

## بررسی ضرورت و خلاءهای موجود در آموزش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران

سعید شفتی<sup>۱</sup>

۱- کارشناس ارشد آموزش بزرگسالان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

### چکیده

هدف این تحقیق ارزیابی ضرورت و خلاءهای موجود در مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه بود. سوالات تحقیق با در نظر گرفتن ارزیابی میزان مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان متوسطه شهر تهران برحسب ویژگی‌های دموگرافیک (جنسیت، رشته تحصیلی، پایه تحصیلی، ناحیه آموزشی) طراحی شد. نوع تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی - پیمایشی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه متوسطه دوم به تعداد ۲۵۴۱۵ نفر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای طبقه‌ای متناسب با حجم ۲۰۹ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. در این پژوهش از پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی دارای ۴۰ سؤال بسته پاسخ با مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت و مصاحبه در قالب چهار سؤال باز پاسخ استفاده شد. روایی پرسش‌نامه‌ها بصورت محتوایی مورد تأیید قرار گرفت. ضریب پایایی پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی با استفاده از ضریب آلفای کرانباخ ۰/۸۸ درصد برآورد گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری در دو سطح توصیفی و در سطح استنباطی صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد میانگین مهارت‌های زندگی در مؤلفه‌های حل مساله، تصمیم‌گیری، ارتباط، شهروند جهانی، مشارکت و همکاری و فناوری اطلاعات پایین‌تر از حد متوسط بوده است. تفاوت معناداری بین مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان برحسب جنسیت، رشته تحصیلی، پایه تحصیلی و ناحیه آموزشی وجود ندارد.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های زندگی، مهارت حل مساله، مهارت شهروند جهانی، مهارت تصمیم‌گیری، مقطع متوسطه، دانش‌آموزان

## مقدمه

رشد و پیشرفت جوامع انسانی در ابعاد مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و وجود شرایط لازم برای یک زیست مطلوب همواره مستلزم آن است که نظام‌های آموزش و پرورش و برنامه‌های درسی<sup>۱</sup> و آموزشی آن‌ها از شاخصه‌ها و آمادگی‌های لازم برای همراهی و همگامی با تحولات و تغییرات روزافزون و شتابانی که عرصه‌های گوناگون حیات اجتماعی را تحت تاثیر قرار داده است، برخوردار باشد. صرفاً از این طریق است که نظام‌های آموزشی ضمن مقابله و رفع نیازهای حیاتی شهروندان می‌توانند کارایی<sup>۲</sup> و اثربخشی<sup>۳</sup> خود را در این حوزه اثبات نمایند. با عنایت به همین نکته است که طی سال‌های اخیر توجه نظام‌های آموزشی به عنوان موثرترین و کارآمدترین ابزار و راهکار جهت حل مسائل، مشکلات و چالش‌های روزافزون جوامع انسانی بیش از پیش گردیده است و کشورهای مختلف متناسب با سطح توسعه و پیشرفت خود منابع قابل توجهی را به نظام‌های آموزشی اختصاص می‌دهند. در واقع می‌توان بر این نکته تاکید کرد که "بشر امروزی برای رویارویی مولد و موثر با چالش‌های علمی، صنعتی، اقتصادی و اجتماعی و اخلاقی بستری مناسبتر، کارسازتر و موجه‌تر از نظام تعلیم و تربیت شناسایی نکرده و بدین سبب نزد انسان‌های هوشمند، تحول در نظام‌های آموزش و پرورش به عنوان پیش نیاز به اهداف توسعه پایدار<sup>۴</sup> ارزیابی شده است" (مهرمحمدی، ۱۳۸۵).

دلالت مطالب مذکور آن است که نظام‌های آموزشی باید بتوانند همگام و متناسب با تحولات زمانه، آمادگی‌ها، آگاهی‌ها و مهارت‌های لازم را در دانش‌آموزان به عنوان اصلی‌ترین مشتریان<sup>۵</sup> خود به وجود آورند. از این منظر، یکی از مهمترین و اساسی‌ترین قابلیت‌ها و توانمندی‌هایی که ایجاد، رشد و ارتقای آن‌ها در دانش‌آموزان امروزی اجتناب‌ناپذیر می‌باشد، تلاش در مسیر آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۶</sup> به یادگیرندگان است. اهمیت آموزش مهارت‌های فوق از آن روی می‌باشد که امروزه علی‌رغم بروز تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با چالش‌های زندگی فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آن‌ها را در برخورد با مسایل و دشواری‌های زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر کرده است (داردن و گازدا<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶). در عین حال که شیوه‌های رویارویی با مسائل نوظهور، هماهنگی و سازگاری با تغییرات، نحوه ارتباط با دیگران، فشارهای ناشی از شرایط محیطی و... همه گونه‌هایی از مسایل هستند که بیش از پیش

۱. Curricula

۲. Efficiency

۳. Effectiveness

۴. Sustainable development

۵. Consumer

۶. Life skills

۱. Dardaeh & Gazda

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، توام با صلح و بالندگی و کارآمدی را به ارمغان آورد (قنبری هاشم آبادی و کدخدازاده، ۱۳۸۶).

همچنین، فرض بر این است که دانش‌آموزان هنگامی قادرند که به بهبود و ارتقای شرایط فردی و اجتماعی خود پردازند و موقعیت‌های دشوار زندگی و پیچیدگی‌های مختلف آن را مدیریت و کنترل نمایند که از یک برنامه درسی جامع برای یادگیری مهارت‌های زندگی برخوردار شوند (خسروی و همکاران، ۱۳۸۸).

از نظر بالدو<sup>۲</sup> و فرانسیس<sup>۳</sup> مهارت‌های زندگی کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد که دانش (آنچه را می‌دانند) و نگرش و ارزش‌های خود (آنچه احساس می‌کنند و بدان باور دارند) را به عمل تبدیل نمایند. منظور از مهارت‌های زندگی این است که هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن به مهارت‌هایی دست یابد که به مدد آنها بتواند ابتدا به شناخت درستی از خود دست پیدا کند و سپس به خوبی با افراد و محیط اطراف ارتباط برقرار سازد و به حل مشکلات خود و جامعه و محیط زیست یاری دهد (صادقی، ۱۳۸۵).

از دیدگاه طارمیان و همکاران (۱۳۸۷) مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد مسئولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته‌ها و انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود. گورمن<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) معتقد است مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شود و فرد را قادر می‌سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود. همچنین از دیدگاه استنتون<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۰) مهارت‌های زندگی ضمن تاکید بر توانمندی‌های عملی و موفقیت افراد، از بررسی و تحلیل نیازها و خواسته‌های اجتماعی و الزامات زندگی روزمره استخراج شده و برخی از آنها ناظر به ارتباط افراد با یکدیگر و برخی دیگر مربوط به کارهای روزمره می‌باشند. جوان<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) مهارت‌های زندگی را شامل فهرست وسیعی از دانش و تعاملات بین فردی می‌داند که برای زندگی بزرگسالی لازم و ضروری است. از نظر پیتمن<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) مهارت‌های زندگی به عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها و رفتارهایی است که برای احساس شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته

۲. Baldo

۳. Fransis

۴. Gorman

۱. Stanton

۲. Joan

۳. Pittman

می شوند. ضمن آنکه این مهارت‌ها، افراد را قادر می‌سازند تا با هر موقعیت زندگی سازگاری یافته و بر آن‌ها تسلط یابند. از طریق رشد این مهارت‌هاست که افراد می‌توانند به راحتی با دیگران زندگی کنند احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را در دست داشته باشند.

به هر حال صرف‌نظر از تعاریف مختلفی که در مورد مهارت‌های زندگی ارائه گردیده این نکته اصولاً قابل کتمان نیست که این حوزه باید به عنوان یکی از اولویت‌های جدی نظام‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد. به بیان دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی همچون حل مساله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و انتقادی، مهارت‌های ارتباطی و بین فردی، همدلی، خودآگاهی و... از اهداف بنیادی نظام‌های آموزشی است (ادیب، ۱۳۸۵، ص ۳). در نظام آموزشی ایران نیز آموزش این مهارت‌ها به طور صریح و یا ضمنی در قالب اهداف آرمانی و یا حتی دروس خاص در دوره‌های مختلف ذکر شده است (صافی، ۱۳۷۹). هر چند که علیرغم کوشش‌های انجام گرفته در نظام آموزشی، اخبار نگران‌کننده‌ای در مورد وضعیت تحصیلی، اخلاقی و اجتماعی کودکان و نوجوانان منتشر شده است (نیک پرور، ۱۳۸۳).

