

به نام خدا

آموزش مهارت مسئولیت پذیری به دانش آموزان

مولفان :

سعیده رضا حسنی

زهرا خورشیدی

محبوبه توللی

فاطمه محمدپور

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: رضا حسنی، سعیده، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت مسئولیت پذیری به دانش آموزان/ مولفان سعیده رضا حسنی، زهرا خورشیدی، محبوبه توللی، فاطمه محمدپور.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۱۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۷۴-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: دانش آموزان- مهارت مسئولیت پذیری
شناسه افزوده: خورشیدی، زهرا، ۱۳۵۷
شناسه افزوده: توللی، محبوبه، ۱۳۵۰
شناسه افزوده: محمدپور، فاطمه، ۱۳۵۳
رده بندی کنگره: PN۲۱۵۹
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۰
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: آموزش مهارت مسئولیت پذیری به دانش آموزان
مولفان: سعیده رضا حسنی - زهرا خورشیدی - محبوبه توللی - فاطمه محمدپور
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۱۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۷۴-۲
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: آموزش مهارت های زندگی
۹.....	پیشینه توجه به آموزش مهارت های زندگی
۱۰.....	تبیین مفهوم مهارت های زندگی
۱۴.....	انواع مهارت های زندگی
۱۷.....	مؤلفه های مهارت های زندگی
۲۴.....	آموزش مهارتهای زندگی در چهارچوب نظریه های برنامه درسی
۲۹.....	فصل دوم: مهارت های ارتباطی
۲۹.....	ارتباط
۳۶.....	انگیزش جهت برقراری ارتباط
۳۷.....	تاریخچه مطالعات ارتباطات انسانی
۳۷.....	انواع ارتباطات
۴۷.....	اجزای فرایند ارتباط
۵۱.....	الگوهای ارتباط با دیگران
۵۵.....	فصل سوم: مبانی نظری مسئولیت پذیری
۵۵.....	آغاز زندگی اجتماعی کودک
۵۶.....	مهمترین مراحل تحول شخصیت اجتماعی کودکان از نظر مید
۵۶.....	جامعه پذیری
۵۹.....	اجتماعی شدن
۶۱.....	خانواده
۶۲.....	روابط همسالان
۶۴.....	مدارس
۶۴.....	رسانه های همگانی
۶۵.....	باز اجتماعی شدن
۶۶.....	تعاریف مسئولیت
۶۶.....	تعریف مسئولیت پذیری فردی
۶۷.....	اهمیت مسئولیت پذیری
۶۸.....	زیر بنای مسئولیت پذیری
۶۹.....	اهمیت مسئولیت پذیری در آیات و روایات

فصل چهارم: پرورش مسئولیت پذیری ۷۳

۷۳ سطوح مختلف مسئولیت پذیری انسان

۷۴ اصول پرورش حس مسئولیت پذیری در نوجوانان

۷۵ راهبردهای عملی برای آموزش مسئولیت پذیری به نوجوانان

۷۶ مبانی نظری مسئولیت پذیری اجتماعی

۸۲ گستره و قلمرو مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در مبانی دینی

۸۴ مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در روایات

۸۸ مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در سیره پیامبر (ص)

۸۸ مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در سیره حضرت علی (ع)

۸۹ مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در اندیشه و سیره امام خمینی (ره)

