

## بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دختران سوم دبیرستان جهرم در زمینه مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم‌گیری در سال تحصیلی ۸۹-۸۸

مریم صحرایان<sup>۱</sup>، مهناز صلحی<sup>۲</sup>، حمید حقانی<sup>۳</sup>، شیوا بیگی زاده<sup>۴</sup>

### چکیده

مهارت‌های زندگی و آموزش موفق آن به افراد یکی از عوامل عمده گسترش بهداشت روانی در جامعه است. هدف اصلی این پژوهش بررسی سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دختران سوم دبیرستان نسبت به مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم‌گیری، به عنوان مهارت‌های دارای اولویت جهت لحاظ کردن در برنامه ریزی های آموزشی می باشد. در یک مطالعه توصیفی ابتدا تعداد ۲۰۰ نفر جهت اولویت بندی مهارت‌ها و سپس تعداد ۱۸۰ نفر جهت سنجش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد به روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. جامعه آماری در مرحله اولویت یابی شامل تمامی دانش آموزان دختر پایه سوم، کارشناسان تعلیم و تربیت و والدین دیپلم به بالا و در مرحله بعد کلیه دانش آموزان دختر پایه سوم بود. ابزارهای تحقیق شامل یک پرسشنامه اولویت یابی محقق ساخته بود، که طی آن از سه گروه مخاطب خواسته می شد ۱۰ مهارت زندگی را اولویت بندی کنند. همچنین سه پرسشنامه محقق ساخته دیگر که اعتبار و روایی آن کسب گردیده بود، جهت سنجش آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان به کار گرفته شدند. مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم‌گیری به عنوان سه اولویت اول شناخته شدند. میزان آگاهی ۵۸/۹ درصد از دانش آموزان نسبت به مهارت‌های ذکر شده در حد متوسط، نگرش ۸۶/۱ درصد از آنان خوب و عملکرد ۷۵/۵ درصد آنان در حد متوسط بود. با توجه به اینکه اکثریت دانش آموزان با وجود داشتن نگرش خوب، آگاهی و عملکرد متوسطی در زمینه مهارت‌ها داشتند، لذا بازنگری در محتوا و شیوه آموزش این مهارت‌ها در دبیرستان‌ها بسیار حائز اهمیت می باشد.

### مجله تخصصی پژوهش و سلامت

مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت گنبداد

دوره ۱، شماره ۱، پاییز و زمستان ۱۳۹۰

### مقاله اصیل پژوهشی

- ۱- نویسنده مسؤول: کارشناس ارشد آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم، کارشناس مرکز مشاوره تحقیقات نشانی: جهرم- دانشگاه علوم پزشکی- مرکز مشاوره تحقیقات- کدپستی: ۷۴۱۳۶۷۴۸۱۷ تلفن: ۰۹۱۷۹۹۱۰۷۷۸ فاکس: ۰۷۹۱۴۴۴۶۰۰۰ پست الکترونیکی: sahraianm@yahoo.com
- ۲- استادیار گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
- ۳- مربی گروه آمار، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
- ۴- مربی گروه آمار زیستی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم

دریافت: ۸۹/۱۱/۱۰

اصلاح نهایی: ۹۰/۵/۲۴

پذیرش: ۹۰/۶/۶

کلید واژگان: اولویت یابی، دانش آموز دوره متوسطه، مهارت‌های زندگی

#### مقدمه

در این دوره می باشد [۷]. مدارس در پرورش شخصیت افراد نقش محوری به عهده دارند و با تفهیم خویشتن داری و همدلی به دانش آموزان می توانند آنها را به رعایت ارزشهای اخلاقی و اجتماعی ترغیب کنند [۸].