این پژوهش با توجه به نقش و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از کارکردهای نظام‌های آموزشی، تلاش کرده است تا به تحلیل و ارزیابی میزان برخورداری دانش‌آموزان مقطع متوسطه از مهارت‌های مذکور پرداخته تا ضمن فراهم کردن تصویری روشن از عملکرد نظام آموزش متوسطه ایران، زمینه‌ای برای توجه منسجم‌تر به این حوزه را فراهم سازد. قابل ذکر است در این پژوهش، مهارت‌های زندگی در قالب مهارت‌های حل مساله، تصمیم‌گیری، ارتباط، مشارکت و همکاری، شهروند جهانی و مهارت استفاده از فناوری اطلاعات مشخص و مورد بررسی قرار می‌گیرد. مهارت حل مساله<sup>۱</sup> به معنای استفاده از راهبردهای موثر و سازش یافته مقابله‌ای، برای حل مشکلات است (سلیقه دار، ۱۳۸۸). تصمیم‌گیری<sup>۲</sup> یعنی، تصمیم‌گیری موثر در مورد مسائل زندگی، بررسی جوانب مختلف و پیامد هر انتخاب است (نیک پرور، ۱۳۸۳). ارتباط<sup>۳</sup> ناظر بر ایجاد ارتباط انسانی با اطرافیان و در نظر گرفتن حقوق دیگران و ابراز احساسات خود و درک احساسات دیگران می‌باشد (کیانی، ۱۳۸۴). مشارکت و همکاری<sup>۴</sup> به معنای توانایی شرکت موثر و فعال در تعاملات گروهی و توانایی برقراری تعادل بین نیازهای گروهی و فردی است (میرزاحسینی، ۱۳۹۰). شهروند جهانی<sup>۵</sup> یعنی توانایی درک و فهم مسائل جهانی و بین‌المللی و روابط بین کشورها و انسان‌های

۱. Problem Solving
۲. Decision-Making
۳. Communication
۴. Cooperation
۵. Global Citizen

کشورهای مختلف است (مجدفر، ۱۳۸۹). مهارت استفاده از فناوری اطلاعات<sup>۶</sup> به معنای توانایی استفاده از اینترنت و کامپیوتر در افزایش و غنی‌سازی یادگیری در حوزه‌های گوناگون درسی است (میرزاحسینی، ۱۳۹۰). مشخص و مورد بررسی قرار خواهند گرفت. امروزه علیرغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با چالش‌های زندگی فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آن‌ها را در برخورد با مسائل و دشواری‌های زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر کرده است. برای رویارویی با این مشکلات دستیابی به توانمندی‌ها و مهارت‌های زندگی ضروری است. یادگیری مهارت‌های زندگی فرد را بر رویارویی و مواجهه موثر با چالش‌ها و نیز غلبه بر تنش‌ها و مشکلات پیش رو در زندگی آماده می‌کند. با توجه به اهمیت و نقش یادگیری مهارت‌های زندگی در پیشگیری از رفتارهای مخرب و تاثیر آن بر بهبود زندگی فردی و اجتماعی، آموزش آن، بخشی از برنامه‌های نظام‌های آموزشی را به خود اختصاص داده است. آموزش مهارت‌های زندگی همچون حل مساله، تصمیم‌گیری، مهارت ارتباطی و بین فردی، خودآگاهی و... از اهداف بنیادی نظام‌های آموزشی است. در نظام آموزشی ایران نیز آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان در دوره‌های گوناگون تحصیلی ذکر شده است (صافی، ۱۳۷۹).

بلادورث<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) در تحقیق خود به "برگزاری دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی" پرداخت که شامل آموزش‌هایی همچون همکاری، مسئولیت‌پذیری، همدلی، خویشتن‌داری، احترام به دیگران، قدرت تصمیم‌گیری، حل تعارض‌ها، برقراری ارتباط و افزایش عزت نفس بودند. نتایج به دست آمده نشان داد که این دوره آموزشی به بهبود کارکرد آموزشی و کاهش مشکلات اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان انجامیده است. باهler<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) در پژوهشی تحت عنوان "نقش ارتقاء مهارت‌های زندگی در جلوگیری از مصرف مواد مخدر" مورد بررسی قرار داد. نتایج حاکی از آن بود که افزایش دانش مهارت‌های زندگی برابر است با افزایش نگرش متفاوت دانش‌آموزان در مورد استفاده از الکل و به طور کلی یافته‌ها نشان می‌دهد که، پیشگیری مطلوب می‌تواند نتیجه‌ی تاثیر اطلاعات در مورد مهارت‌های زندگی باشد و برنامه‌های مهارت‌های زندگی از مصرف مواد مخدر جلوگیری می‌کند. براون<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان "پیش‌بینی کیفیت زندگی دانش‌آموزان براساس مهارت‌های زندگی" مورد بررسی قرار داد. یافته‌های این مطالعه نشان دهنده‌ی آن است که نه تنها دانش‌آموزان توانایی مقابله با مسائل و مشکلات روزمره را دارند بلکه باعث مقاوم‌سازی شخصیتی آن‌ها و گسترش دید آن‌ها برای

۶. Information Technology

۱. Bloodworth

۲. Bahler et all

۳. Brown

مواجه شدن با مشکلات می‌گردد. همچنین باعث افزایش رابطه و بهبود روابطشان با مردم اجتماع می‌شود که به رضایتمندی شخص از خود منتهی می‌گردد.

سریکالا و کیشور<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی تحت عنوان "توانمندسازی نوجوانان با آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس با برنامه بهداشت روان" مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاکی از آن بود که افزایش قابل توجهی در اعتماد به نفس و درک مناسب از مقابله به دست آوردند. سازگاری بیشتری در خانه و با همسالان داشتند و به طور کلی تغییرات مثبت در دانش آموزان در برنامه رفتار کلاسی و تعاملشان ایجاد شده بود.

سیلویا وال و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۱)، در پژوهشی تحت عنوان "برنامه جهانی مدرسه مرتبط با پیشگیری از افسردگی و بالا بردن مهارت‌های زندگی" مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاکی از آن بود که با آموزش مهارت‌های زندگی به طور معمول اثرات مثبتی روی شرکت کنندگان شبکه‌های اجتماعی و علائم افسردگی و رفتار پرخاشگری نشان داده است. رحیمی و سلیمانی نیا (۱۳۸۷)، در پژوهشی با عنوان "تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش میزان مشارکت کودکان با هدف ارتقاء میزان مشارکت‌های اجتماعی کودکان" مورد بررسی قرار دادند. بر روی یک نمونه ۱۰۰ نفری از کودکان ۷ ساله دریافتند که اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر روی گروه آزمایش باعث افزایش معنادار میزان مشارکت کودکان بوده است. عربگل و همکاران (۱۳۸۸) در مقاله‌ای تحت عنوان "اثر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد دانش آموزان سال چهارم دبستان" نشان دادند ارائه این برنامه موجب ارتقای عملکرد در حوزه‌های تحصیلی، فردی، بین فردی و روابط با همسالان گردید. در حوزه تحصیلی این ارتقاء به شکل افزایش حضور در مدرسه، کاهش میزان افت تحصیلی، کاهش زمان صرف شده در آموزش‌های جبرانی و افزایش معدل تحصیلی و در حوزه فردی به صورت افزایش اعتماد به نفس، کاهش پرخاشگری و افسردگی، افزایش جرات‌ورزی، مهارت حل مسأله و مسئولیت‌پذیری خود را نشان داد. سعادت و رفاهی (۱۳۸۸) در پژوهشی تحت عنوان "آموزش مهارت‌های زندگی راهکار پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان" نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله با حل مسأله و تصمیم‌گیری، مهارت‌های ارتباطی و خودآگاهی باعث کاهش افکار خودکشی گرایانه در نوجوانان دارای سابقه خودکشی می‌شود. اما در کاهش افکار فرار در نوجوانان دارای تجربه فرار موثر نمی‌باشد و همچنین آموزش مهارت‌های زندگی به طور همزمان به نوجوانان و والدین آن‌ها تاثیر مثبتی بر ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان دارای آسیب‌های اجتماعی دارد. وفائیان و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانش آموزان ۱۲-۱۵ ساله شهر

۱. Srikala & Kishore

۲. Silvia wahl et al

تفت " نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانش‌آموزان شهر تفت موثر بوده است.

آموزش مهارت‌های زندگی در حال حاضر می‌تواند به عنوان یکی از اولویت‌های اصلی نظام‌های تعلیم و تربیت مطرح باشد. از این منظر، نتایج این پژوهش می‌تواند در سطوح مختلف مورد استفاده و استناد برنامه‌ریزان و مجریان برنامه‌های درسی و آموزشی قرار بگیرد. از جمله آنکه از نتایج این پژوهش می‌توان کمبودها و خلاءهای موجود در برنامه‌های درسی مقطع متوسطه در زمینه مهارت‌های زندگی را تشخیص و نسبت به رفع و اصلاح آن اقدام نمود. در واقع از نتایج این پژوهش می‌توان در دو سطح طراحی و اجرای برنامه‌های درسی مرتبط با آموزش مهارت‌های زندگی استفاده کرده یعنی آنکه از یک سو، طراحان و برنامه‌ریزان درسی می‌توانند ضمن آگاهی از اهمیت و جایگاه آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان و جوانان دبیرستانی، نسبت به گنجاندن و تلفیق این مهارت‌ها با برنامه‌های درسی مقطع متوسطه اقدام نمایند. قابل ذکر است مفاهیم مرتبط با آموزش مهارت‌های زندگی را می‌توان از یک سو با محتوای دروس مختلف مقطع متوسطه از جمله مطالعات اجتماعی، دین و زندگی، ادبیات، روانشناسی، زیست‌شناسی تلفیق نموده و به دانش‌آموزان عرضه نمود و از سوی دیگر، این امکان وجود دارد که با توجه به نتایج این تحقیق و درک اهمیت و حساسیت این مهارت‌ها حتی درسی جداگانه تحت عنوان "آموزش مهارت‌های زندگی" را تدوین و سازماندهی کرد. با توجه به اینکه دانش‌آموزان از جمله افرادی هستند که تحت تاثیر آسیب‌های فردی و اجتماعی ناشی از عدم آگاهی از مهارت‌های زندگی قرار دارند. لذا، آموزش مهارت‌های زندگی در سطح نظام آموزش متوسطه را ضروری می‌سازد. کسب دانش در زمینه مهارت‌های زندگی موجب نگرش و ارزش‌های مثبت در فرد می‌شود، این نگرش موجب رفتار مثبت شده و در نتیجه مانع بروز مشکل و ارتقای بهداشت روانی جامعه می‌گردد. با توجه به اهمیت این مهارت برای دانش‌آموزان دوره متوسطه که در سنین نوجوانی قرار دارند ولی آنگونه که باید در جهت شناخت و آموزش آنان از طریق خانواده و مدرسه تلاش جدی صورت نگرفته است. در این پژوهش برآنیم تا به "ارزیابی ضرورت و خلاءهای موجود در مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه" بپردازیم.

