

## مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش آموزان مقطع راهنمایی

نویسندگان: دکتر یوسف ادیب\* و دکتر هاشم فردانش\*\*

\* استادیار دانشگاه تبریز

\*\* دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

### چکیده

پیچیدگی‌ها و تغییرات سریع زندگی بشری، چالش‌های فراوانی را در برابر او قرار داده است. چگونگی سازگاری با شرایط و دشواری‌های ناشی از چالش‌های موجود، از دل‌مشغولی‌های اصلی متخصصان این امر، به‌ویژه در حوزه تعلیم و تربیت، بوده است. آموزش مهارت‌های زندگی برای آماده نمودن افراد، هنگام مقابله با مشکلات، و ایجاد رفتارهای مثبت و در نتیجه دستیابی به زندگی موفقیت‌آمیز در سال‌های اخیر مورد توجه دست‌اندرکاران نظام‌های آموزشی قرار گرفته است. در فرایند تصمیم‌گیری برای برنامه‌ریزی درسی یا طرح‌ریزی آموزشی، نیازسنجی از گام‌های اولیه است، لذا این تحقیق به دنبال تعیین مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش‌آموزان مقطع راهنمایی و آرایه راه‌کارهایی برای اعمال آن در جریان برنامه‌ریزی درسی مهارت‌های زندگی بوده است. در این راستا، تعیین گستره مهارت‌های زندگی در بعد بین‌المللی، و نیازسنجی از دانش‌آموزان، مورد توجه قرار گرفته است. روش تحقیق مورد استفاده تحلیلی - استنتاجی و نیازسنجی به صورت پیمایش بوده، و علاوه بر مطالعه کتابخانه‌ای از پرسشنامه محقق ساخته نیز در مرحله نیازسنجی، استفاده شده است. برای تحلیل داده‌های به دست آمده از نیازسنجی از تکنیک سلسله مراتبی (AHP) استفاده شده است. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی کشور بوده‌اند که از آن‌ها ۶۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیده‌اند. نتایج تحقیق در پاسخ به دو سؤال پژوهشی تشریح شده است و در پایان نتیجه‌گیری شده که عمده‌ترین اولویت‌های دانش‌آموزان مقطع راهنمایی، مهارت‌های زندگی خاص توانایی‌های روانی - اجتماعی، اداره زندگی، شهروندی مسئولانه، بهداشت و سلامتی جسمی و روانی بوده است، لذا می‌باید در تصمیم‌گیری نسبت به عناصر برنامه درسی، مهارت‌های زندگی مورد توجه قرار گیرند.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت زندگی، دانش‌آموزان مقطع راهنمایی، برنامه درسی، مهارت حل مسأله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت‌های اجتماعی، شهروندی مسئولانه

چالش بین جهانی شدن و بومی ماندن، بحران جمعیت، بحران سلامتی و تغذیه، دگرگونی‌های فناوری و شرایط حرفه‌ای، آثار فناوری نوین ارتباطی بر مهارت‌های اجتماعی و خلق و خوی، مشکلات خانوادگی و اشتغال والدین در بیرون از منزل، افزایش فشارهای روحی و

**مقدمه**  
انسان امروزی به لحاظ پیچیدگی‌های زندگی، وسعت و سرعت تغییرات، با چالش‌های فراوانی روبه‌روست که این چالش‌ها در قرن آینده بارزتر خواهد شد [۱]. از چالش‌ها و بحران‌های مطرح می‌توان به مواردی همچون

دوماهنامه علمی - پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال دهم - دوره جدید

شماره ۳

اسفند ۱۳۸۲



### بیان مسأله

امروزه بخشی از برنامه‌های درسی سطوح گوناگون تحصیلی به آموزش مهارت‌های زندگی اختصاص دارد [۵]. در اهداف آرمانی آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران نیز تحت مضامین گوناگون به آموزش مهارت‌های زندگی تأکید شده است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- پرورش روحیه اعتماد به نفس و استقلال شخصیت،
- پرورش متعادل عواطف انسانی و همزیستی مسالمت‌آمیز،
- پرورش روحیه مشارکت و همکاری در فعالیت‌های گروهی،
- پرورش روحیه تحمل آرای دیگران و سعه صدر،
- پرورش روحیه مقاومت در برابر تبلیغات سوء و
- تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی و... [۹].

از طرف دیگر تحقیقات نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد رفتارهای مثبت و سازگاری افراد و کاهش رفتارهای منفی آنان اثر داشته است. برای مثال بوتون و همکاران (۱۹۸۰-۱۹۸۴) اثر برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی را بر مصرف الکل، سیگار، و مواد مخدر بررسی کردند. این برنامه‌ها شامل مهارت‌های ارتباط انسانی، (human relation)، تصمیم‌گیری (decision making)، اداره زندگی، و جلوگیری از اضطراب و استرس بوده است. نتایج نشان داد که آموزش‌ها بر کاهش موارد یاد شده مؤثر بوده است [۸]. نتایج این تحقیق توسط تحقیقات دیگر از جمله تحقیقات ادکارت و همکاران در سال ۱۹۹۱ و الیاس و همکاران در سال ۱۹۹۱ [۸] پاونی (Powney, J.) و همکاران در سال ۱۹۹۷ [۱۰] و گیلیان (Gillian, K.) در سال ۲۰۰۰ [۱۱] نیز مورد تأیید قرار گرفته است. با این حال آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان ایرانی خصوصاً در دوره تعلیم و تربیت عمومی در صحنه عمل چندان مورد تأکید قرار نگرفته است و تحقیقات انجام یافته بر روی برنامه‌های آموزشی و میزان دستیابی دانش‌آموزان به مهارت‌های زندگی، فقدان یا کمبود آن‌را نشان می‌دهند [۱۲ و ۱۳]. شاید به استناد چنین تحقیقات و نتایجی بوده است که در برنامه پنج ساله سوم توسعه، در بخش آموزش، از عدم توجه به آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان ابراز نگرانی شده است [۱۴].

هر چند که آموزش مهارت‌های زندگی در همه سطوح تحصیلی مورد تأکید است، اما با توجه به ویژگی‌های

روانی، و... اشاره کرد [۲، ۳ و ۴]. هر یک از این بحران‌ها، مشکلاتی را بر چگونگی زندگی افراد، و رفتارهای اجتماعی و فردی آنان تحمیل می‌کند.

در حوزه تعلیم و تربیت، چگونگی رویارویی با مسایل مذکور و ایجاد زمینه مناسب برای رشد افراد، و افزایش ظرفیت روان شناختی و توانایی‌های روانی - اجتماعی آنان و نیز پرورش انسان‌های متعهد به آرمان‌ها و ارزش‌های اجتماعی، برنامه‌ریزی و الزام‌های خاصی را می‌طلبد. در این راستا آموزش مهارت‌های زندگی (life skills education) به دلیل آماده‌سازی افراد برای غلبه بر تنش‌ها و مشکلات، ایجاد زمینه سازگاری و نیز تأثیر آن بر بهبود زندگی فردی و اجتماعی به‌عنوان بخشی از برنامه‌های درسی رسمی (formal curricula) مدارس مورد تأکید متخصصان امر قرار گرفته است [۵]. مهارت‌های زندگی، تأکید بر قابلیت‌های عملی و موفقیت دارند، و از تحلیل نیازها و خواسته‌های اجتماعی، و الزام‌های روزمره و عادی زندگی استخراج می‌شوند و برخی از آن‌ها به مهارت‌های سازگاری و ارتباطات افراد، برخی به کارهای روزمره زندگی و برخی نیز به مهارت‌های شهروندی مربوط می‌شوند [۶]. همچنین مهارت‌های زندگی به‌عنوان توانایی‌ها (abilities)، دانش‌ها (knowleges)، نگرش‌ها (attitudes)، و رفتارهایی (behaviors) تعریف شده است که برای شادمانی و موفقیت یاد گرفته می‌شوند تا این‌که فرد را قادر سازند با موقعیت‌های زندگی سازگاری یابد و بر آن‌ها مسلط شود. از طریق رشد این مهارت‌ها افراد یاد می‌گیرند که به راحتی با دیگران زندگی کنند، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند، و زندگی را دوست داشته باشند [۷]. موریس‌ای الیاس از دانشگاه راجرز امریکا و مؤلف کتاب تصمیم‌گیری اجتماعی و رشد مهارت‌های زندگی، مفهوم عام از مهارت‌های زندگی ارایه می‌دهد: مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، ایجاد مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه زند [۸].

با توجه به تعاریف فوق می‌توان دریافت که مهارت‌های زندگی بسیار متعدد هستند و ماهیت و تعریف آن‌ها نسبت به موقعیت‌ها تغییر می‌کند. بنابراین تعیین گستره مهارت‌های زندگی جهت هر گونه برنامه‌ریزی و آموزش ضرورت دارد.



در مرحله دوم بر مبنای مصادیق، مهارت‌های زندگی مشخص شده در مرحله قبل، از نمونه آماری، نیازسنجی به عمل آمد تا اولویت‌های مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان راهنمایی تحصیلی در ایران مشخص گردد. در این مرحله از روش نیازسنجی به صورت پیمایش استفاده شد.

### سؤال‌های تحقیق

- ۱- انواع مهارت‌های زندگی در یک رویکرد بین‌المللی کدام‌ها هستند؟
- ۲- از نظر دانش‌آموزان راهنمایی تحصیلی، مهارت‌های زندگی ضروری کدام‌ها هستند؟

### ابزارهای تحقیق

ابزارهای تحقیق عبارت از مطالعه کتابخانه‌ای و پرسشنامه محقق ساخته بودند. بدین ترتیب که ابتدا برای گردآوری داده‌ها جهت تعیین گستره مهارت‌های زندگی در رویکرد بین‌المللی، مطالعه کتابخانه‌ای انجام شد. سپس در مرحله نیازسنجی از پرسشنامه محقق ساخته استفاده گردید. در پرسشنامه از دانش‌آموزان خواسته شده بود تا ۱۵ مهارت‌های زندگی را که به صورت خلاصه ولی بسیار ساده توضیح داده شده بودند، از ۱ تا ۱۵ برحسب نیازهای آموزشی خود اولویت‌بندی کنند. همچنین در یک سؤال باز درخواست شده بود تا دیگر مهارت‌های زندگی را که احیاناً به نظر آن‌ها مهم بوده، ولی در پرسشنامه قید نشده بود، اضافه نمایند. قرار بود پیشنهادها رایج شده مجدداً به صورت سؤالات بسته درآیند، و در اختیار نمونه محدودی قرار گیرند و اولویت‌بندی شوند. اما از آن‌جا که پیشنهادها رایج شده، مثال‌ها و نمونه‌هایی از مهارت‌های زندگی طرح شده در پرسشنامه بودند و عملاً مهارت جدیدی پیشنهاد نشده بود، از این عمل صرف نظر گردید.