پژوهشگران زیادی تاثیر مثبت مهارتهای زندگی را در پیشگیری و کاهش بزهکاریهایی همچون رفتارهای خشونت آمیز، مصرف مواد مخدر و الکل، همین طور تقویت خودباوری و خودپنداری تایید کرده اند [۲]. نتایج مطالعه حقیقی نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی باعث افزایش سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر دوره متوسطه می گردد [۹]. همچنین نتایج حاصل از تحقیق هزاری نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی باعث بهبود سلامت روانی و عزت نفس می گردد [۷]. فتح نیز در نتایج پایان نامه خود نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش علائم افسردگی کلی دانش آموزان موثر است [۱۰]. نانانونگ در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از مصرف تنباکو و داروها در دانش آموزان دبیرستانی نقش موثر و چشمگیری دارد [۱۱]. مطالعات بوتوین و گریفین نیز در سال ۲۰۰۴ به صورت تجربی تاثیرات رفتاری مثبتی از آموزش مهارتهای زندگی بر سیگار کشیدن، مصرف الکل، ماریجوانا و همچنین مصرف داروهای غیر مجاز را با پایداری تا پایان دبیرستان نشان داد [۱۲]. مطالعات مطرح شده فورنریس و همکاران و ترنر و همکاران درمورد نوجوانان نشان داد که آموزش مهارت حل مسئله و ارتباطات موثر، توانایی های آنان را برای حل مشکلات و استفاده موثر از حمایت های اجتماعی افزایش می دهد [۱۳، ۱۴]. جفری نیز در تحقیق خود نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی قدرت سازگاری با استرس را افزایش می دهد [۱۵]. به همین دلیل آموزش مهارت های زندگی برای سازگار کردن بهتر و موثرتر جوانان با چالش ها و مسائل زندگی اخیرا به شدت مورد توجه نظام های تعلیم و تربیت در سراسر دنیا قرار گرفته است.

از طرفی تعیین اولویت، فرآیند مداومی از تصمیم گیری است که در کلیه مراحل برنامه ریزی شامل توصیف نیازها، تعیین اهداف، شناسایی مخاطبان هدف، تعریف منابع موجود و

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، امروزه حدود ۴۵۰ میلیون نفر از مردم دنیا از بیماری های مختلف روحی و روانی رنج می برند [۱]. به علت تحولات عظیمی که در زندگی انسان معاصر به وقوع پیوسته است شمار زیادی از نوجوانان دچار مشکلات سازگاری اجتماعی، رفتاری و عاطفی هستند. بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی با ضعف در مهارت های زندگی و برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارند [۲]. مهارتهای زندگی به مجموعه ای از تواناییهای افراد گفته می شوند که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید آنها را فراهم آورده، به فرد کمک می کند تا مسئولیت ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکل موثری عمل کند [۳]. یونیسف، مهارت های زندگی را به صورت "یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت ها را مد نظر قرار می دهد" تعریف می کند [۴]. مهارت های زندگی هم بصورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم بصورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی-اجتماعی نظیر اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده هستند. به طور کلی مهارتهای زندگی ابزاری قوی در دست متولیان بهداشت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی-اجتماعی می باشند [۴]. هانتر، گبوی و کارول در سال ۲۰۰۶ مهارت های زندگی را راه رسیدن به سبک زندگی جدیدی می دانند که با آموختن آن می توان زندگی موفق تری را تجربه کرد [۵].

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۶، ده مهارت اصلی شامل مهارتهای خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر با دیگران، روابط میان فردی، تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، مهار هیجانات و مقابله با استرس را به عنوان مهارتهای زندگی معرفی کرده است [۶]. اهمیت و ضرورت شناسایی و آموزش مهارتهای زندگی مورد نیاز دانش آموزان دوره متوسطه از این جهت است که این دوره استمرار دوره نوجوانی بوده، وجود پدیده های روانی نظیر اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و اختلال در عملکرد اجتماعی از مسائل مهم حوزه سلامت روانی

جامعه داشته، باعث می شود دانش آموزان در کنار تحصیل، مهارتهای اساسی برای یک زندگی سالم را نیز بیاموزند. لذا آنچه مسئله اصلی را در این پژوهش تشکیل می دهد، ابتدا اولویت یابی و انتخاب سه مهارت ضروری تر از بین ده مهارت اصلی، برای دانش آموزان دوره متوسطه و سپس بررسی میزان آگاهی، نگرش و عملکرد دختران دبیرستانی پایه سوم نسبت به سه مهارت در اولویت قرار گرفته، می باشد. نتایج تحقیق می تواند در برنامه ریزی ها و جهت گیری های مناسب در خصوص انتخاب محتوا و شیوه آموزش با توجه به نقص در هر یک از حیطه های آگاهی، نگرش و عملکرد توسط مربیان و معلمان و نیز در تحقق اهداف آموزشی راهگشا باشد.

