

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

دانشگاه پیام نور مشهد

مربوط به درس پروژه (کارشناسی مدیریت آموزشی)

تأثیر تحصیلات مدرسه ای بر مهارت های زندگی

دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی ناحیه ی ۷ مشهد

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

استاد راهنما:

به کوشش:

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

فهرست مطالب:

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

صفحه	موضوع
۱.....	تقدیر و سپاس
۲.....	چکیده
۳.....	پیش گفتار
۴.....	مقدمه
۴.....	اهمیت و ضرورت تحقیق
۵.....	فصل اول : طرح تحقیق
۶.....	اهداف و فرضیه های تحقیق
۷.....	روش جمع آوری اطلاعات
۷.....	متغیرها و تعریف واژه های تحقیق
۹.....	فرضیات، سوالات ویژه و محدودیت های تحقیق
۱۰.....	فصل دوم : پیشینه ی تحقیق
۱۰.....	مقدمه
۱۱.....	پیشینه ی تحقیق
۱۲.....	اهداف برنامه ی مهارت های زندگی
۱۳.....	مهارت حل مسئله
۱۵.....	مهارت تصمیم گیری
۱۷.....	مهارت مقابله با استرس
۲۰.....	مهارت جرأت مندی
۲۴.....	فصل سوم : روش تحقیق

- ۲۵..... جامعه ی آماری و نمونه پژوهش
- ۲۶..... ابزار گردآوری اطلاعات
- ۲۶..... تجزیه و تحلیل آماری
- ۲۷..... ملاحظات اخلاقی
- ۲۸..... فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها
- ۴۹..... فصل پنجم : تفسیر و استنتاج نتایج تحقیق
- ۵۲..... پرسشنامه
- ۵۳..... منابع و مآخذ

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

تقدیر و سپاس :

سپاس و ستایش پروردگار عالمیان را ، او که ما را آفرید و نعمت های فراوانش را در اختیارمان قرار داد تا چند صبحی در عمر کوتاه خود از آن ها بهرمنند گردیده و در جهت کمال و بزرگی گام برداریم .

و درود و صلوات بر فرستاده ی برحق و بزرگش که با وجود گرمی خود و دین ارزشمندش بر ما منت نهاد تا در گام هایی که به سوی کمال برمی داریم ، بی راهنما به ضلالت و گمراهی نیفتیم .

و تقدیر و تشکر بر همه ی همراهان ، دوستان ، استاد ارجمند آقای نعمتی که از ابتدای تحقیق مرا یاریگر و راهنما بودند .

و تشکر و سپاس از مسئولین و دانش آموزان مدارس پیش دانشگاهی عقيله ی بنی هاشم و مصلی نژاد که در تکمیل پرسشنامه ها همکاری دوستانه و صادقانه ای داشتند .

## چکیده:

موضوع این تحقیق تأثیر تحصیلات مدرسه ای بر مهارت های زندگی دانش آموزان دختر در مقطع

پیش دانشگاهی ناحیه ۷ می باشد . هدف کلی از این تحقیق یافتن تأثیر مثبت تحصیلات و مطالعه و محیط

مدرسه بر مهارت های زندگی است . البته در میان مهارت های مختلف زندگی ، با توجه به محدودیت کار ما ،

در این تحقیق با مهارت حل مسئله ، تصمیم گیری ، مقابله با استرس ، جرأت مندی است .

جامعه پژوهشی ما دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی در سطح ناحیه ۷ است و با توجه به ۸

مدرسه ی پیش دانشگاهی در ناحیه ۷ از دو مدرسه و هر مدرسه یک کلاس به عنوان نمونه با توجه به

نمونه گری طبقه ای انتخاب شده است .

ابزار گرد آوری داده ها ، پرسشنامه می باشد داده های جمع آوری شده با استفاده از روش آمار

توصیفی و استنباطی که شامل : جدول فروانی ، میانگین ، واریانس و نمودار انجام می شود. در این تحقیق بر

آنیم تا پس از این تحقیق به این نتیجه دست یابیم که مسئولین و برنامه ریزان با عنایت و توجه می توانند با

قرار دادن درسی با نام مهارت های زندگی دانش آموزان را در زندگی آینده خود توانا سازند .

## پیش گفتار

همه ی انسان ها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه می شوند . در واقع

زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آن ها نیست . بنابراین

وجود مشکلات در زندگی امری عادی است و ما خواه ناخواه با مشکلات متعددی در زندگی خود مواجه

می شویم . البته مشکلات انسان ها با همه فرق می کنند .

نکته مهمی که باید به خاطر بسپاریم این است که وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی عادی است

و ما به ناچار با مشکلات متعددی در زندگی روبرو می شویم ، بنابراین به جای این که منفعلانه عمل کرده و

آرزو کنیم . ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید .

بہتر است یاد بگیریم که چطور مشکلات خود را حل کنیم . اگر از توانایی لازم برای حل موفقیت آمیز

مسائل برخوردار باشیم اعتماد به نفس بیشتری خواهیم داشت و احساس ارزشمندی بیشتری پیدا می کنیم

ولی اگر فاقد مهارت های لازم برای حل مشکل باشیم یا از روش های نامناسب و معیوب برای حل مشکل خود

استفاده نماییم در سازگاری با محیط اطرافمان دچار مشکل شده و بهداشت روانی مان تهدید خواهد شد.

## مقدمه

با توجه به این که آموزش و پرورش به عنوان عامل اصلی توسعه اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی کشور محسوب می شود. شاید این سؤال پیش آید که آموزش و پرورش چه نقشی در توانمندی دانش آموزانی که چند صباحی در آن می گذارند دارد، انسان در مسیر زندگی همواره به سوی تعالی رشد نمی کند، به دلایل گوناگون توان دریافت محرکهای بیرونی و ایجاد توازن با انگیزه های درونی را از دست می دهد، بنابراین رشد موزون هدف اصلی تعالی انسان است. تنها علم و دانش اشخاص را تغییر نمی دهد بلکه این اشخاص هستند که خودشان دیگران را با توجه به آموخته ها و کسب مهارت های زندگی تغییر می دهند. دگرگونی های عظیمی در سالهای اخیر در کیفیت آموزش در جهان روی داده و بازتابی از نیازهای روز افزون در گسترش تکنولوژی و تغییر مداوم در شیوه زندگی و روابط انسانی است. در چنین شرایطی برنامه ها و روش های سنتی، توان حل مسایل و بر آوردن نیازهای محصلین را ندارد. بنابراین باید به دنبال روش های جدید و نیز دروسی باشیم که بتوانند توانایی های دانش آموزان را بیش از پیش سازند.

## اهمیت و ضرورت تحقیق

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیبهای اجتماعی، برنامه ای تحت عنوان آموزش مهارت های زندگی تدارک دید، این آموزش ها می تواند در هدف های آموزشی و تربیتی مورد استفاده قرار گیرد.

