

# زندگی رویکردی جامعه‌شناختی به فلسفه آداب و مهارت‌ها



شهرستان گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## چکیده

در دنیای امروز که ساختار و روابط در آن پیوسته پیچیده‌تر می‌شود، کودکان باید بر دانش و مهارت‌های فراوانی مجهز باشند. آنان باید دانش و مهارت‌های ضروری را بیاموزند، تمرین کنند و درونی سازند، تا بتوانند به‌خوبی با چالش‌های اقتصادی، فرهنگی، زیست‌محیطی و اجتماعی که فرا راه انسان قرار دارند، رویارو شوند. هدف مقاله‌ی حاضر، تبیین فلسفه‌ی آداب و مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان و طراحی الگوی مناسب برنامه‌ی درسی برای آن‌ها و تبیین اثربخشی آن است.

اگر آموزش‌های مدرسه با یادگیری مهارت‌های زندگی، ترکیبی موزون یابند، در افراد نگرشی سالم و سازنده نسبت به موقعیت‌های

زندگی حاصل می‌شود که نتیجه‌ی آن، بروز رفتارهای صحیح برای پیش‌گیری از ناهنجاری‌های روحی خواهد بود.

به‌طور کلی، برنامه‌ی مهارت‌های زندگی بر رفتاری جامع (گسترده) معطوف بوده و در حقیقت رویکردی است که روی رشد مهارت‌هایی که فرد برای زندگی نیاز دارد، تأثیر می‌گذارد؛ مهارت‌هایی مانند برقراری ارتباط، تصمیم‌گیری، قدرت تفکر، مدیریت، توانایی ایستادگی در مقابل فشار دیگران، و حفظ عزت‌نفس.

نگارنده در این مقاله در پی آن بوده است که با رویکردی جامعه‌شناختی به فلسفه‌ی آداب و مهارت‌های زندگی در میان دانش‌آموزان مدارس بپردازد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت زندگی، تفکر انتقادی، مهارت‌های ارتباطی، آداب دینی، یادگیری فعال.



## هدف‌های پژوهش

**هدف کلی:** شناسایی نیازهای دانش‌آموزان از نظر محتوای آموزشی و فلسفه‌ی آداب و مهارت‌های زندگی در مدارس؛  
**هدف فرعی:** شناسایی اولویت‌ها در آموختن مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان برای حل مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی.

## سؤال‌های پژوهش

**سؤال اصلی:** مهم‌ترین نیازهای دانش‌آموزان در آموزش آداب و مهارت‌های زندگی از نظر محتوای آموزشی کدام‌اند؟

### سؤالات فرعی:

- مهم‌ترین نیازهای دانش‌آموزان از نظر مهارت‌های زندگی کدام‌اند؟
- مهم‌ترین نیازهای دانش‌آموزان از دیدگاه معلمان و آموزش‌وپرورش کدام‌اند؟
- آیا بین اولویت‌بندی برای دانش‌آموزان و معلمان در زمینه‌ی مهارت‌های زندگی، هم‌بستگی وجود دارد؟

## روش پژوهش

در این پژوهش سعی شده است از طریق روش توصیفی - تحلیلی و استفاده از منابع کتابخانه‌ای - اینترنتی و در صورت لزوم، استفاده از داده‌های آماری و نمودار، به این سؤالات پاسخ داده شود.

## چارچوب تحلیلی

تحقیقات کاربردی نیازمند چارچوب یا مدلی مفهومی هستند که بتوان بر اساس آن، به بررسی ابعاد موضوع و ارتباط بین متغیرهای تحقیق پرداخت [ادواردز و همکاران، ۱۳۷۹: ۳۲]. برای آن که بهتر بتوانیم موضوع را مورد بحث قرار دهیم، از مفاهیم جامعه‌شناختی مانند نقش اجتماعی، پایگاه اجتماعی و انتظارات اجتماعی استفاده می‌کنیم. **نقش اجتماعی:** می‌توان آن را فعالیتی دانست که در جامعه بر عهده‌ی فرد یا گروهی قرار دارد. چون آن‌چه که در جامعه بر عهده‌ی فرد است، انتظاراتی در دیگران به‌وجود می‌آورد، در تعریفی دیگر نقش اجتماعی را به معنای انتظاراتی می‌دانند که باید دارنده‌ی موقعیت یا پایگاه اجتماعی آن‌را برآورده سازد.

**پایگاه اجتماعی:** به موقعیت اجتماعی و جایگاهی اطلاق می‌شود که فرد در گروه یا در مرتبه‌ی اجتماعی یک گروه، در مقایسه با گروه‌های دیگر احراز می‌کند. پایگاه و موقعیت اجتماعی فرد، حقوق و مزایای شخصی را تعیین می‌کند.