#### روش

در یک مطالعه توصیفی در مرحله اول ۲۰ درصد جامعه آماری یعنی تعداد ۲۰۰ نفر (شامل ۱۲۰ نفر دانش آموز پایه سوم، ۴۰ نفر از والدین با مدرک دیپلم به بالا و ۴۰ نفر از کارشناسان تعلیم و تربیت) جهت اولویت یابی و در مرحله بعد با توجه به فرمول حجم نمونه  $n = (z^2 pq) / d^2$  [۲۰] و پژوهش های انجام گرفته در این زمینه [۲۱]، تعداد ۱۸۰ نفر جهت سنجش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد به روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. جامعه آماری در مرحله اولویت یابی، شامل دانش آموزان دختر پایه سوم، کارشناسان تعلیم و تربیت و والدین دیپلم به بالا و در مرحله ارزیابی آگاهی، نگرش و عملکرد، دانش آموزان دختر پایه سوم دبیرستان بودند. پس از کسب مجوز از اداره آموزش و پرورش، ابتدا به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای از میان ۱۱ دبیرستان دخترانه دولتی شهرستان جهرم، تعداد چهار مدرسه از مناطق مختلف انتخاب شدند. سپس از هر مدرسه ۳۰ دانش آموز پایه سوم دبیرستان (از هر سه رشته علوم ریاضی، علوم تجربی و علوم انسانی)، ۱۰ نفر از والدین دیپلم به بالا و ۱۰ نفر از کارشناسان تعلیم و تربیت مدارس منتخب بطور تصادفی انتخاب شده، پرسشنامه های مربوطه را تکمیل کردند. پژوهشگران از یک پرسشنامه محقق ساخته جهت الویت بندی ده مهارت

تعیین عملیات ضروری صورت می گیرد. اولویت ها چیزهای مهم یا ارزشمند زمان حال هستند. پس لازم است که تصمیم بگیریم کدام اولویت ها، مهمتر هستند [۱۶]. مطالعات مشابهی در زمینه اولویت یابی مهارت های زندگی صورت گرفته است. از جمله می توان به پژوهش کردنوقایی در سال ۱۳۸۴ اشاره کرد که دوازده مهارت زندگی را از دیدگاه دانش آموزان، دبیران و کارشناسان تعلیم و تربیت جهت تدوین برنامه درسی مهارت های زندگی اولویت بندی کرد. نتایج این تحقیق نشان داد که مهارت های خودآگاهی، ارتباط موثر، روابط بین فردی، مقابله با استرس، تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی و تفکر خلاق از نظر مخاطبان مختلف از اولویت های بالایی برخوردار بودند [۱۷]. فتحی نیز مقاله ای تحت عنوان شناسایی اولویت یابی مهارتهای زندگی مورد نیاز بزرگسالان برای لحاظ کردن در برنامه های درسی مدارس ارائه داد. نتایج تحقیق نشان داد که مهارتهای شهروندی و فردی-زیستی بیشترین اولویت را به خود اختصاص داده اند [۱۸].

با وجود این که چند سالی است آموزش مهارت های زندگی وارد برنامه درسی مدارس شده، این برنامه هنوز جایگاه مطلوب خود را بدست نیاورده است. به عنوان مثال، نتایج تحقیق ادیب در سال ۱۳۸۵ که در بین دانش آموزان راهنمایی کل کشور انجام شد، نشان داد نظام تعلیم و تربیت عمومی کشور در دستیابی به اهداف مربوط به آموزش مهارت های زندگی موفق نبوده است [۱۹]. یکی از دلایل عدم موفقیت، می تواند کمبود وقت و منابع لازم در مدارس جهت آموزش کلیه مهارت های زندگی باشد. بنابراین آموزش کل ده مهارت در زمان اختصاص داده شده به آن در مدارس متوسطه، میسر نبوده، اغلب مورد بی توجهی قرار می گیرد. به این دلیل، انجام اولویت بندی برای آموزش مهارتهای دارای اولویت می تواند راه حلی مناسب در نظر گرفته شود. انتخاب دانش آموزان پایه سوم دبیرستان در این مطالعه از آن جهت است که دانش آموزان این پایه در طول دوره تحصیل خود حداقل یک دوره آموزش مهارتهای زندگی را دیده اند، از طرفی با توجه به نقش زنان در سلامت خانواده، توانمندسازی این قشر از جامعه تاثیر بسزایی در ارتقای سلامت

نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۴ و روش‌های آمار توصیفی استفاده گردید.