### سوالات تحقیق

- ۱- آیا میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های زندگی پایین‌تر از حد متوسط است؟
- ۲- آیا میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با مهارت حل مساله پایین‌تر از حد متوسط است؟

۳- آیا میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با مهارت تصمیم گیری پایین تر از حد متوسط است؟

۴- آیا میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با مهارت برقراری ارتباط پایین تر از حد متوسط است؟

۵- آیا میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با مهارت مشارکت و همکاری پایین تر از حد متوسط است؟

### روش

با در نظر گرفتن پژوهش حاضر که ارزیابی ضرورت و خلاءهای موجود در مهارت‌های زندگی دانش آموزان مقطع متوسطه است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش توصیفی - پیمایشی است. این تحقیق از آنجایی که به بررسی وضع موجود می‌پردازد، در قلمرو تحقیقات توصیفی قرار دارد و از آن جایی که به بررسی نظرات دانش آموزان در مورد آموزش مهارت‌های زندگی می‌پردازد، از نوع پیمایشی می‌باشد. تحقیق توصیفی به منظور توضیح سیستماتیک، عینی و دقیق وقایع و خصوصیات یا موضوعات مورد نظر یا موضوعات مورد علاقه صورت می‌گیرد (هومن، ۱۳۸۵).

### جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران به تعداد ۲۷۸۷۸ در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ است که تعدادی از آن‌ها به عنوان نمونه انتخاب گردید.

### جدول ۱: توزیع فراوانی جامعه آماری برحسب ناحیه

منطقه	جامعه
۱	۲۷۱۲
۲	۵۷۳۵
۳	۵۳۴۵
۴	۵۹۵۲
۵	۵۶۷۱
جمع	۲۵۴۱۵

منبع: واحد اطلاعات و آمار آموزش و پرورش تهران (۱۳۹۷)

از آنجا که در این پژوهش، واریانس جامعه آماری نامعلوم بود، انجام یک مطالعه مقدماتی بر روی گروهی از افراد جامعه به منظور پیش برآورد واریانس نمونه ضرورت داشت. لذا یک گروه ۳۰ نفری از دانش آموزان به صورت تصادفی انتخاب گردید و پرسش‌نامه در بین آن‌ها



توزیع شد. پس از استخراج داده‌های مربوط به گروه مزبور و پیش برآورد واریانس، حجم نمونه آماری پژوهش با استفاده از فرمول زیر بدست آمد.

$$n = \frac{N.t^2.S^2}{N.d + t^2.S^2}$$

$n$  = حجم نمونه

$N$  = حجم جامعه

$t$  = سطح اطمینان ۹۵ درصد

$S^2$  = پیش برآورد واریانس

$d^2$  = دقت احتمالی مطلوب (حافظ نیا، ۱۳۸۲).

با جایگزینی اعداد مربوطه در فرمول فوق حجم نمونه به صورت زیر محاسبه شد.

$$n = \frac{27878(1.96)^2 \times (.47)^2}{27878 - (.02)^2 + (1.96)^2 \times (.47)^2} = 209$$

در تحقیق حاضر با توجه به گسترده بودن حجم جامعه، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای - طبقه‌ای متناسب با حجم استفاده می‌شود. این نمونه وقتی به کار می‌رود که جامعه آماری وسیع و دارای ساخت نامتجانس باشد، در چنین مواردی باید جامعه به طبقاتی تقسیم شود، سپس از هر طبقه به طور تصادفی یک نمونه انتخاب گردد. تعداد نمونه در هر طبقه به اندازه نسبت آن طبقه در کل جامعه آماری انتخاب می‌شود.

### جدول ۲ توزیع حجم نمونه مدارس شهر تهران براساس منطقه

منطقه	جامعه	نمونه	درصد
۱	۲۷۱۲	۲۰	۰/۱۰
۲	۵۷۳۵	۴۳	۰/۲۱
۳	۵۳۴۵	۵۹	۰/۲۸
۴	۵۹۵۲	۴۵	۰/۲۱
۵	۵۶۷۱	۴۲	۰/۲۰
جمع	۲۵۴۱۵	۲۰۹	۰/۱۰۰

جدول ۲ نشان می‌دهد حجم نمونه برآورد شده ۲۰۹ نفر بود که میزان ۲۰۹ پرسش‌نامه برگشت داده شد و بر این اساس اعمال آماری بر روی ۲۰۹ نفر انجام گرفت. بیشترین درصد نمونه متعلق به ناحیه سه با ۰/۲۸ و کمترین درصد نمونه متعلق به ناحیه یک با ۰/۱۴ می‌باشد. جهت اجرای مصاحبه از نمونه‌گیری در حد اشباع استفاده گردید. نمونه‌گیری در حد اشباع زمانی است که تمام منابع اطلاعاتی، اطلاعات مشابهی را در اختیار ما بگذارد. در این مرحله با

ورود نمونه جدید، تصمیم پژوهشگر و جمع‌بندی نهایی را تغییر نمی‌دهد. یک معیار برای کشف رسیدن به اشباع، تکرار داده‌های قبلی است به طوری که پژوهشگر مرتباً با داده‌هایی روبرو می‌شود که تکرار می‌شوند.

### مقیاس اندازه‌گیری

از آنجا که یکی از شیوه‌های رایج و مستقیم برای کسب داده‌ها، در تحقیقات توصیفی پرسش‌نامه و مصاحبه می‌باشد و با توجه به اینکه در رابطه با موضوع "ارزیابی ضرورت و خلاءهای موجود در مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه" ابزار استاندارد وجود نداشت لذا، با استفاده از منابع علمی مربوط به موضوع و شیوه‌های ارائه شده برای تهیه پرسش‌نامه و مصاحبه مناسب، پرسش‌نامه محقق ساخته‌ای به صورت بسته پاسخ و مصاحبه باز پاسخ جهت گردآوری نظرات دانش‌آموزان در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی تهیه گردید.

**الف) پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی:** این پرسش‌نامه شامل ۴۱ سوال بسته پاسخ در قالب شش مولفه (حل مساله، تصمیم‌گیری، ارتباط، مشارکت و همکاری، شهروند جهانی و مهارت استفاده از فناوری اطلاعات) براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت<sup>۱</sup> می‌باشد که در جدول ۳ درجه‌بندی و نحوه ارزش‌گذاری گویه‌های این پرسش‌نامه بر مبنای مقیاس درجه‌بندی لیکرت بیان شده است. پرسش‌نامه مورد استفاده در این پژوهش با شش مولفه یا عامل اساسی شامل مهارت حل مساله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت شهروند جهانی، مهارت برقراری ارتباط، مهارت مشارکت و مهارت فناوری اطلاعات تنظیم گردیده است.

### جدول ۳ انطباق سوال‌های پرسش‌نامه با هر یک از مولفه‌های پژوهش

مولفه‌ها	تعداد سوال‌ها	شماره سوال
حل مساله	۶	۱-۶
تصمیم‌گیری	۷	۷-۱۳
شهروند جهانی	۶	۱۴-۱۹
ارتباط	۹	۲۰-۲۷
مشارکت و همکاری	۹	۲۸-۳۶
فناوری اطلاعات	۵	۳۷-۴۱

**ب: مصاحبه:** شامل ۴ سوال باز پاسخ ساختار یافته و چند سوال خودجوش که در حین اجرای مصاحبه پرسیده می‌شود.

۱. Likert scale.

امروزه روش‌های پژوهش کمی در علوم انسانی، به دلیل مبانی اثبات‌گرایی، پیچیدگی مسائل انسانی و تفاوت علوم انسانی با علوم طبیعی، مورد نقد قرار گرفته‌اند (امزیان، ۱۳۸۷). در علوم انسانی با فهم و تأویل و در علوم طبیعی با توصیف و تبیین سروکار داریم (صدوقی، ۱۳۸۶) به همین دلیل، پژوهشگران از روش‌های کیفی به جای روش کمی استفاده می‌کنند (عابدی، ۱۳۸۵). برخی نیز روش «هرمنوتیک» را مناسب پدیده‌های انسانی معرفی کرده، دستیابی به اهداف جهان‌شمول، تمایز علوم انسانی از طبیعی و توجه به تمامیت و کلیت انسان را از مزایای آن برشمرده‌اند (بدری، ۱۳۸۶).

اما طرفداران روش‌های کمی چالش‌هایی را در مورد روش کیفی ذکر کرده‌اند (خنیفر، ۱۳۸۶) ولی طرفداران روش‌های کیفی، ارزیابی مطالعات کیفی را با معیارهای موجود در روش کمی نامناسب می‌دانند و معیارهای جدیدی متناسب با این روش‌ها را مطرح می‌سازند. در عین حال، می‌توان معیارهایی را یافت که نقطه مشترک این دو روش به شمار می‌روند. از جمله این معیارها می‌توان به «قابل قبول بودن»، «انتقال‌پذیری»، «قابلیت اطمینان» و «تأییدپذیری» به منزله معیارهای مشترک بین روش‌های کمی و کیفی اشاره کرد (صدوقی، ۱۳۸۷).

از آنجا که روش کیفی نیز محدودیت‌های خاص خود را دارد و در مورد اعتبار، روایی و تعمیم‌پذیری نتایج آن انتقاداتی وجود دارد، برخی روش ترکیبی را مطرح ساخته‌اند و مزایای دو روش کمی و کیفی را در روش ترکیبی قابل جمع می‌دانند (دلاور، ۱۳۸۴). بنابراین جهت رفع محدودیت‌های هر دو، از تحقیقات ترکیبی استفاده می‌گردد.

روش ترکیبی با نام‌های «روش همگرا»، «چندروشی» و «زاویه‌بندی» (ترکیب روش‌ها در پدیده‌های یکسان) نیز خوانده می‌شود (بیابانگرد، ۱۳۹۰). به طور کلی رویکردهای ترکیبی پژوهش در شرایط کنونی مورد توجه واقع شده‌اند، استفاده از رویکرد ترکیبی روز به روز در حال افزایش است. نکته مهم چگونگی استفاده از این رویکرد، چالش‌ها و فرصت‌هایی است که با آن همراه است.