### روایی و پایایی پرسشنامه

برای افزایش روایی پرسشنامه، روایی محتوایی مورد توجه قرار گرفت، و تلاش شد حداکثر مطالعه برای تعیین گستره مصادیق مهارت‌های زندگی به عمل آمده و در پرسشنامه منظور گردد. پس از آن پرسشنامه طراحی شده در اختیار ۵ نفر متخصص و صاحب‌نظر، برای بررسی و اظهار نظر قرار گرفت که آن‌ها روایی محتوایی پرسشنامه

رشدی نوجوانان و مسایل و مشکلات پیش روی آنان، آموزش مهارت‌های مذکور در دوره راهنمایی تحصیلی، اهمیت مضاعف دارد. به همین منظور تعیین حدود و ثغور مهارت‌های زندگی و نیازهای دانش‌آموزان موردنظر ضرورت دارد. این تحقیق به دنبال تعیین گستره مهارت‌های زندگی، و نیازسنجی از دانش‌آموزان راهنمایی تحصیلی جهت تعیین اولویت‌های آموزش مصادیق مهارت‌های زندگی بوده است. اولویت‌بندی مصادیق مهارت‌های زندگی از این حیث مورد توجه بوده است که محدودیت زمانی و فشردگی برنامه‌های درسی جاری، امکان آموزش همه آن‌ها را از دست اندرکاران سلب می‌نماید.

### روش تحقیق

در این تحقیق از دو روش تحلیلی - استنتاجی، و نیازسنجی به صورت پیمایش، استفاده شده است. توضیح تکمیلی این‌که در مرحله اول برای تعیین انواع مهارت‌های زندگی در یک رویکرد بین‌المللی، از روش تحلیلی - استنتاجی استفاده شده است. منظور از رویکرد بین‌المللی، مطالعه و گردآوری انواع مهارت‌های زندگی مطرح شده در نوشته‌ها و تحقیقات صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی دیگر کشورها بوده است تا از این طریق بتوان به فهرست جامعی از مهارت‌های زندگی دست یافت و براساس آن، مبنا و چهارچوبی را برای نظرسنجی از دانش‌آموزان راهنمایی تحصیلی و پاسخ‌گویی به سؤال دوم فراهم نمود. در این راستا ابتدا با گردآوری اطلاعات از منابع گوناگون مانند کتب، نشریات، اسناد و مدارک، اینترنت و... مصادیق مهارت‌های زندگی از دیدگاه صاحب‌نظران، و تحلیل چند نظام آموزشی به استنتاج منجر شد. نتیجه، دستیابی به یک فهرست جامع از مهارت‌های زندگی بود. لازم به ذکر است که برای پاسخ‌گویی به سؤال اول دو نوع منبع مورد مطالعه قرار گرفتند:

- ۱- منابعی که به مهارت‌های زندگی در نوع آدمی مربوط می‌شوند و برای آن، گروه یا دوره خاص سنی و یا تحصیلی مشخص نشده است.
- ۲- منابعی که صرفاً مربوط به نوجوانان سنین ۱۲ تا ۱۶ سالگی یا دوره اول متوسطه (معادل دوره راهنمایی تحصیلی) ایران است. لذا منابع مربوط به گروه‌های خاص یا دوره سنی یا تحصیلی غیر از دوره راهنمایی تحصیلی، از دایره مطالعه حذف شدند.



عبارت بودند از: استان خوزستان از جنوب، استان همدان از غرب، استان گیلان از شمال؛ از هر استان نیز سه شهر (یک شهر بزرگ، یک شهر متوسط، و یک شهر کوچک) به‌طور تصادفی انتخاب شده و در نمونه آماری قرار گرفتند. شهرهای انتخاب شده عبارت بودند از: اهواز، شوشتر، و دزفول از استان خوزستان، همدان، ملایر، و بهار از استان همدان، رشت، آستارا، و انزلی از استان گیلان. از شهرهای بزرگ که دارای دو یا چند ناحیه بودند یک ناحیه به‌طور تصادفی انتخاب گردید، سپس از هر ناحیه، و از هر شهر متوسط و کوچک، دو مدرسه پسرانه و دو مدرسه دخترانه، و سپس تعداد دانش‌آموزان مورد نظر به نسبت کل جمعیت دانش‌آموزان راهنمایی شهر به‌طور تصادفی انتخاب شدند.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای بررسی سؤال اول، علاوه بر توصیف و تحلیل مهارت‌های زندگی مطرح شده در دیدگاه‌های صاحب‌نظران، و نظام‌های آموزشی از آمار توصیفی (فراوانی و درصد فراوانی) نیز استفاده شد و برای تحلیل داده‌های مربوط به سؤال دوم، یعنی اولویت‌گذاری مهارت‌ها، از روش تحلیل سلسله‌مراتبی AHP (analytical-hierarchical process) [۱۵] استفاده شد. به‌طوری‌که ابتدا هر یک از دانش‌آموزان با مقایسه دو به دو به اولویت‌گذاری مهارت‌های ۱۵ گانه پرداختند و براساس تعداد افرادی که هر یک از مهارت‌ها را رتبه‌های (اولویت‌ها) اول تا پانزدهم تعیین کرده بودند، اولویت‌گذاری نهایی رتبه‌ها انجام پذیرفت. یعنی از آن‌جا که هر یک از پاسخگویان نسبت به مهارت‌های ۱۵ گانه، رتبه‌های مختلفی را اختصاص داده بودند، از این رو برای جمع‌بندی رتبه‌ها و اولویت‌گذاری آن‌ها، و نیز اولویت‌گذاری کلان از تکنیک ضریب‌گذاری رتبه‌ای استفاده گردید، که شرح آن در معادله مقابل نشان داده شده است [۱۶]:

$$S_{ij} = \sum_r \frac{N_{ij}}{r}$$

علائم مربوط به معادله به شرح زیر است:

$S_{ij}$ : نمره رتبه‌گذاری شده کل بر مبنای اولویت‌بندی ۱۵ گانه

$r$ : رتبه هر مهارت بیان شده

$n_{ij}$ : تعداد افرادی که در اولویت‌های هر مهارت رتبه

مشترک دارند.

را مورد تأیید قرار دادند. برای احراز اطمینان از پایایی پرسشنامه، از روش بازآزمایی استفاده شد. پس از گذشت ۱۵ روز، بار دیگر پرسشنامه در اختیار تعداد مشخصی از گروه مورد مطالعه قرار گرفت و پس از تکمیل و استخراج داده‌ها، ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن برای هر یک از پرسشنامه‌ها میان دو مرحله اجرا محاسبه گردید. میانگین ضریب به‌دست آمده برابر با ۰/۷۹ بود که پایایی بالای پرسش‌نامه را نشان می‌دهد.

### جامعه آماری

برای گردآوری اطلاعات در زمینه گستره مصادیق مهارت‌های زندگی مطرح در بعد جهانی، نیازی به جامعه آماری یا نمونه آماری در شکل مصطلح وجود نداشت اما گردآوری اطلاعات در این زمینه از طریق بررسی و تطبیق نظریه‌های موجود، مطالعه مقاله‌ها، کتب داخلی و خارجی، و نیز سایت‌های اینترنتی انجام گرفت. برای نظرسنجی از دانش‌آموزان، جامعه آماری عبارت از مجموعه دانش‌آموزان دختر و پسر راهنمایی تحصیلی سراسر کشور بود.

### نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

نمونه آماری عبارت از ۶۰۰ نفر دانش‌آموز دختر و پسر مقطع راهنمایی (۳۰۰ نفر دختر و ۳۰۰ نفر پسر) و از هر پایه تحصیلی ۲۰۰ نفر بوده است.

### روش نمونه‌گیری

برای نمونه‌گیری، از روش تصادفی و خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده گردید. بدین‌صورت که ابتدا شهرهای بزرگ (بالای یک میلیون جمعیت) مشخص شدند، و از بین آن‌ها دو شهر تهران و تبریز به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. از هر یک از شهرهای فوق دو ناحیه، و از هر ناحیه دو مدرسه دخترانه و دو مدرسه پسرانه، و از هر مدرسه دو کلاس، و نهایتاً دانش‌آموزان مورد نظر به‌صورت تصادفی و به نسبت کل جمعیت دانش‌آموزان راهنمایی شهر انتخاب شدند. برای انتخاب بقیه نمونه آماری، کل استان‌های کشور به شش منطقه شمال، شمال غرب، جنوب، مرکز، شرق و غرب تقسیم شدند. سپس از بین ۶ منطقه، ۳ منطقه شمال، جنوب، و غرب به‌طور تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد از هر منطقه یک استان به‌طور تصادفی انتخاب شد که



(identity development) که حوزه‌های فرعی همچون آگاهی از هویت شخصی، افزایش و نگهداری عزت نفس، واضح‌سازی ارزش‌ها (values clarification)، رشد معنا در زندگی، رعایت جنبه‌های اخلاقی مربوط به اعمال جنسی، و نقش‌های جنسیتی را شامل می‌گردد [۱۸].

سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization) در سال ۱۹۹۴، ده مهارت اصلی را مشخص کرده است که با مهارت‌های قبلی اندکی تفاوت دارند. این مهارت‌ها نیز به لحاظ ارتباط طبیعی بین آن‌ها، به صورت جفت‌جفت طبقه‌بندی شده‌اند که عبارتند از [۱۹]:

- ۱- خودآگاهی (self awareness) / همدلی (empathy)
  - ۲- ارتباطی / روابط بین فردی
  - ۳- تصمیم‌گیری / حل مسأله
  - ۴- تفکر خلاق (Creative thinking) / تفکر انتقادی (Critical thinking)
  - ۵- مقابله با هیجان‌ها (Coping with emotions) / مقابله با استرس (Coping with stress)
- در این طبقه‌بندی مهارت خودآگاهی معادل مهارت رشد هویت، و مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها و استرس‌ها، معادل بخشی از مؤلفه‌های مهارت رعایت بهداشت و سلامتی در طبقه‌بندی قبلی است. از آن‌جا که برای مهارت همدلی نیز، مؤلفه‌هایی همچون علاقه داشتن به دیگران، تحمل افراد مختلف، احترام قائل شدن به دیگران، دوست‌یابی، و رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کم‌تر، ذکر شده است، می‌توان آن را جزء مؤلفه‌های مهارت ارتباطی و بین فردی در طبقه‌بندی پیک لسیمر، که نسبت به طبقه‌بندی سازمان جهانی بهداشت از مؤلفه‌های وسیع‌تری برخوردار است، قرار داد. اضافه شدن مهارت‌های تفکر خلاق و انتقادی، طبقه‌بندی سازمان جهانی بهداشت را از طبقه‌بندی قبلی مجزا می‌سازد. مؤلفه‌های تفکر خلاق عبارت از یادگیری فعال، جستجوی اطلاعات جدید، شناسایی راه‌حل‌های جدید در برخورد با مشکلات زندگی، تلاش برای رفع محدودیت‌های مربوط به دانش و توانایی خود، ابتکار عمل در زندگی، و مؤلفه‌های تفکر انتقادی نیز عبارت از بررسی دقیق منابع اصلی افکار و عقاید و ارزیابی اعتبار آن‌ها، بررسی دقیق موقعیت‌ها، دقیق بودن در تفکر، توجه به جزئیات به

