

نگاهی به جایگاه مرزهای زندگی در تعلیم و تربیت

نازیلا اخوانی

(مدرس ارزشیابی توصیفی، آموزش خانواده، و مدرس کتاب درسی مقطع دبستان)

نازیلا اخوانی

کتابخانه نازیلا اخوانی

کتابخانه نازیلا اخوانی

کتابخانه نازیلا اخوانی

کتابخانه نازیلا اخوانی

کتابخانه نازیلا اخوانی

کتابخانه نازیلا اخوانی

سرشناسی: اخوانی، نازیلا، ۱۳۶۰ -

عنوان و ناشر: دیدآور: نگاهی به جایگاه مهارت‌های زندگی در تعلیم و تربیت

مؤلف: نازیلا اخوانی

مشخصات نشر: مهرا، کتاب تربیت، ۱۳۹۵.

مشخصات فیزیکی: ۱۲۰ ص. : مصور (رنگی)، جدول : ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۸۱۱-۰۸-۹

وضعیت فهرست نویسی: فهرست نشده

یادداشت: کتابنامه: ص.

موضوع: مهارت‌های زندگی

رده بندی کنگره: HQ۲۰۳۷ / الف ۵۰۱۸۸۳

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۷۳۷۶۹



نگاهی به جایگاه مهارت‌ها، زندگی و در تعلیم و تربیت

مؤلف: نازیلاخوانی

ویرایش و امور فنی: انتشارات کتاب تربیت

ویراستار علمی: مسلم ناظر حسین آبادی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۹-۰۸-۹

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۳	مقدمه
۸	بخشی آموزش
	گفتار اول: مهارت‌های زندگی، تعاریف، نظریه‌ها
۱۱	تاریخچه مهارت‌های زندگی در جهان
۱۲	تاریخچه مهارت‌های زندگی در ایران
۱۲	مفهوم مهارت‌های زندگی
۱۸	ابعاد مهارت‌های زندگی
۲۲	مهارت‌های ارتباطی
۲۵	اهمیت و ضرورت طرح آموزش مهارت‌های زندگی :
۳۰	نگاهی اجمالی به مهارت‌های زندگی
۳۰	خودآگاهی:
۳۰	داشتن هدف در زندگی
۳۱	ارتباط انسانی
۳۱	روابط بین فردی
۳۲	تصمیم‌گیری
۳۲	بهداشت روانی

گفتار دوم مهارت خودآگاهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی میان فردی

۳۴	خودآگاهی :
۳۶	خویشتن پنداری :
۳۹	موانع خودآگاهی :
۴۰	بعد خود
۴۰	الف). خود فیزیکی
۴۰	ب). خود روحی
۴۱	ج). خود اجتماعی
۴۱	د). خود آرمسی
۴۲	ه). خود معنوی
۴۲	و). خود جنسیتی
۴۳	ز). خود تاریک
۴۴	ویژگی‌های افراد خودآگاه :
۴۴	تمرین‌های کسب خودآگاهی :
۴۶	حل مسئله و تصمیم‌گیری
۴	مداخله برای حل مسئله :
۲۰	رویارویی با مسئله و انواع آن :
۴۸	مقابله هیجان مدار :
۴۸	مقابله مسئله مدار :

۴۹	توانایی تصمیم‌گیری
۵۰	مراحل گام به گام تصمیم‌گیری
۵۹	مهارت‌های ارتباطی میان فردی
۶۲	معنی و مفهوم ارتباطات
۶۳	م:ان موفقیت در برقراری ارتباط
۶۳	مدل ارتباطات
۶۵	روش‌های برقراری ارتباط
۶۵	ارتباطات کلامی :
۶۵	ارتباطات غیر کلامی :
۶۷	موانع ارتباطات :
۷۰	ارتباط با خود
۷۰	اصول شش ماده‌ای ارتباطات
۷۱	اصول شش ماده‌ای ارتباطات
۷۳	معیارهای اثربخشی ارتباط
۷۳	پیامدهای ارتباط مؤثر
۷۵	ویژگی‌های مؤثر بر اثربخشی ارتباطات میان فردی
۷۶	نکاتی برای بهبود ارتباطات
۷۸	الف-توصیه‌هایی برای فرستنده :
۷۹	توصیه‌هایی در مورد محتوای پیام :
۸۰	انواع سبک‌های ارتباطی

