

بررسی اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان در مدارس

زهرا شهامتی نژاد^۱

^۱ کارشناسی ارشد مهندسی کامپیوتر دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

چکیده

آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس از اهمیت فراوانی برخوردار است، زیرا به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا علاوه بر مهارت‌های تحصیلی، توانایی‌های لازم برای مدیریت زندگی روزمره خود را نیز کسب کنند. این مهارت‌ها شامل مدیریت استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباطات موثر و خودآگاهی است. لذا مقاله حاضر که از نوع مروری، کتابخانه‌ای است با مطالعه کتاب‌ها، مقاله‌ها و پایان‌نامه‌ها و... پیشین به هدف بررسی اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس می‌پردازد. نتایج حاصله از این پژوهش بدین شرح است که آموزش این مهارت‌ها به بهبود عملکرد تحصیلی، کاهش رفتارهای پرخطر، افزایش اعتماد به نفس و بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان منجر می‌شود. علاوه بر این، مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در آینده به شهروندانی مسئولیت‌پذیر و موثر تبدیل شوند. بنابراین، ادغام آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های درسی مدارس ضروری است تا زمینه‌ساز پرورش نسل‌های آینده‌ای توانمند و موفق باشد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، آموزش و پرورش، مدرسه، آموزش مهارت‌های زندگی

مقدمه

جامعه ما با توجه به فرهنگ و شیوه های زندگی، به دنبال تربیت انسان های متعهد، متعادل و پویاست که آموزش و پرورش به عنوان نهاد انتقال دهنده فرهنگ به نسل آینده با تعریف سرفصل های درسی و آموزش مهارت های زندگی های لازم سعی دارد با آشنا کردن افراد با چالش ایجاد توانمندی روزمره و های لازم برای مقابله با این چالش ها و کسب موفقیت این امر را محقق نماید (بوا و همکاران، ۲۰۰۸) (سودانی، ۱۳۹۸). انسانها برای مقابله سازگاران با موقعیتهای تنش زا و کشمکش های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارتها دارند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند یکی از مؤثرترین برنامه هایی که به افراد کمک میکند تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت های زندگی است (امانی، ۱۳۸۵). مهارت های زندگی چندانکه تعریف شده اند مانند مهارت های فردی و اجتماعی که افراد جوان را قادر میسازد تا با خود دیگران و با کل جامعه با موفقیت و سازگاران کنار بیایند و مهارتها و رفتارهایی که جوانان و بزرگسالان را آماده قبول مسئولیتهای سنگین تر در زندگی میکند. همچون انتخابهای درست و سالم به دست آوردن مقاومت در مقابل فشارهای منفی و به حداقل رساندن رفتارهای زیان آور، استفاده از منابع جامعه با کمک تواناییهایی مانند استفاده از کامپیوتر توانایی برای پیدا کردن کار شغل یابی، خانه گرفتن و... (ادیب، ۱۳۸۲). مهارت های زندگی به مهارت هایی گفته می شود که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه منجر میگردند و فرد را قادر می سازند تا به طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی روبه رو شود (فضلی زاده و معصومی، ۲۰۲۰). مهارت های زندگی را مشتمل بر گروه بزرگی از مهارت های روانی-اجتماعی و میان فردی می داند که میتواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ نمایند، به طور مؤثر رابطه برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند. مهارت های زندگی می توانند اعمال شخصی، اعمال مربوط به دیگران و اعمال مربوط به اطراف را نیز طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی-روانی و اجتماعی (اوکچ و رول، ۲۰۱۵). مهمترین مهارت های زندگی شامل مهارت های حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر خلاق و نقاد، ارتباط مؤثر، مهارت های بین فردی، همدلی، خودآگاهی، مقابله با هیجانات ناخوشایند و استرس است. (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۷) مهارت های زندگی را به سه شاخه مهارت های شناختی، مهارت های اجتماعی و هیجانی تقسیم می کند (دینگرا و چاهان، ۲۰۱۷) (خسروی و آقاجانی، ۱۳۹۸). یکی از وظایف سازمان هایی چون آموزش و پرورش، جلوگیری از ظهور یا گسترش بحران های فردی و اجتماعی در نسلی است که در معرض خطر قرار دارد و نمیتواند با مشکلات و کشمکش های آشکار و پنهان مقابله کند. هرکس در زندگی خود با چالشها و مشکلاتی مواجهه میشود و با شیوه های خاص خود به مسائل پاسخ میدهد. گروهی میکوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و با استفاده از راهبردهایی مانند مسئله گشایی، تفکر مثبت، و استفاده از سیستم های حمایتی با موقعیت مقابله کنند. در مقابل، برخی دیگر به جای مقابله سازگاران با مسائل سعی میکنند به روشهای مختلف دیگری چون پناه بردن به راهبردهای ناکارآمد، از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند. بنابراین، انتظار میرود سازمان هایی چون آموزش و پرورش، علاوه بر اهداف تربیتی و آموزشی خود بر مهارت هایی چون دانش افزایشی و ارتقای شناخت های علمی و آموزشی، به موضوع مهارت های زندگی نیز توجه خاص مبذول دارند (محسنی و شفیع زاده، ۱۳۹۵). مدارس به عنوان نهادهای آموزشی و تربیتی، نقش کلیدی در توسعه این مهارتها در دانش آموزان دارند. با توجه به تغییرات سریع اجتماعی و تکنولوژیکی، ضرورت آموزش مهارت های زندگی در مدارس بیش از پیش احساس می شود. این آموزش ها نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می کنند، بلکه دانش آموزان را برای زندگی مستقل و مسئولانه در جامعه آماده می سازند. هدف این مقاله بررسی اهمیت آموزش مهارت های زندگی در مدارس و تأثیرات مثبت آن بر جنبه های مختلف رشد فردی و اجتماعی دانش آموزان است.