۹۲ ابعاد مسئولیت‌پذیری

فصل پنجم: مسئولیت‌پذیری و خودباوری ۹۹

۹۹ خودباوری

۱۰۰ رابطه کمال‌گرایی و اعتماد به نفس

۱۰۰ ارکان خودباوری

۱۰۱ انواع خودباوری

۱۰۵ آفات خودباوری

۱۰۸ معیارهای خودباوری

منابع و مأخذ ۱۰۹

۱۰۹ منابع فارسی

۱۱۴ منابع لاتین

مقدمه

برای آموزش مسئولیت پذیری، هیچ گاه زود نیست. همان طور که گفته شد یکی از روش های موثر آموزش مسئولیت پذیری کودکان، واگذار کردن کارهای روزمره به آن هاست. کودکان دو، سه و چهار ساله عاشق کمک کردن هستند! پس از این ویژگی آن ها استفاده کنید و آن ها را دست کم نگیرید. البته در این زمینه، مرحله رشدی کودک و کارهایی را که می تواند انجام دهد در نظر داشته باشید. به عنوان مثال کودکان در سن دو سالگی قادرند لباس های کثیف را در سبد رختشویی بریزند، اسباب بازی ها را پس از بازی جمع آوری و هنگام شست و شوی لباس ها به کمک شما لباس های تیره را از لباس های روشن جدا کنند. در سن سه سالگی نیز قادرند جوراب های شسته شده را با کمک رنگ و شکل شان جفت کنند، به یک گیاه آب دهند، چیزی را که زمین می ریزد پاک کنند و ظرف خود را از روی میز جمع کنند. در سن چهار سالگی نیز باید قادر باشند ظرف ها، قاشق ها و دستمال سفره ها را روی میز بچینند، حوله ها را تا کنند، گردگیری کنند، در مرتب کردن رختخواب خود کمک کنند، شیر بریزند و با یک جاروی کوچک زمین را جارو کنند. بنابراین می توانید با توجه به توانایی فرزندتان، از همین سنین اقدام به دادن وظایف خانه به آن ها کنید.

کارهای منزل از نظر والدین کارهایی کوچک و تکراری هستند که همیشه در خانه انجام می شوند، اما در نظر بسیاری از کودکان این کارها بسیار مشکل و ناخوشایندند و معمولاً با بحث و جدل های زیادی همراه است. برای واگذاری کارهای منزل به کودکان تان نکات زیر را در نظر بگیرید.

۱- **کودکان را دست کم نگیرید:** اغلب والدین کارهایی را که کودکان قادر به انجام شان هستند پایین تر از حد واقعی در نظر می گیرند. آن ها حتی ممکن است کارهایی را برای کودکانشان انجام دهند که خود آن ها به خوبی قادر به انجامش هستند.

۲- **وظایفی را واگذار کنید که مناسب سن کودکان باشد:** اگر وظیفه ای که به او می دهید برای سنش مشکل باشد، ناامید و دلزده خواهد شد. اما اگر کارها طوری باشند که کودک از عهده انجام آن ها به خوبی برآید، به این ترتیب تشویق می شود و می خواهد کارهای بیشتری انجام دهد.

۳- **به کودک خود یاد بدهید برای ارتباط با دیگران احساس مسئولیت کند**

وقتی دختر شما احساسات برادر کوچک خود را جریحه دار می کند، او را مجبور به عذرخواهی نکنید. در این صورت عذرخواهی او واقعی نخواهد بود و به برادرش هم کمکی نمی کند. در عوض به احساسات دختر خود گوش بدهید و به او کمک کنید از احساسات پیچیده‌ی خود سر در بیاورد، مخصوصاً احساساتی که باعث شده‌اند با برادر خود پرخاشگری کند. بعد از آن، وقتی که حالش بهتر شد، از او بپرسید چه کاری می تواند بکند که رابطه‌ی خود را با برادرش بهتر کند. شاید آماده‌ی عذرخواهی باشد. ولی شاید هم با عذرخواهی احساس کند غرورش شکسته می شود و ترجیح بدهد به جای آن یک داستان برای برادرش بخواند، به او کمک کند میز را بچیند یا او را محکم بغل کند. این به کودکان یاد می دهد که رفتارشان با دیگران می تواند عواقبی داشته باشد. آنها وظیفه دارند که اگر خراب کاری کردند، خودشان آن را درست کنند. ولی چون شما او را مجبور نکرده‌اید، باید خودش انتخاب کند که اشتباهش را جبران کند، این باعث می شود احساس بهتری پیدا کند و در نهایت باعث می شود دوباره این کار را تکرار کند.

۴- **به خاطر داشته باشید کلید کار «سادگی» است:** کودکان خردسال عادت دارند به محدوده کوچکی توجه کنند. بنابراین انجام کارهایی را به او بسپارید که در یک محدوده کوچک باشد تا او را خسته نکند.

۵- **دقیقا مشخص کنید انتظار دارید چه کاری انجام دهد:** در واقع به او نشان دهید چگونه این کار را انجام دهد.