#### یافته ها

براساس داده های پرسشنامه هایی که توسط دانش آموزان تکمیل گردید، ۵۷/۵ درصد از آنان رشته علوم تجربی، ۱۶/۷ درصد رشته علوم انسانی و ۲۵/۸ درصد رشته ریاضی بودند. از نظر آنان، مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم گیری و همدلی سه مهارت اولویت دار بودند. بررسی پرسشنامه های کارشناسان تعلیم و تربیت نشان داد که همگی مونث بوده و ۹۵ درصد ایشان بیش از ده سال سابقه خدمت داشتند. از نظر این گروه، مهارت‌های خودآگاهی، تفکر خلاق و ارتباط موثر با دیگران سه اولویت اول را تشکیل می دادند. همچنین نتایج پرسشنامه های والدین حاکی از آن بود که از ۴۰ نفر والدین شرکت کننده ۸ نفر (۲۰ درصد) پدر، ۲۸ نفر (۷۰ درصد) مادر و ۴ نفر (۱۰ درصد) غیر از والدین دانش آموزان بودند. ۱۰ نفر (۲۵ درصد) از افراد این گروه، شغل دولتی، ۵ نفر (۱۲/۵ درصد) شغل آزاد و ۲۵ نفر (۶۲/۵ درصد) خانه دار بودند. والدین نیز سه اولویت اول مهارت‌های زندگی را به صورت مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم گیری و ارتباط موثر با دیگران معرفی نمودند.

اولویت های مهارت های زندگی از دیدگاه همه مخاطبان در جدول شماره ۱ مشاهده می گردد. مهارت خودآگاهی به ترتیب با میانگین اولویت  $3/204 \pm 4/15$  و  $3/67 \pm 3/67$  و  $4/90 \pm 4/02$  از نظر دانش آموزان، کارشناسان تعلیم و تربیت و والدین، کمترین میانگین اولویت را کسب نموده، بالاترین اولویت را به خود اختصاص داد. مهارت تصمیم گیری به ترتیب با میانگین اولویت  $4/184 \pm 2/48$  و  $4/373 \pm 4/84$ ، هم از نظر والدین و هم از نظر دانش آموزان به عنوان مهارت دوم انتخاب شد. همچنین مهارت ارتباط موثر با دیگران به ترتیب با میانگین اولویت  $5/27 \pm 4/62$  و  $5/27 \pm 4/62$  نیز از نظر کارشناسان تعلیم و تربیت و والدین به عنوان مهارت سوم انتخاب شد (جدول ۱).

زندگی شامل مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر با دیگران، روابط میان فردی، تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، مهارت‌کردن هیجانات و مقابله با استرس استفاده کردند. در این مرحله، از سه گروه دانش آموزان، والدین و کارشناسان تعلیم و تربیت خواسته می شد تا با دادن اعداد کمتر به مهارت‌هایی با اولویت بالاتر آنها را از یک تا ده اولویت بندی کنند. سپس با گرفتن میانگین و انحراف معیار از اعداد داده شده به اولویت ها، سه مهارت که در اولویت بندی عدد کمتری داشتند به عنوان مهارت‌های ضروری تر شناخته شدند. در مرحله بعد بر اساس نتایج اولویت یابی، سه پرسشنامه محقق ساخته جهت سنجش آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان طراحی گردید. توضیحات مربوط به تکمیل پرسشنامه ها توسط کارشناس مربوطه به گروه هدف ارائه می شد. پرسشنامه آگاهی شامل ۱۵ سوال چهار جوابی در ارتباط با سه مهارت خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم گیری بود که هر ۵ سوال مربوط به یک مهارت بود. پرسشنامه نگرش شامل ۱۴ سوال نگرشی در ارتباط با مهارت های زندگی فوق با مقیاس لیکرت بود. پرسشنامه عملکرد نیز شامل ۲۱ خرده مقیاس عملکرد در زمینه سه مهارت مذکور در مقیاس لیکرت بود که هر ۷ خرده مقیاس مربوط به یک مهارت بود. دانش آموزان در هر مورد، درجه شباهت خود را با اعداد ۱ تا ۵ علامت گذاری می کردند. اعتبار پرسشنامه ها توسط کارشناسان مرتبط ارزیابی شده و پس از اصلاحات تایید گردید. همچنین پایایی پرسشنامه ها با ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه آگاهی معادل ۰/۷۵، نگرش ۰/۷۱ و عملکرد ۰/۸۴ سنجیده شد. معیار ورود به طرح برای والدین، داشتن مدرک دیپلم به بالا و برای دانش آموزان، تحصیل در پایه سوم و همچنین پاسخ به سوالات پرسشنامه ها به طور کامل بود. پرسشنامه های ناقص از مطالعه خارج شدند. رضایت نامه آگاهانه از کلیه شرکت کنندگان در طرح اخذ شده، ورود آنان به طرح بصورت داوطلبانه بود. همچنین اطلاعات جمع آوری شده محرمانه و بدون ذکر نام بود. پژوهشگران گزارشی از نتیجه طرح را به اداره آموزش و پرورش شهرستان ارائه کردند. در این مطالعه برای تجزیه و تحلیل داده ها، از