- ۸۶ موانع گوش دادن واقعی
- ۸۷ روش‌های گوش دادن فعال :
- ۸۸ مهارت‌های ارتباطی پیشرفته
- گفتار سوم: مهارت تفکر انتقادی و بهداشت روانی مهارت هدفمندی
- ۹۰ مهارت تفکر انتقادی :
- ۹۲ طبقه‌بندی حیطه‌های شناختی در تفکر انتقادی :
- ۹۵ لزوم تفکر انتقادی در نظام آموزشی :
- ۹۵ خلاقیت و تفکر انتقادی :
- ۹۶ موانع تفکر انتقادی :
- ۹۸ ملزومات سرانته‌اند
- ۹۸ تفکر انتقادی به شجاعت نیاز دارد
- ۹۸ تفکر انتقادی با ذهنی مشخص به میان نمی‌آید
- ۹۹ تک سبب بینی آفت تفکر ژرف است
- ۹۹ کلی گویی و کلیبافی
- ۱۰۱ اندیشه منتقدانه بر واژه‌های منصفانه استوار است
- ۱۰۲ حجت تفکر انتقادی، فرد نیست، استدلال است
- ۱۰ مهارت بهداشت روانی
- ۱۰ تعریف سلامت روان
- ۱۱۲ بنابر تحقیقات انجمن ملی بهداشت روانی
- ۱۱۳ دیدگاه روانپزشکی

- ۱۱۳ دیدگاه های روان تحلیلی
- ۱۱۸ دیدگاه انسان گرایی
- ۱۲۱ دیدگاه هستی گرایی
- ۱۲۲ دیدگاه شناختی
- ۱۲۴ دیدگاه بوم شناسی
- ۱۲۷ اهمیت مهارت های زندگی در سلامت روانی
- ۱۳۳ دانش هدف در زندگی
- ۱۳۳ ضرورت دانش هدف و برنامه در زندگی
- ۱۳۵ ویژگی های هدف:
- ۱۳۶ تحقق هدف:
- ۱۳۷ یافتن هدف زندگی
- ۱۳۷ شما هدف زندگیتان را پیدا کرده اید؟
- ۱۳۸ هدف زندگی
- ۱۳۸ هدف زندگی چیست؟
- ۱۳۹ پیدا کردن هدف زندگی
- ۱۳۹ تمرین هدف
- ۱۴ یک زندگی هدفمند
- ۱۴۰ هدف دوران کودکی‌تان را به خاطر دارید؟
- ۱۴۱ هدف دوران کودکی
- ۱۴۱ ۴ قدم برای پیدا کردن هدف زندگی

- ۱۴۲ هدف چیست ؟
- ۱۴۲ داشتن آن چه ضرورتی دارد؟
- ۱۴۹ انتخاب هدف و اهمیت آن در رسیدن به موفقیت
- ۱۴۹ اهمیت هدف و شناخت آن
- ۱۵۱ انتخاب هدف برتر
- ۱۵۱ نقش هدف در کسب موفقیت
- ۱۵۳ الگویی موفق در هدف شناسی
- ۱۶۱ منابع
- ۱۶۱ منابع فارسی
- ۱۶۵ منابع انگلیسی

پیشگفتار

روان‌شناسان در دهه اخیر در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت خویش عدم احساس کنترل و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب ریشه دارد. بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی روز افزون جامعه و ارزش و اهمیت اجتماعی و آماده‌سازی افراد به خصوص نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری به نظر می‌رسد. در همین راستا روان‌شناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی جهت پیشگیری از بروز ریشه‌های روانی و ناهنجاریهای اجتماعی آموزش مهارت‌های زندگی را در سطح مدارس آغاز نموده‌اند. آنچه امروزه تحت عنوان مهارت‌های زندگی مشهود است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابلای تعلیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث بیان شده است. به طوری که تلاش برای برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران خود شناسی و توجه به ارزشها که از فصول اساسی درس مهارت‌های زندگی است به کرات در قرآن و نهج البلاغه و احادیث و سایر معصومین مورد تأکید قرار گرفته‌اند (طارمیان، ۱۳۷۸).

هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت‌های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطوح جهان نسبت به گسترش و به کار گیری و ارزیابی برنامه آموزشی مهارت‌های

زندگی را متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خود آگاهی، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس بین کودکان و نوجوانان است اقدام نمایند (ناستاسیا، ۱۹۹۸). با توجه به نقش مهم مدارس در تأمین بهداشت روانی دانش آموزان برنامه آموزش مهارت‌های زندگی روش موثری در جهت رشد شخصیت سالم دانش آموزان و تأمین حفظ بهداشت روانی دانش آموزان تلقی می شود به این ترتیب مدارس به جای این که تنها بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان تمرکز نمایند باید بر تأمین و حفظ روان آن نیز تأکید نمایند و اقدامات لازم را به منظور تحقق هدف مذکور انجام دهند چرا که اگر هدف فوق تحقق باید بسیاری از مشکلات تحصیلی و آموزشی که امروزه به خود کاهش می یابند (ناستاسی، ۱۹۹۸).