روش تحقیق

روش تحقیق حاضر، با توجه به نظری بودن این پژوهش، بر طبق استانداردها، که بر پایه‌ی مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده و از روش‌های استدلال و تحلیل منطقی استفاده می‌گردد، از لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر روش تحقیق، کیفی فراتحلیل می‌باشد که اسناد و مدارک را به صورت کتابخانه‌ای بررسی کرده و از ۳۲ سند بررسی شده ۲۱ سند را در این مقاله بکار بردیم؛ بدین صورت که به تشریح و توضیح مفاهیم اولیه و نظرات موجود پرداخته و با دسته‌بندی آرا و استدلال‌ها به تبیین آن‌ها می‌پردازیم و با مقایسه بین آن‌ها، بررسی و نقد و نتیجه‌گیری صورت می‌گیرد.

پیشینه تحقیق

(شفیعی و همکاران، ۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان مهارت‌های زندگی بیان داشتند که اهداف اصلی برنامه‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان افراد جامعه است اما در کنار این هدف کلی اهداف اختصاصی‌تر دیگری هم به نتیجه می‌رسند که این اهداف جزئی و اختصاصی، در کل هدف اصلی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی که پیگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء سطح سلامت روان است را تشکیل می‌دهد.

(محسنی و شفیع زاده، ۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان بررسی اثر بخشی طرح آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان‌های شهر تهران بیان داشتند که بین درس مهارت‌های زندگی و خودآگاهی رابطه‌ی معنیداری وجود دارد و همچنین میانگین به دست آمده نشان دهنده آن است که از نظر دبیران درس مهارت‌های زندگی برخوردارگی دانش آموزان بیشترین اثربخشی را داشته است.

(کرد نوقانی، ۱۳۸۴) دوازده مهارت زندگی را از دیدگاه دانش آموزان، دبیران، و کارشناسان تعلیم و تربیت جهت تدوین برنامه‌ی درسی مهارت‌های زندگی، الویت بندی کرده است. نتایج این تحقیق نشان داد که مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، مقابله با اضطراب، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، و تفکر خلاق از نظر مخاطبان مختلف از اولویت‌های بالایی برخوردارند.

