



مهارت‌های زندگی به کجا ره می‌سپرنند؟

آسیب‌شناسی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی

ابوالقاسم رحمت‌زاده

درآمد

نزدیک به یک دهه است که برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی^۱ مورد توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان آموزشی در کشور قرار گرفته است. در برنامه‌ی توسعه‌ی چهارم (۱۳۸۳)، به صراحت بر اهمیت و ضرورت اجرای برنامه‌های ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی، مانند آموزش مهارت‌های زندگی تاکید شده است. با وجود فعالیت‌های روزافزون در این زمینه، متأسفانه اتفاق نظر واحدی از نظر مفاهیم نظری و عملی بین متولیان متعدد این برنامه وجود ندارد. مقاله‌ی حاضر به تشریح این مسئله و ارائه‌ی راهکارهای پیشنهادی می‌پردازد.

در آغاز، به طور خلاصه به علل پدیدآیی و مبانی نظری برنامه‌ی مهارت‌های زندگی اشاره می‌شود. آشنایی با این مفاهیم، به ارزیابی اجمالی از وضعیت موجود اجرای برنامه در کشور کمک می‌کند. آیا تا به حال این جمله را که: «دوره و زمونه عوض شده» شنیده‌اید؟ گاهی اوقات این جمله را از افرادی می‌شنویم که سنی از آن‌ها گذشته است. انگار که می‌خواهند به ما بگویند، شرایط زندگی انسان‌ها تغییر کرده است. آیا چنین است؟ در سه دهه‌ی گذشته، تغییرات اساسی در کشور ما اتفاق افتاده است. رشد و پیشرفت امکانات فناوری، افزایش جمعیت، مهاجرت، تجربه‌ی جنگ، زلزله، فقر و... از جمله‌ی این تغییرات هستند. در این شرایط، افراد به دلیل ناآشنایی با موقعیت‌های جدید و راهکارهای مقابله با آن‌ها، ممکن است در معرض انواع خطرها قرار گیرند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که این تغییرات، با رشد روزافزون آسیب‌هایی مانند سوء مصرف مواد مخدر^۲، خشونت، فحشا، بی بندوباری جنسی و شیوع بیماری‌های ایدز، و... رابطه دارند. در این میان، کودکان و نوجوانان در معرض آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارند. همین امر باعث شده است، به مباحث «سلامت و بهداشت روان»^۳ در کودکان و نوجوانان توجه روزافزونی شود. برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به این منظور طراحی و اجرا می‌گردد.

تاریخچه

پروفسور ژیلبرت بوتوین^۴ (۱۹۷۷) برای نخستین بار برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی را طراحی کرد. هدف اصلی این برنامه، پیشگیری از مصرف سیگار توسط نوجوانان بود. در واقع، خاستگاه اصلی این برنامه دیدگاه وی نسبت به سبب‌شناسی^۵ مصرف سیگار و مواد مخدر توسط کودکان و نوجوانان بود. مطالعات دیگر او نشان دادند که از این برنامه می‌توان در پیشگیری از مصرف الکل و مواد دیگر، خشونت، بیماری‌های ایدز و... استفاده کرد. اثربخشی بالای ارزیابی‌های به عمل آمده از این برنامه، سازمان‌های بین‌المللی مانند «سازمان بهداشت جهانی»^۶ (WHO) را مجاب ساخت تا آن را به عنوان

برنامه‌ی جامع پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به کشورهای جهان معرفی کنند.

مهارت‌های زندگی چه هستند؟

برای مهارت‌های زندگی تعریف‌های متعددی ارائه شده‌اند. سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «مهارت‌هایی هستند که برای افزایش «توانایی‌های روانی-اجتماعی»^۷ به افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به‌طور مؤثر با مقتضیات و چالش‌های زندگی روبه‌رو شود. «به‌طور کلی، هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت، و ارتقای سطح سلامت روان افراد است.»