به طور کلی مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های استن که باعث افزایش توانایی‌های انی و اجتماعی افراد می شود و او را قادر می سازد تا به طور موثر با کسمدن های زندگی روبرو شود. آموزش‌های مهارت‌هایی چون حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر خلاق نقاد برقراری ارتباط خود آگاهی و همدلی مهارت است و مهارت جرات آموزی و ابزار همزمان با شکل گیری شخصیت رشد تفکر شناختی کودک و دوره های حساس نوجوانی می تواند به میزان زیادی از آسیب های روانی اجتماعی را پیشگیری کند. امروزه توجه به شرایط خاص دنیا و در نور دیدن مرزهای دانش نیاز به مهارت‌های زندگی امری ملموس و حیاتی است و برای رسیدن به سواحل آرامش و آسایش تسلط بر یکسری مهارت‌های زندگی امری حیاتی و ضروری است. خصوصاً در هزاره سوم که مناسبات اجتماعی و تحولات پیچیده

بشری ابعاد جدید و متکبری به خود گرفته تا در تاثیر مثبت مهارت‌های زندگی این مسئله مطرح شد که مهارت‌ها ما را قادر می‌سازد تا دانش و نگرش و ارزش‌ها وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل نماییم و قدرت تحمل و انسجام به موقع و کار و برنامه ریزی کنترل و گفتار و برداشت واقع بینانه و تقویت خود پنداری را به ارمغان بیاوریم (خنیفرو پور حسنی ۱۳۸۷).

پیشینه

رشد انسان در زمینه‌های روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، شناختی، اخلاقی و عاطفی صورت می‌گیرد. هر یک از زمینه‌ها نیازمند مهارت‌های توانایی می‌باشد. در واقع می‌توان گفت که تکامل مراحل رشدی انسان به مهارت و برتری در مهارت‌های زندگی است. زمانی که افراد مهارت‌های زندگی اساسی را کسب نمایند در عملکرد بهینه خود به اشتغال می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی نقش اساسی را در بهداشت روانی ایفا می‌کند و البته زمانی که در یک مقطع رشدی مناسبی ارائه شود، پیش‌پیش برجسته‌تری خواهد داشت. به طور یقین می‌توان گفت که به تازمه از نوروها و سایکوزها ناشی از نقص در رشد مهارت‌های زندگی اساسی است. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی نقش درمانی دارد (کیمز، بازدا، داردن، ۱۹۹۶).

همانگونه که بروکز (۱۹۸۴) اشاره کرده است رویکرد مهارت‌های زندگی یک چهارچوب سازمان یافته‌ای را برای مراکز مشاوره و بهداشت روانی فراهم می‌کند و یک عنصر آموزشی کلیدی و مهم برای مدارس ابتدائی و دبیرستان می‌باشد. بنابراین رویکرد مهارت

های زندگی برای بسیاری از موقعیت‌ها و موضوعات متنوع و گوناگون کاربرد عملی دارد. به طوری که مجموعه وسیعی از تحقیقات و پیشینه‌تئوریک و نظری از اثر بخشی و کاربرد پذیری رویکرد مهارت‌های زندگی جهت ملاحظات مشاوره‌ای بهداشت روانی حمایت می‌کنند.

بسیاری از محققان رویکردی را مورد توجه قرار داده‌اند که مبتنی بر آموزش مهارت‌ها از قبیل ارتباطات بین فردی، خودکنترلی، کنترل خشم، آرامش‌سازی، تعمیم هدف، تصمیم‌گیری و حفظ بهداشت سلامتی کامل و مناسب می‌باشد. این آموزش از طریق تکنیک‌هایی مانند الگوبرداری و تمرین رفتاری میسر می‌گردد. آموزش این مهارت‌ها برای بهبود توانایی حل مسأله، استدلال اخلاقی، کنترل خشم و روابط بین فردی، مجرمان و بزه‌کاران کاربرد دارد. ایجاد چنین مهارت‌هایی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که روابط بین فردی برقرار کنند. توانایی مقابله با تغییرات محیطی مداوم را کسب کنند و به افزایش سطح عزت نفس دست یابند (دنیش و دیگران ۱۹۸۳).