۶- **تا جایی که ممکن است کارهای او را اصلاح نکنید:** تصحیح کردن، ناخودآگاه این پیام را به کودک منتقل می کند که تلاشش به اندازه کافی خوب نبوده است. بنابراین به جای توجه به مقدار کاری که انجام داده است، به تلاشش توجه کنید و از سرزنش کردن او نیز بپرهیزید. سرزنش کردن سبب می شود کودک تصور کند هرگز نمی تواند شما را راضی نگه دارد بنابراین دست از تلاش بر می دارد. به یاد داشته باشید

با گذشت زمان، کودک در کارهایش مهارت پیدا می کند، بر آن ها مسلط می شود و از عهده انجام کارها بهتر بر می آید.

۷- به جای جملات منفی از جملات مثبت استفاده کنید: مثلاً به جای «اگر لباس های مهمانی را در نیاوری...» از این عبارت استفاده کنید «اگر میخواهی بازی کنی اول باید لباس های مهمانی را در آوری.» بدین ترتیب اگر چند بار این جملات را تکرار کنید، انجام این کارها برای کودک به شکل عادت در می آید و دیگر نیازی نیست کارها را مرتب به او یادآوری کنید.

۸- یک برنامه‌ی روزانه به او بدهید

نظم و برنامه‌ریزی در زندگی کودکان بسیار اساسی است، یکی از مهم‌ترین دلایلش هم این است که به آنها فرصت‌های زیادی می‌دهد تا بتوانند خودشان را مدیریت کنند. ابتدا، برنامه‌ی زمان خواب و جمع کردن اسباب‌بازی‌ها و آماده شدن در صبح را به آنها یاد بدهید. بعد از آن می‌توانند عادات درس خواندن و نظافت شخصی را به‌درستی یاد بگیرند. در نهایت مهارت‌های اولیه‌ی زندگی را از طریق تکرار کارهای خانه مانند شستن لباس‌ها و آماده کردن یک غذای ساده، یاد می‌گیرند.

۹ - عواقب اشتباه یا سهل انگاری را بپذیرد: کودک باید از انتخاب خود درس بگیرد. بنابراین کاری کنید عواقب سهل انگاری یا اشتباهش را بپذیرد. به عنوان مثال اگر کودک از جمع کردن اسباب بازی هایش در اتاق پذیرایی سر باز می زند، اسباب بازی ها به مدت دو روز از دسترس او دور نگه داشته شوند، اگر لیوان شیر را می ریزد، به او دستمالی برای تمیز کردن داده شود یا اگر به خاطر اتلاف وقت سرویس را از دست می دهد، با اتوبوس به مدرسه برود.

۱۰- در هر شرایطی خونسردی خود را حفظ کنید: بروز خشم و عصبانیت فقط کارها را دشوارتر می کند. اگر فرزندتان تمایل ندارد کاری را انجام دهد، به طور واضح و فقط یک بار دیگر کاری را که قرار بوده انجام دهد به او یادآوری کنید. بهتر است این یادآوری نیز همراه با شوخی باشد. مثلاً بگویید «لباس های ریخته شده کف اتاق صدات می کنند. کی می خوای جواب شون رو بدی؟!» در مواقعی نیز که فرزندتان کارها را با شلوغ کاری انجام می دهد، به جای بروز خشم، برای او مشخص کنید این شلوغ کاری ها فقط برای یک بار قابل تحمل اند و برای بار دوم تنبیه در پی خواهند داشت.

۱۱- هرگز به فرزند خود نگویید «بی مسئولیت»

وقتی به فرزندتان چنین برچسبی می‌زنید، او نیز همین باور را در مورد خودش پیدا می‌کند و در نهایت بی‌مسئولیت می‌شود. در عوض به او مهارت‌هایی را یاد بدهید که برای مسئولیت‌پذیری به آنها نیاز دارد. مثلاً اگر همیشه کتاب یا دفترش را در مدرسه جا می‌گذارد، به او بگویید باید حواسش را جمع و همه‌ی وسایلش را چک کند تا چیزی را فراموش نکند.

فصل اول

آموزش مهارت های زندگی

پیشینه توجه به آموزش مهارت های زندگی

آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات بوتوین آغاز گردید (خسروی، ۱۳۹۰). وی یک مجموعه آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از مهارت های، رفتار جرأت مندانه، تصمیم گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود و مطالعات بعدی نشان داد که آموزش مهارت های زندگی تنها در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می شود که همه مهارت ها به فرد آموخته شود. پژوهش ها حاکی از آن بودند که این برنامه در پیشگیری اولیه چندین نوع مواد مخدر از جمله سیگار موفق بوده است (ادیب، ۱۳۸۲).