مهارت‌های زندگی

رشد فناوری در قرن حاضر به بالاترین سطح خود در تاریخ بشری خواهد رسید و با خود تحولات بشری و تغییرات خیره‌کننده‌ای را در ابعاد گوناگون به همراه خواهد آورد. شیوه‌ی رویارویی با مسائل موجود و نوظهور، هماهنگی و سازگاری با تغییرات، نحوه ارتباط با دیگران، فشارهای ناشی از شرایط محیطی و ... همه‌گونه‌هایی از مسائلی هستند که پیش از پیش در عصر جدید مطرح میشوند. بنابراین زندگی در چنین شرایطی مهارت‌های خاصی را طلب میکند، مهارت‌هایی که بتواند درست زیستن یعنی زندگی سالم و با نشاط، توأم با صلح و بالندگی و کارآمدی را به ارمغان آورد (غیاث فخری، ۱۳۸۴). سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ در جهت پیشگیری اولیه و همچنین ارتقای سطح بهداشت روان برنامه‌مدونی با آموزش عنوان مهارت‌های زندگی آماده نمود. تعریفی که سازمان جهانی بهداشت از مهارت‌های زندگی می‌کند عبارت است از: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۰). هدف از اجرای این برنامه‌ها، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی کودکان و نوجوانان بود تا آنها را قادر سازد تا با کشمکش‌ها

و تقاضاهای زندگی روزمره سازگارانۀ مقابله نمایند. آموزش مهارت های زندگی یک ابزار موثر برای توانمند سازی کودکان و نوجوانان برای مسئولانه عمل کردن، خلاق بودن و کنترل داشتن است (دهدار و دهدار، ۱۳۹۷). آنچه امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت ها در لا به لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای توانایی های روانی-اجتماعی میگردد. این توانایی ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش ها و موقعیتهای زندگی یاری میبخشند و به او کمک میکنند تا با سایر انسانهای جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانۀ عمل کند و سلامت عمومی خود را تأمین کند بدین ترتیب، تمرین مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها، ارزشها و رفتار انسان میگردد (ناصری و محمدخانی، ۱۳۸۸). اصطلاح مهارت های زندگی به گروه وسیعی از مهارتهای روانی-اجتماعی و میان فردی گفته میشود که میتواند به افراد کمک کند تا تصمیم های خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند، و زندگی سالم و باروری داشته باشند (محسنی و شفیع زاده، ۱۳۹۵). منظور از مهارت های زندگی، آن دسته از نیازهایی است که افراد به کمک آنها در برابر موقعیتهای سخت زندگی از خود دفاع میکنند. افرادی که تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفته اند نسبت به زندگی و توانایی های خویش آگاه تر بوده و با پذیرش خود مطمئن هستند که با سعی و تلاش میتوانند پله های ترقی را طی نمایند (بوا و همکاران، ۲۰۰۸). آموزش مهارتهای زندگی، فرد را قادر میسازد تا دانش، ارزش و نگرش ها را به توانایی های بالفعل تبدیل کند. مهارت های زندگی توانایی است که به افراد این امکان را می دهد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشند و فرصت و میدان چنین رفتارهایی را نیز ایجاد کنند (روح الهی و پایبندان، ۱۳۹۰). مهارت های زندگی فردی و اجتماعی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند. در نتیجه شخص قادر می شود، بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه ی زندگی به شکل مؤثر روبه رو شود (نوشاد روان، ۱۳۸۹). منظور از مهارتهای زندگی آن نوع توانایی های شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره معمولی و عادی مورد نیاز است که اهداف این مهارتها از الزامات و نیازهای روزمره زندگی استخراج میشود (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۷). مهارت های زندگی یعنی توانمندی ها و قابلیت های بالفعل شده در برقراری روابط بین فردی و درون فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت های اجتماعی و شخصی، تصمیم گیری صحیح و حل تعارضات و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می زنند. برنامه ی آموزش مهارت های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیازمند آن اند که بتوانند از خود و علاقه هایشان در موقعیت های سخت زندگی دفاع کنند. این نوع برنامه ها در پیش گیری از مخاطرات سلامت نگاهی کلی دارند و به آموزش محدود تنها یک مهارت، بسنده نمی کنند (قلعه شاهی، ۱۳۸۹). مهارت زندگی یعنی ایجاد روابط فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت های اجتماعی، انجام تصمیم گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکشها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه میزند. کودکان و نوجوانان باید این مهارت های شخصی و اجتماعی را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان های دیگر و کل اجتماع به طور مؤثر و مطمئن عمل کنند (فتحعلی لواسانی، ۱۳۸۳).