**انتظارات اجتماعی:** پایه و اساس انتظارات اجتماعی، ارزش‌ها و هنجارهای عام فرهنگی و هنجارهای خاص حاکم بر نقش‌هاست. از معلم از آن‌جا که به جامعه‌ای فرهنگی تعلق دارد، انتظار می‌رود هنجارهای جامعه و فرهنگ خود را رعایت کند. به‌علاوه، چون در آن جامعه نقش

معلمی را عهده‌دار است، با این انتظار نیز روبه‌روست که علاوه بر آن هنجارها، در رعایت هنجارهای خاص نقش خویش نیز کوشا باشد.

## مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی یعنی توانمندی‌ها و قابلیت‌های بالفعل شده در برقراری روابط بین فردی و درون فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی، تصمیم‌گیری صحیح و حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند.

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیازمند آن‌اند که بتوانند از خود و علاقه‌هایشان در موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. این نوع برنامه‌ها در پیش‌گیری از مخاطرات سلامت نگاهی کلی دارند و به آموزش محدود تنها یک مهارت، بسنده نمی‌کنند.

موضوع مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات گیلبرت بر توین مطرح شد. وی مجموعه‌ای از دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی را برای دانش‌آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روانی مواجه شد. این برنامه‌ی آموزشی به نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های قاطعیت، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد، در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی هم‌سالان، مقاومت کنند [بهاری و شفیق‌پور، ۱۳۸۴: ۲۵].

**دیوید سلیمی** معتقد است که هدف از آموزشی مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روحی - اجتماعی است؛ مهارت‌هایی که افراد را در اداره‌ی مؤثر نیازها، سختی‌ها و فشارهای زندگی توانا ساز [ادیب، ۱۳۸۲: ۱۳].

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کنند تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار سازند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود. سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی [کردنوقانی و شریفی، ۱۳۸۴: ۱۳].

آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازند، انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین رفتارهایی را نیز به‌وجود می‌آورند.

مهارت‌های زندگی، کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازند که دانش (آن‌چه را که می‌دانند)، نگرش و ارزش‌های (آن‌چه احساس می‌کنند) و بدان باور دارند) خود را به عمل درآورند. مهارت‌های زندگی به افراد

کمک می‌کنند در وضعیت‌های مختلف، با سایرین به نحو مطلوب و شایسته‌ای ارتباط برقرار کنند تا نتایج مثبتی به دست آورند.

اهداف اصلی برنامه‌های آموزش مهارت زندگی، پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سطح بهداشت روانی افراد جامعه است. اما در کنار این اهداف کلی، اهداف اختصاصی‌تری نیز وجود دارند که عبارت‌اند از:

- 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؛
  - تقویت اعتماد به نفس، عزت نفس و هویت فردی؛
  - شکل‌گیری و تقویت ارزش‌های سالم اجتماعی.
- «سازمان بهداشت جهانی» در سال ۱۹۹۶، ده‌مهارت اصلی را به‌عنوان مهارت‌های زندگی معرفی کرد و آن‌ها را در پنج گروه به این

شرح قرار داد: ۱. خودآگاهی - همدلی؛ ۲. ارتباط - روابط میان‌فردی، ۳. تصمیم‌گیری - حل مسئله، ۴. تفکر خلاق - تفکر انتقادی، ۵. مهارت کردن هیجان‌ها - مقابله با استرس

آموزش مهارت‌های زندگی، معلم و شاگرد را در فرایندی پویای یادگیری شرکت می‌دهد. در این یادگیری، از شیوه‌های متفاوتی مثل فعالیت در گروه‌های کوچک یا گروه‌های دوتایی، بارش فکری، ایفای نقش، بازی، و بحث و مناظره استفاده می‌شود. آموزش به این صورت شروع می‌شود که آموزگار از کودکان می‌خواهد نظر و یا اطلاعات خود را درباره‌ی یکی از موقعیت‌هایی که با مهارت‌های زندگی ارتباط دارد، بیان کنند. سپس از آن‌ها می‌خواهد که در مورد همین موضوع، در گروه‌های کوچک یا دوتایی به‌طور مفصل صحبت کنند. دانش‌آموزان در این زمینه می‌توانند نمایشی را اجرا کنند و در موقعیت‌های دیگر نیز، همین مهارت را تمرین کنند. تمرین این مهارت در موقعیت‌های واقعی زندگی، جز اساسی و زنده‌ی آموزش مهارت‌های زندگی است.