جدول ۱: اولویت بندی مهارت های زندگی از دیدگاه گروه های مورد مطالعه برحسب اهمیت بیشتر

مجموع هر سه گروه	والدین		دبیران و مشاوران		دانش آموزان		گروهها
	اولویت	میانگین وانحراف معیار	اولویت	میانگین وانحراف معیار	اولویت	میانگین وانحراف معیار	
میانگین وانحراف معیار	اول	۴/۰۳±۳/۳۰۴	اول	۳/۶۷±۳/۴۶۷	اول	۴/۱۵±۳/۲۰۴	خودآگاهی
اولیت	دوم	۴/۴۸±۲/۱۸۴	دوم	۵/۵۸±۲/۵۸۱	پنجم	۴/۸۴±۲/۳۷۳	تصمیم گیری
میانگین وانحراف معیار	سوم	۴/۶۲±۲/۶۷۶	سوم	۵/۲۷±۲/۶۴۱	سوم	۵/۴۲±۲/۹۹۵	ارتباط موثر با دیگران
اولیت	چهارم	۶/۱۳±۲/۴۸۳	هشتم	۵/۱۳±۲/۸۶۶	دوم	۵/۳۰±۲/۶۵۶	تفکر خلاق
میانگین وانحراف معیار	پنجم	۵/۷۸±۳/۱۹۰	پنجم	۶/۱۰±۲/۸۵۴	دهم	۵/۲۹±۳/۰۹۳	همدلی
اولیت	ششم	۵/۱۸±۲/۶۲۰	چهارم	۵/۹۸±۲/۴۹۵	هشتم	۵/۷۴±۲/۶۲۰	روابط میان فردی
میانگین وانحراف معیار	هفتم	۵/۹۸±۲/۵۸۷	هفتم	۵/۴۵±۲/۷۰۸	چهارم	۵/۸۱±۳/۳۹۱	مقابله با استرس
اولیت	هشتم	۶/۳۵±۲/۹۴۰	دهم	۶/۰۷±۲/۸۵۴	نهم	۵/۶۵±۲/۳۹۶	حل مسئله
میانگین وانحراف معیار	نهم	۶/۲۷±۳/۱۲۱	نهم	۵/۷۵±۲/۳۸۰	هفتم	۵/۹۹±۲/۵۲۵	تفکر انتقادی
اولیت	دهم	۵/۹۷±۲/۲۸۱	ششم	۵/۷۰±۳/۴۱۰	ششم	۶/۸۵±۲/۷۷۳	کنار آمدن با هیجانات

به این سه مهارت داشتند. همچنین ۸۶/۱ درصد (۱۵۵ نفر) از آنان نگرش خوبی نسبت به این مهارت ها داشتند. از نظر عملکرد نیز ۷۵/۵ درصد (۱۳۶ نفر) از آنان عملکرد متوسطی در زمینه این سه مهارت داشتند (جدول ۲).

بررسی پرسشنامه های تکمیل شده آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان نشان داد که میزان آگاهی ۵۸/۹ درصد (۱۰۶ نفر) از دانش آموزان سوم دبیرستان نسبت به سه مهارت خودآگاهی، تصمیم گیری و ارتباط موثر با دیگران، در حد متوسط بوده، تنها ۲/۸ درصد (۵ نفر) از آنان آگاهی خوبی نسبت

جدول ۲: میزان آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان نسبت به سه مهارت خودآگاهی، تصمیم گیری و ارتباط موثر