ناریخچه مهارت های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جرات مندانه، تصمیم گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داده آموزش مهارت‌های زندگی در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می شود که همه مهارت ها به فرد آموخته شود. پژوهشها حاکی از آن بودند که این برنامه در پیشگیری اولیه چندین نوع مواد مخدر از جمله سیگار موفق بوده است (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۹).

آموزش مهارت های زندگی

آموزش در زندگی انسان ها از گذشته نقش مهم و موثری داشته است، زیرا با آموزش صحیح فرد میتواند به یادگیری علوم و فنون پرداخته و در زندگی موفق شود. در دنیای امروز بعضی از افراد مهارت های لازم را دارند که بتوانند در زندگی با مسائل و مشکلات مقابله کرده و این مهارت ها توسط سیستم آموزش به افراد، تعلیم داده میشود. انسان با توجه به سبک زندگی خود در هر دوره به آموزش و پرورش خاص دوران خود پرداخته و در هر دوره با توجه به تحولات اقتصادی و فرهنگی این آموزش دچار تحول شده است. با این پیش زمینه، در دهه آخر فوریه ۱۹۷۹ صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) کارگاه آموزشی چهار روزه در زمینه مهارت های زندگی جهانی در تهران برگزار کرد. هدف از این کارگاه آموزش مهارت هایی بود که برای هر فرد در شرایط کنونی لازم است. در گذشته تأکید بر این بود که اساس آموزش، آموزش خواندن و نوشتن است. اما امروزه آموزش ضروری برای افراد آموزش مهارت های زندگی است (هاوس، ۲۰۱۸). به طور کلی دو روش عمده برای آموزش وجود دارد: آموزش نظری و تئوریک و آموزش عملی یا به عبارت دیگر، آزمون و خطای عملی. تجارب کشورهای گوناگون نشان می دهد که بهترین سن برای آموزش بین ۶ تا ۱۶ سالگی است. آموزش جهانی مهارت های زندگی فردی و اجتماعی، قبل از دوران دبستان شروع و به تدریج کامل تر می شود. به علاوه می کوشند به گونه ای برنامه ریزی شود که با شرایط فرهنگی و اجتماعی جامعه هماهنگ باشد (یوسفی، ۱۳۸۹). آموزش مهارت‌های زندگی فارغ از آن که در ایران چگونه تدریس شده و یا میشود در بسیاری از کشورهای توسعه یافته و یا در حال توسعه با عناوین مختلف و به روشهای گوناگون تدریس میگردد. این آموزشها برآمده از نیازهای اجتماعی دوران حاضر (به ویژه پس از جنگ دوم جهانی) توجه به روشهای جدید آموزش مدرن و انتظارات جدید از آموزش و پرورش رسمی است. با گسترش آموزش رسمی و انتظار از آن به عنوان نهادی که عهده دار تربیت کودکان و نوجوانان است. آموزش و پرورش مسئول انباشت دانش و تربیت آحاد جامعه گردید تا آن میزان که افراد بتوانند بر چالشهای فراروی خود غلبه نمایند (روحانی، ۱۳۸۶). کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی و عدم آگاهی از مهارت های لازم از جمله آسیب پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند و به رغم انرژی و استعدادهای بالقوه و سرشار، آن ها از چگونگی به کار بردن توانمندی های خود در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آگاه نیستند. آموزش و پرورش بهترین بستر برای ارائه این آگاهی به نوجوانان است (مرادی، ۱۳۹۱). اصطلاح مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی-اجتماعی و بین فردی اشاره دارد که به افراد کمک می کند تا تصمیمات آگاهانه بگیرند، ارتباط موثر برقرار کنند، مهارت های مقابله و مدیریت شخصی را توسعه دهند و زندگی سالم و پربراری داشته باشند (یونیسف، ۲۰۱۶). در حالت آموزشی، آموزش مهارت های زندگی شامل؛ آموزش گروهی از مهارت‌های روانشناختی و بین فردی است که به افراد در تصمیم گیری آگاهانه،