انواع مهارت‌های زندگی کدام‌اند؟

برای یک زندگی شاد و سالم، مهارت‌های زیادی مورد نیاز هستند (مانند مهارت‌های مراقبت از خود، شغل‌یابی، مقابله با موقعیت‌های پرخطر و...). اما، پایه و اساس برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی، ۱۰ مهارت اصلی است که عبارت‌اند از: مهارت خودآگاهی، مهارت هم‌دلی، مهارت برقراری رابطه‌ی مؤثر، مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگارانه، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق، مهارت مقابله با هیجان، و مهارت مقابله با استرس.

گروه مخاطب و جایگاه اجرای برنامه

در طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه، مهم‌ترین گروه‌های هدف، کودکان و نوجوانان هستند. هم‌چنین، با توجه به این‌که کودکان و نوجوانان بخشی از زندگی روزانه‌ی خود را در مدرسه به سر می‌برند، مدرسه‌ها بهترین مکان برای اجرای فعالیت‌های پیشگیرانه به شمار

می‌روند. به دلایل دیگر عبارت‌اند از:

۱. با صرفه بودن از نظر اقتصادی
۲. نقش و اهمیت معلم در یادگیری
۳. زمان مناسب برای اجرای برنامه
۴. ارتباط بین خانه و مدرسه
۵. آموزش‌پذیری در سنین رشد
۶. امکان ارزشیابی‌های کوتاه و بلندمدت

در صورتی که برنامه در مدرسه اجرا شود، نحوه‌ی ارائه می‌تواند به صورت‌های زیر باشد: ۱. یک درس جداگانه همانند سایر درس‌ها؛ ۲. مندرج در محتوای درس‌های متفاوت مانند علوم و یا ریاضی؛ ۳. فوق برنامه و به عنوان یک برنامه‌ی جانبی در کنار سایر درس‌ها. مطالعات نشان داده‌اند، اگر طراحی برنامه به صورت درسی جداگانه و یا مندرج در محتوای درس‌های گوناگون باشد، اثربخشی برنامه افزایش می‌یابد.

چگونه برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود؟

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی، بر نظریه‌ی «یادگیری شناختی اجتماعی»^۸ بندورا^۹ مبتنی است. در این روش، دانش‌آموزان اطلاعات و مهارت‌های مورد نظر را از طریق مشاهده‌ی رفتار دیگران و پیامدهای آن به دست می‌آورند. بنابراین رویکرد آموزشی، «یادگیری فعال»^{۱۰} است. در این روش، معلم با کمک دانش‌آموزان به یادگیری موضوعات مورد نظر می‌پردازد. بارش فکری، بحث گروهی، ایفای نقش، بازی و... از روش‌های مورد استفاده در این روش آموزشی هستند. دانش‌آموزان به صورت دایره‌وار در کلاس می‌نشینند و کلاس مقررات خاصی دارد. معمولاً فعالیت‌های جانبی مانند: برگزاری مسابقات فرهنگی، هنری، ورزشی و... نیز در این برنامه گنجانده می‌شوند، و به‌طور کلی، با سایر درس‌ها فرق دارد.

در این نوع از برنامه‌ها سعی می‌شود، به منظور افزایش میزان اثربخشی، مشارکت والدین و دیگر کارکنان مدرسه جلب شود تا دانش‌آموزان را در رسیدن به هدف‌های مورد نظر یاری دهند.

بخش ۲

در بخش اول، با مبانی نظری و عملی عمده‌ی برنامه‌ی مهارت‌های زندگی آشنا شدید. در این بخش به برخی از نقاط ضعف برنامه در کشور ایران اشاره و چندین راهکار اجرایی پیشنهاد می‌شود.