به دنبال این اقدام مقدماتی از سال ۱۹۹۳ به بعد سازمان بهداشت جهانی^۱ با هماهنگی یونیسف برنامه آموزش مهارت های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان معرفی نمود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۴). هدف از این برنامه افزایش توانایی روانی - اجتماعی کودکان و نوجوانان بود تا آنها بتوانند با مسائل و دشواری های زندگی سازگارانة برخورد کنند. آموزش مهارت های زندگی طراحی شده توسط یونیسف، صندوق بین المللی کودکان و نوجوانان از بدو پیدایش در کشورهای مختلف در مورد صدها هزار نوجوان که در موقعیت های مختلف قرار داشتند به کار رفته است (امامی، ۱۳۸۳، ص ۶۵).

با توجه به اینکه نتایج مطالعات انجام شده حاکی از آن است که همراه با افزایش سن میزان مصرف الکل و سیگار در بین دانش آموزان دبیرستانی و نوجوانان افزایش می یابد. بنابراین برنامه های پیشگیرانه باید نوجوانان را قبل و یا در طول سال اول دبیرستان آماج هدف قرار دهند. آموزش مهارت های زندگی یک رویکرد مبتنی بر مدرسه است، که به منظور پیشگیری از مصرف الکل، سیگار و سایر مواد در بین نوجوانان از طریق آموزش مهارت هایی جهت مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی برای مصرف مواد و کمک به دانش آموزان در توسعه مهارت های اجتماعی و خودکنترلی طراحی شده است و اثربخشی این برنامه ها در پیشگیری از مصرف مواد نیز تأیید شده است (بوتوین ۲۰۰۰، صص ۲۲-۲۳).

در ایران هم به منظور پیشگیری از استعمال سیگار و سوء مصرف مواد مخدر و آموزش مهارت های اجتماعی و خودکنترلی در وزارت آموزش و پرورش دفتری تشکیل شده است که این قبیل فعالیت ها را سیاستگذاری و اجرا می نماید. همچنین چند سالی است که طرح آموزش مهارت های زندگی زیر نظر سازمان بهزیستی، یونیسف، سازمان بهداشت جهانی و اخیراً آموزش و پرورش در سطح متوسطه اجرا می شود و لازم به ذکر است که برای دانش آموزان دبیرستانی ۲ واحد درسی در مورد مهارت های زندگی در نظر گرفته شده است (خسروی، ۱۳۹۰، ص ۲۸).

تبیین مفهوم مهارت های زندگی

هیچ توافقی بر روی تعاریف مهارت های زندگی وجود ندارد. برای مثال برخی متخصصان مهارت های زندگی را به عنوان مجموعه ای از دانش، نگرش و رفتاری تعریف می کنند که برای موفقیت های زندگی ضروری هستند (پیتمن^۱، ۱۹۹۱، برلین^۲، ۱۹۹۵ به نقل از فتحی و اجارگاه، ۱۳۸۹) فتحی (۱۳۸۳) با استناد به دیدگاه صاحب نظران معتقد است که "مهارت های زندگی شامل توانایی هایی از قبیل ارتباط بین فردی، تصمیم گیری معقول، حل تعارض و انجام دادن مسئولیت های اجتماعی می باشد".

از دیدگاه استنتن^۳ و همکاران (۱۹۸۰)، مهارت های زندگی شامل اینکه چگونه مردم با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند و چگونه امور زندگی روزانه شان را هدایت می کنند، می

1 -Pittman

2 -Brolin

3-Stanton

باشد. در این دیدگاه مهارت های زندگی به عنوان برخی شرایط لازم برای افزایش دادن توانایی های اجتماعی و روان شناختی تعریف شده اند به طوری که ماشین وار می توانند نیازها، سختی ها و فشارهای زندگی روزانه را به طور موثر اداره کنند (سل بای^۱، ۲۰۰۰) در یک مفهوم کلی، مهارت های زندگی مجموعه توانایی هایی هستند که موجب بروز برخی رفتارهای انطباقی و مثبت می شوند که برای سعادت و موفقیت در زندگی روزانه ضروری هستند (فتحی و اجارگاه، ۱۳۸۳)

