "یادگیرندگان بر اساس تجارب شخصی، دانش (یعنی مفاهیم، اصول، فرضیه، تداویها و غیره) خود را شکل می‌دهند و این کار را فعالانه انجام می‌دهند" (سیف، ۱۳۷۹، ص ۳۳۳). لذا، دانش‌آموز برای ساختن دانش خود از موضوع درسی الزاماً باید فعال باشد.

یونیسف، برای آموزش مهارت‌های زندگی، هفت روش تدریس را پیشنهاد کرده است که عبارتند از: ایفای نقش، کار روی متن نمایش (سناریو)، توجه به ارزشها، حل مسئله گروهی، نمایش ویدیویی، سخنرانی میهمان و بحث گروهی (ترجمه عبدالله‌زاده، ۱۳۷۸).

برنامه درسی ارائه شده برای مهارت‌های زندگی از نظر ارزشیابی براساس آزمونهای کتبی و عملکردی است. از آنجایی که در محتوای ارائه شده برای مهارت‌های زندگی هم دانش معنایی و هم دانش روندی وجود دارد، هر دو نوع آزمونهای کتبی و عملکردی برای ارزشیابی مهارت‌های زندگی ضروری است.

برای ارزشیابی از برنامه درسی طراحی شده، به کمک یک طرح آزمایشی، مهارت خودآگاهی برای نمونه‌ای به حجم ۱۲۰ دانش‌آموز دوره متوسطه آموزش داده شد. تحلیل داده‌های به دست آمده در این بخش نشان داد که آموزش این مهارت بر اساس الگوی ارائه شده برای برنامه درسی مهارت‌های زندگی در تقویت این مهارت در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه مؤثر است. دفتر کل پیشگیری از آسیبهای اجتماعی سازمان بهزیستی کشور با همکاری معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را برای کودکان پایه چهارم و پنجم ابتدایی تدوین و اجرا کرده است (فتحعلی لواسانی، ۱۳۷۸). محتوای آموزشی را چهار مهارت اجتماعی و مهارت‌های خود آگاهی، حل مسئله و مقابله با هیجانات منفی تشکیل داده است. ارزیابی برنامه نیز با استفاده از چهار پرسشنامه صورت پذیرفت که قبل از اجرای طرح روی دو گروه آزمایش و کنترل

اجرا شد. نتایج این تحقیق حاکی از موفقیت این برنامه بود که با یافته پژوهش حاضر در این بخش همخوانی دارد.

در اکثر پژوهشهایی که اثربخشی آموزش یک یا چند مهارت زندگی را روی دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی متفاوت بررسی کرده‌اند به نتایجی معنادار دست یافته‌اند. مثلاً راترام و بروس (۱۹۸۹) مهارت‌های ابراز وجود، اورلاک و مانارینو (۱۹۷۷) مهارت‌های ارتباطی، باتلر و همکاران (۱۹۸۰)؛ (به نقل از اصغرنژاد فرید، علی‌اصغر، ۱۳۷۷). مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های تصمیم‌گیری و مهارت‌های مهار اضطراب و تنیدگی را آموزش داده نتایجی معنادار را گزارش کرده‌اند که با یافته‌های پژوهش حاضر مطابقت دارند.

### پیشنهادها

با توجه به اینکه محدودیتهای احتمالی ناشی از صداقت آزمودنیها یا عواملی که در کنترل محقق نبوده، ممکن است بر تفاوت‌های گروه‌های آزمایشی اثر گذاشته باشد مانند میزان انگیزش دانش‌آموزان برای شرکت در برنامه‌ها یا نگرش آنان نسبت به کلاسهای فوق برنامه، پیشنهادها زیر ارائه می‌شوند:

۱. اقدامات لازم برای تبدیل کردن الگوی پیشنهادی به برنامه درسی قابل اجرا به عمل آید. این اقدامات شامل بازنگری در برنامه‌های درسی جاری، تدوین مواد آموزشی و متون درسی مهارت‌های زندگی، تدوین دستورالعملها و ضوابط اجرایی و فراهم کردن تمهیدات لازم برای اجرای آنهاست.
۲. در تدوین مواد آموزشی و متون درسی مهارت‌های زندگی، ترتیب فصلها بر اساس اولویتهای مطرح شده در پژوهش حاضر باشد و بر مهارتهایی تأکید شود که از اولویت بالا برخوردارند.
۳. از آنجا که میان نظرات دانش‌آموزان دختر و پسر و دانش‌آموزان رشته‌های گوناگون تحصیلی تفاوت وجود دارد، پیشنهاد می‌شود در آموزش مهارت‌های زندگی به آنها بر مهارتهایی تأکید شود که در اولویت‌بندی دانش‌آموزان هم جنس و هم رشته آنها ضروری‌تر تشخیص داده شده‌اند.
۴. آموزش مهارت‌های زندگی در صورتی اثربخش خواهد بود که از روشهای آموزش و ارزشیابی پیشنهادی در برنامه درسی استفاده شود که کاربرد آنها در مدارس نیاز به زمان بیشتری نسبت به برنامه‌های عادی مدارس دارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در صورت محدود بودن زمان

برای آموزش همه مهارت‌ها، مهارت‌هایی آموزش داده شوند که در نتایج پژوهش حاضر ضروری تر تشخیص داده شده‌اند.