## فصل اول : طرح تحقیق

موضوع تحقیق : ما بر آنیم تا دریابیم آیا تحصیل و محیط مدرسه بر مهارت های زندگی دانش آموزان

تأثیر مثبت دارد یا خیر ؟

### بیان مسئله :

دانش مهارت های زندگی<sup>۱</sup> در افزایش بهداشت روانی و آمادگی رفتاری فرد و تعامل سالم اجتماعی نقش مؤثری دارد. در این تحقیق با توجه به گستره ی این مهارت ها و محدودیت تحقیق به چهار مقوله از این مهارت ها پرداخته ایم .

مهارت حل مسئله<sup>۲</sup> : به فرد کمک می کند تا در برابر نگرانی اجتماعی پاسخ مناسبی از خود بدهد .

مهارت تصمیم گیری<sup>۳</sup> : فراگرد گزینش شیوه ی عمل خاصی برای حل یک مسئله یا مشکل ویژه

مهارت مقابله با استرس<sup>۴</sup> : دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید

مهارت جرأت مندی<sup>۵</sup> : ابراز عقاید ، احساسات و افکار خود به طور مناسب ، مستقیم ، صادقانه و بدون

بی احترامی به حقوق دیگران .

اهمیت و ضرورت تحقیق : مهارت های زندگی در کشورهای مختلف اجرا شده و اهمیت آن به اثبات

رسیده است . مهارت های زندگی ، مهارت جهان شمولی بوده که در هر فرهنگی مورد نیاز است .

۱- Life skills

۲- Problem solving

۳- Decision making

۴- Coping with the stresses

۵- To dare



آمار نشان می دهد ۷۰٪ اختلافات جسمی - روانی به علت اشکال در سبک و روش زندگی اتفاق می افتد آشنایی با برخی مهارت ها بر توانمندی ما در حل مشکلات می افزاید .  
با توجه به این که دانش آموزان ما امروزه کمتر می توانند به حل مسائل خود بپردازند یا قادر به تصمیم گیری صحیح باشند و یا در مقابله و مواجهه با مشکلات و تغییرات قدرت انطباق ندارند، به نظر می رسد . سرمایه گذاری بر روی آنان و کسب این مهارت ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است . دست یابی به چنین مهارت هایی مستلزم تمرین در عرصه های مختلف اجتماعی ( مدرسه ، خانه و جامعه ) است .

#### اهداف تحقیق :

◀ الف ( هدف های جزئی

- ۱- تأثیر مثبت تحصیلات مدرسه ای بر مهارت حل مسئله در دانش آموزان
- ۲- یافتن تأثیر مثبت مطالعه و درس بر مهارت تصمیم گیری دانش آموزان
- ۳- ارائه ی نتایجی مؤثر از محیط مدرسه بر مهارت مقابله با استرس دانش آموزان
- ۴- ارائه ی نتایج مثبتی از تحصیلات مدرسه ای بر مهارت جرأت مندی دانش آموزان

◀ ب ( هدف اصلی :

- ۱- تعیین تأثیر مثبت تحصیلات مدرسه ای بر مهارت های زندگی دانش آموزان

#### فرضیه های تحقیق :

◀ الف ( فرض آماری :

- ۱- محیط مدرسه تأثیر مثبتی بر مهارت حل مسئله در دانش آموزان ندارد .
- ۲- تحصیلات مدرسه ای نمی تواند تأثیر ی بر مهارت تصمیم گیری داشته باشد .
- ۳- درس و تحصیل تأثیر ی بر مهارت مقابله با استرس ندارد .
- ۴- محیط مدرسه دانش آموزان را جرأت مند نمی سازد .

◀ (ب) فرض تحقیق :

- ۱- تحصیل اثر مثبتی بر مهارت حل مسئله در دانش آموزان دارد .
- ۲- محیط مدرسه می تواند دانش آموزان را در تصمیم گیری توانمند سازد .
- ۳- تحصیلات تأثیر مناسبی بر مهارت مقابله با استرس دانش آموزان دارد .
- ۴- محیط مدرسه دانش آموزان را جرأت مند می سازد .

روش جمع آوری اطلاعات :

در این تحقیق از روش پرسشنامه استفاده می شود . پرسشنامه یکی از ابزارهای رایج در روش مستقیم برای کسب داده های تحقیق است . در این تحقیق از پرسشنامه ی بسته پاسخ در ۲۰ سؤال ۵ گزینه ای و در چهار مقوله از مهارت های زندگی : حل مسئله ، تصمیم گیری ، مقابله با استرس و جرأت مندی بر اساس مقیاس لیکرت استفاده می شود .

متغیر های پژوهش :

متغیر مستقل : تحصیلات مدرسه ای .

متغیر وابسته : مهارت حل مسئله ، تصمیم گیری ، مقابله با استرس ، جرأت مندی .

متغیر کنترل : مقطع تحصیلی ( پیش دانشگاهی ) ناحیه ی آموزشی ( ناحیه ۷ ) جنسیت ( دختر )

تعریف واژه ها و متغیر های پژوهشی :

◀ الف ) تعریف نظری :

مهارت زندگی : توانایی های روانی - اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر که افراد را قادر می سازد تا

به طور مؤثری با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند . ( سازمان بهداشت جهانی ، ۱۹۹۷ )

مهارت حل مسئله : توانمندی فرد در این که به طور مؤثری مسایل زندگی را حل نماید . ( نوری ، ۱۳۷۹ )

مهارت تصمیم گیری : روشی جهت رشد تفکر خلاق ، خود رهبری و خود مدیریتی ( میلر و فان، ۲۰۰۱ )  
مهارت مقابله با استرس : شناسایی منابع استرس در زندگی و نشان دادن واکنش مناسب به آن ( سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۳ )

مهارت جرأت مندی : تشخیص منابع خود و عمل بر اساس آن و مطالبه حق خود بدون تعرض به حقوق دیگران

ب) تعریف عملیاتی :  
دانش مهارت های زندگی : منظور کسب نمره ای است که در پرسشنامه ی خود سنجی که شامل ۲۰ سؤال بسته پاسخ در مقوله های مورد نظر ( حل مسئله ، تصمیم گیری ، مقابله با استرس و جرأت مندی ) گرفته می شود .

دانش مهارت حل مسئله : منظور نمره ای است که دانش آموز در پاسخ به سئوالات ۱ تا ۵ پرسشنامه کسب می کند .

دانش مهارت تصمیم گیری : منظور نمره ای است که دانش آموز در پاسخ به سئوالات ۶ تا ۱۰ پرسشنامه کسب می کند .

دانش مهارت مقابله با استرس : منظور نمره ای است که دانش آموز در پاسخ به سئوالات ۱۱ تا ۱۵ پرسشنامه کسب می کند .

دانش مهارت جرأت مندی : منظور نمره ای است که دانش آموز در پاسخ به سئوالات ۱۶ تا ۲۰ پرسشنامه کسب می کند .

منظور از دانش آموزان : دانش آموزان دختر در مقطع پیش دانشگاهی ناحیه ۷ آموزش و پرورش مشهد می باشد .