پول و ایوانز (۱۹۸۸) به نقل از کلینگسم (۱۹۸۸): نظرات نوجوانان استرالیایی را در مورد اهمیت مهارت‌های زندگی مورد بررسی قرار دادند. آنان اهمیت مهارت‌های زندگی را در زمینه‌های گوناگون مانند پیشرفت شغلی، آموزش، استقلال، روابط بین فردی، مسئولیت تعاملات اجتماعی، آگاهی در مورد مشاغل، تنظیم درآمد، مسئولیت پذیری فردی و اجتماعی، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، آگاهی از علایق و نیازها و نگرانی‌ها و مشغله‌های فکری، مؤثر می‌دانند. در

مطالعه ای نیز که توسط کلینگمن (۱۹۸۸)، انجام گرفت اهمیت مهارت های زندگی در زمینه هایی مانند برقرار ارتباط صمیمانه، مسائل تحصیلی و شغلی، رفتارهای خود تخریبی، چاقی، زندگی اجتماعی و بهداشت توسط نوجوانان دانش آموز، اثر بخش تلقی دید. در واقع این موارد، نگرانی های آنان بود که امید داشتند از طریق آموزش مهارت های زندگی کمبودها و نقص ها جبران شوند و به پیشرفت نائل شوند.

آموزش مهارت های زندگی با ارتقاء بهداشت روانی و آمادگی رفتاری، فرد را به رفتار سالم و اجتماعی مجهز می کند. مفهوم آمادگی رفتاری به سه عامل بستگی دارد:

۱. توانایی روانی - اجتماعی فرد که با یادگیری و تمرین مهارت های زندگی ایجاد می شود.

۲. احساس کفایت و کارآمدی فرد در زمینه مهارت های زندگی

۳. قصد و تمایل به اجرای مهارتها

فرض بر این است که برای دست یافتن به رفتارهای سالم بهداشتی و پیشگیری، در درجه اول باید بر سلامت روانی و آمادگی رفتاری فرد اثر گذاشت. به این منظور، برنامه آموزش مهارتها، رفتاری باید به صورت مداخله دراز مدت انجام شود. مداخله های کوتاه مدت مثلاً مداخله های چند هفته ای، آثار کوتاه مدت بر بهداشت روانی دارند. مداخله های کمی طولانی تر، مثلاً مداخله های چند ماهه بر سلامت روان، مهارتها و تمایلات رفتاری، احساس خودکارآمدی و کفایت اثر می گذارند. تنها از مداخله های طولانی یعنی مداخله های که چند سال به طول می انجامد، انتظار می رود که سلامت روان را

بهبود بخشند و برآمدگی رفتاری اثر گذارند و در نتیجه در رفتارهای سالم در رفتارهای اجتماعی ایجاد نمایند (محمد خانی، ۱۳۷۷).

بنابراین با توجه به مطالب فوق برنامه آموزش مهارت های زندگی در یک برنامه مداخله ای کوتاه مدت منجر به بروز تغییراتی در دانش و نگرش و بهبود سطح بهداشت روان خواهد شد، برنامه های یک ساله در عملکرد تحصیلی و آمادگی های رفتاری، تغییراتی ایجاد می کند، در حالی که اجرای طولانی مدت اینگونه برنامه ها مثلاً یک برنامه سه ساله منجر به بروز تغییرات معنی دار در رفتار سلامت و رفتارها- اجتماعی خواهد گردید .

آموزش مهارت های زندگی می تواند به دو صورت اجرا شود :

۱. آموزش مهارت های زندگی عام که با هدف ارتقاء سلامت و بهداشت روان و ایجاد رفتارها و تعاملات سالم صورت می گیرد .
۲. آموزش مهارت های تخصصی و ویژه با هدف پیشگیری از یک آسیب مشخص مانند آموزش مهارت قاطع بودن و در مقابل فشار گروه جهت سوء مصرف مواد و غیره . شواهد علمی نشان می دهد که آموزش مهارت با این روش و در قالب برنامه گسترده، نقش مهمی در پیشگیری اولیه دارد .

آموزش مهارت های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش ارزشها، و نگرشها را به توانایی های بالفعل تبدیل کند . مهارت های زندگی، توانایی است که فرد را قادر می سازد، انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد نمایند . آموختن و به کارگیری مهارتهای زندگی، بر احساس فرد از خود و دیگران، به اندازه ادراک دیگران از وی اثر می گذارد . مهارتهای

زندگی، بر ادراک فرد از کفایت خود و اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. همراه با افزایش سطح بهداشت روان، انگیزه فرد و مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد (محمد خانی، ۱۳۷۷).