حل مشکلات، تفکر انتقادی، خلاقانه فکر کردن، برقراری ارتباط مؤثر، ایجاد روابط سالم و همدلی با دیگران کمک میکند و زندگی خود را به شیوه ای سالم و سازنده مدیریت میکند و از پس آن بر می آید (طهماسبی، ۱۴۰۰).

آموزش مهارتهای زندگی را به دو صورت اجرا میکنند:

۱. آموزش مهارتهای زندگی عام که به هدف ارتقاء سلامت و بهداشت روانی و ایجاد رفتارهای سالم صورت میگیرد که همان ده مهارت اصلی و پایه ای را شامل میشود (مهارت خودآگاهی؛ همدلی؛ برقراری روابط مؤثر، روابط بین فردی سازگارانه، مهارت تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، انتخاب هدف، مقابله با اضطراب و استرس

۲. آموزش مهارتهای اختصاصی و ویژه که هدف آن پیگیری از یک آسیب مشخص مانند پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، ایدز و ... است که برای ارتقاء سلامت آموزشی هر یک از این حوزه ها به صورت مهارتهای عام و اصلی زندگی با هدف ایجاد توانائی های روانی و اجتماعی انجام میگیرد (برقی ایرانی، ۱۳۸۵).

مهارت های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزش مهارتهای زندگی نیز دیدگاهی کل گرایانه و جامع به پیشگیری دارد. مستقیم ترین روش مداخله برای ارتقای توانایی های روانی- اجتماعی، مداخله های هستند که منابع مقابله اشخاص و توانایی های شخصی و اجتماعی آنان را تقویت می کنند و تأکید دارند بر عواملی مانند حرمت خود، خودپنداره، خودآگاهی و همدلی، تصمیم گیری، حل مسئله، مقابله با هیجان ها و تنیدگی زها، تفکر خلاق و تفکر انتقادی که در محیط های گوناگون مانند مدارس، قابل اجرا هستند (کرسول و همکاران، ۲۰۱۳).

مسائل بنیادین مورد توجه مهارتهای زندگی

با پیشرفت روانشناسی شناختی و توجه بیشتر به روانشناسی تربیتی و علوم تربیتی، حوزه های مهمی در بحث مهارتهای زندگی مورد توجه قرار گرفته اند که به یک معنا میتوان از آنها به مثابه اصول بنیادین در این قلمرو، یادکرد. این اصول عبارتند از: خودشناسی؛ تصمیم گیری؛ حل مساله؛ تفکر خلاق؛ تفکر انتقادی؛ انعطاف پذیری؛ روابط مؤثر اجتماعی؛ پرهیز از خشونت و همدلی و مسئولیت پذیری (حسنی، ۱۳۸۶).

آثار مثبت آموزش مهارت های زندگی

یکی از اهداف اصلی برنامه ی مهارت های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات بسیاری در مورد تأثیر برنامه ی آموزش مهارت های زندگی بر ابعاد گوناگون سلامت روان انجام گرفته اند و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت ها، سبب افزایش عزت نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت نظام خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت های مقابله ای شده است. برنامه های پیش گیری مبتنی بر مهارت های زندگی، براساس مطالعات انجام شده، بسیار مؤثرتر از گرایش های سنتی هستند. یافته ها، به اثرات مثبت این آموزش ها بر مهارت دانش آموزان در حل مشکلات بین فردی و مقابله با اضطراب دلالت دارند. به دنبال چنین آموزش هایی، شرکت کنندگان قادر می شوند، تعارض های خود را با هم سالان به نحو سازنده ای حل کنند و محبوبیت بین فردی بیشتری به دست آورند (قلعه شاهی، ۱۳۸۹). دانش آموزی که مهارتهای اجتماعی لازم

را کسب کرده است، میتواند به خوبی با محیطش سازش کند و یا این که میتواند از طریق برقرار کردن ارتباط با دیگران، از موقعیتهای تعارض آمیز کلامی و فیزیکی اجتناب کند، رفتارهایش منجر به پیامدهای مثبت روانی-اجتماعی، نظیر پذیرش توسط همسالان و رابطه ی مؤثر با دیگران میشود (هو، ۲۰۱۲).