### فرضیات و سؤالات ویژه ی تحقیق :

- ۱- آیا کیفیت مطلوب تدریس دبیران در ایجاد مهارت های مطلوب زندگی دانش آموزان مؤثر است؟
- ۲- آیا توانایی علمی دبیران می تواند در ایجاد مهارت در دانش آموزان مؤثر باشد؟
- ۳- آیا وجود محیط مناسب آموزش در توانمندی دانش آموزان برای زندگی آینده مؤثر است؟
- ۴- آیا دانش آموزان با به پایان رساندن تحصیلات معمول، توانایی حضور در عرصه زندگی را دارند؟
- ۵- آیا محصلین امروزمی توانند در آینده ی نزدیک نقش مؤثر خود را در جامعه ایفا کنند؟

### محدودیت های تحقیق :

در این تحقیق بیشتر محدودیت مختص به روش جمع آوری اطلاعات است . زیرا همان طور که می دانید در روش پرسشنامه اغلب دانش آموزان کاملاً صادقانه به سؤالات جواب نمی دهند . البته با توجه به این که محقق این تحقیق خود آشنایی نزدیکی با دانش آموزان دارد . سؤالات را کاملاً توضیح داده تا ابهامی از بابت سؤالات برای دانش آموزان بوجود نیاید .

در هر صورت احتمال این که دانش آموزان سعی داشته باشند ضعف های خود را مخفی داشته و خود را توانمند تر از آن که هستند نشان دهند وجود دارد .

## فصل دوم : پیشینه ی تحقیق

### مقدمه

کودکان و نوجوانان در دوره ای از تحوّل به سر می برند که تغییرات سریع در قلمرو زیستی، رفتاری و شناختی و عاطفی از ویژگی های بارز آن به شمار می رود. این تغییرات رشدی، ناخواسته استرس هایی را بر کودکان و نوجوانان تحمیل می کند. بخشی از این فشارها ناشی از تغییرات رشدی عادی می باشد، مانند: بلوغ و تغییرات هورمونی و نیز تغییراتی که در ارتباط با والدین و اجتماع رخ می دهند. علاوه بر این تغییرات فیزیولوژیکی و اجتماعی عوامل دیگری نیز وجود دارند که بر کودکان و نوجوانان فشار وارد می کنند.

علی رغم این استرس ها و مشکلات، بسیاری از کودکان و نوجوانان بدون این که دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی جدی شوند این دوره را پشت سر می گذارند.

مجموعه ای از عوامل مانند داشتن مهارت های مقابله ای مؤثر، دسترسی به حمایت های اجتماعی در خانواده و جامعه و میزان استرسی که کودکان و نوجوانان با آن مواجه می شوند در طی موفقیت آمیز این دوره رشدی حساس نقش دارند. در این مجال به مجموعه ای از مسائل و مواردی که مورد نظر ماست

می پردازیم.

## پیشینه ی تحقیق<sup>۶</sup>:

◀ الف) تحقیقاتی که در کشور انجام شده:

در ایران با هدف تدوین مهارت های سالم و تعیین وضعیت آموزشی در ایران، در سطح کشور در سال ۷۸-۷۹ پژوهشی در کلیه ی مدارس ابتدایی به طور تصادفی انجام گرفت و تعداد ۲۹۰۰ نفر در سراسر کشور انتخاب شدند. پرسشنامه ای با ۱۳ سؤال بر اساس مهارت های اساسی سالم زیستن تنظیم گردید. یافته ها نشان می دهد که ۳۹/۲ درصد از دانش آموزان ۹ مهارت اساسی سالم زیستن را از طریق مدرسه به طور کامل آموخته اند و ۲۸/۸ درصد این مهارت ها را در حد متوسط و ۱۰/۶ درصد در سطح خیلی کم و ۴/۱۶ اصلاً نیاموخته اند. (رمضانخانی، ۱۳۸۲)

پژوهش دیگری در میزان اثربخشی محتوای کتاب مهارت های زندگی در فرایند یادگیری اجتماعی دانش آموزان پایه ی اول هنرستان کار و دانش بیرجند صورت گرفت و نتایجی که به دست آمد مبنی بر این بود که کسب مهارت زندگی در فرایند یادگیری اثربخش است و کسب مهارت در رفتار اجتماعی دانش آموزان نیز مورد تأیید قرار گرفت. (حسنی، ۱۳۸۱)

پژوهش آزمایشی دیگر، در ۵ استان: تهران، سیستان بلوچستان، آذربایجان غربی، ایلام و کرمانشاه صورت گرفت. در این تحقیق پرسشنامه بر چهار بخش: عزت نفس، مهارت اجتماعی، مهارت حل مسئله و مهارت بر خورد با عصبانیت به دانش آموزان ارائه شد. آموزش در مدت ۶ ماه و در قالب جلسات هفتگی بر روی ۲۵۸۵ دانش آموز صورت گرفت و بر روی گروه کنترل هیچ آزمایشی صورت نگرفت. نتایج نشان داد تفاوت معنی داری بین این دو گروه وجود دارد و افراد به طور چشمگیری مهارت های زندگی را کسب نموده و تفاوت معنی داری ایجاد می کند. (لواسانی، ۱۳۸۲)

◀ ب) تحقیقاتی که در خارج از کشور انجام شده:

بوتون و همکاران از سال ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۵ ده مطالعه ی جداگانه در دبیرستان های آمریکا انجام دادند و نتایج

۶- هاجر، چتری. بررسی رابطه بین دانش مهارت از زندگی مدیران با تصمیم گیری مشارکتی آنان از دیدگاه کارکنان، پایان نامه ی



نشان داد که اجرای برنامه ی دانش مهارت های زندگی یک کاهش ۴۰ تا ۸۰ درصدی را در مصرف سیگار والکل به وجود آورده بود. ( سازمان بهزیستی، ۱۳۸۰ )

مطالعات بسیار در مورد تأثیر برنامه ی مهارت های زندگی بر ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته و نتایج نشان می دهد که دانش این مهارت ها سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت های اجتماعی، ارتباطات بین فردی، افزایش رفتارهای مثبت اجتماعی و افزایش مهارت حل مسایل شخصی و بین فردی و مقابله ای شده است. ( مک کولاف، ۱۹۸۲ - بوتون، ۱۹۸۲ - بارت، ۱۹۸۵ - گیلبرت و اورلیک، ۱۹۹۶ ) ( لواسانی، ۱۳۸۲ )

در تحقیقات انجام شده در ایران و خارج از کشور، تمامی تحقیقات حاکی از آن است که دانش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی مانند: بزهکاری، اعتیاد، خودکشی تأثیر مثبت داشته و می توان با آموزش آن در کلیه ی مقاطع به نتایج مثبتی دست یافت.

#### اهداف برنامه ی مهارت های زندگی:

- ۱- ارتقای بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی، ارتقای توانایی مهارت زندگی باعث ایجاد بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی را به دنبال دارد.
- ۲- توانمند کردن افراد برای شناخت خود، دیگران و محیط. افراد یاد می گیرند که دانش این مهارت ها را در زندگی واقعی خود به کار ببرند.
- ۳- تحقق توانایی های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی. این برنامه از طرفی سبب تبدیل دانش به توانایی های بالفعل شده، از طرف دیگر موجب انطباق فرد با شرایط متغیر زندگی، انعطاف پذیری با موقعیت، تغییر ساختارهای خانوادگی، تکامل طبیعی فرهنگ ها گشته تا با شیوه ها و موقعیت های زندگی مواجه شوند. ( فتحعلی لواسانی، ۱۳۸۲ )

## مهارت حل مسئله :

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد . نحوه ی تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد .

دانش مهارت حل مسئله به فرد کمک خواهد کرد که چگونه مسائل را اولویت بندی کند . چگونه راه حل های مختلف را کشف و بررسی نماید و چگونه پیامدهای انتخاب های خود را بپذیرد و با بحران ها مقابله کند . پس دانش مهارت حل مسئله برای مقابله با مسائل زندگی شخص را توانا می سازد و کمتر دچار آسیب های جسمانی و استرس می سازد . (محمدخانی ، ۱۳۸۰)

حل مسئله مستلزم چند فعالیت است : ابتدا باید مشکل را به دقت تعریف کنید و سپس راه حل های متفاوت حل مشکل را مطرح کرده و مورد بررسی قرار دهید و در نهایت مناسب ترین و مؤثرترین راه حل را انتخاب و اجرا کنید .

مهارت حل مسئله رابطه ی تنگاتنگی با مهارت تصمیم گیری دارد . حل مسئله دارای پنج گام اساسی است :

۱- اتخاذ نگرش حل مسئله : این ادراک را در خودتان پرورش دهید که شما می توانید مشکلات خود را حل کنید . معمولاً وقتی مشکل برای شما پیش می آید دچار نگرانی می شوید در چنین حالتی نمی توانید خوب فکر کنید در این حالت بهترین کار این است که آرامش خود را حفظ کنید و اتخاذ نگرش کل مسئله و شناسایی خودگویی های منفی و مبارزه با آن ها ، مثلاً می توانید به خودتان بگویید که بخشی از زندگی مواجه شدن با مشکلات است ، وقتی با مشکلی مواجه می شوید باید آرام باشید و برای انتخاب بهترین راه حل به مهارت حل مسئله ی خود تکیه کنید .

۲- تعریف مشکل : برای حل مشکل اول باید بدانید که مشکل شما چیست ، زیرا تا وقتی ندانید مشکل شما دقیقاً چیست نمی توانید آن را حل کنیم . بنابراین باید مشکل خود را به طور روشن تعریف کنید . در تعریف مشکل باید مشکلات بزرگ به گام های کوچک تقسیم شده و هر بار یک بخش را حل و فصل کنید .



۳- تهیه ی فهرستی از راه حل های مختلف: در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمامی راه حل های ممکن را برای حل مشکل مورد نظر فهرست کنید. هر چقدر بتوانید راه حل های بیش تری پیدا کنید در حل مشکلات موفق تر خواهید بود.

۴- انتخاب بهترین راه حل: در این مرحله لازم است از میان فهرستی از راه ها، بهترین راه حل را انتخاب کنید. برای این کار باید از خود سؤال کنید اگر از این راه حل استفاده کنید چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد آن چیست. یک راه حل فقط یک پیامد ندارد لذا باید خوب فکر کنید و تمامی پیامدهای یک راه حل را پیش بینی کنید. در انتخاب راه حل ها به امکان عملی بودن آن ها نیز توجه نمایید و راه حل هایی انتخاب کنید که بتوان آن را به عمل آورد.

۵- اجرای راه حل انتخاب شده: برای اجرا به طور دقیق مشخص کنید که اجرای نقشه ی شما مستلزم چه چیزهایی است. چه کاری کجا، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است. اگر این مسایل رعایت نشود اجرای برنامه با مشکل مواجه می شود.

۶- ارزشیابی: پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید ارزیابی شود که آیا راه حل مورد نظر مؤثر و رضایت بخش بوده یا خیر؟ اگر راه حل موفقیت آمیز بود چه بهتر، در غیر این صورت باید مراحل حل مسئله را مرور کنید و ببینید در کجا اشکال وجود داشته و مشکل حل نشده است.<sup>۷</sup>

<sup>۷</sup> شهرام محمد خانی، مهارت حل مسئله و تصمیم گیری مؤثر، دفتر برنامه ریزی فرهنگی و مشاوره، چاپ اول، تهران، انتشارات طلوع دانش

## مهارت تصمیم گیری :

رسیدن به اهداف زندگی مستلزم گرفتن بهترین تصمیمات است . بعضی از محققین معتقدند تصمیم گیری همان مسئله حل کردن است ، زیرا بنا به تعریف ، تصمیم گیری پی بردن به وجود مسئله ای است که می باید با تصمیم گیری راه حل مناسبی برای آن پیدا نمود .

البته گروهی معتقدند تصمیم گیری و حل کردن مسئله الزاماً به یک معنی نیست زیرا تصمیم گیری یعنی انتخاب راهی میان راه حل ها ، در حالی که برخی مسائل فقط یک راه حل دارند . برخی معتقدند در فرایند حل مسئله تصمیم گیری بخشی از آن را تشکیل می دهد .

استونر می گوید : " تصمیم گیری فراگرد گزینش شیوه ی عمل خاصی برای حل یک مسئله یا مشکل ویژه . "

توانایی تصمیم گیری به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید ، جوانب مختلف انتخاب ها را بررسی و پیامد انتخاب را ارزیابی کند و در سطح بالایی از بهداشت روانی قرار گیرد .

مهارت های لازم برای تصمیم گیری مؤثر عبارتند از :

- ۱- مهارت های تفکر خلاق و انتقادی
- ۲- مهارت های حل مسئله و جمع آوری اطلاعات
- ۳- مهارت های ارزیابی پیامدها
- ۴- مهارت های ارزشیابی اطلاعات
- ۵- مهارت های تجزیه و تحلیل برای بررسی خطرات احتمالی

مهارت های لازم برای تصمیم گیری مؤثر عبارتند از :

- ۱- مشکل یا موقعیتی که درباره ی آن لازم است تصمیم گیری شود .
- ۲- شخصی که تصمیم می گیرد .
- ۳- عوامل فرعی که بر تصمیم گیری تأثیر می گذارند .

### عوامل شخصی مؤثر در تصمیم گیری :

اعتماد به نفس ، استقلال فکر ، آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم های اتخاذ شده ، عدم ترس از خطر کردن ، درک درست موقعیت و مشکل ، ارزش ها و باورها ، آمادگی برای مشورت با دیگران ، انعطاف پذیری

### ➤ روش های معمول در تصمیم گیری :

افراد مختلف به شیوه های مختلف تصمیم می گیرند :

- ۱- تصمیم گیری احساسی : در این نوع تصمیم گیری شخص بر اساس احساسات خود نسبت به یک موقعیت یا مسئله و نیز بر اساس پیش داوری های خود تصمیم گیری می کند .
- ۲- تصمیم گیری آنی : فرد در یک لحظه و بدون تفکر زیاد تصمیم می گیرد . این افراد در مورد پیامدهای تصمیم های خود زیاد فکر نمی کنند .
- ۳- واگذاری تصمیم گیری به دیگران : این افراد به دلیل فرار از مسئولیت و ترس از شکست ، مسئولیت تصمیم های خود را به دیگران واگذار می کنند .
- ۴- تصمیم گیری منطقی : که بر اساس تجزیه و تحلیل موقعیت ، بررسی مزایا و معایب راه های مختلف ، ارزیابی نقاط قوت و ضعف انتخاب های مختلف .