طرح مرحله‌ای همزمان از شناخته‌شده‌ترین طرح‌های پژوهش ترکیبی است. هدف از کاربرد این طرح آن است که پیرامون یک پدیده واحد، داده‌های مختلفی به دست آید که مکمل یکدیگر باشد. استفاده از داده‌های مکمل، برای درک بهتر مسئله پژوهش صورت می‌گیرد. هدف دیگر این طرح آن است که مزیت‌های هر دو روش کمی و کیفی، در کنار یکدیگر استفاده شود و از محدودیت‌های آن‌ها کاسته شود. در این مدل، بیش از یک روش تحقیق در چند مرحله که به طور همزمان صورت می‌گیرند برای بررسی یک موضوع واحد استفاده می‌شود. در این مدل یکی از مراحل بطور کامل به روش کمی صورت می‌گیرد و مرحله دیگر به طور کامل به روش کیفی و در نهایت نتیجه هر کدام از این دو مرحله ادغام شده و یک نتیجه کلی گرفته می‌شود (کیامنش، ۱۳۹۱).

این پژوهش از حیث رویکرد، ترکیبی از روش‌های کمی و کیفی (طرح مرحله‌ای همزمان) را به کار می‌گیرد. در گام اول برای پاسخ به سوالات ۱ تا ۹ پژوهش از ابزار پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی، وضعیت موجود دانش‌آموزان متوسطه از نظر میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی مشخص می‌گردد. قابل ذکر است پرسش‌نامه مذکور، مجموعه مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان را در شش طبقه حل مساله، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط، مشارکت و همکاری، شهروند جهانی و استفاده از فناوری‌های اطلاعاتی مورد بررسی و مشخص می‌سازد. در این قسمت همچنین مستندسازی تفاوت‌های موجود میان دانش‌آموزان بر حسب جنسیت، پایه تحصیلی، رشته تحصیلی و ناحیه آموزشی هم مورد توجه است. در مرحله بعدی و به منظور پاسخگویی به سوالات پژوهش از مصاحبه نیمه‌سازمان یافته (۴ سوال بازپاسخ از قبل طراحی شده و چند سوال خودجوش که در فرآیند مصاحبه پرسیده می‌شود) به منظور ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده خواهد شد. پس از مشخص شدن وضعیت موجود تلاش می‌شود تا بر مبنای مصاحبه نیم‌سازمان یافته و ارائه سوالات مشخص و روشن تعیین نمود که اصولاً از نظر دانش‌آموزان (نمونه‌گیری در حد اشباع) میزان ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در مقطع متوسطه چقدر می‌باشد و نیز از نظر آنان وضعیت موجود در این زمینه با تاکید بر محتوا و تجارب یادگیری ناشی از چه علل و عواملی می‌باشد.

### روایی پرسش‌نامه

جهت سنجش روایی<sup>۱</sup> پرسش‌نامه از روایی محتوایی<sup>۲</sup> استفاده گردید. روایی محتوایی این اطمینان را به وجود می‌آورد که مقیاس شامل یک سری موارد کافی و نمونه برای استفاده از مفهوم است. هر چه موارد معرف حیطه مفهومی که اندازه‌گیری می‌شود بیشتر باشد روایی محتوایی آن بیشتر خواهد بود (خاکی، ۱۳۸۷، ص ۲۸۹). روایی محتوایی یک آزمون معمولاً توسط افرادی متخصص در موضوع مورد مطالعه تعیین می‌شود. از این رو روایی محتوایی به قضاوت داوران بستگی دارد (سرمد و همکاران، ۱۳۸۳). به منظور تعیین روایی محتوایی ابزار اندازه‌گیری این پژوهش، پرسش‌نامه مقدماتی به دفعات در اختیار اساتید راهنما و مشاور و متخصصان این حوزه قرار گرفت و بعد از دریافت نظرات آنان، اصلاحات لازم در پرسش‌نامه صورت گرفت و در نهایت پرسش‌نامه نهایی تهیه و برای توزیع بین پاسخگویان آماده شد.

۱. Validity

۲. Content validity

### پایایی پرسش‌نامه

برای سنجش پایایی<sup>۳</sup> پرسش‌نامه این پژوهش از روش ضریب آلفای کرونباخ<sup>۴</sup> استفاده شده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسش‌نامه‌ها یا آزمون‌هایی که ویژگی‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کنند بکار می‌رود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال می‌تواند مقادیر عددی مختلفی را اختیار کند. برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیر مجموعه سوالات پرسش‌نامه و واریانس کل را محاسبه نمود. سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را محاسبه نمود (سرمد و همکاران، ۱۳۸۳). ضریب پایایی پرسش‌نامه "مهارت‌های زندگی" از طریق آلفای کرونباخ محاسبه گردید که در جدول ۴ گزارش شده است؛

### جدول ۴ ضریب پایایی هر یک از مولفه‌های مهارت‌های زندگی

ضریب پایایی		تعداد سوال	متغیر	مهارت‌های زندگی
۰/۹۰	۰/۷۷	۶	حل مساله	
	۰/۷۹	۷	تصمیم‌گیری	
	۰/۹۳	۶	شهروند جهانی	
	۰/۹۳	۹	ارتباط	
	۰/۹۲	۹	مشارکت و همکاری	
	۰/۸۲	۵	فناوری اطلاعات	

ضریب پایایی پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی ۰/۹۰ درصد برآورد گردید که حاکی از پایایی بالای ابزار اندازه‌گیری است.

### یافته‌ها

در این قسمت به بررسی توصیفی ویژگی‌های گروه نمونه براساس متغیرهای جنسیت، رشته تحصیلی و منطقه آموزشی در جداول ۵-۷ پرداخته شده است.

### جنسیت

#### جدول ۵: تحلیل توصیفی گروه نمونه براساس جنسیت

متغیر	فراوانی	درصد
دختر	۱۲۱	۵۷/۹
پسر	۸۸	۴۲/۱
کل	۲۰۹	۰/۱۰۰

۳. Reliability

۴. Cronbach Alpha Coefficient

جدول ۵ نشان داد، بالاترین میزان فراوانی مربوط به دانش آموزان دختر به میزان ۵۷/۹ درصد می باشد.

### رشته تحصیلی

#### جدول ۶: تحلیل توصیفی گروه نمونه براساس رشته‌های تحصیلی

متغیر	فراوانی	درصد
ریاضی	۷۰	۳۳/۵
علوم تجربی	۱۲۱	۵۷/۹
علوم انسانی	۱۵	۷/۲
فنی	۳	۱/۴
کل	۲۰۹	۰/۱۰۰

جدول ۶ نشان داد، بالاترین میزان فراوانی مربوط به دانش آموزان رشته علوم تجربی به میزان ۵۷/۹ درصد و کمترین میزان فراوانی مربوط به رشته‌های فنی به میزان ۱/۴ درصد می باشد.

### ناحیه آموزشی

#### جدول ۷: توزیع فراوانی گروه نمونه براساس ناحیه آموزشی

متغیر	فراوانی	درصد
یک	۲۰	۹/۶
دو	۴۳	۲۰/۶
سه	۶۰	۲۸/۷
چهار	۴۶	۲۲/۰
پنج	۴۰	۱۹/۱
کل	۲۰۹	۰/۱۰۰

جدول ۷ نشان داد، بالاترین میزان فراوانی مربوط به دانش آموزان ناحیه سه به میزان ۲۸/۷ درصد و کمترین میزان فراوانی مربوط به دانش آموزان ناحیه یک به میزان ۹/۶ درصد می باشد.

### بررسی سوالات پژوهش

پس از بررسی توصیفی پرسش‌نامه‌ها، در این قسمت به بررسی یافته‌ها براساس فرضیه‌های و سوالات پژوهش در جداول شماره ۸-۱۱ پرداخته شده است.

### سوال اول

آیا میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان پایین تر از حد متوسط است؟

### جدول ۸: تحلیل توصیفی میزان مهارت‌های زندگی در دانش آموزان با میانگین فرضی (۳)

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
مهارت‌های زندگی	۲۰۹	۲/۲۳	۰/۴	۰/۰۲۷

جدول ۸ نشان داد میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های زندگی با میانگین ۲/۲۳ در دبیرستان پایین تر از حد متوسط (۳) است.

### جدول ۹: آزمون t جهت مقایسه مولفه مهارت‌های زندگی

متغیر	t	df	سطح معناداری
مهارت‌های زندگی	۱۳/۴۹	۲۰۸	۰/۰۰۰

جدول ۹ نشان داد که میزان آشنایی دانش آموزان با آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت.

### سوال دوم

آیا میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با مهارت حل مساله پایین تر از حد متوسط است؟

### جدول ۱۰: تحلیل توصیفی وضعیت مولفه حل مساله

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
حل مساله	۲۰۹	۲/۴۲	۰/۶۱	۰/۰۴۲

جدول ۱۰ نشان داد میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های حل مساله با میانگین ۲/۴۲ در دبیرستان پایین تر از حد متوسط (۳) است.

### جدول ۱۱: آزمون t جهت مقایسه مولفه حل مساله

متغیر	t	df	سطح معناداری
حل مساله	۱۳/۴۹	۲۰۸	۰/۰۰۰

جدول ۱۱ نشان داد که میزان آشنایی دانش آموزان با آموزش مهارت‌های حل مساله در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت.

### سوال سوم

آیا میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با مهارت تصمیم‌گیری پایین‌تر از حد متوسط است؟

### جدول ۱۲ تحلیل توصیفی وضعیت مولفه تصمیم‌گیری

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
تصمیم‌گیری	۲۰۹	۲/۰۸	۰/۵۳۰	۰/۰۳۶

جدول ۱۲ نشان داد میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری با میانگین ۲/۰۸ در دبیرستان پایین‌تر از حد متوسط (۳) است.

