

# آموزش مهارت‌های زندگی از طریق فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه مدارس

مهناز گیلک

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی - زنجان

## مقدمه

در قرن حاضر برای مواجهه مؤثر با چالش‌ها و بحران‌های موجود میان پدیده جهانی شدن و بومی ماندن، بحران جمعیت، دگرگونی‌های فناوری و شرایط حرفه‌ای؛ بستری مناسب‌تر، کارسازتر و موجه‌تر از نظام تعلیم و تربیت شناسایی نشده است. نظام تعلیم و تربیت باید از طریق تدارک زمینه‌های تربیت کامل و آموزش چگونگی رویارویی و نحوه سازگاری با مسائل، شایستگی‌های لازم برای تأمین سعادت و نیک‌بختی را در کودکان و نوجوانان ایجاد کند.

## چکیده:

بسیاری از دانش‌آموزان در رویارویی با مسائل زندگی فاقد مهارت‌ها و توانایی‌های لازم‌اند و آموزش‌های سنتی و مرسوم در قالب یادگیری‌های درون مدرسه‌ای نتوانسته‌اند آن‌ها را در حل مسائل زندگی یاری کنند. در این مقاله با ارائه مفهوم مهارت‌های زندگی و اهداف و ویژگی‌های آن‌ها، مؤثرترین روش آموزش این مهارت‌ها به شکل طراحی برنامه‌های آموزشی در قالب فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه بیان شده است.





در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور مؤثر و شایسته عمل کنند. (نیک‌پور، ۱۳۸۳)

دانش‌آموزان برای مقابله‌سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف و تعارض‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی‌ها تجهیز کنند. این کارکردها بسیار زیربنایی‌اند و در فرایند تحول شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر: شناخت‌ها، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مثل: عزت نفس، خودکارآمدی، حل مسئله و مهارت‌های اجتماعی تجلی می‌یابند. (لواسانی، ۱۳۸۳، ص ۱)

بنابراین کودکان ما در حال حاضر نیاز دارند یاد بگیرند تا بدانند چه می‌خواهند بگویند، چه می‌خواهند انجام دهند و در موقع لزوم از چه کسی کمک بگیرند یا چه راه‌کارهایی را برای حل مشکلات خود به کار برند. آن‌ها نیاز دارند اعتماد به نفس و عزت نفس خود را افزایش دهند و نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهایی را که مسئولیت‌پذیری و مشارکت آن‌ها را افزایش می‌دهد، کشف کنند و در طول زندگی از آن‌ها استفاده نمایند. به نظر می‌رسد به علت پیچیدگی‌های جامعه امروز، با دروس و فعالیت‌های آموزشی ارائه شده در دوره‌های آموزش عمومی کنونی، دانش‌آموزان به اهداف رشد آموزشی، فرهنگی و اجتماعی به طور کامل نمی‌رسند، آمادگی لازم برای تمرین مسئولیت‌ها و تجارب زندگی بزرگسالی را کسب نمی‌کنند و به سطح مناسبی از بهداشت

**نظام تعلیم و تربیت باید از طریق تدارک زمینه‌های تربیت کامل و آموزش چگونگی رویارویی و نحوه سازگاری با مسائل، شایستگی‌های لازم برای تأمین سعادت و نیک‌بختی را در کودکان و نوجوانان ایجاد کند.**



تغییر نگرش نسبت به انسان، مدرسه و تحولات سریع علم و فناوری سبب شده است به انسان‌های متفکری نیاز داشته باشیم که بتوانند خود را با تغییرات غیرقابل پیش‌بینی آینده سازگار کنند. لذا وظایف مدارس در بسیاری از کشورهای جهان تغییر کرده است. نقش کلی و غالب مدارس در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان، آموزش عمومی در دوره‌های مختلف تحصیلی است. این آموزش بدان علت که مهارت خاصی را در دانش‌آموزان به وجود نمی‌آورد، آموزش عمومی نامیده شده است.