### ➤ به طور کلی تصمیم گیری دارای چهار مرحله ی اساسی است :

- مرحله ی اول : مسئله یا موقعیتی که می خواهید درباره ی آن تصمیم بگیرید مشخص کنید .
- مرحله ی دوم : همه ی راه حل های مسئله یا موقعیت را در نظر بگیرید .
- مرحله ی سوم : مزایا و معایب هر کدام از راه حل ها را بررسی کنید .
- مرحله ی چهارم : تصمیم خود را بگیرید و بهترین راه حل را انتخاب کنید .<sup>۸</sup>

### مهارت مقابله با استرس :

روان شناسان می گویند روی هم جمع شدن رویدادهای زندگی که سازگاری فرد را با وضع موجودش به هم می زند در انسان تنش ایجاد می کند و این تنش موجب استرس می شود. ( موسوی نسب، ۱۳۸۱ )

استرس پاسخی خودکار و روانی است که به موقعیت هایی که نیاز به پاسخ های فیزیکی، احساسی یا روانی داده می شود و بدن برای یک عملکرد سریع تحریک می شود. گاهی استرس طبیعی و سودمند است زیرا شخص را قادر می سازد تا به دنبال برخی مشکلات و مسائل باشد، به مسائل فکر کند و استقلال خودش را حفظ کند و می توان گفت استرس نقطه ی شروع پرش برای بسیاری از برنامه هاست. ( هندرسون، ۲۰۰۳ )

### علائم استرس :

الف) علائم جسمانی : مثل : زودرنجی، بی خوابی، فشارخون بالا، اختلالات در ضربان قلب، عدم تعادل در بیوشیمی بدن، سردرد، خشکی دهان، گرفتگی عضلات

ب) علائم دیداری : مثل پلک زدن بیش از حد، حرکات پرشی یا تیک ها، ناخن جویدن و مکیدن انگشت

ج) علائم احساسی : سرخ شدن، خیس عرق شدن، هیجان زدگی، گوشه گیری، افسردگی و

تند مزاجی

د) علائم ذهنی : عدم تمرکز، فراموشی، ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث، عدم قدرت تصمیم

گیری و گیج شدن

ه) علائم رفتاری : افزایش استعمال دخانیات، پر خوری، کم خوری، افکار وسواسی، کندن مو

و) علائم شنیداری : زیاد صحبت کردن، بلند صحبت کردن، محکم بستن در، آه کشیدن

### دو مهارت سازش با استرس :

لازافوس و فاکمن بیان نموده اند : این دو مهارت عبارتند از :

۱- سازش مسئله محور : فرد با موقعیت یا مشکل کنار می آید. مانند بازسازی ماهیت چالش

۲- سازش هیجان محور: به جای استفاده از یک راهکار کنترل استرس از یک راهکار سازشی نامناسب

استفاده کنیم. مثل: استفاده از مکانیسم های انکار و جابجایی

بنا بر این کنار آمدن با استرس یک فرایند است و با استفاده از تجربیاتمان در موقعیت های استرس

می آموزیم که چطور عمل کنیم تا آن موقعیت را مهار کنیم و تحت سیطره و اراده ی خود قرار دهیم.

( عشایری، ۱۳۸۲ )

### نحوه ی تأثیر گذاری استرس:

اثر گذاری استرس بر انسان از مغز شروع می شود. هنگامی که انسان در شرایط استرس قرار دارد

ناحیه ای از مغز انسان به نام هیپوتالاموس به غده ی هیپوفیز و غدد فوق کلیوی دستور می دهد که برای

برخورد با استرس آماده شوند. غده ی فوق کلیوی دو ماده در خون انسان ترشح می کند با نام آدرنالین و

نورآدرنالین، این دو ماده باعث می شوند تا تغییراتی در بدن انسان ایجاد شده و از حالت آرامش معمولی خارج

شود.

این تغییرات عبارتند از: فشار خون افزایش می یابد، خون زیادی وارد دست و پا می شود، گوارش موقتاً

کند می شود، دبیشتری در خون آزاد می شود، خون به سرعت لخته می شود، سرعت تنفس افزایش می یابد و

ضربان قلب تندتر می گردد.

این تغییرات باعث می شود تا بدن شما برای مبارزه با عامل استرس یا یک فرار سریع از خطر آماده شود،

به همین دلیل است که شما در برخورد با خطر مشاهده می کنید که ضربان قلبتان تند می شود، نفس نفس

می زنید و دچار سوء هاضمه می شوید.

اثرات روانی استرس: افسردگی، اعتیاد، خودکشی، فرار از منزل، بزهکاری و بی بندوباری

مقاومت در برابر استرس :

با توجه به این که استرس جنبه های بدنی و روانی دارد، برای این که مقاومت در برابر استرس زیاد شود و زیان های ناشی از آن کاهش یابد هم به مراقبت های جسمانی و هم به مراقبت های روانی نیاز است و ضروری است فعالیت های زیر را انجام داد :

- ۱- به اندازه ی کافی بخوابید .
- ۲- مراقب تغذیه ی خود باشید .
- ۳- در طول روز زمان هایی را برای استراحت خود در نظر بگیرید .
- ۴- ورزش کنید .
- ۵- از تنفس شکمی و آرام سازی عضلانی استفاده کنید .
- ۶- زمانی را برای اوقات فراغت در نظر بگیرید .
- ۷- سعی کنید دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی داشته باشید .
- ۸- سعی کنید در زندگی خود یک برنامه ریزی روشن و مشخص داشته باشید .
- ۹- ارتباطات اجتماعی و معاشرت های خود را افزایش دهید .
- ۱۰- اهداف روشن و مشخصی برای زندگی خود تعیین کنید .
- ۱۱- انتظارات خود را از زندگی کاهش دهید .
- ۱۲- اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود رشد دهید .<sup>۹</sup>



### مهارت جرأت مندی :

یک شیوه ی ارتباطی خاص است که می توان آن را آموخت و به کار بست . این مهارت بر حقوق فرد ، ضمن توجه به حقوق دیگران تأکید دارد . و در موقعیت هایی که فرد تحت فشار است مهارت مهمی است .

مهارت جرأت مندی فرد را قادر می سازد تا افکار و احساسات و ارزش های خود را در باره ی یک موقعیت به طور آزادانه و مستقیم و با احترام به احساسات و ارزش های اشخاص دیگر بیان کند .

### مؤلفه های جرأت مندی :

جرأت مندی شامل هفت پاسخ است :

- ۱- ابراز عقیده ی خود
- ۲- تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران
- ۳- رد درخواست ها و تقاضاهای غیر منطقی دیگران
- ۴- ابراز احساسات مثبت و منفی خود
- ۵- آغاز و ادامه ی تعاملات اجتماعی
- ۶- پذیرش کاستی های خود
- ۷- ابراز جملات متعارف در هنگام رویارویی یا جدا شدن از دیگران

### اصول جرأت مندی :

جرأت مندی به عنوان یک شیوه ی ارتباطی بر چند اصل استوار است :

- ۱- شناخت حقوق خود ۲- برابری انسان ها ۳- بر خورداری از حقوق یکسان
- فلسفه ی زیر بنایی آموزش جرأت مندی بر این فرض منطقی استوار است که همه ی انسان ها برابر هستند و هیچ کس نسبت به دیگری برتری ندارد .