### جدول ۱۳ آزمون t جهت مقایسه مولفه تصمیم‌گیری

متغیر	t	df	سطح معناداری
تصمیم‌گیری	۲۴/۹۳	۲۰۸	۰/۰۰۰

جدول ۱۳ نشان داد که میزان آشنایی دانش آموزان با آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت.



### سوال چهارم

آیا میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با مهارت برقراری ارتباط پایین‌تر از حد متوسط است؟

#### جدول ۱۴ تحلیل توصیفی وضعیت مولفه برقراری ارتباط

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
ارتباط	۲۰۹	۲/۰۲	۰/۵۱۱	۰/۰۳۵

جدول ۱۴ نشان داد میانگین آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط به میزان ۲/۰۲ در دبیرستان پایین‌تر از حد متوسط (۳) است.

#### جدول ۱۵ آزمون t جهت مقایسه مولفه برقراری ارتباط

متغیر	t	df	سطح معناداری
ارتباط	۲۷/۵۱	۲۰۸	۰/۰۰۰

جدول ۱۵ نشان داد که میزان آشنایی دانش‌آموزان با آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت.

### سوال پنجم

آیا میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با مهارت مشارکت و همکاری پایین‌تر از حد متوسط است؟

#### جدول ۱۶ تحلیل توصیفی وضعیت مولفه مشارکت و همکاری

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
مشارکت و همکاری	۲۰۹	۲/۰۹	۰/۵۲۹	۰/۰۳۶

جدول ۱۶ نشان داد میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های مشارکت و همکاری با میانگین ۲/۰۹ در دبیرستان پایین‌تر از حد متوسط (۳) است.

## جدول ۱۷ آزمون t جهت مقایسه مولفه مشارکت و همکاری

متغیر	t	df	سطح معناداری
مشارکت و همکاری	۲۴/۷۹	۲۰۸	۰/۰۰۰

جدول ۱۷ نشان داد که میزان آشنایی دانش‌آموزان با آموزش مهارت‌های مشارکت و همکاری در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت.

### تحلیل یافته‌های کیفی

در این پژوهش علاوه بر پرسش‌نامه از ابزار مصاحبه نیز استفاده شده، که این پرسش‌نامه متناسب با ادبیات تحقیق، در قالب چند سؤال نیمه ساختار یافته طراحی شده است. یک نمونه ۳۰ نفری از دانش‌آموزان بر حسب تصادف انتخاب شده و سؤالات مورد نظر به صورت تک به تک از آن‌ها پرسیده شد.

### سوال ۱: به نظر شما یاد دادن مهارت‌های زندگی مثل حل مساله، تصمیم‌گیری و... توسط دبیرستان تا چه حد ضرورت دارد؟

حدود ۸۰٪ دانش‌آموزان گزارش کرده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان از اهمیت بالایی برخوردار بوده، مهارت‌های زندگی را آن دسته مهارت‌هایی می‌دانستند که برای رفتار موثر در زندگی امروز به کار گرفته می‌شوند. هر فردی که در جامعه زندگی می‌کند لازم است با یک سری مهارت‌ها آشنا باشد و در صورت عدم آشنایی با این مهارت‌ها در زندگی فردی و اجتماعی‌اش دچار مشکل می‌شود. این مهارت‌ها کمک می‌کند تا فرد زندگی سالم‌تری داشته باشد و ارتباط بهتری با دیگران برقرار کند، دارای قدرت تصمیم‌گیری بالاتری باشد و بتواند مشکلاتش را در زندگی حل کند و در مجموع از سلامت روانی و اجتماعی خوبی برخوردار باشد.

### سوال ۲: در دروس مختلف دبیرستان تا چه حد به آموزش مهارت‌های زندگی بها و توجه شده است؟

بیش از نیمی از دانش‌آموزان بیان نمودند، با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی، در دروس مختلف دبیرستان به آن بهاء داده نشده است و در دروسی مثل درس دین و زندگی، در فصل‌های آخر کتاب در مورد ازدواج، چگونگی رفتار کردن با خانواده، نقش زن در زندگی صحبت شده و معلم درس در مورد این مهارت‌ها و این مباحث در کلاس صحبت می‌کند. در سال اول در درس پرورشی راجع به مهارت‌ها صحبت می‌کردند مثل مهارت‌های انتخاب

دوست، نحوه برقراری ارتباط و... اما در دروس دیگر توجه کافی به این مساله نشده و بیشتر معلمان در مورد تست‌های کنکور، کتاب‌های درسی و رشته‌های دانشگاهی در کلاس بحث می‌کنند. در دبیرستان به ما (دانش‌آموزان) حداقل‌ها هم آموزش داده نمی‌شود علت این ضعف در نبود آموزش صحیح است.

### **سوال ۳: در حال حاضر به نظر شما تا چه حد خودت و سایر دانش‌آموزان دبیرستان دارای مهارت‌های زندگی می‌باشند؟**

حدود ۴۰٪ دانش‌آموزان پاسخ دادند که دارا بودن مهارت‌های زندگی بستگی به خود افراد دارد، مثلاً یک سری از افراد گفتند ما در ارتباط اجتماعی قوی‌تر هستیم ولی در تصمیم‌گیری‌ها بسیار عجولانه عمل می‌کنیم و از روی ظاهر به قضیه نگاه می‌کنیم و برخی اذعان کردند که در برقراری ارتباط اجتماعی بسیار ضعیف هستیم، به دلیل محدودیت‌هایی که خانواده‌ها می‌گذارند. بیش از ۵۰٪ دانش‌آموزان اذعان کردند که هیچگونه اطلاعات جامع و کاملی در مورد آموزش مهارت‌های زندگی نداریم.

### **سوال ۴: آیا در دبیرستان تلاشی از جانب دبیران دروس مختلف و یا مدیریت مدرسه برای آموزش مهارت زندگی انجام می‌گیرد؟**

حدود ۱۰٪ دانش‌آموزان پاسخ دادند که آموزش مهارت‌های زندگی تنها محدود به مدرسه و آموزش و پرورش نیست بلکه تمامی نهادها در این خصوص نقش دارند. روحانی (۱۳۸۳) بیان می‌کند، تمامی نهادها در آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نقش دارند، نمی‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی فقط وظیفه نهاد خاصی است. سازمان بهزیستی، آموزش و پرورش و به طور کلی تمامی نهادها مسئول آموزش مهارت‌های زندگی هستند. حدود ۲۰٪ دانش‌آموزان اذعان کردند که برای آموزش مهارت‌های زندگی از سوی مسئولان مدرسه هیچ اقدامی صورت نگرفته است فقط درس، پرسش و امتحان بوده است. حدود ۴۰٪ دانش‌آموزان پاسخ دادند که مریبان پرورشی یک سری متن‌هایی را می‌خوانند و از تجربیات شان صحبت می‌کنند، کلاس‌ها را به صورت کنفرانسی و به صورت گروه‌های ۴ تا ۵ نفره تقسیم می‌کنند و در رابطه با مهارت‌های زندگی هر موضوعی که خودمان (دانش‌آموز) مایل هستیم بحث و گفتگو می‌کنیم. ولی متأسفانه تخصص کافی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی نداشته، مشاورین در این زمینه خوب عمل می‌کردند که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را از حیطة کاری مشاوران در مدرسه خارج نمودند. ۱۰٪ دانش‌آموزان بیان نمودند، مدیر مدرسه هر ماهی از یک مشاوره دعوت به عمل می‌آورد تا در خصوص مهارت‌های زندگی با دانش‌آموزان صحبت کنند. ۲۰٪ دانش‌آموزان پاسخ دادند که حجم کتاب‌ها و درس‌ها زیاد و در مدارس دیگر توجهی به آموزش این مهارت‌ها نمی‌شود، فقط به دنبال ارتقای رتبه علمی مدرسه هستند.

## تحلیل یافته‌های کمی

### سوال اول) آیا میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های زندگی پایین‌تر از حد متوسط است؟

میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های زندگی با میانگین ۲/۲۳ در دبیرستان پایین‌تر از حد متوسط است و این نشان می‌دهد که میزان آشنایی دانش‌آموزان با آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف آموزش مهارت‌های زندگی موفق نبوده است این در حالی است که یادگیری مهارت‌های زندگی با توجه به مبانی روانشناختی آن از اهداف اساسی و ضرورت‌های نظام‌های آموزشی است. خصوصیات برجسته رشدی نوجوانان همچون بلوغ جسمی و پیامدهای روانشناختی آن، جستجوی هویت، آشفتگی‌های عاطفی، تجدیدنظر در روابط بین خود و دیگران، تفکر انتزاعی و تجسم‌گزینه‌های گوناگون برای زندگی و... از جمله عواملی هستند که در صورت عدم توجه به موقع آن‌ها از طریق آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند رفتارهای نابهنجار و حتی مخرب را برای نوجوانان و جوانان به دنبال داشته باشد. این امر لزوم توجه بیشتر به ارتقای سطح آگاهی دانش‌آموزان از مهارت‌های زندگی را می‌رساند، چرا که پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی سبب می‌شود توانایی فرد در برخورد با چالش‌ها و مشکلات زندگی پایین بیاید و موجب ارائه پاسخ‌های هیجانی و نامطلوب نسبت به محرک‌ها و رویدادهای زندگی شود، علاوه بر این می‌تواند سبب افت عملکرد تحصیلی و بروز آسیب‌های روانشناختی در فرد شود. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ضرورتی فراملی و جهانی است که در سطح ملی و جهانی نیز ضرورت توجه ویژه به آن از منطقی نیرومند و مستحکم برخوردار است. بدیهی است برای دستیابی به نسلی سالم، کارآمد و موثر باید دانش‌آموزان پس از اتمام تحصیلات، علاوه بر مهارت‌های علمی، واجد شرایط اجتماعی کافی، سلامت روانی و قدرت تاثیرگذاری باشند به این ترتیب، به جهت اهمیت علم مهارت‌های زندگی در کلیه ابعاد حیات انسانی، ضرورت آگاهی از آن برای کلیه افراد در هر موقعیت و شرایط به کارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم، مفید و رو به تکامل آشکار می‌شود. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات فرزام نیا (۱۳۸۱)، ادیب (۱۳۸۵)، مطابقت دارد. طبق تحقیق فرزام نیا (۱۳۸۱) میزان آگاهی دانش‌آموزان از مهارت‌های زندگی در حد پایین‌تر از متوسط قرار دارد. تحقیق ادیب (۱۳۸۲) مبنی بر این است که میزان دستیابی دانش‌آموزان به مهارت‌های زندگی در سطح پایین‌تر از شاخص متوسط قرار دارد.