### جدول مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی سعادتمندانه‌ی فرد ایرانی

ردیف	مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز برای دانش‌آموزان
۱	شناخت زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی، ملی و دینی در کشور ما
۲	حفظ و بهبود سلامت جسمی و بهداشت فردی و زیست‌محیطی تارضایت از زندگی برای آنان و دیگران آسان‌تر شود
۳	سازمان‌دهی توانایی‌ها، استعدادها و هدف‌های کوتاه‌مدت و میان‌مدت و درازمدت در راستای تحقق باورها و آرزوهایشان
۴	مجهز شدن به تفکر سالم که مجموعه‌ای است از توانایی‌های تفکر واقع‌بینانه و منطقی، هوشیاری و تفکر انتقادی، خلاقیت در اندیشه و نگرش به امور، توانایی حل مسئله
۵	یاد گرفتن نظم، قانونمداری و عدالت در همه حال، و رعایت آن‌ها در همه‌ی اموری که انجام آن‌ها را بر عهده دارند
۶	حفظ سلامت و تعادل دستگاه روانی خود از طریق مقابله با اضطراب، هیجان‌ها کاذب و افراطی، و حل تعارضات زیان‌بخش در زندگی درونی و بیرونی.
۷	توانایی برقراری مناسبات سالم اجتماعی، همدلی و همدردی و کمک‌رسانی و جلوه‌گر ساختن آن از طریق انواع دیگر ارتباطات
۸	مهارت شغلی که اهمیت ویژه‌ای در هویت، شخصیت، زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی دانش‌آموزان دارد

منبع: فصل‌نامه‌ی نوآوری‌های آموزشی، ۱۳۸۴: ۱۲-۸.

## آثار مثبت آموزش مهارت‌های زندگی

یکی از اهداف اصلی برنامه‌ی مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات بسیاری در مورد تأثیر برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد گوناگون سلامت روان انجام گرفته‌اند و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها، سبب افزایش عزت‌نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت نظام خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است.

برنامه‌های پیش‌گیری مبتنی بر مهارت‌های زندگی، براساس مطالعات انجام شده، بسیار مؤثرتر از گرایش‌های سنتی هستند. یافته‌ها، به اثرات مثبت این آموزش‌ها بر مهارت دانش‌آموزان در حل مشکلات بین فردی و مقابله با اضطراب دلالت دارند.

به دنبال چنین آموزش‌هایی، شرکت‌کنندگان قادر می‌شوند، تعارض‌های خود را با همسالان به نحو سازنده‌ای حل کنند و محبوبیت بین فردی بیشتری به‌دست آورند. یافته‌ها تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را در پیش‌گیری از خودکشی نشان داده‌اند. به نقل از «دفتر بهداشت و تغذیه‌ی وزارت آموزش و پرورش»، آموزش مهارت‌های زندگی در پیش‌گیری از خشونت و بزهکاری نیز کارایی داشته است.

## درس‌های مهارت‌های زندگی

در آموزش مهارت‌های زندگی، مداخله‌های کوتاه‌مدت، مثلاً مداخله‌های چند هفته‌ای، آثار کوتاه مدتی بر بهداشت روان دارند. مداخله‌های کمی طولانی‌تر (چند ماهه)، بر مهارت‌های سالم و تمایلات رفتاری مناسب، احساس خود کارآمدی و کفایت اثر می‌گذارند. با توجه به این موضوع که برای ابقای رفتارهای سالم و مثبت در دانش‌آموزان، به آموزش‌های طولانی‌مدت نیاز است، طراحی و پی‌گیری جداگانه‌ی این برنامه‌های آموزشی، به زمان، نیروی انسانی کارآمد و منابع مالی خاص نیاز دارد تا بتواند همه‌ی دانش‌آموزان را تحت پوشش قرار دهد. بنابراین، آموزش بهینه‌ی مهارت‌ها و عمق بخشیدن به یادگیری و مشارکت دانش‌آموزان در تولید دانش و یادگیری باید واجد ویژگی‌هایی باشد و به یادگیری کلاسی محدود نشود [نیک‌پور، ۱۳۸۳: ۲۹].