مقیاس	سطح مهارت ها					
	ضعیف		متوسط		خوب	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
آگاهی	۳۸/۳	۱۰۶	۵۸/۹	۱۵۵	۲/۸	۵
نگرش	۰/۶	۲۴	۱۳/۳	۱۵۵	۸۶/۱	۱
عملکرد	۲/۸	۱۳۶	۷۵/۵	۳۹	۲۱/۷	۵
جمع کل		۱۸۰				

اولویت بندی کرده اند. همچنین نتایج نشان می دهد که مهارت خودآگاهی با کسب کمترین میانگین اولویت، از نظر همه مخاطبان به عنوان اولویت اول شناخته شده است. این نتیجه با سایر مطالعات انجام شده مطابقت دارد به طوری که در

بررسی نهایی اولویت یابی مهارت های زندگی از مجموع نظرات سه گروه شرکت کننده در پژوهش نشان داد که هر سه گروه، مهارت های زندگی را به صورتی متفاوت

نشان داد که میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان مورد مطالعه از سطح مطلوبی برخوردار نبود [۲۶].

از جمله محدودیت های پژوهش عدم همکاری برخی مسئولان و دبیران و کم اهمیت تلقی کردن آموزش مهارت ها در مدارس متوسطه بود. البته بیان مصادیق روشن از تاثیر آموزش مهارت های زندگی در سلامت روان دانش آموزان و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی آنان و نیز نقش مسولین در اجرای هرچه بهتر آموزش توسط پژوهشگران، این محدودیت تا حدودی مرتفع گردید.

### نتیجه گیری

هنگام برنامه ریزی آموزشی و در جریان آن ممکن است با مشکلات و نیازهای متعددی روبرو شویم. ممکن است مطالب زیادی برای آموختن وجود داشته باشند، اما از طرف دیگر زمان و منابع محدودی در اختیار باشند. بنابراین باید درباره اولویت های برنامه تصمیم گرفت. در مجموع در این تحقیق می توان چنین نتیجه گیری کرد که سه مهارت خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم گیری، به عنوان سه اولویت اول و ضروری ترین مهارتها، برای دانش آموزان دختر در دوره متوسطه می باشند. رشد مهارت خود آگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت فشار روانی قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است. مهارت تصمیم گیری نیز یکی از مهمترین مهارت های زندگی است، زیرا فرد همواره باید یک راه را از میان راههای گوناگون انتخاب کند. اگر شخصی برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشد، یا تعارض ها و تنش های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد و یا با تصمیم گیری غیر منطقی و نادرست به افسردگی، اضطراب و سایر ناراحتی ها دچار خواهد شد [۲۷]. مهارت ارتباط موثر با دیگران نیز در زندگی بسیار با اهمیت است. افرادی که با همسالان خود ارتباط اندکی دارند موقعیت هایی را که مهارت های اجتماعی-شناختی و نیز اخلاقی میسر می سازند را از دست می دهند [۲۸]. بنابراین با توجه به اهمیت این مهارت ها و

طبقه بندی سازمان بهداشت جهانی، این مهارت همراه با مهارت همدلی، یکی از پنج طبقه اصلی مهارت های زندگی را به خود اختصاص داده اند [۶]. در پژوهش ادیب [۲۲] و کردنوقایی [۱۷] نیز مهارت خودآگاهی از اولویت اول برخوردار بود.

علاوه بر مهارت خودآگاهی، دو مهارت تصمیم گیری و ارتباط موثر نیز از نظر مخاطبان مختلف، از اولویت بالایی برخوردار بودند که با مهارت های زندگی توصیه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی همخوانی دارد [۶]. در مطالعه ادیب در سال ۱۳۸۳ نیز این دو مهارت، جزء پنج اولویت اول مهارت ها بوده اند [۲۲]. در تحقیق کردنوقایی در سال ۱۳۸۴، مهارت تصمیم گیری از اولویت بالا و ارتباط موثر با دیگران از اولویت پایین تری برخوردار بودند [۱۷].

نتایج سنجش آگاهی نشان می دهد که تنها ۲/۸ درصد از دانش آموزان، آگاهی خوبی نسبت به سه مهارت خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم گیری داشتند که با نتایج برخی از مطالعات، همخوانی دارد. در پژوهش فرزام نیا، تنها ۲/۵ درصد دانش آموزان دارای آگاهی مطلوب از مهارت ها بودند [۲۳]. اسمیت و کاتر نیز در پژوهشی که به منظور سنجش میزان آگاهی دانش آموزان دبیرستانی در یکی از شهرهای آمریکا انجام دادند، دریافتند که میزان آگاهی دانش آموزان در حد متوسط می باشد [۲۴].