امروزه مدارس موظف به آماده کردن دانش‌آموزان برای کسب تجربه‌ها، استفاده از فرصت‌ها و پذیرش مسئولیت‌ها در زندگی بزرگسالی‌اند. در این مسیر، در سال ۱۹۹۰، کنفرانس بین‌المللی « آموزش برای همه » با اهداف تعمیم آموزش ابتدایی، کاهش نرخ بی‌سوادی و ارتقای آموزش مداوم، در برقرار گردید. در این کنفرانس ۱۵۵ کشور، از جمله ایران گردیدند که در جهت تحقق اهداف کنفرانس تا پایان سال میلادی تلاش‌های گسترده‌ای به عمل آورند. یکی از اهداف اصلی این کنفرانس، آموزش در زمینه بهبود کیفیت آموزش و بهداشت روان دانش‌آموزان (مهارت‌های زندگی) است.

**مهارت‌های زندگی و ضرورت آموزش آن‌ها**

مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آن‌ها را یاد بگیرند تا بتوانند





روان نیز دست نمی‌یابند. (نیک پور، ۱۳۸۳، صص ۴-۶)

مطالعات پژوهشی هم نشان می‌دهند که دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی از مهارت‌های زندگی پایین‌تری برخوردار بوده‌اند. یکی از پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که دانش‌آموزان در مهارت‌های تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، همدلی، خودشناسی، ایجاد روابط مؤثر با دیگران و مهارت اجتماعی با مشکلات زیادی روبه‌رو بوده و میانگین کسب شده در مهارت‌های فوق بسیار پایین بوده است. لذا آموزش این مهارت‌ها می‌تواند موجب ارتقای رشد شخصی و اجتماعی و پیشگیری از مشکلات روانی - اجتماعی شود. (فرزام نیا، ۱۳۸۱)

#### اهداف برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی

دیوید سلبی (۲۰۰۰) معتقد است که هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روحی - اجتماعی است، آن مهارت‌هایی که می‌تواند افراد را در اداره مؤثر نیازها، سختی‌ها و فشارهای زندگی توانا سازد. (ادیب، ۱۳۸۲، ص ۱۳)

اهداف اصلی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سطح بهداشت

روان افراد جامعه است. اما در کنار این اهداف کلی، اهداف اختصاصی‌تر نیز وجود دارند، مانند:

- توانمند کردن افراد.
- ایجاد و افزایش مهارت تصمیم‌گیری.
- ارتقای مهارت تفکر انتقادی و خلاقیت.
- تقویت فرایند حل مسئله.
- تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی.
- ارتقای مهارت‌های اجتماعی.
- تقویت اعتماد به نفس، عزت نفس و هویت فردی.
- شکل‌گیری و تقویت ارزش‌های سالم اجتماعی.
- افزایش مسئولیت‌پذیری.
- افزایش عملکرد تحصیلی.
- افزایش مشارکت‌های مردمی.
- افزایش انطباق افراد با شرایط شهری شدن.

#### انواع مهارت‌های زندگی

به طور کلی برای رسیدن به سطح مناسبی از بهداشت روان، بهزیستی و غلبه کردن بر استرس‌های موجود، مهارت‌های زیادی مطرح می‌شود. به عنوان مثال: مهارت‌های

مربوط به موضوعاتی مانند: آموزش شهروندی، والد بودن، شغل یابی، یادگیری طولانی مدت و... که همه در رسیدن و ماندن در سطح مناسبی از بهداشت روان و بهزیستی لازم است. اما مهارت‌های اصلی و پایه‌ای برای تمام موضوعات یاد شده، مشترک است (نیک پوی، ۱۳۸۳) و در واقع پایه و اساس برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ده مهارت اصلی و پایه‌ای می‌باشد که برای ارتقای سطح سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مهارت‌ها را می‌توان به لحاظ ارتباط طبیعی آن‌ها، به صورت جفت جفت طبقه‌بندی کرد که عبارت‌اند از:

– خودآگاهی و همدلی

– ارتباطات اجتماعی و ارتباط بین فردی

– تفکر خلاق و تفکر انتقادی

– تصمیم‌گیری و حل مسئله

– مقابله با هیجان و مقابله با استرس

تفکر خلاق، تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری و حل مسئله از جمله مهارت‌های فکری‌اند که در قرن بیست و یکم بیش‌تر مورد توجه قرار گرفته‌اند و از جمله راه‌هایی که برای حل بحران

فعالیت‌های فوق برنامه مجموعه

فعالیت‌های سازمان یافته و

پیش‌بینی شده‌ای است که به

منظور تثبیت، تعمیق، آشنایی و

کارکرد عملی در طول سال

تحصیلی برای دانش‌آموزان در نظر

گرفته می‌شود تا به رشد و تعالی،

شکوفایی استعدادها و مشارکت

در برنامه‌های عملی کمک کند.