## سوال دوم: آیا میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با مهارت حل مساله پایین‌تر از حد متوسط است؟

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های حل مساله با میانگین ۲/۴۲ در دبیرستان پایین‌تر از حد متوسط است و این نشان می‌دهد که میزان آشنایی دانش‌آموزان با آموزش مهارت‌های حل مساله در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که مهارت در حل مساله یکی از ضرورت‌هایی است که هر فردی باید آن را کسب کند. این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به نحو موثرتری مسائل زندگی خود را حل و فصل نموده و موانع پیشرفت را از پیش پای خود بردارد. مشکلات خاصی که منجر می‌شود تا نوجوانان نتوانند مهارت کافی در حل مسائل به دست آورند، عدم دسترسی به اطلاعات کافی در زمینه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و اخلاقی است که موجب می‌شود فرد قادر به حل مسائل خود به طریقه مناسب نباشد، نوجوانان در تشخیص مشکلات آگاهی لازم را ندارند، گاهی نوجوانان شناخت کافی از خود و شخصیت خود ندارند، راه‌های برخورد با مشکلات و ارائه راه حل را نمی‌دانند، نوجوان باید بداند در برخورد با مشکلات، چگونه آن‌ها را درجه‌بندی کند و برای هر کدام راه حل مناسب را پیدا کند. نوجوانان برای افزایش سطح مهارت حل مساله باید سطح دانش و آگاهی خود را در زمینه‌های مختلف (علمی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و ...) افزایش دهد، مطالعات خود را افزایش دهند، تحقیق و بررسی کنند، قدرت تجزیه و تحلیل خود را افزایش دهند تا توانمندی لازم را در حل مسائل و مشکلات به دست آورند. به طور کلی زندگی روزمره پیوسته موقعیت‌هایی را خلق می‌کند که محتاج حل مساله است، مهارتی که اگر درست آموزش داده شود، نقش مهمی در سلامتی و کامیابی فرد دارد. حل مساله فرد را قادر می‌سازد به طور سازنده با مشکلات زندگی خود مواجه شود. مواجهه سازنده با مشکلات، مهارت فوق‌العاده ارزشمندی است که آموزش آن برای نوجوانان کاملاً لازم و ضروری است. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات ادیب (۱۳۸۲)، خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) و شچمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) مطابقت دارد. ادیب (۱۳۸۲) دریافته خود به این نتیجه دست یافت، که حل مساله یکی از ضرورت‌هایی است که هر فردی باید کسب کند ولی مهارت حل مساله در دانش‌آموزان مقطع متوسطه پایین‌تر از حد متوسط است. خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) نیز به این نتیجه دست یافتند که میزان مهارت حل مساله در دانشجویان پایین‌تر از حد متوسط قرار دارد. شچمن (۲۰۰۶) نیز به این نتیجه دست یافت که میزان مهارت حل مساله در دانش‌آموزان پایین‌تر از حد متوسط قرار دارد.

## سوال سوم) آیا میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با مهارت تصمیم‌گیری پایین‌تر از حد متوسط است؟

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری با میانگین ۲/۰۸ در دبیرستان پایین‌تر از حد متوسط است و این نشان می‌دهد که میزان آشنایی دانش آموزان با آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که پایین بودن سطح توانایی تصمیم‌گیری منجر می‌شود تا فرد نتواند در مورد مسائل مهم زندگی خود تصمیم‌گیری کند. اگر نوجوانان و جوانان نتوانند فعالانه در مورد اعمال خود تصمیم‌گیری کنند و جوانب مختلف انتخاب خود را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی دچار مشکل خواهند شد، نمی‌توانند ارزیابی دقیقی از موقعیت‌ها داشته باشند و همچنین نمی‌توانند هیچ مسئولیتی را در قبال اعمال خود قبول کنند و آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های جدید را ندارند. امروزه ایجاد مهارت در تصمیم‌گیری به عنوان یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت زندگی به شمار می‌آید زیرا زندگی در جوامع پیشرفته، گسترش ارتباطات اجتماعی و افزایش انتخاب‌ها را فراهم می‌کند. جوانان قرار داده است. نوجوانان قبل از اتخاذ هر تصمیمی درباره آینده خود باید درباره تمایلات، ارزش‌ها، باورها و هیجانات خود اطلاعاتی داشته باشند، یاد بگیرند که با دیگران مشورت کنند. پیش‌نیاز دیگر برای ارتقاء سطح مهارت تصمیم‌گیری مطلوب نوجوانان روابط بین فردی می‌باشد که باید مهارت لازم و کافی را در آن کسب کنند. عوامل زیادی در تصمیم‌گیری نوجوانان موثر می‌باشد از جمله فشار گروه همسالان، رسانه‌های جمعی، سن افراد تصمیم‌گیرنده، موقعیت زمانی و مکانی، ولی در این میان عاملی که تاثیر بیشتری روی تصمیم‌گیری نوجوانان دارد خانواده می‌باشد. گاهی اوقات نوجوانان مجبور می‌شوند به خاطر آرزوها و خواسته‌های والدین، تصمیماتی بگیرند که برخلاف میل و علاقه‌شان می‌باشد. گاهی اوقات نوجوانان در موقعیت‌های ویژه‌ای قرار می‌گیرند و ممکن است به دلیل فشارها و تنش‌هایی که در روابط خود با دیگران و خانواده با آن روبرو می‌شود یا به دلیل شرایط محیطی در تصمیم‌گیری‌های خود لجبازی کرده و ضعیف، غیرمنطقی و عجولانه تصمیم‌گیری کنند. بنابراین برای جلوگیری از این مشکل، فرد باید مهارت‌های مدیریت خود و هیجانات خود را ارتقاء دهد و منطقی‌تر تصمیم‌گیری کند. تصمیمات صحیح و عقلایی در این موقعیت‌ها نتیجه‌ای موثر در زندگی فرد به جای خواهند گذاشت و از تعارضات و تنش‌های روانی فرد خواهند کاست. تصمیم‌گیری‌های غیرمنطقی و نادرست باعث اضطراب و ایجاد افسردگی خواهد شد، تصمیم‌گیری عاقلانه آینده‌ای روشن را به وجود خواهد آورد و اطمینان و آرامش ویژه‌ای را به زندگی فرد هدیه خواهد نمود. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات سربیکالا و

کشور<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) و غریبی و همکاران (۱۳۸۱)، مطابقت دارد. سریکالا و کیشور (۲۰۱۰) در یافته خود به این نتیجه دست یافتند که میزان مهارت تصمیم‌گیری در دانش‌آموزان پایین‌تر از شاخص متوسط قرار دارد. غریبی و همکاران (۱۳۸۱)، نیز به این نتیجه دست یافتند که مهارت تصمیم‌گیری در سازگاری دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد ولی میزان برخورداری دانش‌آموزان با مهارت تصمیم‌گیری پایین‌تر از حد متوسط است.

### سوال چهارم) آیا میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با مهارت برقراری ارتباط پایین‌تر از حد متوسط است؟

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، میانگین آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط به میزان ۲/۰۲ در دبیرستان پایین‌تر از حد متوسط قرار دارد و این نشان می‌دهد میزان آشنایی دانش‌آموزان با آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که عدم برخورداری دانش‌آموزان از مهارت روابط بین فردی به خاطر شرایط رشدی آنان و همچنین تغییر و تحولات فرهنگی و محدودیت‌ها و چالش‌های اجتماعی و فرهنگی در خصوص ارتباط می‌باشد. ضعف در مهارت روابط بین فردی باعث می‌شود که فرد نتواند روابط مثبت و موثری با دیگران داشته باشد و توانایی مقابله با مشکلات، ناسازگاری‌ها و همچنین توانایی همدلی و همفکری با دیگران را ندارد. انسان از طریق ارتباط برقرار کردن با دیگران نیاز اساسی خود را به بقاء، امنیت و آرامش و نیازهای انتزاعی‌تر همچون عزت نفس، خودشکوفایی و شرکت موثر در یک دنیای متنوع اجتماعی را برطرف می‌کند. می‌توان گفت شرایط فرهنگی و اجتماعی یکی از علل فقدان مهارت روابط بین فردی در دانش‌آموزان است. افراد درگیر ارتباطات می‌شوند و با دیگران پیوند برقرار می‌کنند و پیوندهای خود را عمیق‌تر می‌کنند تا هویت پیدا کنند و در ضمن، مشکلات خود را رفع و امکانات موجود پیرامون خود را پیدا نمایند تا زندگی باروری داشته باشند. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات ادیب (۱۳۸۲)، خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) و پسندیده (۱۳۸۹) مطابقت دارد. ادیب (۱۳۸۲) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافت، مهارت برقراری ارتباط یکی از ضرورت‌هایی است که هر فردی باید کسب کند، از طریق ارتباط است که فرد به امنیت و آرامش می‌رسد. اما مهارت ارتباط در دانش‌آموزان مقطع متوسطه پایین‌تر از حد متوسط است. خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) نیز به این نتیجه دست یافتند که میزان مهارت برقراری ارتباط در دانشجویان پایین‌تر از حد متوسط قرار دارد. پسندیده (۱۳۸۹) به این نتیجه دست یافت، که نوجوانان در برقراری ارتباط با دیگران احساس ناتوانی می‌کنند و این نشأت گرفته از شرایط اجتماعی و تغییر و تحولات فرهنگی

است. مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی بین دانش آموزان دبیرستانی پایین تر از سطح متوسط می باشد.