همچنین بر اساس نتایج مطالعه حاضر، ۸۶/۱ درصد از دانش آموزان نگرش خوبی نسبت به این مهارت ها داشتند. این یافته نیز با پژوهش های قبلی مطابقت دارد. به عنوان مثال، احدی در مطالعه خود نشان داد ۹۶/۵ درصد از دانشجویان مورد مطالعه دارای توافق زیاد نسبت به اهمیت مهارت های زندگی هستند [۲۱].

در این مطالعه، نتایج بررسی عملکرد نشان داد که ۷۵/۵ درصد از دانش آموزان عملکرد متوسطی نسبت به سه مهارت مورد نظر داشتند. رمضانخانی نیز در پژوهش خود دریافت که درصد پایینی از دانش آموزان از مهارت های زندگی در حد مطلوب برخوردار می باشند [۲۵]. نتایج تحقیق گرامرودی نیز

می تواند دستیابی به اهداف آموزشی و ارتقاء مهارتها را تسهیل نماید.

### تشکر و قدردانی

با تقدیر و تشکر از مسئولان اداره آموزش و پرورش شهرستان جهرم و مسئولان محترم دبیرستانهای علویه، امام العارفین، دکتر شیرازی و خلیلی که همکاری صمیمانه ای در طول تحقیق داشتند، همچنین معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تهران که منابع مالی طرح را فراهم نمودند.

### سهم نویسندگان

مریم صحرایان: طراحی مطالعه و جمع آوری داده ها، نگارش مقاله  
مهناز صلحی: طراحی مطالعه و جمع آوری داده ها  
حمیدحقانی: تجزیه و تحلیل داده ها  
شیوا بیگی زاده: تجزیه و تحلیل داده ها

### تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

نقشی که در سلامت روان دختران دانش آموز دارند، بهتر است در مدارس به جای آموزش کل مهارت ها در فرصت محدودی که به امر پرورش اختصاص داده می شود، برنامه آموزش مهارتها در جهت ارتقاء این سه مهارت تدوین گردد. اولویت بندی مهارت های زندگی قبل از برنامه ریزی، به ترسیم حدود کار آموزش کمک کرده، علاوه بر تشخیص مهارتهای خاص مورد نیاز برای دختران دانش آموز، وسیله ای برای تایید مداخلات پیشنهادی و مطرح شده نیز می باشد.

همچنین با توجه به پایین بودن سطح آگاهی و عملکرد دانش آموزان و نگرش خوبی که نسبت به این مهارتها وجود دارد، دلایل ضعف در آگاهی و عملکرد دانش آموزان را در جایی غیر از نگرش آنان باید جستجو کرد. از آنجایی که هدف هر آموزشی در نهایت اصلاح رفتار می باشد، لازم است جهت ارتقاء سطح عملکرد دختران دبیرستانی نسبت به مهارت های زندگی، بازنگری اساسی در محتوا و شیوه آموزش مهارت ها از سوی مسئولان و مشاوران انجام گیرد. به وسیله سنجش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد قبل از برنامه ریزی در آموزش، می توان محتوا و روشهای آموزشی را متناسب با ضعف در هر حیطه انتخاب کرد. در نهایت، درگیر کردن دبیران و والدین دانش آموزان در برنامه ریزی آموزش مهارت های زندگی

## References

- 1) World health organization. Statistics on mental health. [Cited 2001]. Available at URL: <http://www.mentalhealth.gov>. Accessed Mar 15, 2011.
- 2) Kia-Moghadam M. Study of relationship between depression and self-concept group male and female students. Master's thesis. Faculty of Psychology and Educational Sciences. Allameh Tabatabai University; 1999. [In Persian]
- 3) Khonifar H, Purhassaini M. Life Skills. Eighth printing. Qom Seminary area sister management center. Center for publication Hajar, 2006; 1: 26. [In Persian]
- 4) Fatahi L, Mohammad-Khani SH, Kazemzadeh-Atofi M. *Life skills training, especially students*. 1st

ed. Tehran: Danzheh Pub: 2006 ;pp 16-17. [In Persian]

- 5) Nickparvar fard R. Skills for life. First printing. Tehran. Deputy Cultural Publications and Prevention Organization in the Country; 2005. [In Persian]

- 6) World Health Organization (WHO). Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. Geneva, Switzerland: WHO Programme on mental health; 1997.