هدف رفتار جرأت مندانه رعایت عدالت برای تمامی طرف های رابطه است. ترویج احترام متقابل و جلوگیری از بهره کشی و سوء استفاده نیز هدف دیگر این نوع ارتباط است.

### ◀ خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد جرأت مند :

- ۱- شنونده و پذیرا هستند.
- ۲- تن صدایشان محکم و استوار است
- ۳- در هنگام صحبت کردن با دیگران به چهره ی آنان نگاه می کنند.
- ۴- بیان افکار و احساسات خود با ضمیر من ( من می خواهم )
- ۵- استفاده از عباراتی که نشان دهنده ی همکاری با دیگران است از قبیل : من معتقدم.
- ۶- عدم استفاده از کلمات مطلق مانند : باید، حتماً، الزاماً.
- ۷- داشتن وضعیت بدنی راست و متعادل.
- ۸- در صورت موافق نبودن با کسی به طرف مقابل احترام گذاشته و حقوق انسانی او را رعایت می کنند.
- ۹- دادن پاسخ خود انگیزه با لحنی دوستانه اما قاطع
- ۱۰- ذکر مسائل مهم و پرهیز از حاشیه روی افراطی

### نتایج رفتار جرأت مندانه :

افرادی که جرأت مند هستند کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند اغلب از روابطشان خشنودند و به اهداف خود می رسند. مردم به این افراد احترام بیش تری می گذارند، زیرا آن ها را افرادی محکم و استوار می دانند. افراد جرأت مند از عزت نفس بالایی برخوردار هستند. بیشتر به خواسته های خود می رسند، روابط بین فردی خوبی دارند و در برابر مشکلات روانی - اجتماعی و فشارهای دوستان و هم سالان کم تر آسیب می بینند.

جرأت مندی یک انتخاب است، همیشه می توانید از خودتان پرسید آیا رفتار جرأت مندانه مناسب است و

شما را به نتیجه ی دلخواه می رساند یا خیر؟ ولی هیچ تضمینی جود ندارد، عواملی مانند : موقعیت، مکان،



زمان و ماهیت رابطه بر تصمیم شما - برای این که به شیوه ی جرأت مندانه رفتار کنید یا خیر - تأثیر می گذارد .

### تکنیک های ویژه ی جرأت مندی :

۱- رد قاطعانه ی درخواست های غیر منطقی : ضمن حفظ حرمت فرد مقابل پاسخ منفی خود را به شیوه ی سازنده اعلام کنید .

۲- روش صفحه ی خط افتاده : از این روش زمانی استفاده کنید که طرف مقابل شما بیش از حد سماجت نشان می دهد ، در صورت تکرار در خواست فقط قسمت آخر را تکرار کنید . مثلاً : گفتم که متأسف نمی توانم . ( مثل این که سوزن گرامفون گیر کرده باشد . )

۳- روش خلع سلاح : گاهی طرف مقابل وقتی با جواب رد مواجه می شود ممکن است با توسل به شیوه هایی شما را در موضع انفعالی قرار دهد و وادار به اعمالی نماید که دلخواه شما نباشد . مثلاً با برچسب زدن و استفاده از واژو هایی قضاوت کننده شما را متأثر سازد . مثل : واقعاً که بچه ای . روش خلع سلاح یکی از مؤثرترین شیوه ها برای حل و فصل و کنترل یک رابطه ی سوء استفاده گرانه است . رابطه ی سوء استفاده گرانه رابطه ای است که در آن شخص با استفاده از واژه های قضاوت کننده و برچسب زدن به طرف مقابل حالت عاطفی ناخوشایند دست می دهد .

۴- خود را به خنگی زدن : این روش ، به ویژه در برخورد با انتقاد دیگران کاربرد دارد . در این تکنیک به جای انتقاد متقابل ، طوری رفتار کنید که انگار انتقاد را پذیرفته اید و یا درستی انتقاد را باور کرده اید یعنی در ظاهر انتقاد دیگران را پذیرفته اید اما عملاً تغییری در رفتارتان ایجاد نمی کنید .  
در چه موقعیت هایی رفتار جرأت مندانه مناسب نیست :

جرأت مندی همیشه و در همه ی شرایط بهترین پاسخ نیست . در سه موقعیت عدم جرأت مندی بهتر از جرأت مندی است :

۱- وقتی می بینیم طرف مقابل در مخمصه افتاده است .

۲- تعامل با اشخاص حساس که موجب گریه یا حمله ی شخص به شما می شود .

۳- موقعیت هایی که جرأت مندی احتمال رسیدن به هدف را کاهش می دهد . مثلاً پس از ارتکاب به تخلفات رانندگی .

پیشنهادات لازم :

۱- هنر خوب گوش دادن را تمرین کنید و موضع هر فرد را خوب درک کنید

۲- انعطاف پذیر باشید و با دید باز به مسائل نگاه کنید

۳- یاری رساندن به افراد برای برطرف نمودن مشکلات بین فردی لازم است

۴- برنامه ریزی داشته باشید و به آن عمل کنید

۵- کاری را که قول آن را داده اید انجام دهید

۶- ارزش های خود را به دیگران تحمیل نکنید

۷- به جای حالت تهاجمی یا مطیع بودن قاطع باشید

۸- بیشتر گروهی کار کنید تا یک عضو از گروه

۹- مهارت حل مسئله را بیاموزید

۱۰- در مورد دلایل استرس خود اطلاعات به دست آورده و به طور مناسب با موقعیت های استرس بر خورد کنید .

۱۱- وقت خود را به افسوس خوردن و نگرانی در مورد گذشته هدر ندهید

۱۲- به وسیله بهبود مهارت های شنیداری به آگاه سازی و مشخص کردن اهداف مثبت و احترام به دو طرف استرس ارتباطات را کاهش دهید

۱۳- در ارتباطات نگاه مداوم و طولانی دشمنی را آشکار می کند و نگاه خیلی کوتاه ممکن است اعتماد به نفس یا حالت عصبی بودن را نشان دهد ، یک لبخند احتمالی ممکن است عدم اشتیاق و ضعف ها را نشان دهد ، به خودتان یاد آوری کنید که همه چیز نسبی هستند و ممکن است وضعیت از این هم بدتر شود<sup>۱</sup> .

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

## فصل سوم: روش تحقیق

### روش تحقیق:

الف) دسته بندی تحقیقات بر اساس هدف:

تحقیقات علمی بر اساس هدف تحقیق به دو دسته تقسیم می شود: بنیادی، کاربردی

۱- تحقیق بنیادی: هدف این نوع پژوهش توسعه و گسترش نظریه ها از طریق کشف ویژگی های عمومی و مشترک یا اصول کلی، در این نوع تحقیقات به علت تصمیم نتایج و یافته ها، روش نمونه گیری دقیق اساس کار است.