مثلاً مداخله‌های چند هفته‌ای، آثار کوتاه مدت بر بهداشت روان دارند. مداخله‌های کمی طولانی‌تر (چند ماهه) بر مهارت‌های سالم و تمایلات رفتاری مناسب، احساس خودکارآمدی و کفایت اثر می‌گذارند و در مداخله‌های طولانی مدت (چند ساله) است که رفتارهای سالم روانی - اجتماعی ایجاد و در رفتار فرد ابقا می‌شود.

با توجه به این مسئله که برای ایجاد و ابقای رفتارهای سالم و مثبت در دانش‌آموزان به آموزش‌های طولانی مدت نیاز است، طراحی و پیگیری جداگانه این برنامه‌های آموزشی به زمان، نیروی انسانی کارآمد و منابع مالی خاص نیاز دارد تا بتواند همه دانش‌آموزان مدارس را تحت پوشش قرار دهد. بنابراین آموزش بهینه مهارت‌ها و عمق بخشیدن به یادگیری و مشارکت دانش‌آموزان در تولید دانش، یادگیری باید واجد ویژگی‌هایی باشد و محدود به یادگیری کلاسی نگردد. (نیک پور، ۱۳۸۳، ص ۲۹)

جهانی‌تعلیم و تربیت پیش‌نهاد می‌شود، آموزش مهارت‌های فکری به دانش‌آموزان است. کلاس درس بستری مناسب برای تحقق این اهداف می‌باشد و یادگیرنده است که در این مسیر، با یادگیری مهارت‌هایی که برای به دست آوردن اطلاعات، نظم‌بخشی و کاربرد آن‌ها لازم است، در جهت رویارویی با شرایط غیرقابل پیش‌بینی آماده می‌شود. در این میان توجه مدرسه به آموزش استدلال و تفکر می‌تواند در شناخت خود، پذیرش آرای دیگران و هم‌احساسی با آن‌ها، ایجاد رابطه‌ای سالم با دیگران و ارائه واکنش مناسب نسبت به بحران‌های زندگی، مؤثر باشد و این نتایج، پیامد دراز مدت فرایند یاددهی - یادگیری است. (کدیور، ۱۳۷۹)

### برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی

در آموزش مهارت‌های زندگی، مداخله‌های کوتاه مدت،

یادگیری در خارج از مدرسه	یادگیری در مدرسه
- مرتبط با مسائل جامعه است.	- نامرتبط و دور از مسائل جامعه است.
- دست اول است.	- دست دوم است.
- به سهولت به دست می‌آید.	- نیاز به انگیزش دارد.
- مشارکتی و جمعی است.	- تمایل به فردگرایی دارد.
- توسط خود فرد ارزیابی می‌شود.	- توسط دیگران ارزیابی می‌شود.
- بدون ساختار یا دارای ساختار منعطف است.	- ساختار رسمی دارد.

(واتکینس و کارنل، ۲۰۰۰)

نقش مهمی دارد (فراگیری مهارت‌های زندگی)، در عرض برنامه‌دستی قرار گرفته است، نیازهای فردی دانش‌آموزان و ویژگی‌های محلی و منطقه‌ای را مورد توجه قرار می‌دهد و بالاخره موجب غنای برنامه‌دستی می‌شود.

### اهداف فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه

اهداف فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه در جهت اهداف درسی آموزش مهارت‌های زندگی قرار دارند. این اهداف عبارت‌اند از:

- ۱- توسعه دیدگاه مدرسه محوری.
  - ۲- تعمیق فرایند یاددهی - یادگیری در زندگی دانش‌آموزان.
  - ۳- غنی سازی برنامه‌دستی و اوقات فراغت دانش‌آموزان.
  - ۴- گسترش یادگیری از مدرسه به خانواده و جامعه.
  - ۵- تسهیل فرایند رشد اجتماعی دانش‌آموز.
- ویژگی‌های فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه و نیز مهارت‌های زندگی، در جدول زیر آمده است:

درس مهارت‌های زندگی	فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه
- توجه به نیازهای دانش‌آموزان برای طراحی برنامه‌های آموزشی.	- شرکت داوطلبانه دانش‌آموزان در فعالیت‌ها.
- کشف دانش به جای ارائه و انتقال دانش و اطلاعات.	- آموزش به شیوه غیرمستقیم.
- استفاده از روش‌های فعال یادگیری، مشارکتی و گروهی.	- استفاده از روش‌های فعال یادگیری، مشارکتی و گروهی.
- توسعه یادگیری به خانواده و جامعه.	- توسعه یادگیری از مدرسه به خانواده و جامعه.
- شناخت احساسات، عقاید و تجارب فرد و تقویت عزت‌نفس و هویت فردی.	- رشد جنبه‌های گوناگون شخصیت دانش‌آموزان و افزایش نشاط و شادابی آن‌ها.
- افزایش عملکرد تحصیلی.	- کاهش افت تحصیلی.
- ارزشیابی مستمر و خودارزیابی.	- انجام ارزشیابی مستمر.

(فضلی خانی و همکاران، ۱۳۸۲، صص ۱۹-۱۵ و نوری قاسم‌آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۹)

**مفهوم یادگیری در فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه**  
 لازمه برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه و اجرای آن‌ها در مدارس، انتخاب روش‌های یادگیری فعالی است که مشارکت دانش‌آموزان را به دنبال داشته باشد. در رویکردهای سنتی و معمول آموزش، معلم در نقش فعال و

برای توسعه یادگیری از مدرسه به خارج مدرسه و برای آموزش مهارت‌های زندگی، معمولاً دو شیوه پیش‌نهاد می‌شود، اول آن‌که: این آموزش در برنامه‌دستی کودکان و نوجوانان به شکل فعالیت‌های مکمل گنجانده شود و پیش‌نهاد دوم این است که به صورت فعالیت‌های فوق برنامه در کنار برنامه‌دستی طراحی گردد. هم‌چنین به علت اشتراک در اهداف، ویژگی‌ها و روش‌های آموزش در برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی از طریق فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه، می‌توان با برنامه‌ریزی و طراحی برنامه‌های آموزشی مکمل و فوق برنامه در دراز مدت (از دوره پیش دبستان تا پایان دوره آموزش متوسطه)، رفتارهای سالم روانی - اجتماعی را در دانش‌آموزان ایجاد کرد.

### فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه

فعالیت مکمل، فعالیتی است که براساس درون مایه‌دروس یک موضوع یا چند موضوع درسی در زمینه آموزش و پرورش و در جهت عمق بخشی به برنامه‌های درسی طراحی می‌گردد. فعالیت‌های مکمل در طول برنامه‌دستی است و موجب تعمیق یادگیری می‌شود. فعالیت‌های فوق برنامه مجموعه فعالیت‌های سازمان

دانش آموزان در نقش مخازن اطلاعات به وظایف محوله خود عمل می‌کردند. در نهایت، یادگیری دانش‌آموزان نتیجه محور بود و به سطوح پایین شناختی محدود می‌شد. پژوهش‌های اندک انجام گرفته در مورد عوامل مؤثر بر پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی نیز نشان می‌دهد که عواملی مانند: عدم به کارگیری الگوها و روش‌های مناسب تدریس، روش‌های نادرست ارزشیابی، انفعالی بودن دانش‌آموزان، دیکته شدن محتوای آموزشی در قالب کتاب‌های درسی و عدم ارتباط عمیق بین خانه و مدرسه، در پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره ابتدایی مؤثر بوده‌اند.

- بهداشت فردی.
- نظم و انضباط اجتماعی.
- رعایت قوانین و مقررات.
- حفظ محیط زیست.
- مهارت‌های مطالعه و کتابخوانی.
- مهارت‌های همکاری با دیگران.
- مهارت‌های مقابله‌ای (مقابله با اعتیاد، ایدز و...)
- مهارت‌های نوجوانی.

این مهارت‌ها از طریق اجرای فعالیت‌های مکمل و فوق‌برنامه قابل تحقق‌اند.