اهمیت آموزش مهارت های زندگی در مدارس

علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه زندگی، بسیاری از دانش آموزان در رویارویی با مسایل زندگی فاقد مهارت ها و توانایی های لازم و اساسی اند و آموزش های سنتی و مرسوم در قالب یادگیری های درون مدرسه ای نتوانسته اند آن ها را در حل مسایل زندگی یاری کند. همین موضوع آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن در حال و آینده آسیب پذیر کرده است. علاوه بر این، عدم آگاهی از مهارت های زندگی، زمینه ساز بسیاری از آسیب های اجتماعی خواهد بود. از این رو، بررسی مهارت های زندگی دانش آموزان به عنوان آینده سازان جامعه امری ضروری است. با توجه به این که دانش آموزان نیز همانند سایر افراد جامعه در معرض و تحت تاثیر آسیب های اجتماعی ناشی از عدم آگاهی از مهارت های زندگی قرار دارند، لذا آموزش مهارت های زندگی در سطح آموزش و پرورش برای کسب دانش در زمینه مهارت های زندگی موجب ایجاد نگرش و ارزش های مثبت در فرد می شود؛ و این نگرش منجر به رفتارهای مثبت شده و در نتیجه مانع بروز مشکل و ارتقای بهداشت روانی جامعه می شود (اسدی و همکاران، ۲۰۱۱).

نتیجه گیری

آموزش مهارت های زندگی در مدارس از اهمیت فراوانی برخوردار است زیرا این مهارت ها نه تنها به دانش آموزان کمک می کنند تا در مواجهه با چالش های روزمره زندگی بهتر عمل کنند، بلکه به توسعه شخصیت و اجتماعی شدن آنها نیز یاری می رسانند. مهارت های زندگی مانند مدیریت استرس، حل مسئله، تصمیم گیری، و ارتباط موثر، ابزارهایی حیاتی برای بهبود کیفیت زندگی و موفقیت در آینده هستند. با گنجاندن این مهارت ها در برنامه های درسی مدارس، می توان به ایجاد نسلی توانمند و مسئولیت پذیر کمک کرد که قادر به مقابله با مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فردی خود باشند. به طور کلی، آموزش مهارت های زندگی نه تنها به رشد فردی دانش آموزان منجر می شود، بلکه بهبود کلی جامعه را نیز به همراه خواهد داشت. مهارت ها شامل مهارت های اجتماعی، مهارت های شغلی، مهارت های ارتباطی و مهارت های روانشناختی است که به دانش آموزان کمک میکند تا در زندگی روزمره و در آینده بهتر عمل کنند این آموزش باید به صورت جامع و سیستماتیک در برنامه های آموزشی مدارس تدریس شود. همچنین مهارت های زندگی برای دانش آموزان شامل مهارت های خودآگاهی، همدلی، تصمیم گیری حل مساله، مقابله با استرس، مقابله با خشونت تفکر خلاق، تفکر انتقادی و ارتباط موثر می شود. این مهارت ها به دانش آموزان کمک می کنند تا در موقعیتهای مختلف زندگی بهتر عمل کنند و به افرادی مسئولیت پذیر مستقل و توانا تبدیل شوند. برای تدریس این مهارت ها، معلمان و والدین میتوانند زمانی را صرف مشاهده نقاط قوت و ضعف هر یک از کودکان کنند و شخصی سازی دوره های مهارت های زندگی مناسب برای هر یک از آنها میتواند یک رویکرد موثر باشد. بنابراین، آموزش مهارت های زندگی در مدارس به دانش آموزان کمک میکند تا در زندگی خود موفق تر عمل کنند.