- 7) Hazary Z. Life skills training effect on mental health of secondary school students. Master's thesis. University of Tabriz, Faculty of psychology and Educational Sciences; 2006. [In Persian]

- 8) Jahani SH. Elementary school students' life skills need assessment in Bam city. Master's thesis. Al-Zahra University. Faculty of Psychology and Educational Sciences; 2006. [In Persian]
- 9) Haghghi J, Mousavi M, Mehrabi-zadeh M, Bashlideh K. The effect of life skills education on mental health and self-esteem of students the first year of high school girls. *Journal of Psychology and Educational Sciences, Shahid Chamran University* 2006; 13(1):61-78. [In Persian]
- 10) Fattah A. Effectiveness of life skills education on reducing students' depression symptoms. Masters' thesis. University of Welfare and Rehabilitation Sciences; 2006. [In Persian]
- 11) Nuananong S. Preventing tobacco and drug use among Thai high school students through life skills training. *Nurs Health Sci* 2006; 8(3):164-68.
- 12) Botvin G, Griffin K. Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions. *J Prim Prev* 2004; 25(2):211-232.
- 13) Forneris T, Danish SJ, Scott DL. Setting goals, solving problems, and seeking social support: developing adolescents' abilities through a life skills program. *Adolescence* 2007; 42(165):103-114.
- 14) Turner NE, Macdonald J, Somerset M. Life skills, Mathematical reasoning and critical thinking: A curriculum for the prevention of problem gambling. *J Gambl Stud* 2008; 24(3):367-380.
- 15) Miller JP, Bowen BE. Competency, coping, and contributory life skills development of early adolescents. *Journal of Agricultural Education* 1993; 31(1):68-74.
- 16) Akbari M, Rafieefar SH, et al. Health education curriculum (Introduction with basic concepts) for managers and staff of the health system, Health Department Ministry of Health and Medical Education. First printing. Tehran. Published Mehr-Ravsh, 2006; 2: pp171-184. [In Persian]
- 17) Kordnoghi R, Pasha-sharify H. Prepared and compilation of life skills curriculum for high school students. *Journal of Educational Innovation* 2005; 4(12):11-34. [In Persian]
- 18) Fathi-Vajargah K. Identification and priority access for adult life skills needed in considering School curriculum. *Journal of Education* 2008; 93:69-101. [In Persian]
- 19) Adib Y. Evaluation of Iranian youth access life skills. *Journal of Academic- Research Psychology* 2006; 1-4:1-25. [In Persian]
- 20) Ayatollahi MT. Principles and methods of biostatistics. 1<sup>st</sup> ed. Tehran: Amir kabir Pub; 2009. [In Persian]
- 21) Ahadi S. Investigate attitude and knowledge of graduate students than concept of life skills ten-fold. Master's thesis. University of Shahid Beheshti. Faculty of Psychology and educational sciences, 2007. [In Persian]
- 22) Adib R. Optimal design model life skills curriculum for Junior. PhD thesis. Tehran, faculty of humanities: University of Tarbiat Modarres. 2005; 5:221-238. [In Persian]
- 23) Farzamia M. Investigate and identify the role of internal factors Organization on life skills. Research reports. Education Research Council, Golestan Province; 2002. [In Persian]
- 24) Smith D, Canter M. Life skill activities for secondary students with special need, New York: John Wiley & Sons; 1995.
- 25) Ramazan-khani A, Sayari AA. Assessment of life skills education in the education system Primary school. Education technology conference in education and training, Tehran: Iran; 2000. [In Persian]
- 26) Garmaroody GH, Vahddaninia M. Community health; evaluate social skills of students. *Payesh Journal* 2006; (2)5:153-147. [In Persian]
- 27) Naseri H. Life skills: instructor guide book. 1<sup>st</sup> ed. Tehran: Honaraby Pub; 2006. [In Persian]
- 28) Mohammadkhani SH. Self-awareness and empathy skills, student work book. 1<sup>st</sup> ed. Tehran: Danzheh Pub; 2006. [In Persian]

How to cite this article: Sahraian M, Solhi M, Haghani H, Beigizadeh S. Knowledge, attitude and practice of third grade high schoolgirls in Jahrom in self-awareness, communication with other sand decision making skills, 2009-2010. *Journal of Research & Health* 2011; 1:17-24.