وضعیت برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی در ایران

با توجه به تغییرات اخیر، ضرورت طراحی برنامه‌های ارتقای بهداشت روانی و توانمندسازی، به ویژه در کودکان و نوجوانان، در کشور ما نیز احساس می‌شود. در چند سال گذشته، دستگاه‌ها، نهادها و سازمان‌های متفاوتی مانند «وزارت آموزش و پرورش»، «وزارت بهداشت و درمان»، «سازمان بهزیستی» و... متولی طراحی و اجرای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بوده‌اند. در مجموع، ارزشیابی‌های متعدد از این برنامه توسط مراکز مجری، نشان از اثربخشی بالای آن دارد. با وجود این، برنامه نقاط ضعف فراوانی از نظر طراحی و اجرا دارد که به اختصار به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. فقدان اعتبار و تعارض الگوها ناشی از تعدد متولیان نا همگرا: همان‌طور که گفته شد، این برنامه متولیان بسیاری پیدا کرده است. انجام اقدامات موازی، صرف هزینه‌های اقتصادی، سنگ اندازی و... از پیامدهای این پدیده هستند. نکته‌ی قابل توجه این است که حتی در یک وزارت خانه، برنامه ممکن است مدعیان زیادی داشته باشد!

۲. فقدان کفایت ناشی از جامع نبودن برنامه: طرح جامع باید با توجه به نیازها، منابع و امکانات موجود در سطح کشور طراحی شود. در طرح جامع، فرض منطقی بر این است که سیستم به دنبال هدف‌های مشترک است. بنابراین، در برنامه ریزی برای اجرای کشوری طرح، باید به نیازها، هدف‌ها، گروه‌های هدف، منابع، امکانات موجود و توانایی‌های هر بخش توجه شود. متأسفانه چنین هماهنگی درون و برون‌بخشی یا وجود ندارد و یا بسیار کم است.

۳. عدم تناسب با نیازها به علت فقدان نیازسنجی: هر منطقه، نیازها و مشکلات خاص خود را دارد. برای مثال، ممکن است سوء مصرف مواد مخدر مشکل نوجوانان کشور ما باشد، درحالی که مشکل نوجوانان کشورهای آفریقایی

بیماری ایدز است. بررسی و ارزیابی نیازها کمک می‌کند، مهم‌ترین هدف‌های پیشگیری و ارتقای بهداشت روانی مشخص شود. معمولاً در برنامه‌ریزی‌ها به این مهم توجه نمی‌شود، و



بنا بر عادت دیرینه، از محصولات و دانش وارداتی سایر کشورها استفاده می‌گردد.

۴. نبود آمار و نتیجه اعتماد به آمارهای نادرست: شناسایی وضعیت موجود براساس آمارها و یا گزارش‌های موجود انجام می‌گیرد. آمارهای مربوط به شیوع مشکلات گوناگون در سطح اجتماع، در شناخت راه‌حل‌ها و تعیین هدف‌های برنامه کمک می‌کند. اکنون، آمارهای مورد نیاز یا وجود ندارند، یا بسیار ضد و نقیض هستند.

۵. ناپایداری در مدیریت و ناسازواری ساختاری در نظام مدیریت: به طور طبیعی و با گذشت زمان، تغییرات عمده‌ای در کشور به وقوع می‌پیوندد. برای مثال، تغییر دولت و کابینه باعث موجی از تغییرات در انتخاب مدیران، سیاست‌های ارتقای سلامت، و ناهماهنگی‌های برون و درون‌بخشی می‌شود که ممکن است تأثیرات نامطلوبی را بر روند رشد این برنامه بگذارند.

۶. نبود تسهیلات لازم به منظور اجرای مطلوب برنامه (بودجه، مکان، زمان و...): برای رسیدن به هدف‌های مورد نظر در یک برنامه، مجموعه فعالیت‌هایی در نظر گرفته می‌شود. انجام نشدن هر یک از این فعالیت‌ها می‌تواند، اثربخشی برنامه را کاهش دهد. برای مثال، در صورتی که برنامه در مدرسه اجرا می‌شود ضروری است، امکان و زمان مناسبی به منظور آموزش به شیوه‌ی فعال فراهم آید.