۲- تحقیق کاربردی: این نوع تحقیق ویژگی های تحقیق بنیادی را نیز داراست. اما هدف پژوهش در جهت رشد و بهتر کردن یک محصول یا روال یک فعالیت و آزمودن مفاهیم نظری و مجرد در موقعیت های واقعی وزنده است.

ب) دسته بندی تحقیقات بر اساس نحوه گردآوری داده ها:

تحقیقات علمی بر اساس چگونگی به دست آوردن داده های مورد نیاز می توان به دو دسته ی اصلی تقسیم بندی نمود: تحقیق توصیفی، تحقیق آزمایشی

۱- تحقیق توصیفی ( غیر آزمایشی ): شامل مجموعه روش هایی است که هدف آن توصیف کردن شرایط یا پدیده های مورد بررسی است. و صرفاً برای شناخت بیشتر شرایط موجود یا یاری دادن به فرایند تصمیم گیری است. بیشتر تحقیقات علوم رفتاری را می توان در زمره ی تحقیق توصیفی به شمار آورد.

صاحب نظران در تعیین آن چه مشمول تحقیق توصیفی است اتفاق نظر ندارند و گاهی به تعریف این نوع تحقیق وسعت داده در نتیجه شامل همه ی انواع روش های تحقیق به جز تاریخی و تجربی می شود. بنابراین تحقیق توصیفی می تواند به اقسامی از جمله: ۱- پیمایشی ۲- همبستگی ۳- اقدام پژوهی ۴- بررسی

موردی ۵- پس رویدادی ( علی مقایسه ای ) تقسیم شود.

[www.kandoo.cn.com](http://www.kandoo.cn.com)

۲- تحقیق آزمایشی: به منظور برقراری رابطه ی علت و معلولی میان دو یا چند متغیر از طرح های آزمایشی استفاده می شود. ویژگی این نوع طرح ها این است که:

- متغیر مستقل دستکاری می شود.
- سایر متغیرها به جز متغیر وابسته ثابت نگه داشته می شود و کنترل می شود.
- تأثیر متغیرهای مستقل بر وابسته مشاهده می شود.
- تحقیق پیش رو، یک تحقیق کاربردی و از نوع توصیفی است.

#### جامعه ی آماری:

جامعه عبارت است از همه ی اعضای واقعی یا فرضی که علاقه مند هستیم یافته های پژوهش را به آن ها تعمیم دهیم.

- در این پژوهش جامعه ی آماری تمامی دختران در مقطع پیش دانشگاهی در ناحیه ی ۷ مشهد می باشند.

#### نمونه ی پژوهش:

نمونه گیری عبارت است از: انتخاب درصدی از یک جامعه به عنوان نماینده ی جامعه. برای اطمینان از واقعی بودن باید به صورت تصادفی از جامعه ی مورد نظر انتخاب گردد.

نمونه گیری تصادفی نوعی نمونه گیری است که در آن همه ی اعضای جامعه ی مورد نظر جهت انتخاب شدن شانس برابر دارند.

هدف اصلی استفاده از نمونه گیری تصادفی این است که انتخاب نمونه و جمع آوری داده به گونه ای باشد که بتوان نتایج حاصل را با انتساب اندازه های خطا به جامعه ی مورد نظر تعمیم داد.

- در این پژوهش نمونه مورد نظر دانش آموزان دو مدرسه از شش مدرسه پیش دانشگاهی دخترانه در

ناحیه ی ۷ مشهد می باشد. ما در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای طبقه ای

استفاده شده است. به این صورت که از میان ۶ مدرسه در وهله ی اول دو مدرسه انتخاب گردید.

( مصلی نژاد، عقيله ی بنی هاشم ) سپس در این دو مدرسه، دو کلاس به طور طبقه ای انتخاب گردید .  
تعداد دانش آموزانی که در این پژوهش استفاده گردیده ۶۰ نفر می باشند .

### ابزار گردآوری اطلاعات :

برای جمع آوری اطلاعات از روش های مختلف استفاده می شود : پرسشنامه ، مشاهده ، مصاحبه ،  
مراجعه به کتابخانه .

پرسشنامه از ابزار رایج تحقیق می باشد . پرسشنامه در اغلب موارد از مصاحبه عملی تر و آسان تر  
است از محاسن دیگر آن یکنواختی آموزشی که برای تکمیل آن صورت می گیرد و هم چنین یکسانی  
تقریبی شرایط آزمودنی ها در موقع تکمیل آن . از معایب مهم آن نیز احتمال عدم فهم و برداشت یکسان  
آزمودنی ها از سؤالات پرسشنامه وجود دارد .

در این پژوهش ما از پرسشنامه ی بسته پاسخ استفاده کرده ایم که دارای ۲۰ معیار در ۵ طیف  
می باشد . و چون تحقیق ما ۴ متغیر وابسته دارد ، هر پنج معیار مربوط به یک متغیر تحقیق می باشد .

### تجزیه و تحلیل آماری :

تجزیه و تحلیل به عنوان فرایندی از روش علمی یکی از پایه های اساسی هر روش تحقیق است و از  
طریق آن کل فرایند پژوهشی ، از انتخاب مسئله تا دسترسی به یک نتیجه هدایت می شود . روش های  
مختلف تجزیه و تحلیل عبارتند از : ۱- توصیفی ۲- مقایسه ای ۳- علّیت

-در تجزیه و تحلیل توصیفی با استفاده از شاخص های آمار توصیفی عمل می کنیم . در این نوع  
تحلیل پژوهشگر ابتدا داده های جمع آوری شده را با تهیه ی جدول توزیع فراوانی خلاصه می کند و  
سپس به کمک نمودار آن ها را نمایش می دهد و سرانجام با استفاده از سایر شاخص ها آن ها را خلاصه  
می کند . از پر مصرف ترین شاخص های آمار توصیفی : میانگین ، میانه و انحراف استاندارد می باشد .

ما در این تحقیق از روش آمار توصیفی برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده کرده ایم، که در بخش بعدی ملاحظه خواهید کرد.

### ملاحظات اخلاقی :

ملاحظات اخلاقی رعایت شده در این تحقیق عبارتند از :

- ۱- انجام پژوهش با کسب اجازه از مسئولین مراکز انجام گرفته است .
- ۲- نمونه های پژوهش برای شرکت در پژوهش کاملاً مختار بوده و با رضایت کامل در پژوهش شرکت کرده اند .
- ۳- در فرم جمع آوری شده اسم اشخاص منظور نگردیده است .
- ۴- جهت استنباط درست از سؤالات، سؤالات پرسشنامه به آزمودنی ها توضیح داده شده .
- ۵- نتایج پژوهش جهت استفاده در اختیار مسئولین گذاشته می شود<sup>۱۱</sup> .



## فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها

### بیان مسئله و اهداف و روش تحقیق :

در عصر حاضر با توجه به مشکلات روزافزون جوامع و انسان ها ، پژوهشگران و محققین بر آنند تا با تحقیقات گسترده این مشکلات را کاهش دهند و پاسخی برای سؤالات بسیار خود بیابند .