مهارت‌های زندگی که در برنامه‌های گوناگون آموزشی گنجانده شده‌اند، شامل موارد زیرند:

۱. آموزش مسائل جهانی و آموزش صلح: شامل آشنایی با نحوه‌ی زندگی سایر اقوام و مسائل مربوط به توسعه‌ی بین‌المللی و حل منازعه؛
۲. آموزش شهروندی و مردم‌سالاری: شامل یادگیری در مورد شناخت جامعه‌ی مدنی و زندگی سیاسی و مشارکت در آن‌ها؛



۳. آموزش محیطزیست: شامل انجام اقداماتی برای حمایت از محیطزیست، خانه، مدرسه و جامعه؛

۴. آموزش حقوق بشر: شامل شناخت عهدنامه‌های حقوق بشر، مسائل مربوط به عدالت، جایگاه اقلیت‌ها، تأثیر جهانی شدن و نقش چند ملیتی‌ها در جامعه؛

۵. تجربه‌ی کاری: شامل آشنایی با کار در یک کارگاه واقعی و سپس کاربرد تجربه‌ی به‌دست آمده در کلاس؛

۶. آموزش امور اقتصادی: شامل آموختن نحوه‌ی استفاده از وقت و امور مالی که شامل باز کردن یک حساب بانکی و پس‌انداز پول به صورت منظم است؛

۷. آموزش ورزش و بازی‌ها: به‌عنوان یک طریقه‌ی ممکن برای ایجاد مهارت‌های زندگی، از طریق ایجاد فرصت برای تعامل با سایر افراد، رقابت و آموختن همکاری از طریق کار گروهی؛

۸. آموزش ارتباط با افراد خانواده و سایرین، نحوه‌ی معاشرت و پرورش فرزند.

مدرسه هم‌گام با خانواده، نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد یا تخریب عزت‌نفس کودک و در احساس شایستگی آنان دارد. آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌ی درسی مدارس



به صورت‌های گوناگون ارائه می‌شوند. این برنامه را می‌توان به صورت یک درس جدا و همانند سایر دروس در یک کلاس جداگانه، و با همین عنوان تدریس کرد. یا این‌که آن را در برنامه‌ی جامع آموزش بهداشت مدارس گنجانند. در صورتی که طراحی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به‌گونه‌ای باشد که هم در محتوای دروس ادغام شود و هم به تنهایی به عنوان یک درس جداگانه منظور شود، توان بالقوه‌ی برنامه‌ی افزایش می‌یابد.

مدرسه‌ی سالم قسمت مهمی از جامعه است. اعضای جامعه باید احساس کنند، در مدارس به روی عقاید و مشارکت آنان باز است. مدارس نیز به نوبه‌ی خود باید از طریق مشارکت اعضای جامعه در تدریس و همچنین از طریق کمک‌های مالی آنان حمایت شوند. این نکته نیز بسیار اهمیت دارد که برنامه‌های بهداشت روانی مدارس از سوی آموزش و پرورش حمایت شوند.

### پیشنهاد

- در طراحی محتوای آموزشی برای سوادآموزان، نیازهای آنان برحسب اولویت‌ها گنجانده شود.
- فعالیت‌های خانه، مدرسه و اجتماع، به‌منظور آموزش آداب و مهارت‌های زندگی، هم‌سو شوند.
- پژوهش‌هایی در خصوص نیازهای و مهارت‌های زندگی و نیازهای آموزشی با توجه به محل سکونت و طبقه‌بندی سنی و جنسیتی صورت پذیرند.
- از آن‌جا که بین دانش‌آموزان پسر و دختر در رشته‌های گوناگون تحصیلی تفاوت وجود دارد، در آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌ها، بر مهارت‌هایی تأکید شود که در اولویت‌های دانش‌آموزان، از نظر جنس و رشته‌ی آن‌ها، ضروری‌تر تشخیص داده شده‌اند.

پی‌نوشت

1. Social Role
2. Status Social
3. Attentes Sociales

### منابع

۱. (۱۳۸۴). «ضرورت برنامه‌ریزی برای آموزش مهارت‌های زندگی، تحکیم هویت و رشد شخصیت دانش‌آموزان ایران»، فصل‌نامه‌ی نوآوری‌های آموزشی، شماره‌ی ۱۲، سال چهارم، تابستان.
۲. کردنوقانی، رسول و پاشا شریفی، حسن (۱۳۸۴). «تهیه و تدوین برنامه‌ی درسی مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره‌ی تحصیلی متوسطه»، فصل‌نامه‌ی نوآوری‌های آموزشی، شماره‌ی ۱۲، سال چهارم، تابستان.
۳. بهاری، سیف‌الله و شفیق پور، محمدرضا (۱۳۸۴). «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان»، فصل‌نامه‌ی علوم تربیتی، دوره‌ی اول، شماره‌ی اول، زمستان.
۴. ادیب، یوسف (۱۳۸۲). «طراحی الگوی مناسب برنامه‌ی درسی مهارت‌های زندگی برای دوره‌ی تعلیم و تربیت عمومی»، پایان‌نامه‌ی دکترای دانشگاه تربیت مدرس.
۵. نیک‌پور، ریحانه (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی، آشنایی با برنامه‌ی آموزش. انتشارات معاونت امور فرهنگی و بی‌گیری سازمان بهزیستی کشور.