۷. تشتت آرا در تعریف مسئله: مفهوم مهارت‌های زندگی، دامنه‌ی گسترده‌ای از توانایی‌ها را دربرمی‌گیرد. ضروری است به طور دقیق، مفهوم این عبارت تعریف شود تا دامنه‌ی عمل آن مشخص گردد. برای مثال، دیده شده است که در یک وزارتخانه، این برنامه با تعریف‌های متفاوت به کار برده می‌شود!

۸. نبود طرح جامع برای کلیه پایه‌های تحصیلی: برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی باید به صورت مداخله‌ای بلندمدت انجام شود. مطالعات نشان داده‌اند که فقط از مداخله‌های طولانی مدت، برای مثال چند ساله، می‌توان انتظار داشت که تغییرات معناداری در دانش، نگرش و سلامت روان افراد ایجاد کنند. مداخله‌های کوتاه مدت، آثار کوتاه مدت دارند. در حال حاضر، این طرح به صورت ناهماهنگ در برخی از دوره‌ها و پایه‌های تحصیلی در آموزش و پرورش کشور اجرا می‌شود.

۹. نبود نظارت بر روند اجرای فعالیت‌ها: نظارت بر روند اجرای فعالیت‌ها یا «پایش» باعث می‌شود که بازخورد مستمری از اجرای برنامه حاصل شود تا در صورت لزوم بتوان تغییراتی را اعمال کرد. نظارت یا وجود ندارد، یا بسیار ضعیف است، به گونه‌ای که جنبه‌ی کاربردی ندارد.

۱۰. منابع آموزشی نامناسب: ویژگی‌های برنامه خوب یا ملاک‌های تدوین برنامه‌ی مناسب و محتوای برنامه عبارتند از:

۱- اعتبار و استحکام علمی منطقی (سازواری)، ۲- قابلیت اجرا و عمل، ۳- سودمندی و ۴- اولویت. هر منطقه شرایط فرهنگی خاصی دارد. بنابراین در تعیین محتوای برنامه باید به تناسب و مرتبط بودن آن با شرایط فرهنگی توجه داشت. در بسیاری از موارد حتی ضروری است که محتوا دوباره نویسی شود. بسیاری از منابع موجود ترجمه‌ای هستند و در بیشتر مواقع، بدون هیچ تغییری از آن‌ها استفاده می‌شود. ۱۱. اجرا نشدن برنامه به صورت فعال: آموزش به شیوه‌ی فعال به توانایی و مهارت آموزش دهندگان نیاز دارد. به طور سنتی، اکثر معلمان ماعادت دارند، برای یادگیرندگان سخنرانی کنند. هر چند، روش سخنرانی دارای امتیازاتی است، برای مثال باعث افزایش دانش می‌شود، اما برای ایجاد توانایی‌ها و مهارت‌های لازم در گروه‌های مخاطب ضروری است، از روشی استفاده شود تا آن‌ها بتوانند، مهارت‌های زندگی را به صورت عینی و عملی تمرین کنند.

۱۲. نداشتن ارزش‌یابی کوتاه و بلندمدت از برنامه: ارزش‌یابی باعث می‌شود، اثربخشی پروژه تعیین و مشکلات و موفقیت‌های برنامه شناسایی شود. در تهیه و تدوین برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی، دو نوع ارزیابی کوتاه و بلندمدت انجام می‌شود. در ارزیابی کوتاه‌مدت، نمونه‌ای کوچک به عنوان شاخص یک جامعه‌ی آماری، برای مثال تعدادی از دانش‌آموزان مدرسه‌های کشور، انتخاب، و میزان اثربخشی طرح روی آن‌ها بررسی می‌شود. صرف‌نظر از روش شناسی درست یا نادرست این دسته از بررسی‌ها، چنین مطالعاتی کم و بیش در کشور انجام می‌شوند. ارزیابی بلندمدت، به معنی پیگیری نتایج برنامه طی چند سال اجرا روی گروه نمونه و بررسی میزان اثربخشی و دسترسی به هدف‌ها مورد نظر است. متأسفانه، با توجه به اهمیت این نوع از ارزیابی‌ها چنین مطالعاتی تاکنون گزارش نشده‌اند!