برای مثال در تعیین نمره رتبه‌گذاری مهارت زندگی «خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی» در جدول ۲ به شرح زیر عمل شده است:

نمرات اولویت‌گذاری شده مهارت =

$$\frac{114}{1} + \frac{72}{2} + \frac{46}{3} + \frac{33}{4} + \frac{50}{5} + \frac{41}{6} + \frac{34}{7} + \frac{33}{8} + \frac{44}{9} + \frac{25}{10} + \frac{26}{11} + \frac{25}{12} + \frac{21}{13} + \frac{22}{14} + \frac{14}{15} = 215/3$$

همچنین نمره درصدی رتبه‌ها [۱۷] نیز براساس فرمول مقابل محاسبه شده است [۱۶]:

$$P_{ij} = \frac{S_{ij}}{N} \times 100$$

## تجزیه و تحلیل داده‌ها

سؤال ۱- انواع مهارت‌های زندگی در یک رویکرد بین‌المللی کدام‌ها هستند؟

پیک لسیمر (Picklesimer, B.K.) و همکاران در سال ۱۹۹۸ چهار بعد کلی را برای مهارت‌های زندگی مشخص کرده‌اند، که هر کدام دارای اجزاء و مؤلفه‌هایی است. این ابعاد عبارتند از:

۱- ارتباط بین فردی (interpersonal communication) / ارتباطات انسانی (human relations) که مشارکت فرد در فعالیت‌های اجتماعی، برقراری روابط صمیمی بین فردی، همدلی، بیان واضح و روشن تفکرات، و ارتباطات غیرکلامی را دربر می‌گیرد. نتیجه این ارتباطات افزایش عزت نفس (self-esteem) و اعتماد به نفس است.

۲- حل مسأله (problem solving) / تصمیم‌گیری اجتماعی (social decision making) که شامل تشخیص مسأله، ارزیابی و تحلیل اطلاعات، انتخاب راه‌حل‌ها، تدوین هدف، و برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف است.

۳- رعایت بهداشت (Health maintenance) / سلامتی بدن (physical fitness) بعد سوم مهارت‌های زندگی است. توجه به شیوه‌های مطلوب تغذیه، کنترل وزن، آراستگی ظاهر، فعالیت‌های اوقات فراغت، کنترل فشارهای روحی، و جنبه‌های فیزیولوژیکی مسایل جنسی اجزاء این بعد از مهارت‌ها هستند.

۴- داشتن هدف در زندگی (purpose in life) / رشد هویت



مصرف غذا، خرید و مصرف کالا، و مسئولیت شهروندی است.

ب: مهارت‌های فردی / اجتماعی (personal/social skills) که دستیابی به خود آگاهی و خوداطمینانی، و کسب استقلال، دستیابی به رفتار مسئولانه، و روابط بین فردی، و حل مسأله را شامل می‌گردد.

ج: مهارت‌های حرفه‌ای (occupation skills) که نحوه پیدا کردن و نگهداری شغل، عادات صحیح حرفه‌ای، رعایت نکات ایمنی و مهارت‌های خاص حرفه‌ای را دربر می‌گیرد [۲۳].

دوماس (Dumas, M.) استفاده از تکنولوژی اطلاعات، شهروند مسئول بودن (responsible citizenship) و قابلیت‌های حرفه‌ای (employability) را در کنار مهارت‌های تفکر پیچیده (حل مسأله، تفکر فعال، و انتقادی)، مشارکت و همکاری، و ارتباط مؤثر مورد تأکید قرار داده است. از نظر دوماس، مهارت استفاده از تکنولوژی اطلاعات شامل اجزایی همچون نحوه گردآوری اطلاعات، استفاده از اینترنت و کامپیوتر، ارتباط متقابل بشر و ماشین، و نحوه سازمان‌دهی اطلاعات است. مهارت زندگی شهروند مسئول بودن نیز دارای اجزایی همچون نشان دادن مسئولیت‌های فردی و اجتماعی، درک و ارتقای اصول دموکراتیک همچون آزادی، عدالت، و تساوی، شرکت در فعالیت‌های عمومی و اجتماعی، و نشان دادن رفتارهای اجتماعی است [۲۴]. مؤلفه‌های دیگر مهارت‌های این طبقه‌بندی تقریباً همان مؤلفه‌هایی است که در طبقه‌بندی‌های قبلی ذکر شدند. تأکید بر مهارت زندگی «شهروند جهانی بودن (World citizenship)» نیز که دارای مؤلفه‌هایی همچون فهم و قدرانی از تعامل فرهنگی، بروز مسئولیت‌های جهانی، تلاش برای صلح، و آشنایی با حقوق بشر است در آثار ژاک دلور [۱] و لینچ (Lynch, J.) به چشم می‌خورد [۲۵]. سبلی در سال ۲۰۰۰، مهارت‌های زندگی را عبارت از خودآگاهی، ارتباطات، مشارکت و همکاری، تفکر انتقادی و خلاق، تصمیم‌گیری و حل مسأله، کنار آمدن با فشارهای روحی، و مدیریت اطلاع رسانی و استفاده از تکنولوژی اطلاعات می‌داند [۲۶]. آنچه به‌عنوان مهارت‌های زندگی از دیدگاه صاحب‌نظران و سازمان جهانی بهداشت ذکر گردید، کم و بیش در آثار مؤلفان دیگری همچون استنتن و همکاران [۵]، کارنین

هنگام مقتضی، تشخیص درست از نادرست، و حساس بودن به سطوح آگاهی دیگران هستند. بقیه مهارت‌ها نیز دارای مؤلفه‌هایی هستند، که تقریباً مشابه طبقه‌بندی پیک لیسمر می‌باشند.

جی مارزانو (Morzano, R.J.) در سال ۲۰۰۱ در طبقه‌بندی خود از مهارت‌های زندگی، مشارکت و همکاری را به دسته‌بندی‌های قبلی اضافه کرده، و مهارت‌های مربوط به مقابله با هیجان‌ها / مقابله با استرس، و بهداشت / سلامتی بدن، و نیز همدلی را حذف نموده است. در این طبقه‌بندی به مهارت مشارکت و همکاری، مؤلفه‌هایی همچون درک و تقبل انواع نقش‌ها در گروه، تسهیل مؤثر فعالیت‌های گروهی، تولید انواع عقاید در گروه، کار با جمعیت‌های گوناگون، ارزش‌گذاری به تفاوت‌ها و تشابه‌ها در بین اعضای گروه، ایجاد تفاهم، و تشخیص نقش پویایی گروه ذکر شده است [۲۰]. بی‌ین (Bean, J.A.) در سال ۲۰۰۰ ضمن اشاره به مهارت‌های ارتباطی، تفکر استدلالی، مهارت‌های بین فردی، و یادگیری چگونه یاد گرفتن (حل مسأله)، مسئولیت فردی و اجتماعی را به‌عنوان یک مهارت زندگی مهم مورد تأکید قرار داده است [۲۱]. در دسته‌بندی کرایزر (Kearizer, S.K.) در سال ۱۹۹۰، مهارت‌های «والدین بودن» و «پیشگیری از حاملگی در دوره نوجوانی» در کنار دیگر مهارت‌های زندگی به چشم می‌خورد (ر.ک. جدول ۱) [۲۲]. مؤلفه‌ها یا اجزای مهارت زندگی «والدین بودن» عبارت از نحوه تشکیل خانواده و انتخاب همسر، قبول مسئولیت در برابر خانواده، ایجاد تعادل بین کار در منزل و بیرون، تربیت فرزند، شناخت حقوق خود و کودکان است، و مهارت «پیشگیری از حاملگی در دوران نوجوانی» نیز معادل جنبه‌های اخلاقی و فیزیولوژی اعمال جنسی در مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی «رعایت بهداشت و سلامتی»، و نیز «داشتن هدف در زندگی و رشد هویت» در طبقه‌بندی پیک لیسمر است.

طبقه‌بندی جوآن (Joan.M.) تا حدودی متفاوت از طبقه‌بندی‌های قبلی است. جوآن مهارت‌های زندگی را به سه دسته تقسیم می‌کند:

الف: مهارت‌های زندگی روزمره (daily living skills) که شامل مدیریت امور مالی، اداره امور منزل، آگاهی نسبت به مسایل بهداشتی و سلامتی، آماده‌سازی و



مقایسه، تطبیق، و تحلیل مهارت‌های زندگی مطرح شده در نظریه‌های متخصصان و صاحب‌نظران، و نیز نظام‌های آموزشی دیگر کشورها می‌توان ۱۵ مهارت زندگی و مؤلفه‌های مربوط به آن‌ها را در یک رویکرد بین‌المللی استنتاج نمود:

۱- مهارت حل مسأله اجتماعی که مؤلفه‌هایی همچون توانایی برخورد با مسایل، استفاده از مراحل حل مسأله، شناسایی راه‌حل‌های گوناگون هنگام مواجهه با مشکل و انتخاب مؤثرترین راه حل، گردآوری اطلاعات و ارزیابی و تحلیل آن‌ها، و حل تعارض را دربر می‌گیرد.

۲- تصمیم‌گیری که شامل مؤلفه‌ها و اجزای استفاده از مراحل تصمیم‌گیری، تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق مؤثر بر انتخاب‌ها، انتخاب اهداف واقع بینانه، برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود، گردآوری اطلاعات تا حد ممکن در هنگام تصمیم‌گیری، و آمادگی بر تغییر دادن تصمیم‌ها جهت سازگاری با موقعیت‌ها است.

۳- مهارت‌های ارتباطی، سومین مهارت زندگی است. مؤلفه‌های این مهارت هم عبارت از ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر، ابراز وجود، گوش دادن مؤثر و درک احساسات دیگران، نه گفتن به درخواست‌های نامعقول دیگران، استفاده از روش‌های مناسب برای برقراری ارتباط، حفظ استقلال در بین دوستان، و در جریان ارتباط مسئول و انعطاف پذیر بودن است.

۴- روابط بین فردی. مؤلفه‌های این مهارت هم عبارتند از: همکاری با دیگران، دوست‌یابی و نگهداری آن‌ها، برقراری روابط صمیمی با دیگران، بیان واضح و روشن تفکرات، درک دیگران، احترام به افراد با دیدگاه‌ها، نژادها و مذاهب گوناگون، رعایت جنبه‌های اخلاقی اعمال جنسی، تمجید کردن و تشویق پذیرفتن، همدلی با دیگران، و انتقاد پذیرفتن و انتقاد کردن.

۵- بهداشت و سلامتی جسمی و روانی که مؤلفه‌هایی همچون توجه به تغذیه مناسب، داشتن عادات خوب بهداشتی، آگاهی از جنبه‌های فیزیولوژیکی اعمال جنسی، آراستگی ظاهر خود، درک اهمیت ورزش کردن، پیشگیری از حاملگی در دوران نوجوانی، نشان دادن آگاهی نسبت به بیمارهای مسری، آگاهی از تأثیر

(Carnin, M.E.) [۲۷]، هارس (Hares, H.) [۲۸]، هنگر (Hanger, D.) [۲۹]، ارکین (Orkin, W.) [۳۰] و پاتون (Patton, J.) [۳۱] مطرح شده‌اند.