یکی از مؤلفه‌های اساسی آموزش مهارت‌های زندگی، بحث‌های گروهی است. بحث‌های گروهی موجب می‌شود که دانش‌آموزان استعدادها و تواناییهای فردی خود را کشف کنند. در ضمن از طریق مشکل‌گشایی گروهی راه‌های حل‌های را برای مشکلات زندگی روزمره تجربه می‌کنند. بحث در این روش، دانش‌آموزان احساس می‌کنند که مورد پذیرش هستند و دانش‌آموختگان از جمله تأثیرات مثبت دیگر بحث‌های گروهی افزایش توانایی خود رهبری، خودکنترلی، توانای تصمیم‌گیری، خود اثربخشی، و غیره است (میلرونان، ۲۰۰۱).

بنابراین برنامه مهارت‌های زندگی یک مدل آموزشی است که در کارها و فعالیت‌های گروهی سازمان‌یافته به منظور رشد مهارت‌های عملی که برای زندگی روزمره ضروری هستند، آموزش می‌دهد. به همین جهت شرکت فعال اعضای گروه برای یادگیری مهارت‌های زندگی امری ضروری هستند، چرا که روش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یادگیری تجربی است و یادگیری مؤثر را با فعالیت، مشاهده شرکت‌کنندگان دیگر و دریافت فیدبک در نظر می‌گیرد. در نتیجه محتوای مهارت‌های زندگی به جای یادگیری آموزش معلم‌مدار، یادگیری تجربی و عملی است که مکانیزم اساسی آن تغییر رفتار افراد است به نحوی که این یادگیری‌ها می‌تواند به موفقیت خارج از گروه انتقال

یابد. در اصل اثر بخشی روش مهارت‌های زندگی به دلیل تأکید آن بر جنبه‌های عینی شامل درگیری و شرکت فعال افراد، رفتارهای قابل مشاهده و نمایش عینی عقاید نظری یا انتزاعی می باشد (ویکساج، ۱۹۹۶).

مدارس نقش مهمی در پیشگیری و بهداشت روانی دانش آموزان دارند. به همین جهت در سالهای اخیر، برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه گسترش یافته اند. شواهد نشان می دهند که اینگونه برنامه‌ها نتایج و پیامدهای مطلوبی را در افزایش عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای خطرآفرینی بین دانش آموزان به دنبال دارند (کاون و دیگران، ۱۹۹۰).

اثربخشی آموزش

در ادبیات اثربخشی را انانیم‌های درست و کارایی را انجام درست کارها تعریف کرده‌اند. مفهوم اثربخشی در درون مفهوم کارایی جا دارد. کارایی جنبه کمی و اثربخشی جنبه کیفی دارد. ضرورت آموزش به صورت یک امر طبیعی درآمده است. پیشرفت و توسعه سازمانها و موسسات در گرو ارتقای سطح دانش، مهارت، رفتار و بینش منابع انسانی است. بر همین اساس، اکثر سازمانها دوره‌های آموزش موجود در داخل یا خارج از کشور برای کارکنان خود برگزار می‌کنند و اجرای هر دوره متضمن سرمایه‌گذاری هنگفت است. لذا آگاهی از میزان اثربخشی دوره‌های آموزشی و بازدهی حاصل از آنها برای مدیران بسیار بااهمیت است. ارزشیابی یکی از مهمترین مراحل برنامه ریزی آموزشی است که انجام صحیح آن اطلاعات بسیار مفیدی را

درباره چگونگی طرح ریزی و اجرای برنامه های آموزشی در اختیار می گذارد و مبنای مفیدی جهت ارزیابی عملکرد آموزشی مراکز آموزشی به دست می دهد. اگر اهداف را به صورت وضع مطلوب سازمان در آینده تعریف کنیم، اثربخشی سازمان عبارت است از رجه یا میزانی که سازمانها به هدفهای موردنظر خود نائل می آیند (تربیه ریچارد دفت، ۱۳۷۷).

منظور از اثربخشی درواقع بررسی میزان موثر بودن اقدامات انجام شده برای دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده است. به عبارتی ساده تر در یک مطالعه اثربخشی، میزان تحقق اهداف اندازه گیری می شود. اما به نظر می رسد برای تعریف مفهوم اثربخشی می بایست گامی فراتر نهاد، پس این است که اثربخشی هنگامی در یک دوره آموزش حاصل خواهد شد که اولاً نیازهای آموزشی به روشنی تشخیص داده شود. ثانیاً برنامه مناسبی برای برطرف ساختن نیازها طراحی شود. ثالثاً برنامه طراحی شده به درستی اجرا گردد و رابعاً ارزیابی مناسبی از فرایند آموزش و درنهایت دستیابی به اهداف انجام شود.