برلین^۲ (۲۰۰۱) مهارت های زندگی را این چنین تعریف می کند، مهارت های زندگی شامل طیف وسیعی از دانش و مهارت های تعامل بین فردی است که برای زندگی بزرگسالی اساسی می باشد (ادیب، ۱۳۸۲) نظر سازمان بهداشت جهانی، اصطلاح مهارت های زندگی در معانی مختلف به کار رفته است:

- مهارت های مربوط به امرار معاش مانند این که چگونه فرد مشغول کاری شود.
- مهارت های مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن و غیره.
- مهارت هایی که برای پرداختن به موقعیت های پرخطر زندگی استفاده می شوند، مانند توانایی نه گفتن در مقابل فشار جمع جهت استفاده از مواد مخدر (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷)

به نظر هامبورگ^۳ و گازدا^۴ (۱۹۹۵)، آموزش مهارت های اجتماعی زیر مجموعه ای از آموزش مهارت های زندگی می باشد. در واقع، آموزش مهارت های زندگی، آموزش رسمی و شکل یافته مهارت های لازم برای بقای زندگی با دیگران و موفقیت در جامعه پیچیده می باشد (لواسانی، ۱۳۷۸)

از نظر بالدو^۵ و فرانسیس^۶ مهارت های زندگی، کودکان و نوجوانان را قادر می سازد که دانش (آنچه را می دانند) و نگرش و ارزش های خود (آنچه احساس می کنند و بدان باور دارند) را به عمل تبدیل نمایند. منظور از مهارت های زندگی این است که هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن به مهارت هایی دست یابد که به مدد آنها بتواند ابتدا

1 - Selby

2 - Barlin

3 - Hamborg

4 - Gazda

5 - Baldo

6 - Francis

به شناخت درستی از خود دست پیدا کند و سپس به خوبی با افراد و محیط اطراف ارتباط برقرار سازد و به حل مشکلات خود و جامعه و محیط زیست یاری دهد (صادقی، ۱۳۸۵). مهارت های زندگی عبارتند از، توانایی هایی که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند. این توانایی ها فرد را قادر می سازد مسئولیت های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته ها و انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود (طارمیان و همکاران، ۱۳۸۷).

گازدا و بروکز^۱ (۱۹۸۷) مهارت های زندگی را چنین تعریف کرده اند، همه مهارتها و آگاهی هایی که لازمه زندگی موثر هستند و در چهار زمینه خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و شغلی لازم و ضروری اند به طوری که در هر یک از این زمینه ها قابل تعریف و قابل اندازه گیری به صورت عینی می باشند (آقاجانی، ۱۳۸۱)

مهارتهای زندگی مهارتهایی هستند که برای افزایش توانایی های روانی- اجتماعی^۲ افراد آموزش داده می شوند و فرد را قادر می سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی روبرو شود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷) از آنجا که عوامل فرهنگی و اجتماعی تعیین کننده ماهیت دقیق برنامه مهارت های زندگی هستند، بنابراین این برنامه ممکن است از نظر اهداف و محتوای آموزشی در کشورها و نواحی مختلف متفاوت باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷)

فیروزبخت (۱۳۷۱) با اشاره و استناد به دیدگاه روانشناس معروف انسانگرا، آبراهام مازلو^۳ و طبقه بندی ارائه شده توسط وی از نیازهای انسان، معتقد است که می توان به سطوح سلسله مراتب نیازهای وی، سطح دیگری تحت عنوان شرکت موثر در یک جامعه متنوع را اضافه کرد بدین معنا که، او نیازها را با محوریت ارتباط بین فردی بررسی می کند و در توضیح نیاز سطح شش می گوید در آستانه قرن جدید ما نیاز داریم راه و رسم زندگی در یک جامعه متنوع را بیاموزیم دنیای ما از اقوام، جنسیت ها، طبقات اجتماعی، گروههای سنی و فرهنگ های مختلف تشکیل شده است برای زندگی و عملکرد مناسب در یک چنین دنیای متنوع محتاج و متکی به ارتباطات هستیم، شرکت موثر در دنیای

1 -Brooks

2 -Psychosocial Competence

3 - Abraham Maslow