منابع

- امانی، علی (۱۳۸۵). آموزش کفایت اجتماعی در کاهش پرخاشگری پسران پیش دبستانی. اصول فصلنامه بهداشت روانی سال هشتم، شماره ۳۵ و ۳۲.
- خسروی، فاطمه و آقاجانی، طهمورث (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سرمایه روانشناختی نوجوانان. آموزش، مشاوره و روان درمانی (تعالی مشاوره و روان درمانی)، دوره هشتم، ش ۲۹.
- دهدار، مجتبی و دهدار، آرش (۱۳۹۷). آموزش مهارت های زندگی به نوجوانان. نشریه علمی تخصصی شباک، سال چهارم، ش ۷، پیاپی (۳۸).
- روح الهی، حسین و پایندان، طیبه (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اخلاق و عملکرد تحصیلی دانش آموزان راهنمایی. اولین همایش ملی آموزش در ایران ۳۴، تهران، پژوهشکده سیاست گذاری علم، فناوری و صنعت.
- روحانی، حسن (۱۳۸۶). بایستگی آموزش مهارت های زندگی در آموزش و پرورش. گفتمان، ش ۴۵.
- سودانی، منصور (۱۳۹۸). ارزیابی برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس متوسطه اهواز براساس الگوی ازبایی سیپ. دستاورد های روانشناختی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره ۲۴، سال ۶، ش ۱.
- شفیعی، صابر؛ عسکری، بهروز و علی محمدی، رضا (۱۳۹۹). مهارت های زندگی. مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال سوم، شماره ۲۲.
- فتحعلی لواسانی، فهیمه (۱۳۸۳). راهنمای آموزش مهارت های زندگی برای معلمان و مربیان. وزارت انتشارات تهران: فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- قلعه شاهی، صنیع الله (۱۳۸۹). فلسفه آداب و مهارت های زندگی. رشد آموزش علوم اجتماعی، ش ۴۸.
- کردنوقانی، رسول (۱۳۸۳). تهیه و تدوین برنامه درسی جامع در دوره متوسطه با تأکید بر مهارت های زندگی. وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی. تهران: شمس.
- محسنی، هدی سادات و شفیع زاده، حمید (۱۳۹۵). بررسی اثر بخشی طرح آموزش مهارت های زندگی در دبیرستان های شهر تهران. اندیشه های نوین تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۱۲، ش ۱.
- ناصری، حسین و محمدخانی، پروانه (۱۳۸۸). راهنمای آموزش مهارت های زندگی. تهران: سازمان بهزیستی کشور.
- نیک پور، ریحانه (۱۳۸۸). چگونه مهارت های زندگی را به کودکان بیاموزیم؟ ایران پاک، ش ۲۶.
- یوسفی، علی (۱۳۸۹). آداب و مهارت های زندگی فردی. رشد آموزش علوم اجتماعی، ش ۴۸.

Asadi, M. Aghaei, A., Atashpour, S. (2011). The effect of life skills training on the spiritual intelligence of female high school students. *Scientific Journal of Women and Culture*, 3 (9), ۲۱- ۳۱. [in perseian]

Bova, C., Burwick, N. T., & Quinones, M. (2008). Improving women's adjustment to HIV infection: Results of the positive life skills workshop project. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 19(1), 58-65.

Dhingra, R., & Chauhan, K. S. (2017). Assessment of life skills of adolescents in relation to selected variables. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 7(8), 201-212.

Fazalizadeh, S., and Masoumi Fard, M.(2020). How to Realize Life Skills in Elementary Education Curricula, Second National Conference on New Findings of Teaching-Learning in Elementary School, Bandar Abbas. [in perseian]

International Center for Alcohol Policies (ICAP). (2000). Life Skills education in South Africa and Bostswana.

Okech, D. O., Role, E. M. (2015). Implications of life skills education on character development in children: a case of Hill school. *Baraton. Interdisciplinary Research Journal*, °(special issue), ۱۷۳-۱۸۱.

WHO (2012). Training worksops for the development and implementation of life skills programs.