مؤسسه بین‌المللی لاینزکوئیست (Lions-Quest International) یک سازمان جهانی است که برنامه‌هایی را برای آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان یازده تا شانزده ساله تدارک دیده است. برنامه‌های این مؤسسه مورد استقبال نظام‌های آموزشی بسیاری از کشورها واقع شده است. مهارت‌های مورد نظر مؤسسه نیز عمدتاً همان مهارت‌هایی هستند که پیش‌تر از پیک لیسمر و سازمان جهانی بهداشت نقل گردید این مهارت‌ها عبارتند از:

۱- ایجاد نظم و انضباط، مسئولیت و اعتماد به نفس،

۲- ارتباط مؤثر و همکاری با دیگران،

۳- کنترل نگرش‌ها و هیجان‌ها،

۴- تقویت و تحکیم روابط مثبت با خانواده و همسالان،

۵- آموزش و ایجاد مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری‌های سالم و صحیح،

۶- مقاومت علیه فشار منفی همسالان در مصرف مواد مخدر،

۷- تفکر نقادانه،

۸- تعیین اهداف برای زندگی سالم، و

۹- کمک به دیگران.

این برنامه‌ها در نظام‌های آموزشی و مدارس بسیاری از کشورها و اغلب به صورت سازگار شده با برنامه‌های ملی و محلی اجرا شده است. از جمله از این کشورها می‌توان به اتریش، کانادا، بلژیک، آرژانتین، دانمارک، فرانسه، آلمان، هلند، بریتانیا، هندوستان، و چند کشور دیگر اشاره نمود [۱۹].

در پایه‌های ۱۲-۶ (متوسطه اول و دوم) ایالت تگزاس آمریکا نیز مهارت‌های رشد شخصی سلامتی و تندرستی، شهروندی مهارت‌های ارتباطی و بین فردی، مصرف‌کنندگی، قابلیت‌های حرفه‌ای، و والدین بودن به عنوان مهارت‌های زندگی تدریس می‌شوند [۳۲]. نکته جدید در این مهارت‌ها مربوط به مهارت سلامتی و تندرستی است که رعایت نکات ایمنی از آن نیز دربر می‌گیرد. برای اکثر مهارت‌های زندگی ذکر شده مؤلفه‌ها و اجزایی نیز بیان شده است که از توضیح همه آن‌ها صرف نظر گردید؛ اما در ادامه جهت توضیح مؤلفه‌های مربوط به مهارت‌های استنتاج شده از آن‌ها نیز استفاده شده است. با



۱۱- مشارکت و همکاری که مؤلفه‌های درک و تقبل انواع نقش‌ها در گروه، تسهیل مؤثر فعالیت‌های گروهی، تولید انواع عقاید در گروه، ارزش‌گذاری به تفاوت‌ها و تشابه‌ها در بین اعضای گروه، ایجاد تفاهم در گروه، و تشخیص نقش پویایی گروه را دربر می‌گیرد.

۱۲- اداره زندگی که مؤلفه‌هایی همچون مدیریت امور مالی خود، اداره امور منزل، خرید و علاقه به لباس خوب پوشیدن، نحوه خرید و مصرف کردن، و چگونگی پس‌انداز کردن را شامل می‌شود.

۱۳- رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی که شامل مؤلفه‌های چگونگی مقابله با حوادث مانند آتش‌سوزی و زلزله، آشنایی با کمک‌های اولیه، و تشخیص علائم ایمنی است.

۱۴- استفاده از تکنولوژی اطلاعات. مؤلفه‌های این مهارت عبارتند از: نحوه گردآوری اطلاعات، استفاده از اینترنت و کامپیوتر، نحوه سازمان‌دهی اطلاعات، برنامه‌ریزی مقدماتی با کامپیوتر، نقش تکنولوژی اطلاعات در افزایش و غنای یادگیری در حوزه‌های گوناگون درسی.

۱۵- مهارت‌های پدر مادر بودن. مؤلفه‌های این مهارت نیز عبارت از نحوه تشکیل خانواده و انتخاب همسر، شناخت حقوق خود و کودکان، قبول مسئولیت در برابر خانواده، ایجاد تعادل بین کار در منزل و بیرون، و تربیت فرزندان است.

پانزده مهارت ذکر شده، گستره مهارت‌های زندگی را در جامع‌ترین شکل نشان می‌دهند که به دلیل کثرت و تنوع هم‌سنگ نیستند. برای مثال بخشی از مهارت‌ها مانند مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری به توانایی‌های روانی - اجتماعی فرد مربوط می‌شوند؛ بخشی دیگر مانند رعایت نکات ایمنی، و بهداشت و سلامتی به مراقبت از خود، و بخشی هم به حوزه‌های دیگر مربوط می‌شوند، لذا جهت جمع‌بندی، یک طبقه‌بندی کلی از مهارت‌های زندگی ارائه می‌گردد:

#### الف) مهارت‌های امرار معاش

۱- مهارت‌های مربوط به قابلیت‌های حرفه‌ای

۲- مهارت‌های اداره زندگی

ب) مهارت‌های مراقبت از خود

۱- مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی

الکل و مواد مخدر بر بدن، مقابله با ناکامی‌هایی همچون ترس و غم، مقابله با هیجان‌های شدید، کنترل فشارهای روحی، روبه‌رو شدن با مشکلات دوران بلوغ، مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد مخدر، و استفاده مؤثر از اوقات فراغت را دربر می‌گیرد.

۶- خود آگاهی و داشتن هدف در زندگی که شامل مؤلفه‌ها و اجزایی همچون آگاهی از نکات ضعف و قوت خویش، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خود، داشتن عزت نفس و خود پنداری مثبت، اعتماد به نفس، بیان واضح ارزش‌های خود، داشتن نگرش مثبت به خود و دیگران، پی بردن به اهمیت اهداف در زندگی، تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت، و ترسیم یک جدول زمانی جهت رسیدن به اهداف است.

۷- تفکر خلاق و انتقادی یکی دیگر از مهارت‌های زندگی است. مؤلفه‌های این مهارت عبارت از یادگیری فعال، شناسایی راه‌های جدید در برخورد با مشکلات زندگی، ابتکار عمل در زندگی، جستجوی اطلاعات جدید، بررسی دقیق منابع اصلی افکار و عقاید و ارزیابی اعتبار آن‌ها، بررسی دقیق موقعیت‌ها، تلاش برای رفع محدودیت‌های مربوط به دانش و توانایی خود، دقیق بودن در تفکر، تشخیص درست از نادرست، و توجه به جزئیات به هنگام مقتضی است.

۸- شهروند مسئول بودن. مؤلفه‌های این مهارت زندگی عبارتند از: نشان دادن مسئولیت‌های فردی و اجتماعی، درک و ارتقای اصول دموکراتیک آزادی، عدالت و تساوی، شرکت در فعالیت‌های عمومی و اجتماعی، نشان دادن رفتارهای اجتماعی، احترام به کثرت.

۹- شهروند جهانی بودن که شامل مؤلفه‌هایی همچون فهم و قدردانی از تعامل فرهنگی، بروز دادن مسئولیت‌های جهانی، تلاش برای صلح، آشنایی با حقوق بشر، اهمیت دادن و احترام به ارزش‌های زیربنایی قوانین بین‌المللی را شامل می‌شود.

۱۰- قابلیت‌های حرفه‌ای که دارای اجزا و مؤلفه‌هایی همچون شناخت حرف گوناگون، طرح‌ریزی برای انتخاب شغل، نشان دادن عادات صحیح حرفه‌ای، کسب مهارت‌های خاص حرفه‌ای است.



۱۱- مشارکت و همکاری که مؤلفه‌های درک و تقبل انواع نقش‌ها در گروه، تسهیل مؤثر فعالیت‌های گروهی، تولید انواع عقاید در گروه، ارزش‌گذاری به تفاوت‌ها و تشابه‌ها در بین اعضای گروه، ایجاد تفاهم در گروه، و تشخیص نقش پویایی گروه را دربر می‌گیرد.

۱۲- اداره زندگی که مؤلفه‌هایی همچون مدیریت امور مالی خود، اداره امور منزل، خرید و علاقه به لباس خوب پوشیدن، نحوه خرید و مصرف کردن، و چگونگی پسرانداز کردن را شامل می‌شود.

۱۳- رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی که شامل مؤلفه‌های چگونگی مقابله با حوادث مانند آتش‌سوزی و زلزله، آشنایی با کمک‌های اولیه، و تشخیص علائم ایمنی است.

۱۴- استفاده از تکنولوژی اطلاعات. مؤلفه‌های این مهارت عبارتند از: نحوه گردآوری اطلاعات، استفاده از اینترنت و کامپیوتر، نحوه سازمان‌دهی اطلاعات، برنامه‌ریزی مقدماتی با کامپیوتر، نقش تکنولوژی اطلاعات در افزایش و غنای یادگیری در حوزه‌های گوناگون درسی.

۱۵- مهارت‌های پدر مادر بودن. مؤلفه‌های این مهارت نیز عبارت از نحوه تشکیل خانواده و انتخاب همسر، شناخت حقوق خود و کودکان، قبول مسئولیت در برابر خانواده، ایجاد تعادل بین کار در منزل و بیرون، و تربیت فرزندان است.

پانزده مهارت ذکر شده، گستره مهارت‌های زندگی را در جامع‌ترین شکل نشان می‌دهند که به دلیل کثرت و تنوع هم‌سنگ نیستند. برای مثال بخشی از مهارت‌ها مانند مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری به توانایی‌های روانی - اجتماعی فرد مربوط می‌شوند؛ بخشی دیگر مانند رعایت نکات ایمنی، و بهداشت و سلامتی به مراقبت از خود، و بخشی هم به حوزه‌های دیگر مربوط می‌شوند، لذا جهت جمع‌بندی، یک طبقه‌بندی کلی از مهارت‌های زندگی ارائه می‌گردد:

#### الف) مهارت‌های امرار معاش

۱- مهارت‌های مربوط به قابلیت‌های حرفه‌ای

۲- مهارت‌های اداره زندگی

ب) مهارت‌های مراقبت از خود

۱- مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی

الکل و مواد مخدر بر بدن، مقابله با ناکامی‌هایی همچون ترس و غم، مقابله با هیجان‌های شدید، کنترل فشارهای روحی، روبه رو شدن با مشکلات دوران بلوغ، مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد مخدر، و استفاده مؤثر از اوقات فراغت را دربر می‌گیرد.

۶- خود آگاهی و داشتن هدف در زندگی که شامل مؤلفه‌ها و اجزایی همچون آگاهی از نکات ضعف و قوت خویش، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خود، داشتن عزت نفس و خود پنداری مثبت، اعتماد به نفس، بیان واضح ارزش‌های خود، داشتن نگرش مثبت به خود و دیگران، پی بردن به اهمیت اهداف در زندگی، تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت، و ترسیم یک جدول زمانی جهت رسیدن به اهداف است.