### سوال پنجم) آیا میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با مهارت مشارکت و همکاری پایین تر از حد متوسط است؟

یافته های پژوهش حاضر نشان داد، میزان آشنایی دانش آموزان مقطع متوسطه با آموزش مهارت های مشارکت و همکاری با میانگین ۲/۰۹ در دبیرستان پایین تر از حد متوسط است و این نشان می دهد که میزان آشنایی دانش آموزان با آموزش مهارت های مشارکت و همکاری در دبیرستان از نظر آماری معنادار است و فرض ادعای پژوهشگر مورد تایید قرار گرفت. یافته ها نشان داد که فعالیت هایی که در آنها همکاری و مشارکت وجود دارد، دانش آموزان می آموزند تا کارها را تقسیم کنند، به احساسات و عواطف دیگران احترام بگذارند و به طور کلی افراد بهتر و موثرتری باشند، شرکت در فعالیت های گروهی، تا حد زیادی باعث رشد و توسعه شخصیت و اجتماعی شدن دانش آموزان می گردد. یادگیری همکاری و تعاون در افراد، مستقیماً به توسعه مهارت های اجتماعی، توانایی در برقراری ارتباط موثر و مثبت و احترام به دیگران وابسته است. از طریق مشارکت است که دانش آموزان یاد می گیرند که کارها را تقسیم کنند، به احساسات دیگران احترام بگذارند و سعی کنند عضو بهتری در جمع باشند. هنگامی که دانش آموزان به جای دنبال کردن هدف شخصی خود به سمت اهداف جمعی و مشترک حرکت کنند، رفتارهای ناشایست و مخرب تبدیل به رفتارهای سازنده و مثبت می شوند. با توجه به اهمیت این مهارت، مدارس باید فرصت هایی را برای دانش آموزان فراهم کنند تا به نحو شایسته تری بتوانند مهارت مشارکت و همکاری را در خود تقویت کنند. یافته های این پژوهش با تحقیقات ادیب (۱۳۸۲) و نیاز آذری و همکاران (۱۳۸۹) مطابقت دارد. ادیب (۱۳۸۲) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافت که میزان بر خورداری نوجوانان از مهارت مشارکت و همکاری در دبیرستان پایین تر از حد متوسط قرار دارد. نیاز آذری و همکاران (۱۳۸۹) به این نتیجه دست یافتند که فعالیت هایی که در آنها همکاری و مشارکت وجود دارد، دانش آموزان می آموزند تا کارها را تقسیم کنند، به احساسات و عواطف دیگران احترام بگذارند، اما مهارت مشارکت و همکاری در دانش آموزان دبیرستانی پایین تر از حد متوسط است.

### نتیجه گیری

آموزش مهارت های زندگی فرد را برای غلبه بر تنش ها و مشکلاتی که گریبان گیر فرد و جامعه است آماده می کند. منظور از مهارت های زندگی آن نوع توانایی های عملی است که



برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره مورد نیاز می‌باشد و اهداف آموزشی این مهارت‌ها از الزامات و نیازهای روزمره استخراج می‌شود. مهارت‌های زندگی بسیار متعدد هستند و ماهیت و انواع آن با توجه به موقعیت‌ها، فرهنگ و جوامع تغییر می‌یابد. آموزش مهارت‌های زندگی مورد تاکید بسیاری از صاحب‌نظران تعلیم و تربیت بوده است. برای مثال از نظر دیویی هدف تعلیم و تربیت آماده کردن شهروندان برای اداره خود است و این یادگیری مثل هر یادگیری دیگر باید از راه عمل صورت گیرد. به نظر دیویی بزرگترین نقص آموزشگاه‌های سنتی که مایه بسی تاسف است، آن است که در آن سعی شود در محیطی که فاقد هرگونه روح اجتماعی است برای اجتماع، اعضای شایسته و مفید تربیت کند (شکوہی، ۱۳۶۹). اهمیت مهارت‌های زندگی برای مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و تاثیر آن بر بهبود فردی و اجتماعی و افزایش توانمندی افراد سبب شده است تا این موضوع در برنامه‌های درسی مدارس در اکثر نظام‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد. در این بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه به لحاظ شرایط خاص دوره نوجوانی و بلوغ، ویژگی‌های منحصر به فرد و خاصی دارند. امروزه بخش قابل توجهی از برنامه‌های رسمی نظام آموزشی دنیا به آموزش مهارت‌های زندگی اختصاص یافته است (ادیب، ۱۳۸۲). اهمیت میزان آشنایی دانش‌آموزان مقطع متوسطه بدین جهت است که این دوره از یک طرف ورود و استمرار دوره نوجوانی است که دوره بحرانی نامیده می‌شود و از طرف دیگر مهم این است که چگونه به هویت اجتماعی خود پی ببرند و چگونه به خودشناسی برسند و نیز در زندگی اجتماعی با تغییرات گوناگون به طور موثر مواجه شوند و مشکلات زندگی خود را حل نمایند. از این رو شناسایی مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش‌آموزان این دوره، اطلاعات اساسی را برای تدوین برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی فراهم می‌سازد و ما را در ارائه آموزش‌هایی در جهت بهبود زندگی فردی و توانمندسازی شهروندان آینده یاری می‌کند.

با توجه به اهمیت و نقش ارزنده آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روانی و تاثیر آن در ارتقاء توانایی‌های روانی و اجتماعی دانش‌آموزان، پژوهش حاضر به منظور ارزیابی ضرورت و خلاءهای موجود در مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه در شهر تهران انجام پذیرفت و به نتایج زیر دست یافت. براساس نتایج به دست آمده، که سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایین است توصیه می‌شود که صاحب‌نظران و برنامه‌ریزان درسی در جهت آشنایی بیشتر دانش‌آموزان منابعی شامل مهارت‌های زندگی کاربردی و مفید تهیه و در اختیار آنان قرار دهند. آموزش مهارت‌های زندگی به صورت یک برنامه منجسم و پیوسته از دوره پیش دبستانی شروع شود و تا دوره دانشگاهی ادامه پیدا کند. مهارت‌هایی که در دوران کودکی به کودکان آموزش داده شود شامل مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، پرورش مهارت‌هایی که در دوران کودکی به کودکان باید آموزش داده شود شامل مهارت‌های

اجتماعی و ارتباطی، پرورش مهارت‌های اعتماد به نفس، مهارت‌های الگوپذیری و همانندسازی، مهارت‌های مقابله با ترس و پرخاشگری می‌باشد. مهارت‌های دوره نوجوانی به طور کلی شامل مهارت‌های تفکر انتقادی، تفکر خلاق، حل مساله، تصمیم‌گیری، مشارکت و همکاری، شهروند جهانی و برقراری ارتباط موثر می‌باشد. در دوره کودکی با بازی‌های جسمی، تقلیدی، بازی‌های نمادین و در نهایت بازی‌های خلاقیتی فرصت یادگیری رفتارهای مطلوب را به دست می‌آورند. کودکان با بازی کردن موقعیتی را به دست می‌آورند که خود را بهتر بشناسند و با مهارت‌های زندگی آشنا شوند و مشکلات و مانع خود را برطرف سازد با این بازی‌ها کودک به مهارت‌ها علاقمند می‌شود و آموزش مهارت‌های زندگی از همان ابتدا کاربردی می‌شود و دانش‌آموزان از همان ابتدا با این مهارت‌ها آشنا می‌شوند و در مقاطع تحصیلی بالاتر درک بهتری نسبت به مهارت‌ها پیدا می‌کنند.

براساس نتایج به دست آمده که سطح مهارت تصمیم‌گیری و حل مساله در دانش‌آموزان پایین است توصیه می‌گردد مدیر و معلمان زمینه مناسب برای مشارکت و فعالیت دانش‌آموزان در کلیه فعالیت‌های مدرسه و تشکل‌های علمی و فرهنگی و... را فراهم کنند. دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری‌ها شرکت داده شوند و به آن‌ها حق انتخاب و تصمیم‌گیری داده شود. دانش‌آموزان را در موقعیت‌هایی قرار دهند که بتوانند مسائل و مشکلات به وجود آمده را بررسی کنند و به آن‌ها اجازه داده شود تا راه‌حل‌های پیشنهادی خود را ارائه دهند. در چنین موقعیت‌هایی دانش‌آموزان از همان ابتدا یاد می‌گیرند که مسائل خود را به طور منطقی بررسی و حل کنند در تصمیم‌گیری‌ها جوانب مختلف را بررسی کنند. فعالیت‌هایی که می‌توانند از مشارکت دانش‌آموزان استفاده کنند عبارتند از: مسئول کتابخانه، مسئول آزمایشگاه، همکاری دانش‌آموزان در تدوین و اجرای قوانین انضباطی و... می‌تواند در کسب این مهارت‌ها موثر باشد. این نوع مشارکت با بهره‌گیری از استعداد و توانایی‌های دانش‌آموزان، آنان را به افرادی ارزشمند و توانمند تبدیل می‌کند.