از این رو، لازم است برای تعمیق یادگیری، آموزش مهارت‌ها در مدارس و توسعه یادگیری از مدرسه به جامعه، به باز تعریف مفهوم یادگیری در نظام تعلیم و تربیت فعلی پردازیم. می‌دانیم که امروزه یادگیری یک فرایند تلقی شده است و هدف از یادگیری، اکتشاف، حل مسئله و خواندن برای جست و جوی فعلی می‌باشد. به عبارت دیگر، یادگیری فعالیت اندیشمندانه‌ای است که یادگیرنده را قادر می‌سازد تجارب پیشین را برای ادراک و ارزیابی وضعیت حاضر به کار برد و به این ترتیب به عملکرد آینده شکل بخشیده، دانش جدیدی تدوین کند.

در این زمینه می‌توان از چهار کلمه برای مشخص کردن یک فرایند یادگیری استفاده کرد: انجام دادن، بررسی کردن<sup>۱</sup>، یاد گرفتن<sup>۲</sup> و به کار بردن<sup>۳</sup>. در این فرایند، فعالیت در حین یادگیری (انجام دادن)، نیاز به تفکر و ارزیابی (بررسی کردن)، استخراج معنا از این مرور (یادگرفتن) و استفاده برنامه‌ریزی شده از یادگیری در عملیات آینده (به کار بردن) مورد توجه قرار می‌گیرد. در مرحله به کار بردن، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که یادگیری خودشان را برای تنظیم اهداف و طراحی برخی فعالیت‌ها به موقعیت‌هایی که می‌شناسند انتقال دهند. این فعالیت‌ها می‌توانند به کلاس یا خارج از کلاس مرتبط شوند. (واتکینس و کارنل، ۲۰۰۰)

در این زمینه می‌توان از چهار کلمه برای مشخص کردن یک فرایند یادگیری استفاده کرد: انجام دادن، بررسی کردن<sup>۱</sup>، یاد گرفتن<sup>۲</sup> و به کار بردن<sup>۳</sup>. در این فرایند، فعالیت در حین یادگیری (انجام دادن)، نیاز به تفکر و ارزیابی (بررسی کردن)، استخراج معنا از این مرور (یادگرفتن) و استفاده برنامه‌ریزی شده از یادگیری در عملیات آینده (به کار بردن) مورد توجه قرار می‌گیرد. در مرحله به کار بردن، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که یادگیری خودشان را برای تنظیم اهداف و طراحی برخی فعالیت‌ها به موقعیت‌هایی که می‌شناسند انتقال دهند. این فعالیت‌ها می‌توانند به کلاس یا خارج از کلاس مرتبط شوند. (واتکینس و کارنل، ۲۰۰۰)

در نظام آموزشی با توجه به رویکرد مبتنی بر مدرسه‌محوری و در طی فرایند فعال یادگیری می‌توان به اولویت بندی نیازهای مهارتی دانش‌آموزان پرداخت و با طراحی فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه مناسب و با استفاده از شیوه‌های فعال یادگیری (بارش مغزی، استقرایی، بحث گروهی، ...) به اهداف آموزشی مورد نظر دست یافت.

- 1- DO
- 2- REVIEW
- 3- LEARN
- 4- APPLY

## فهرست منابع

- ادیب، یوسف (۱۳۸۲): طراحی الگوی مناسب، برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دوره تعلیم و تربیت عمومی، پایان نامه دکتری دانشگاه تربیت مدرس.
- لواسانی، فتحعلی (۱۳۸۳): مهارت‌های زندگی (جزوه چاپ نشده)، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- فرزام‌نیا، مجتبی (۱۳۸۱): بررسی و شناسایی نقش عوامل درون سازمانی در کسب مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه استان گلستان، طرح پژوهشی.
- فضلی‌خانی، منوچهر و همکاران (۱۳۸۲): راهنمای تهیه و تدوین فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.
- کدیور، پروین (۱۳۷۹): روان‌شناسی تربیتی، تهران، انتشارات سمت.
- میرجوادی کرمانی (۱۳۸۱): بررسی عوامل مؤثر در پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ابتدایی استان آذربایجان شرقی، طرح پژوهشی.
- نوری قاسم آبادی، ربابه و محمد خانی، پروانه (۱۳۷۹) (مترجم): برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، انتشارات معاونت فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- نیک‌پور، ریحانه (۱۳۸۳): مهارت‌های زندگی، آشنایی با برنامه آموزش، انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

-WATKINS & CARNELL, WHALE J.(2000): LEARNING ABOUT LEARNING, FIRSTPUBLISHED BY ROUTLEDGE.