۷- تفکر خلاق و انتقادی یکی دیگر از مهارت‌های زندگی است. مؤلفه‌های این مهارت عبارت از یادگیری فعال، شناسایی راه‌های جدید در برخورد با مشکلات زندگی، ابتکار عمل در زندگی، جستجوی اطلاعات جدید، بررسی دقیق منابع اصلی افکار و عقاید و ارزیابی اعتبار آن‌ها، بررسی دقیق موقعیت‌ها، تلاش برای رفع محدودیت‌های مربوط به دانش و توانایی خود، دقیق بودن در تفکر، تشخیص درست از نادرست، و توجه به جزئیات به هنگام مقتضی است.

۸- شهروند مسئول بودن. مؤلفه‌های این مهارت زندگی عبارتند از: نشان دادن مسئولیت‌های فردی و اجتماعی، درک و ارتقای اصول دموکراتیک آزادی، عدالت و تساوی، شرکت در فعالیت‌های عمومی و اجتماعی، نشان دادن رفتارهای اجتماعی، احترام به کثرت.

۹- شهروند جهانی بودن که شامل مؤلفه‌هایی همچون فهم و قدردانی از تعامل فرهنگی، بروز دادن مسئولیت‌های جهانی، تلاش برای صلح، آشنایی با حقوق بشر، اهمیت دادن و احترام به ارزش‌های زیربنایی قوانین بین‌المللی را شامل می‌شود.

۱۰- قابلیت‌های حرفه‌ای که دارای اجزا و مؤلفه‌هایی همچون شناخت حرف گوناگون، طرح‌ریزی برای انتخاب شغل، نشان دادن عادات صحیح حرفه‌ای، کسب مهارت‌های خاص حرفه‌ای است.



شده‌اند. جدول ۱ توزیع هر یک از مهارت‌های زندگی را در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی [۳۳] نشان می‌دهد. لازم به ذکر است که مؤلفه‌های مهارت‌ها نیز در جدول توزیع مهارت‌ها قرار گرفته‌اند. داده‌های جدول ۱ نشان می‌دهند که مهارت زندگی ارتباط انسانی با ۱۴/۲۹ درصد بیش از بقیه مهارت‌ها در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی مطرح شده است. به عبارت دیگر از ۱۲ منبع مورد بررسی در ۱۰ منبع، «ارتباط انسانی» به‌عنوان مهارت زندگی بیان شده است. پس از آن مهارت‌های روابط بین فردی و حل مسأله اجتماعی با ۱۱/۴۳ درصد در ردیف بعدی قرار دارند. مهارت‌های بهداشت و سلامتی جسمی و روانی با ۱۰ درصد و مهارت‌های خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی، و خلاقیت و تفکر انتقادی با ۸/۵۷ درصد در رده‌های بعدی قرار گرفته‌اند. مهارت تصمیم‌گیری نیز ۷/۴ درصد از کل درصد فراوانی توزیع مهارت‌های زندگی را به خود اختصاص داده است مهارت شهروند مسئول بودن با

۲- مهارت‌های سالم زیستن (بهداشت و سلامتی جسم و روان)

ج) مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی- اجتماعی

۱- مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسأله اجتماعی

۲- مهارت‌های خود آگاهی و داشتن هدف در زندگی

۳- مهارت تفکر خلاق و انتقادی

۴- مهارت‌های مشارکت و همکاری

۵- مهارت‌های ارتباطی و روابط بین فردی

د) مهارت‌های شهروندی

۱- مهارت شهروندی مسئول

۲- مهارت مربوط به شهروند جهانی بودن

۵) مهارت‌های والدگری (پدر و مادر بودن)

ی) مهارت‌های مربوط به استفاده از تکنولوژی اطلاعات

توزیع هر یک از مهارت‌های زندگی در دیدگاه‌های صاحب‌نظران، و نظام‌های آموزشی یکسان نیست. به‌طوری‌که برخی از آن‌ها وجه مشترک همه دیدگاه‌ها هستند، و برخی نیز فقط توسط چند صاحب‌نظر مطرح

جدول ۱ توزیع مهارت‌های زندگی در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی

شاخص	فراوانی	درصد	صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی											
			پیک لسیمر	سازمان جهانی بهداشت	مارزانو	بی‌ین	کرایزر	جوآن	دوماس	سلبی	ژاک دلور	لینچ	مؤسسه لاینز کوئیست	آموزش پرورش تگراس
ارتباط انسانی	۱۰	۱۴/۲۸	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
روابط بین فردی	۸	۱۱/۴۳	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
مشارکت و همکاری	۳	۴/۲۹	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
تصمیم‌گیری	۵	۷/۱۴	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
حل مسأله اجتماعی	۸	۱۱/۴۳	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی	۶	۸/۵۷	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
خلاقیت و تفکر انتقادی	۶	۸/۵۷	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
بهداشت و سلامت جسمی و روانی	۷	۱۰	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی	۲	۲/۸۶	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
شهروند مسئول بودن	۴	۵/۷	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
شهروند جهانی بودن	۲	۲/۸۶	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
اداره زندگی	۲	۲/۸۶	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
مهارت‌های حرفه‌ای	۳	۴/۲۹	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
والدین بودن	۲	۲/۸۶	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
استفاده از تکنولوژی اطلاعات	۲	۲/۸۶	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
جمع	۷۰	۱۰۰												



زندگی «تصمیم‌گیری» نیز با نمره رتبه‌گذاری شده ۲۰۳/۸۵ و نمره درصدی ۳۳/۹۷ در اولویت دوم قرار گرفته است. نمره رتبه‌گذاری شده ۱۴۷/۸۹ و نمره درصدی ۲۴/۴۵، مهارت زندگی «حل مسأله اجتماعی» را بالاتر از دیگر مهارت‌ها، یعنی در جایگاه اولویت سوم قرار داده است. مهارت‌های اداره زندگی، ارتباط انسانی، پدر و مادر بودن، بهداشت و سلامتی جسمی و روانی، شهروند مسئول بودن، خلاقیت و تفکر انتقادی، و روابط بین فردی نیز به ترتیب به عنوان الویت‌های چهارم تا دهم انتخاب شده‌اند. مهارت زندگی «رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی» با ۷۷/۶۵ نمره اولویت‌گذاری شده آخرین اولویت دانش‌آموزان است. نمره درصدی ۱۲/۹۴ نشان می‌دهد که این مهارت در مقایسه با مهارت‌های دیگر از ارجحیت کم‌تری برخوردار شده است. مهارت زندگی مشارکت و همکاری با نمره رتبه‌گذاری شده ۸۳/۷۸ و نمره درصدی ۱۳/۹۶ به عنوان اولویت چهاردهم انتخاب شده است، و دیگر مهارت‌ها نیز یعنی مهارت‌های شهروند جهانی بودن، مهارت‌های حرفه‌ای، و استفاده از تکنولوژی اطلاعات به ترتیب اولویت‌های سیزدهم، دوازدهم و یازدهم دانش‌آموزان را به خود اختصاص داده‌اند.

به‌طور کلی براساس داده‌های جدول ۲ و نمودار ۱ مشخص می‌شود که اولویت‌های پانزده‌گانه مهارت‌های زندگی از نظر دانش‌آموزان راهنمای تحصیلی به ترتیب عبارتند از:

- ۱- خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی
- ۲- تصمیم‌گیری
- ۳- حل مسأله اجتماعی
- ۴- اداره زندگی
- ۵- ارتباط انسانی
- ۶- پدر و مادر بودن
- ۷- بهداشت و سلامتی جسمی و روانی
- ۸- شهروند مسئول بودن
- ۹- خلاقیت و تفکر انتقادی
- ۱۰- روابط بین فردی
- ۱۱- استفاده از تکنولوژی اطلاعات
- ۱۲- مهارت‌های حرفه‌ای
- ۱۳- شهروند جهانی بودن
- ۱۴- مشارکت و همکاری
- ۱۵- رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی

۵/۷۰ درصد در ردیف بعدی قرار دارد. یعنی فقط ۴ بار این مهارت به‌عنوان مهارت زندگی مطرح شده است. مهارت «مشارکت و همکاری»، و «مهارت‌های حرفه‌ای» نیز در ردیف بعدی قرار دارند و به هر یک از مهارت‌های رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی، شهروند جهانی بودن، اداره زندگی، والدین بودن، و استفاده از تکنولوژی اطلاعات نیز از کل درصد فراوانی توزیع مهارت‌ها فقط ۲/۸۶ درصد اختصاص یافته است. یعنی از ۱۲ مورد فقط در ۲ مورد این مهارت‌ها به‌عنوان مهارت زندگی مطرح شده‌اند.

براساس این داده‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی بجز مهارت «مشارکت و همکاری» یعنی مهارت‌های ارتباط انسانی، روابط بین فردی، حل مسأله اجتماعی، خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی، خلاقیت و تفکر انتقادی، و تصمیم‌گیری، و همین‌طور مهارت بهداشت و سلامتی جسمی و روانی از مهارت‌های مربوط به مراقبت از خود از بیش‌ترین فراوانی و درصد فراوانی برخوردار هستند. به عبارت دیگر این مهارت‌ها بیش از بقیه مهارت‌ها در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی به‌عنوان مهارت زندگی مطرح شده‌اند. مهارت‌های استفاده از تکنولوژی اطلاعات، والدین بودن، اداره زندگی، شهروند جهانی بودن، رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی، و پس از آن مهارت‌های حرفه‌ای، مشارکت و همکاری و شهروند مسئول بودن از کم‌ترین فراوانی و درصد فراوانی برخوردار هستند. به عبارت دیگر این مهارت‌ها نسبت به سایر مهارت‌ها کم‌تر به‌عنوان مهارت زندگی در دیدگاه‌ها صاحب‌نظران، و نظام‌های آموزشی مطرح شده‌اند.