### منابع

- ادیب، یوسف (۱۳۸۲). طراحی الگوی مناسب برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای مدارس راهنمایی، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۷۷). بررسی تعیین میزان اثر بخشی آموزش بهداشت روانی در مدارس راهنمایی شهر تهران: رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- جانسون، دیوید، دلبیو و دیگران (۱۳۷۸). روانشناسی اجتماعی تعلیم و تربیت، (ترجمه یوسف کریمی). ویرایش دوم، تهران: ویرایش.
- رمضانخانی، علی و سیاری، علی‌اکبر (۱۳۷۸). بررسی وضعیت آموزش مهارت‌های زندگی در نظام آموزش و پرورش، گزارش تحقیق، سازمان یونسف ایران و دفتر مطالعات بین‌المللی وزارت آموزش و پرورش.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۷۶ الف). روش‌های اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی (ویرایش دوم)، تهران: دوران.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۷۹). روانشناسی پرورشی، روانشناسی یادگیری و آموزش (ویرایش پنجم)، تهران: آگاه.
- طارمیان، فرهاد. فتحی، طاهر. ماه جویی، مازیار (۱۳۷۷). کتاب راهنما پیرامون اجرای فعالیت پرورشی دوره متوسطه (ویژه واحد راهنمایی و مشاوره تربیتی) مهارت‌های زندگی، تهران: تربیت.
- فتحعلی لواسانی، فهیمه (۱۳۷۸). مهارت‌های زندگی، جزوه چاپ نشده معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- فرگاس، جوزف پی. (۱۳۷۳). روانشناسی تعامل اجتماعی (رفتار میان فردی) (ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت)، تهران: ابعاد.
- کلینکه، کریس، ال. (۱۳۸۰). مهارت‌های زندگی (ترجمه شهرام محمدخانی)، تهران: سپند هنر.
- کوپر، رابرت (۱۳۷۷). مدیریت عشق و عاطفه (ترجمه و تألیف، علیرضا عزیزی) تهران: مؤلف. تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۷).

- کیامش، علیرضا (۱۳۷۹). سنجش صلاحیت‌های پایه پنجم دبستان (ارزشیابی درون‌داد و برون‌داد)، گزارش تحقیق، تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت.
- گلمن، دانیل (۱۳۷۹). هوش عاطفی (ترجمه حمیدرضا بلوچ)، تهران: جیحون.
- مایر، ریچارد. ای. (۱۳۷۶). روانشناسی تربیتی (ترجمه محمد نقی فراهانی)، تهران: مرکز فرهنگی انتشارات جهاد دانشگاهی تربیت معلم (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۸۶).
- مایرز، چت (۱۳۷۴). آموزش تفکر انتقادی (ترجمه خدایار ایلی)، تهران: سمت. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۸۶).
- میلر، جی. پی. (۱۳۷۹). نظریه‌های برنامه درسی (ترجمه محمود مهر محمدی)، تهران: سمت (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۸۳).
- وتن و کمرون (۱۳۸۰). مدیریت تعارض (ترجمه سید مهدی الوانی و دانیل فرد). تهران.
- یونیسف، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (۱۳۷۸). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (ترجمه نگین عبدالله زاده و بازنویسی و تنظیم فاطمه قاسم زاده)، جزوه چاپ نشده.

Hall. Curtiss. (2002). Towa State 4-H Youth Development.

Philips. Susan D Pazienza. Nocholas J and Ferrin. Howard H. (1984). Decision-Making Styles and Problem-Solving Appraisal. Journal of Counseling Psychology. Vol. 31, No. 4, 497-502.

Rotheram-Brus M. J. (1988). Assertiveness training with children in R. H. price. E1. Cowen. R. P. Lorion and J. Ramar. Mokoy (Eds). Fourteen ounces of prevention: Washington D.C. American Psychological Association.

Scott. Susanne G and Bruce. Reginald A. (1995). Decision-Making Style: The development and assessment of a new measure. Educational and Psychological measurement. Vol. 55, No. 5. 818-831.

Stevens. Tom G & Stevens. Sherry Bene. (2000). Workshops and classes for academic and life success (Live and online). Presented at National First Year Conference – West. San Francisco. WWW. Csulb. Edu/~ caps.

Torrance. E. P. (1998). An interview with E.Paul Torrance: About creativity. Educational Psychology Review, 10. 441-452.

Timberlak. T. (2000). Comprehensive approach to social skills training with urban African-American adolescence. Ph.D dissertation in Temple University. AAT 9966011.

Unicef. (2003). Which Skills are “ Life Skills “ ?. WWW. Life Skills – Based Education.

WHO. (1996). Life Skills Education. Planning for research. Derision of mental health and prevention of substance abuse: Geneva.

WWW. Life Skills Document (2001). Adopted by Utah State Board of Education in 1996. Minor formatting changes were made in2001.

پی‌نوشتها

---

1. WHO
2. affective skills
3. social skills
4. cognitive skills
5. reliability
6. criterion validity
7. Cooper
8. Mager
9. semantic knowledge
10. semantic memory
11. procedural knowledge
12. procedural memory
13. constructivism