چگونه شایسته است برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی اجرا شود؟

به طور کلی، ارزیابی‌های موجود نشان داده‌اند که برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است، نظر مثبت گروه‌های هدف خود را (مانند دانش‌آموزان، والدین و کارکنان مدرسه) جلب کند. بنابراین در این شرایط، می‌توان از این فرصت برای رشد و توانمندسازی افراد، به ویژه کودکان و نوجوانان استفاده کرد. به این منظور پیشنهادها و راهکارهای زیر، به عنوان راه‌حل‌های کوتاه‌مدت برای سازماندهی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی و کاهش موانع اجرایی، ارائه می‌شود:

۱. نیازسنجی دقیق: به طور دقیق، وضعیت موجود نیازها و مشکلات، به ویژه بین کودکان و نوجوانان بررسی شود.
۲. تعیین مرکزیت واحد: متولی یا متولیان این برنامه در سطح

کلان و خرد تعیین گردند. وزارت آموزش و پرورش بیش از ۱۵ میلیون دانش‌آموز تحت پوشش دارد. با توجه به این حجم مخاطب و سایر دلایل گفته شده (در بخش ۱)، به نظر می‌رسد مناسب‌ترین گزینه برای اجرای برنامه، همین وزارت خانه باشد. ۳. طراحی مناسب به همراه راهنما: طرحی جامع برای اجرای برنامه در سطح کلان طراحی شد. از توانایی‌ها و امکانات سایر دستگاه‌ها و سازمان‌ها برای تکمیل فعالیت‌ها و پوشش گروه‌های دیگر می‌توان استفاده کرد.

۴. تبیین اهداف و تعیین سطوح و مراحل: هدف‌ها و سیاست‌های اجرایی هر بخش به صورت کوتاه و بلندمدت تعیین شود.
۵. پیش‌بینی و تأمین اعتبارات لازم: تسهیلات مناسب (مانند بودجه، مکان، زمان و...) به منظور اجرای مطلوب برنامه فراهم آید.
۶. گنجاندن درس در متن برنامه درسی: وزارت آموزش و پرورش باید تمهیداتی را مهیا کند تا برنامه به عنوان یک درس جداگانه، یا در محتوای درس‌های گوناگون در کلیه‌ی دوره‌ها و پایه‌های تحصیلی، به طور هماهنگ و مستمر اجرا شود.
۷. بر مراحل گوناگون اجرای برنامه نظارت شود.
۸. منابع آموزشی متناسب با شرایط فرهنگی ایران تهیه گردد.
۹. آموزش دهندگان به صورت فعال آموزش‌های خود را ارائه دهند.
۱۰. از برنامه، ارزیابی‌های کوتاه و بلندمدت انجام گیرد.

زیرنویس

1. Life Skills/ 2. Drug abuse/ 3. Mental Health/ 4. Botvin/ 5. Etiology/ 6. World Health Organization/ 7. Psycho-social competence/ 8. Cognitive-Social learning/ 9. Bandura/ 10. Active learning

منابع

۱. بیدختی، نهاله (۱۳۷۸). پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر. مجله‌ی تازه‌های علوم شناختی. ص ۳۱.
۲. سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۹). برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی ربابه نوری قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی. معاونت فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
۳. طارمیان، فرهاد (۱۳۸۰). بررسی مقدماتی اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان سال اول راهنمایی. دفتر پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر وزارت آموزش و پرورش.

4. Botvin, G. J., Bake, E., Botvin, E. M., Filazola, A. D., & Millman, R. B. (1984). *Alcohol abuse prevention through the development of personal and social competence: A pilot study. Journal of Studies on Alcohol, 45, 550-552.*

5. Botvin, G. J., Baker, E., Renick, N., Filazola, A. D., & Botvin, E. M. (1981). *A cognitive-behavioral approach to substance abuse prevention. Addictive Behaviors, 9, 137-147.*