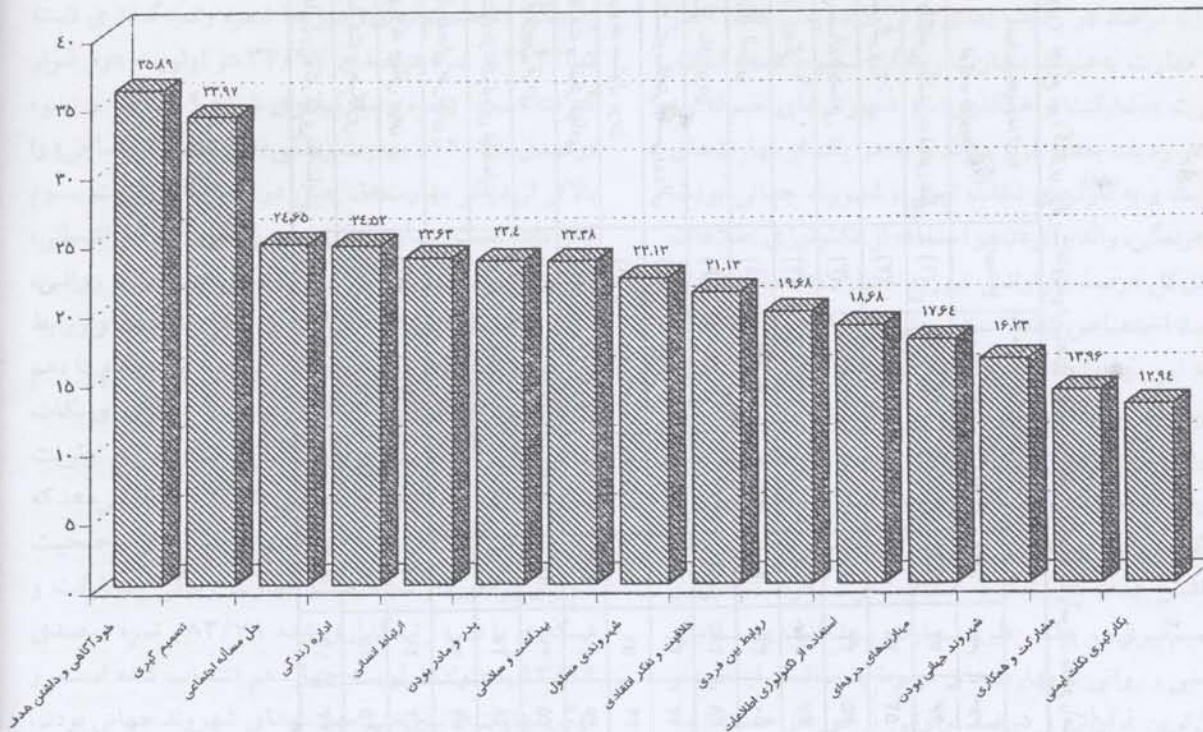
سؤال ۲- از نظر دانش‌آموزان مقطع راهنمایی مهارت‌های زندگی ضروری کدام‌ها هستند؟ داده‌های مربوط به اولویت‌بندی مهارت‌های زندگی توسط دانش‌آموزان مقطع راهنمایی، در جدول ۲ و نمودار ۱ نشان داده شده است. براساس نمره رتبه‌گذاری شده کل و نمره درصدی هر یک از مهارت‌های ۱۵ گانه، مشخص می‌گردد که مهارت زندگی «خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی» با ۲۱۵/۳۵ نمره رتبه‌گذاری شده به‌عنوان اولویت اول انتخاب شده است. یعنی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی با نمره درصدی ۳۵/۸۵ این مهارت را نسبت به بقیه مهارت‌ها زندگی ترجیح داده‌اند، که در مقایسه با نمره‌های درصدی دیگر مهارت‌ها در رتبه اول قرار می‌گیرد. مهارت



جدول ۲ توزیع نمره گذاری اولویت‌های مهارت‌های زندگی براساس نظرات دانش‌آموزان مقطع راهنمایی

مهارت‌های زندگی به ترتیب اولویت	اولویت‌ها	نمره رتبه‌گذاری (S)	رتبه‌ها (P)	تعداد افرادی که در اولویت‌های هر مهارت رتبه مشترک دارند (۳)										مجموع				
				اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم	هفتم	هشتم	نهم	دهم		یازدهم	دوازدهم	سیزدهم	چهاردهم
خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی	(۱)	۲۱۵/۳۵	۳۵/۸۹	۱۱۴	۷۲	۴۶	۳۳	۵۰	۴۱	۳۴	۳۳	۴۴	۲۵	۲۶	۲۵	۲۱	۲۲	۱۴
تصمیم‌گیری	(۲)	۲۰۳/۸۵	۳۳/۹۷	۹۸	۷۸	۵۲	۳۳	۳۸	۴۲	۵۱	۳۶	۳۴	۱۸	۲۵	۱۹	۲۵	۲۶	۲۵
حل مسأله اجتماعی	(۳)	۱۴۷/۸۹	۲۴/۶۵	۵۰	۴۳	۳۵	۶۶	۳۷	۴۸	۵۰	۲۷	۴۷	۵۱	۴۵	۴۷	۳۰	۱۴	۱۰
آفاره زندگی	(۴)	۱۴۷/۱۱	۲۴/۵۲	۴۵	۵۹	۴۷	۴۲	۴۵	۳۵	۳۷	۲۷	۳۳	۵۵	۴۰	۳۱	۴۴	۳۸	۲۲
ارتباط انسانی	(۵)	۱۴۱/۷۶	۲۳/۶۳	۴۷	۳۵	۵۰	۴۸	۲۸	۶۰	۴۰	۵۰	۵۱	۲۳	۳۱	۳۹	۲۹	۳۴	۳۵
پدر و مادر بودن	(۶)	۱۴۰/۴۰	۲۳/۴۰	۵۲	۳۸	۴۸	۲۸	۴۴	۳۴	۳۰	۲۲	۳۲	۳۵	۳۷	۲۷	۴۲	۵۵	۷۶
بهداشت و سلامتی جسمی و روانی	(۷)	۱۴۰/۲۵	۲۳/۳۸	۴۲	۴۲	۴۳	۴۴	۲۸	۲۸	۳۶	۶۵	۴۹	۴۴	۳۸	۳۵	۳۳	۲۰	۱۳
شهرت و مسئول بودن	(۸)	۱۳۲/۸۱	۲۲/۱۳	۳۵	۵۱	۴۴	۳۵	۳۳	۳۶	۲۸	۴۸	۵۰	۴۶	۵۵	۳۷	۳۶	۲۵	۳۱
خلاقیت و تفکر انتقادی	(۹)	۱۲۹/۷۶	۲۱/۱۳	۲۵	۴۰	۵۶	۴۶	۴۹	۵۲	۴۵	۴۶	۳۷	۴۱	۳۶	۳۰	۳۵	۲۹	۳۳
روابط بین فردی	(۱۰)	۱۱۸/۰۹	۱۹/۶۸	۲۶	۲۷	۳۵	۴۲	۶۲	۵۲	۴۹	۴۳	۳۱	۴۸	۴۱	۳۶	۳۵	۳۹	۳۳
استفاده از تکنولوژی اطلاعات	(۱۱)	۱۱۱/۹۹	۱۸/۶۷	۲۹	۲۷	۲۸	۳۷	۳۷	۳۱	۴۳	۳۸	۳۱	۳۱	۴۸	۳۸	۶۴	۵۳	۵۳
مهارت‌های حرفه‌ای	(۱۲)	۱۰۵/۸۴	۱۷/۶۴	۱۹	۲۷	۳۴	۴	۴۳	۲۹	۳۴	۴۵	۳۵	۵۰	۵۴	۵۴	۵۲	۴۳	۴۳
شهرت و جهانی بودن	(۱۳)	۹۷/۴۰	۱۶/۲۳	۱۲	۲۹	۳۲	۴۱	۳۲	۳۷	۲۷	۳۷	۴۱	۴۱	۲۹	۴۰	۴۸	۷۴	۸۰
مشارکت و همکاری	(۱۴)	۸۳/۷۸	۱۳/۹۶	۲	۱۵	۲۵	۴۹	۲۶	۳۸	۵۱	۴۸	۳	۴۶	۵۱	۵۵	۴۶	۶۷	۵۱
رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی	(۱۵)	۷۷/۶۵	۱۲/۹۴	۴	۱۷	۲۴	۱۶	۲۸	۱۷	۳۵	۳۵	۴۸	۴۶	۴۴	۸۷	۶۰	۵۸	۸۱





نمودار ۱ نمره درصدی اولویت مهارت‌های زندگی براساس نظرات دانش‌آموزان مقطع راهنمایی

امرار معاش، مهارت‌های مراقبت از خود، مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی، مهارت‌های شهروندی، مهارت‌های والدگری (پدر و مادر بودن) و استفاده از تکنولوژی اطلاعات طبقه‌بندی گردیدند.

چگونگی توزیع مهارت‌های زندگی در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی نشان داد که مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی بیش از بقیه مهارت‌ها به‌عنوان مهارت‌های زندگی مطرح شده‌اند، و مهارت‌های استفاده از تکنولوژی اطلاعات، والدین بودن، اداره زندگی، و شهروند جهانی بودن کم‌تر از بقیه مهارت‌ها در دیدگاه‌های صاحب‌نظران، و نظام‌های آموزشی به‌عنوان مهارت زندگی مطرح شده‌اند. این بررسی نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی که ریشه در مراحل رشد و ویژگی‌های مربوط به آن دارد [۵] بیش‌تر مورد توجه صاحب‌نظران و نظام‌های آموزشی است. به‌دلیل ارتباط این مهارت‌ها با فرایند رشد به آن‌ها مهارت‌های رشدی نیز گفته‌اند [۵]. نظریه برنامه درسی رشدگرا که توسط میلر (Miller, J.P.) مطرح گردیده است بر محور قرار دادن آموزش این نوع

با توجه به اولویت‌بندی دانش‌آموزان ملاحظه می‌گردد ده مهارت اول را مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی بجز مهارت مشارکت و همکاری، مهارت اداره زندگی از مهارت‌های مربوط به امرار و معاش، مهارت بهداشت و سلامتی جسم و روان از مهارت‌های مربوط به مراقبت از خود، شهروندی مسئول از مهارت‌های شهروندی، و مهارت پدر و مادر بودن (والدگری) تشکیل می‌دهند.

پنج اولویت آخر را نیز مهارت‌های استفاده از تکنولوژی اطلاعات، مهارت‌های حرفه‌ای، شهروند جهانی بودن، مشارکت و همکاری، و رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی تشکیل می‌دهند.