براساس نتایج به دست آمده که میزان مهارت برقراری ارتباط در دانش‌آموزان پایین است، توصیه می‌گردد برای افزایش سطح مهارت‌ها آموزش ویژه‌ای در خصوص مهارت‌های ارتباطی به صورت برنامه فوق‌العاده یا جانبی در نظر گرفته شود و همین‌طور موقعیت‌ها و برنامه‌هایی برای دانش‌آموزان ایجاد کنند که بتوانند به طور گروهی در فعالیت‌های (ورزشی، فرهنگی، اجتماعی و...) شرکت کنند. از جمله ویژگی‌های کار گروهی تقویت همکاری و همفکری، همدلی بیشتر بین اعضای گروه می‌باشد که این خود باعث تقویت روابط بین فردی و همدلی در دانش‌آموزان می‌شود. تشکیل گروه موسیقی، گروه نمایش و... همچنین مسافرت‌های بین شهری یک روزه و چند روزه به ایجاد روابط بهتر دانش‌آموزان با یکدیگر کمک می‌کند. در چنین فضایی افراد بر این باورند که تنها نیستند و متعلق به گروهی از انسان‌ها

می‌باشند که در مواقع ضروری می‌توانند از آن‌ها کمک بگیرند. از آن جایی که مخاطبان برنامه درسی مهارت‌های زندگی کلیه دانش‌آموزان می‌باشند بنابراین توصیه می‌شود که هدف‌های تعیین شده توسط دانش‌آموزان و یا گروهی از آنان سرلوحه یادگیری قرار گیرد و این هدف‌ها بهتر است براساس یک مشارکت فعال بین معلم و دانش‌آموز باشد. محتوی برنامه درسی مهارت‌های زندگی بر پایه علایق، نیازهای دانش‌آموز، فرهنگ جامعه، توانایی‌های یادگیری دانش‌آموزان، مسائل و مشکلات جامعه، زندگی واقعی دانش‌آموزان و پیشرفت‌های علمی در سطح جهانی انتخاب شود. این تحقیق فقط محدود به دوره متوسطه بوده بنابراین ضرورت دارد پژوهش‌های لازم برای بررسی وضعیت آموزش مهارت‌های زندگی در مقاطع دیگر تحصیلی نیز به عمل آید. با توجه به اینکه مدیریت و فرهنگ حاکم بر مدرسه تاثیر چشمگیری در چگونگی اعمال برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دارد بنابراین پژوهش در این زمینه از اهمیت زیادی برخوردار است. از محدودیت‌های پژوهش هم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد؛

- جایگاه واقعی و نقش مهم آموزش مهارت‌های زندگی در دوره متوسطه برای دانش‌آموزان شناخته شده نبود و در برخی موارد نیز احساس تنفر نسبت به این برنامه درسی به دلیل شیوه‌های نادرست اجرای آن در دانش‌آموزان به وضوح ملاحظه می‌شد که این مساله به نوبه خود پاسخ مخاطبان را به سوالات پرسش‌نامه و مصاحبه تحت‌الشعاع قرار داده بود.

- کمبود وقت و عدم همکاری برخی از مسئولین مدرسه یکی دیگر از مشکلاتی بود که در راستای این تحقیق وجود داشت.

- متأسفانه طی کردن مراحل قانونی آموزش و پرورش کل و تبع آن مقررات هر پنج ناحیه برای صدور مجوز ورود به مدارس منجر به طولانی شدن فرآیند تحقیق و تلاش مضاعف شد.

- محدودیت دیگر مربوط به مقررات آموزش و پرورش این بود که برای انجام کارهای پژوهشی مقررات جنسیتی قرار داده‌اند یعنی خانم‌ها موظف هستند از جامعه آماری دختران استفاده کنند که پس از معرفی همکار مرد موفق به جلب نظر مثبت آن‌ها شدیم ولی این محدودیت همچنان در بخش مصاحبه پا برجا بود.

- نبود فرهنگ پژوهش در جامعه و عدم درک جایگاه والای پژوهش در نزد برخی مسئولین، پاره‌ای از همکاری‌های ساده و جزئی را به سختی برای پژوهشگر فراهم می‌کرد که همه اینها موجب بی‌مهری نسبت به پژوهش و سلب انگیزه و توان پژوهشگر می‌شد.

## منابع

۱. ادیب، یوسف. (۱۳۸۵). بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت‌های زندگی، فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره ۴.
۲. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۰). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، تهران: دوران.
۳. پسندیده، لیلا. (۱۳۸۹). بررسی سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان تکاب، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
۴. حافظ نیا، محمدرضا. (۱۳۸۶). مقدمه روش تحقیق در علوم انسانی، تهران: سمت.
- خسروی، رحمت اله. (۱۳۹۰). آسیب‌شناسی مهارت‌های زندگی در برنامه درسی نظام آموزش متوسطه نظری از منظر متخصصان تعلیم و تربیت، معلمان، دانش‌آموزان و ارائه راهکارهای برای بهبود وضعیت آن، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم انسانی.
۵. خوشابی، کیوان، نیکخواه، حمید. (۱۳۸۷). بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران از مهارت‌های زندگی، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی همدان، شماره ۳.
۶. دلاور، علی. (۱۳۸۰). احتمالات و آمار کاربردی در روانشناسی و علوم تربیتی، تهران: انتشارات رشد.
۷. دلاور، علی. (۱۳۸۴). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: انتشارات رشد.
۸. دلاور، علی. (۱۳۹۱). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، تهران: ویرایش. سرمد، زهره، بازرگان، عباس، حجازی، الهه. (۱۳۹۰). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران: آگه.
۹. سلیقه دار، لیلا. (۱۳۸۸). مهارت برای زندگی یا زندگی برای کسب مهارت، مجله رشد، شماره ۱، دوره ۱۳.
۱۰. شکوهی، غلامحسین. (۱۳۷۹). مبانی و اصول آموزش و پرورش، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۱۱. صادقی، محمدرضا. (۱۳۸۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان خودپنداره دانش‌آموزان پایه پنجم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۱۲. صافی، احمد. (۱۳۹۰). آموزش و پرورش ابتدایی، راهنمایی تحصیلی و متوسطه، تهران: سمت.
۱۳. صافی، احمد. (۱۳۸۵). سازمان و قوانین آموزش و پرورش ایران، تهران: سمت.
۱۴. طارمیان، فرهاد. (۱۳۸۷). مهارت‌های زندگی (تعاریف و مفاهیم نظری)، مجله ژرفای تربیت شماره ۲.

۱۵. عربگل، فریبا، محمودی، جواد. (۱۳۸۸). اثر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد دانش‌آموزان سال چهارم دبستان، تازه‌های علوم شناختی، سال ۷، شماره ۳.
۱۶. غریبی، حسن، قلی‌زاده، زلیخا. (۱۳۸۷). سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان راهنمایی و متوسطه استان کردستان، فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، شماره ۱۱.
۱۷. فرزاد نیا، محمد. (۱۳۸۱). بررسی و شناسایی نقش عوامل درون‌سازمانی در کسب مهارت‌های زندگی، گزارش تحقیق، شورای تحقیقات آموزش و پرورش.
۱۸. قنبری‌هاشم آبادی، بهرام، کدخدازاده، طیبه. (۱۳۸۶). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت از زندگی دانش‌آموزان، مجله مطالعات علوم تربیتی، سال اول، ش ۶۷-۸۰.
۱۹. کلاین، فرانسیس. (۱۳۸۱). الگوهای طراحی برنامه درسی، ترجمه: محمود مهرمحمدی، انتشارات: سمت.
۲۰. کیانی، قربان. (۱۳۸۴). مدرسه بستر مهارت‌های زندگی، مجله مشاور مدرسه، دوره اول شماره ۱.
۲۱. مجدفر، مرتضی. (۱۳۸۹). مهارت‌های زندگی در مدرسه‌ی برتر، مجله رشد، شماره ۱، دوره‌ی ۱۴.
۲۲. مهرمحمدی، محمود. (۱۳۸۵). بازاندیشی در فرآیند یاددهی - یادگیری و تربیت معلم، تهران: انتشارات مدرسه.
۲۳. میرزا حسینی، حسن. (۱۳۹۰). رسانه ملی و آموزش مهارت‌های زندگی، فصلنامه علمی- تخصصی کودک، نوجوان و رسانه، سال اول، شماره ۱.
۲۴. نیازآذری، کیومرث، عمویی، فتانه، تقی‌مداح، محمد، بریمانی، ابوالقاسم. (۱۳۸۹). ارزیابی مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، فصلنامه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، سال اول، شماره ۳.
۲۵. نیک پرور، ریحانه. (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی، آشنایی با برنامه آموزش، انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
۲۶. وفائیان، محبوبه، آزادنیا، ابوالفضل. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانش‌آموزان پسر ۵ تا ۱۲ ساله شهر تفت، تهران: مجموعه مقالات اولین همایش کشوری دانشجویی مشاوره رشد و پویایی.
۲۷. هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۵). راهنمای عملی پژوهش کیفی، تهران: انتشارات سمت

۲۸. Brown, K. (۲۰۱۰). students life quality prediction based on life skills, Psychology Counseling and Guidance, NO ۲۴.

۲۹. Buhler A, Schroder E, Rainer K. (۲۰۰۸). The role life skills promotion in substance abuse prevention: a mediation analysis. Published by oxford Journal University Press: ۴:۶۲۱-۳۲

۳۰. Charron, S. (۲۰۱۱). Effective of life skills training on increasing self-esteem of high school student, Psychology Counseling and Guidance, NO ۱۴.

۳۱. Dardan, C. and Gazda, A. (۱۹۹۶). Life skills and mental health counseling. Journal Mental Health Counseling, vol ۱۸, issue ۲.

۳۲. Gorman, D. (۲۰۰۵). Dose measurement dependence explain the effects of the life skills training program on smoking outcomes? Preventive Medicine, No ۴۰.

۳۳. Joan, M. (۱۹۹۰). Life skills mastery for student with social needs. Eric Digest. NO ۳۲.

۳۴. Shechtman Z. (۲۰۰۶). The Relationship of life Skills and Classroom Climate to Self- Reports levels of Victimization. Int J counseling, Journal of Educational Research, ۲۸:۳۵۹-۳۷۳.

۳۵. Srikala B, Kishore KK. (۲۰۱۰). Empowering adolescents with life skills education in schools mental health program: dose it work? Indian Journal Psychiatry, ۴:۳۴۴-۳۴۹.

۳۶. Stanton Goeff and others. (۱۹۸۰). Developing social and life skills. ERIC No: Ed ۲۱۷۱۲۵.