### بحث و نتیجه‌گیری

بررسی‌های مربوط به سؤال ۱ یعنی گستره مهارت‌های زندگی در یک رویکرد بین‌المللی نشان داد که در جامع‌ترین شکل پانزده مهارت زندگی را می‌توان از دیدگاه‌های صاحب‌نظران، و نظام‌های آموزشی استنتاج نمود. این مهارت‌ها در شش مقوله کلی یعنی مهارت‌های



مهارت‌ها به دانش‌آموزان تأکید دارد [۳۴]. مفهوم اساسی این نظریه آن است که رشد و تحول افراد مرحله‌ای مشخص و قطعی دارد و بنابراین برنامه‌ریزی درسی و راهبردهای آموزشی را باید به گونه‌ای طراحی نمود که چنین رشد و تحولی را تسهیل نماید. همچنین آموزش برخی از مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی ریشه در نظریه انسان‌گرایی برنامہ درسی دارد [۳۵]. برنامه آموزشی انسان‌گرایانه سعی در مرتبط ساختن برنامه درسی با معنا و مفهوم شخصی دارد، که گاه از آن تحت عنوان «آموزش و پرورش عاطفی» نیز نام برده می‌شود که بیش‌تر به حوزه عاطفی یادگیری تأکید دارند. آموزش مهارت‌هایی همچون روابط بین فردی، خود آگاهی، داشتن هدف در زندگی، همدلی، ارتباط انسانی، رشد و نگهداری خود پنداری مثبت و عزت نفس (از مؤلفه‌های خودآگاهی)، هسته اصلی برنامه‌های آموزشی در نظریه انسان‌گرایانه را تشکیل می‌دهند [۳۴]. آموزش این مهارت‌ها تأثیر قابل توجهی بر کاهش رفتارهای منفی و افزایش رفتارهای مثبت و سازگارانه داشته است [۸، ۱۰، ۱۱ و ۳۶]. در بررسی سؤال دوم تحقیق یعنی مهارت‌های زندگی ضروری برای دانش‌آموزان مقطع راهنمایی ایرانی مشخص گردید که مهارت‌های مربوط به مقوله روانی - اجتماعی بجز مهارت مشارکت و همکاری جزء ده مهارت اول هستند. این اولویت‌بندی نیازهای نوجوانان را به افزایش ظرفیت‌های روان‌شناختی، قدرت سازگاری، مقابله با چالش‌ها و مشکلات زندگی نشان می‌دهد. این نیازها عمدتاً ریشه در ویژگی‌های رشدی و تغییرات ایجاد شده در سنین دوره مقطع راهنمایی دارند. در بین مهارت‌های مربوط به افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی مهارت زندگی «خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی» اولین اولویت انتخابی دانش‌آموزان است. خودآگاهی با کسب هویت ارتباط مستقیم دارد. اریکسون مرحله نوجوانی را «مرحله هویت‌یابی در برابر آشفتگی هویت» نام نهاده است. او هویت را به صورت یک احساس نسبتاً پایدار از یگانگی خود تعریف می‌کند [۳۶]. نوجوانان از طریق خودآگاهی به هویت واقعی خویش دست می‌یابند، که نتیجه آن آگاهی از نقش‌های خود در بعد جنسیتی، فردیت خویش، ارزش‌های فردی، و خود پنداری مثبت است. پژوهش‌های روان‌شناختی بر این باورند که شناخت، خود از نظر سلامت روانی اهمیت زیادی دارد، و از بسیاری

جهات کلید اساسی بسیاری از رفتارها و موفقیت‌های اجتماعی و گروهی است [۳۷]. همچنین از نظر اریکسون ایجاد نوعی تعهد فکری یا عقیدتی نسبت به اهداف بخصوص در زندگی، عامل مؤثری در رشد و تحول نوجوان بوده و در شکل‌دهی هویت او نقش سازنده دارد [۳۸]. مهارت‌های زندگی تصمیم‌گیری و حل مسأله اجتماعی به‌عنوان اولویت‌های دوم و سوم انتخاب شده‌اند. این مهارت‌ها نیز ریشه در ویژگی‌های رشد شناختی در سنین دوره مقطع راهنمایی دارند. از نظر رشد شناختی، نوجوان در مرحله تفکر صوری قرار دارد. آگاهی از زندگی پیش‌بینی آینده، تصمیم‌گیری، فرمول‌بندی و جستجوی راه حل برای مسایل، توجه به ممکنات و آزمون فرضیه‌ها از مشخصه‌های تفکر صوری است [۳۹]. به نظر الیاس و کرس (Elias, M.J. & Kress, J.S.) یادگیری مهارت‌های حل مسأله اجتماعی و تصمیم‌گیری، که جزء مهارت‌های مربوط به تفکر می‌باشند، رفتارهای سالم و مثبت، و روابط صحیح با همسالان را در دوره نوجوانی موجب می‌گردند. یادگیری این مهارت‌ها برای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، ایجاد رفتارهای مربوط به بهداشت و سلامتی، حل تعارض‌های بین فردی مورد نیاز می‌باشند. از نظر الیاس و کرس مهارت‌های تفکر انتقادی و خلاق نیز همین به‌عنوان اولویت نهم از طرف دانش‌آموزان انتخاب شده است. یادگیری این مهارت نیز متناسب با ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی است. نوجوانان در این مرحله بنا به اقتضای سنی خود به انتقاد از افراد صاحب قدرت، بحث و مجادله، بررسی مجدد مناسبات اجتماعی و اخلاقی و... تمایل شدیدی دارند [۳۸]. چنین ویژگی‌هایی تمایل نوجوانان را به یادگیری مهارت‌های تفکر انتقادی و خلاق نشان می‌دهند.

گرایش به گروه‌های دوستی و همسالان، تضاد فکری با بزرگ‌ترها خصوصاً والدین، تمایل به استقلال و ابراز وجود از دیگر خصیصه‌های رفتاری دوره نوجوانی است، که آموزش و یادگیری مهارت‌های ارتباطی و بین فردی را ضروری می‌سازند. دانش‌آموزان مقطع راهنمایی این مهارت‌ها را به‌عنوان اولویت‌های پنجم و دهم انتخاب کرده‌اند. ارتباطات انسانی و روابط بین فردی مؤثر، اساس و شالوده هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران را تشکیل می‌دهد؛ و موجب شکوفایی افراد



و بهبود کیفیت روابط می‌شوند [۴۱]. همان‌گونه که قبلاً نیز ذکر شد، شش مهارت یاد شده جزء مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی هستند که یادگیری آن‌ها موجب تسهیل فرایند رشد نوجوانان می‌گردد. مهارت اداره زندگی به‌عنوان اولویت چهارم از طرف دانش‌آموزان انتخاب شده است. دانش‌آموزان سنین دوره مقطع راهنمایی عملاً وارد زندگی اجتماعی می‌شوند و نیاز دارند که برخی از کارهایی را که قبلاً دیگران و خصوصاً والدین برای او انجام می‌دادند، خود انجام دهند. آن‌ها براین واقعیت واقف هستند که به تدریج به زندگی بزرگسالی گام می‌گذارند؛ و می‌باید مسئولیت‌های فراوانی را از حیث اداره زندگی عهده‌دار شوند. لذا آن‌ها با اختصاص اولویت چهارم به این مهارت، نیاز خود را به آموزش و یادگیری آن اعلام داشته‌اند. مهارت پدر و مادر بودن (والدین بودن) اولویت ششم دانش‌آموزان است. در سنین نوجوانی به دلیل تغییرات جسمی و روانی ناشی از بلوغ، احساسات و جاذبه جنسی بروز کرده و شدیدتر می‌شود. و مسأله جنسیت و اخلاق جنسی (Sexual morality) اهمیت بسیار بزرگ‌تری در زندگی نوجوانان پیدا می‌کند [۳۶]. لذا احتمالاً با توجه به چنین ویژگی‌ها و نزدیک شدن به سن قانونی ازدواج و تشکیل خانواده، و اهمیت آن در زندگی فردی و اجتماعی است که نوجوانان، مهارت والدین بودن را به‌عنوان اولویت بالاتر انتخاب نموده‌اند. مهارت بهداشت و سلامتی جسمی و روانی به‌عنوان اولویت هفتم توسط دانش‌آموزان مقطع راهنمایی انتخاب شده است. در این سنین به دلیل رشد سریع جسمی و تحولات به وجود آمده در ابعاد روانی و عاطفی، مسائلی چند برای نوجوانان پدید می‌آید. اضطراب، استرس، پریشانی خاطر، بی‌ثباتی عاطفی از مسایل رایج این دوره است [۴۱]. نیاز به جسم و روان سالم، سالم زیستن، گذران اوقات فراغت به شکل مؤثر، کنترل فشارهای روحی، و... مسائلی هستند که برای نوجوانان اهمیت وافری دارند که دلایل منطقی را برای در اولویت قرار دادن مهارت بهداشت و سلامتی جسمی و روانی فراهم می‌نمایند. مهارت زندگی شهروند مسئول بودن نیز جزء ده اولویت اول است، و در رتبه هشتم قرار گرفته است. آشنایی با حقوق اجتماعی خود، احساس مسئولیت در برابر جامعه، رعایت آداب اجتماعی، احترام به اصول دموکراسی، شرکت در فعالیت‌ها تأمین‌کننده منافع عمومی و... از مؤلفه‌های شهروندی مسئول هستند که

نقش اساسی در یک جامعه انسانی و مدنی ایفا می‌کنند. بی‌انضباطی اجتماعی و تردید و ضعف پایبندی به قوانین اجتماعی و... متأسفانه از معضلات جامعه امروزی ایران است [۴۳]. لذا از آن‌جا که نوجوانان به محیط اجتماعی خود حساس بوده و غالباً منتقد وضع جاری هستند، احتمالاً با ملاحظه چنین مشکلاتی در جامعه و احساس تعهد در برابر آن، مهارت شهروندی را به‌عنوان یکی از ارجحیت‌های خود انتخاب کرده‌اند. مهارت استفاده از تکنولوژی اطلاعات جزء مهارت‌هایی است که در اولویت‌های آخر یعنی یازدهم قرار گرفته است. علی‌رغم این که این مهارت، با توجه به تغییرات تکنولوژیکی، و انفجار دانش اهمیت زیادی یافته و دسترسی سریع به اطلاعات را ممکن می‌سازد؛ اما شاید به دلیل زیرساخت‌های تکنولوژیکی و اطلاعاتی جامعه ایران که هنوز با جامعه مدرن و مبتنی بر اطلاعات فاصله دارد، یا استقبال دانش‌آموزان مواجه نشده است. مهارت‌های حرفه‌ای نیز چندان مورد توجه دانش‌آموزان نبوده و آن‌ها این مهارت را در اولویت دوازدهم قرار داده‌اند که می‌تواند ریشه در بی‌تمایلی عمومی به آموزش فنی و حرفه‌ای مدرسه‌ای در دانش‌آموزان ایرانی داشته باشد. تجربه نشان داده است که رشته‌های فنی حرفه‌ای معمولاً به لحاظ فرهنگی، یا عدم هدایت تحصیلی، چندان مورد استقبال دانش‌آموزان در دوران تحصیلات مدرسه‌ای قرار نمی‌گیرند؛ که احتمالاً تصور یکسان از مهارت‌های حرفه‌ای و رشته‌های فنی و حرفه‌ای دلیل این انتخاب است. تفاوت فاحش در اولویت‌های «مهارت‌های شهروندی مسئول» و «شهروند جهانی بودن» که به‌عنوان اولویت سیزدهم انتخاب شده است، تمایل نوجوانان ایرانی را به مسئولیت‌های خود نسبت به جامعه خویش در برابر جامعه جهانی نشان می‌دهد. مهارت «مشارکت و همکاری» برخلاف دیگر مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی، در اولویت چهاردهم قرار گرفته است؛ که ممکن است در نتیجه احساس تشابه و نزدیکی بین مهارت بین فردی و این مهارت، چنین انتخابی به‌عمل آمده باشد. آخرین اولویت یعنی اولویت پانزدهم دانش‌آموزان مهارت «رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی» است که در مقایسه با دیگر مهارت‌ها از نظر دانش‌آموزان کم اهمیت جلوه نموده است. با مقایسه اولویت‌بندی دانش‌آموزان و چگونگی توزیع مهارت‌ها در دیدگاه‌های صاحب‌نظران و نظام‌های



۳- بخش قابل توجهی از مهارت‌های زندگی همچون مهارت‌های ارتباطی، روابط بین فردی و شهروندی در حوزه یادگیری عاطفی و نگرشی قرار دارند. لذا توجه به مؤلفه‌های برنامه درسی عاطفی از جمله اهداف، محتوا، سازمان‌دهی محتوا، استراتژی‌های تدریس، فعالیت‌های یادگیری، و نیز ارزشیابی به هنگام طراحی و اجرا، برای آموزش این‌گونه مهارت‌ها ضرورت دارد.

۴- با توجه به ماهیت مهارت‌های زندگی، استفاده از روش‌های آموزشی مشاهده‌ای، مشارکتی، بارش مغزی، بحث و مناظره، بازی‌های تربیتی، و نیز فعالیت‌های گروهی و فنون مربوط به آن‌ها توصیه می‌گردد.

۵- علاوه بر دانش‌آموزان، نیازسنجی از والدین، معلمان، متخصصان تعلیم و تربیت، کارشناسان و مؤلفان کتب درسی، به شناسایی مهارت‌های زندگی مورد نیاز برای دانش‌آموزان، کمک مؤثری خواهد کرد.

#### منابع

۱. دلور، ژاک (۱۳۷۵) یادگیری گنج درون (نکته‌های برجسته). ترجمه فاطمه فقیهی و علی رئوف، تهران، پژوهشکده تعلیم و تربیت، تک نگاشت.
۲. وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۶) دستگاه‌های اجرایی کشور در افق ایران ۱۴۰۰، در مجله رهیافت، شماره شانزدهم، تابستان و پاییز.
۳. پراوازا، وازی (۱۳۷۰) آموزش برای آینده، در کتاب گزارش کنفرانس آموزش و پرورش برای آینده، ترجمه داور شیخاوندی، تهران، انتشارات سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی.
۴. الیارد، پتر (۱۳۷۰) آموزش و پرورش برای قرن بیست و یکم، در کتاب گزارش کنفرانس آموزش و پرورش برای آینده، ترجمه امان‌الله صفوی، تهران، انتشارات سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی.
5. Stanton Goeff and others (1980) Developing social and life skills. Eric No: Ed 217125.
7. Pittman Karen (1997) Promoting youth development academy for educational development. Washington.
۸. سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۷) برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمد خانی، تهران معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
۹. صافی، احمد (۱۳۷۹) آموزش و پرورش ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، تهران، انتشارات سمت.
10. Powney Janet and others (1997) Young peopl's Life skills and the Future. the scottish concil for research in education. <http://www.scre.ac.uk>.
11. Gillian Kabaterine (2000) Case study uganda: position on planing and practices- life skills. <http://www.femshulen.org/studies/ugando/sikoyo>.

آموزشی ملاحظه می‌گردد که بین آن‌ها تا حدودی همخوانی وجود دارد. برای مثال در هر دو مورد مهارت‌های زندگی مربوط به مقوله توانایی‌های روانی - اجتماعی جزء ده مهارت اول هستند. مهارت مشارکت و همکاری از مهارت‌های مربوط به توانایی‌های روانی - اجتماعی در هر دو مورد کم‌تر مورد توجه قرار گرفته است. همان‌طور مهارت‌های استفاده از تکنولوژی اطلاعات، شهروند جهانی بودن رعایت و به به‌کارگیری نکات ایمنی، و مهارت‌های حرفه‌ای در ردیف‌های آخر قرار گرفته‌اند. این همخوانی را کم و بیش در جایگاه مهارت‌های بهداشت و سلامتی جسمی و روانی، شهروند مسئول بودن نیز می‌توان احساس کرد. تنها تفاوت محسوس به جایگاه مهارت‌های اداره زندگی و والدین بودن (پدر و مادر بودن) مربوط می‌شود که دانش‌آموزان آن‌ها را جزء ترجیحات بالای خود قرار داده‌اند.

با توجه به نتایج تحقیق، چند نکته در مورد آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان، ضروری است:

- ۱- اولویت‌های پایین مهارت‌ها به معنا کم اهمیت بودن آن‌ها نیست، بلکه آن‌ها در مقایسه با سایر مهارت‌ها و در ارتباط با میزان نیاز دانش‌آموزان به یادگیری آن‌ها در اولویت‌های آخر قرار گرفته‌اند. از آن‌جا که ظرفیت زمانی مدارس به لحاظ تعدد و کثرت دروس، امکان آموزش همه مهارت‌های زندگی را تا حدودی غیرممکن می‌سازد، لذا این اولویت‌بندی دارای پیام آموزشی خاصی به دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است، این که در طراحی و تدوین برنامه‌های درسی، ترجیحات دانش‌آموزان، جزء اولویت‌های آموزشی قرار گیرند.
- ۲- از آن‌جا که بخش قابل توجهی از مهارت‌های زندگی، ریشه در نظریه‌های برنامه درسی انسان‌گرایانه و رشدگرا دارند، بنابراین ضروری است که اصول اساسی این نظریه‌ها در برنامه‌های درسی مورد نظر باشد. ایجاد تعادل (balance) و توازن در برنامه‌های درسی موضوع محور (subject matter) جاری، توجه به نیازهای واقعی دانش‌آموزان، فراهم نمودن شرایط آموزشی جهت شکوفایی استعدادها و تحقق حداکثر ظرفیت‌های فراگیران، و نیز تسهیل فرایند رشد و تحول آنان در راستای توجه به اصول نظریه‌های برنامه درسی انسان‌گرایانه و رشدگرا است.



- بین‌المللی آموزش جهانی.
27. Cornin Mary E. (1980) *Applying Curriculum for instruction of life skills*-Eric No.Ed304831.
  28. Hares Hughand and others (1991) *Children, health and science. Child. to - child activites*. Eric No.353229.
  29. Henger David (1991) *Life skills across the curriculum Combined theachre/student manual*. Eric No.Ed374641.
  30. Orkin, Wendie (1996) *Improving Student life skills through classroom intervention and integration* Eric No: Ed 3994940.
  31. patton, Jamps and others (1999) *Infusing real life skill topics in to existing curriculum*. Eric No: Ed 432093.
  32. Texas Education Agency (1997) *Skills for life. Teachers Resource Materials*. Eric No: Ed 410450.
  ۳۳. اگرچه برنامه‌های مؤسسه لاینز کوئیست در مورد آموزش مهارت‌های زندگی، در نظام‌های آموزشی بسیاری از کشورها اجرا شده است، ولی در این جا فقط به عنوان یک منبع مدنظر قرار گرفته است.
  34. Miller John. P. (1983) *The educational spectrum*. Longman. New york and london.
  35. McNeil John. D. (1996) *Curriculum: A Comprehensive introduction*. Harper Collins College publishers.
  ۳۶. لطف‌آبادی، حسین (۱۳۸۰) *روان‌شناسی رشد (۲)*، تهران انتشارات سمت.
  ۳۷. فرهنگی، علی‌اکبر (۱۳۸۰) *ارتباطات انسانی*، جلد اول، تهران: انتشارات مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
  ۳۸. احدی، حسن و فرهاد جمهری (۱۳۸۰) *روان‌شناسی رشد نوجوانی و بزرگسالی*، تهران، انتشارات پردیس، چاپ دوم.
  ۳۹. ماسن، هنری و همکاران (۱۳۷۰) *رشد و شخصیت کودک*، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز، چاپ دوم.
  40. Elias Maurice J. & Kress Jeffery S. (1994) "Social decision making and life skills development: A Critical thinking of school health. Februry, Vol.64, No.2.
  ۴۱. وود، جولیاتتی (۱۳۷۹) *ارتباط میان فردی*. ترجمه مهرداد فیروز بخت، انتشارات مهتاب.
  ۴۲. شرفی، محمدرضا (۱۳۷۶) *دنیای نوجوان*، تهران، انتشارات تربیت، چاپ چهارم.
  ۴۳. معیذفر، سعید (۱۳۸۰) *نابسامانی‌های اجتماعی یا سازگاری عرفی*، نامه انجمن جامعه‌شناسی ایران. ویژه‌نامه دومین همایش مسایل اجتماعی ایران، شماره ۴.
  ۱۲. رمضانتخانی، علی، و علی‌اکبر سیاری (۱۳۷۸) *بررسی وضعیت آموزش مهارت‌های زندگی در نظام آموزش و پرورش*، گزارش تحقیق، دفتر یونسف در ایران و دفتر مطالعات بین‌المللی وزارت آموزش و پرورش.
  ۱۳. کیامنش، علیرضا (۱۳۷۹) *سنجش صلاحیت‌های دانش‌آموزان پایه پنجم دبستان (ارزشیابی درون داد و بیرون داد)*، گزارش تحقیق، تهران، پژوهشکده تعلیم و تربیت.
  ۱۴. سازمان برنامه و بودجه (۱۳۷۸) *سند برنامه سوم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران (۱۳۸۳-۱۳۷۹)*، پیوست شماره ۲، لایحه برنامه، جلد دوم.
  ۱۵. آذر، عادل و عزیز معماریانی (۱۳۷۳ و ۷۴) *AHP تکنیکی نوین برای تصمیم‌گیری گروهی*، مجله دانش مدیریت، شماره ۲۷ و ۲۸، دانشکده علوم داری و مدیریت بازرگانی، زمستان و بهار.
  ۱۶. صداقت، کامران (۱۹۸۱) *تحلیل میدان نیرو و کاربرد آن در نیازسنجی آموزشی (F.F.A)*. WWW. ARZESH, SanJesh.org.
  ۱۷. نمره درصدی رتبه‌ها در واقع درصد وزنی محاسبه شده برای هر یک از مهارت‌ها را نشان می‌دهد، یعنی اگر تمام پاسخگویان به یک مهارت اولویت اول قائل شوند وزن آن مهارت ۱۰۰ و اگر همگی اولویت ۱۵ بدهند وزن آن صفر خواهد بود.
  18. Picklesimer Billie K., Denise Robreson, Hooper (1998) *Life skills, adolescent, and carrer choices*. Journal of mental health counseling.
  19. WHO (1994) *The development and dessemination of life skills eduction. An overview*. Division of mental Health, world Health Organization, Geneva.
  20. Marzano, Robert J. (2001) *Transforming classroom grading*.
  21. Bean james A., Vars Gordon F. (2000) *Integrative curriculum in a standards. based world*. Eric No: Ed441618.
  22. Kraizer, Sherlly Kerns (1990) *Skills for living: The requirment of the 905. Adolesent parenting life skills for children*. Eric No: Ed391116.
  23. Joan, M. (1990) *Life skills mastery for student with special needs*. Eric Diegest. Ed 321502.
  24. Dumas Michell (1999) *Document of life skills*. http: savy. search. com.
  25. Lynch, James (1992) *Education for citizenship in a multicultural society*. Silkroad Image, London.
  ۲۶. سلبی، دیوید (۲۰۰۰) *برنامه پروژه آموزش مهارت‌های زندگی*، ترجمه کارشناسان، تهیه شده برای دفتر یونسف در ایران، مؤسسه