◀ در این تحقیق ما نیز به دنبال پاسخی برای این سؤالات هستیم که:

- آیا مدرسه و تحصیل می تواند دانش آموزان را برای مواجه با مشکلات زندگی توانمند سازد ؟

- آیا می توان با گنجاندن دروسی ویژه آنان را برای فردایی پر بار آماده ساخت ؟

- و آیا تحصیلات مدرسه ای دانش آموزان ما را در مهارت های زندگی خود توانا می سازد ؟

ما در این تحقیق با استفاده از پرسشنامه ای در سطح دانش آموزان پیش دانشگاهی در جهت پاسخ گویی

به سؤالات مطرح شده هستیم . در این تحقیق با مراجعه و مطالعه ی کتب و تحقیقاتی در این زمینه سعی

داشته ایم کاری مستند و مطمئن ارائه دهیم .

در فصل حاضر به تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده از طریق پرسشنامه می پردازیم و در انتها

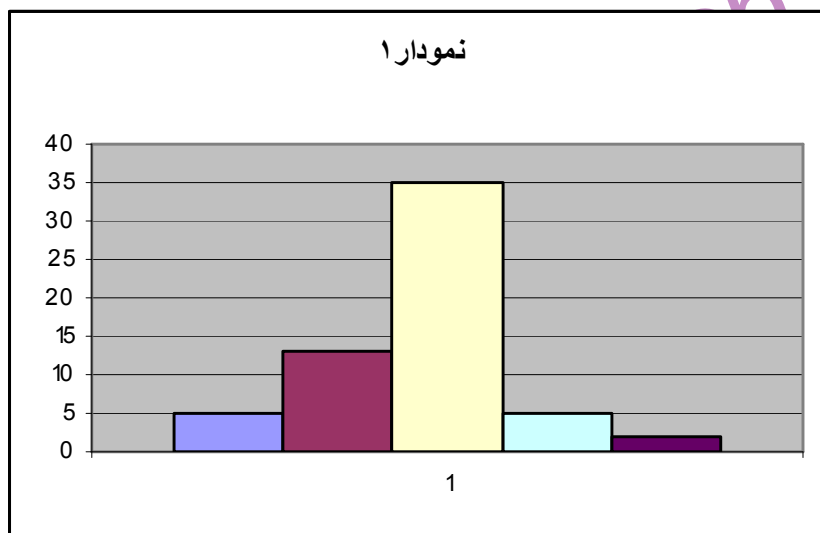
در فصل بعد با توجه به نتایج به دست آمده چند پیشنهاد به مسئولین ارائه داده ، بدین امید که با

به کارگیری ره یافت های ما کمی از مشکلات عدیده ی جامعه ی پیش رویمان برداشته شود .

معیار اول پرسشنامه : حل مشکلاتی که با آن مواجه هستیم برایم سخت و حتی غیر ممکن به نظر می آید .

جدول و نمودار ستونی معیار اول :

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۵	کاملاً صحت دارد
۹۱/۶	۵۵	۱۳	تا حدودی
۷۰	۴۲	۳۵	خیلی کم
۱۱/۶	۷	۵	نمی دانم
۱/۲	۲	۲	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به ارقام جدول اغلب دانش آموزان در حل مشکلات خود توانمند هستند و عده زیادی خود را

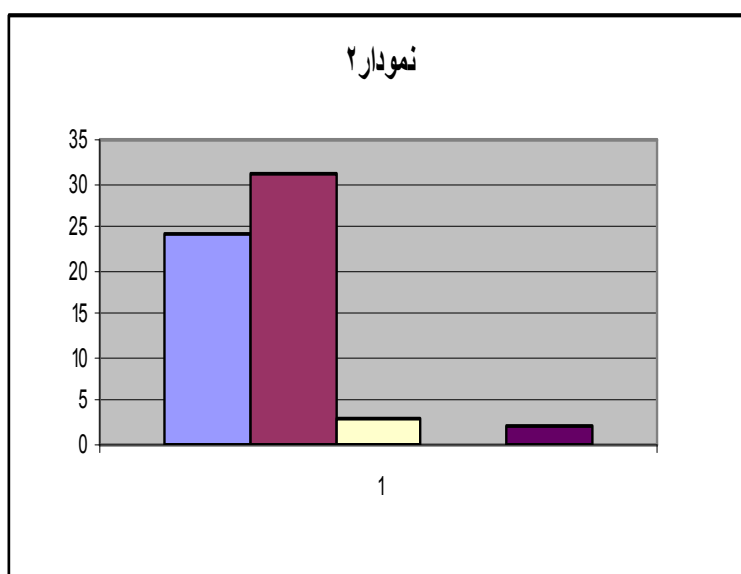
در حل مشکلات ناتوان می بینند .



معیار دوم پرسشنامه: سعی می‌کنم از تجارب دیگران برای حل مسائل استفاده کنم.

جدول و نمودار معیار ۲:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۲۴	کاملاً صحت دارد
۶۰	۳۶	۳۱	تا حدودی
۸	۵	۳	خیلی کم
۱/۲	۲		نمی‌دانم
۱/۲	۲	۲	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به این که اکثر دانش آموزان دو ستون اول و دوم را پر کرده اند بنابراین اکثریت دانش آموزان

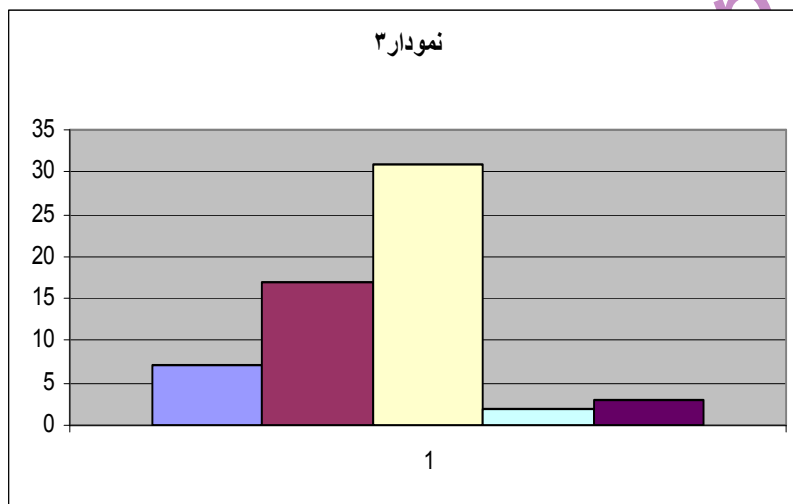
در حل مسائل خود از دیگران کمک می‌گیرند.

www.kandooch.com

معیار سوم پرسشنامه : حل مشکلاتم را به تعویق می اندازم .

جدول و نمودار ستونی معیار ۳ :

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۷	کاملاً صحت دارد
۸۸/۳	۵۳	۱۷	تا حدودی
۶۰	۳۶	۳۱	خیلی کم
۸/۳	۵	۲	نمی دانم
۵	۳	۳	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به نمودار اکثر دانش آموزان قادر به حل مشکلات خود هستند و برخی از آنان حل مشکل خود را

به آینده موکول می کنند .

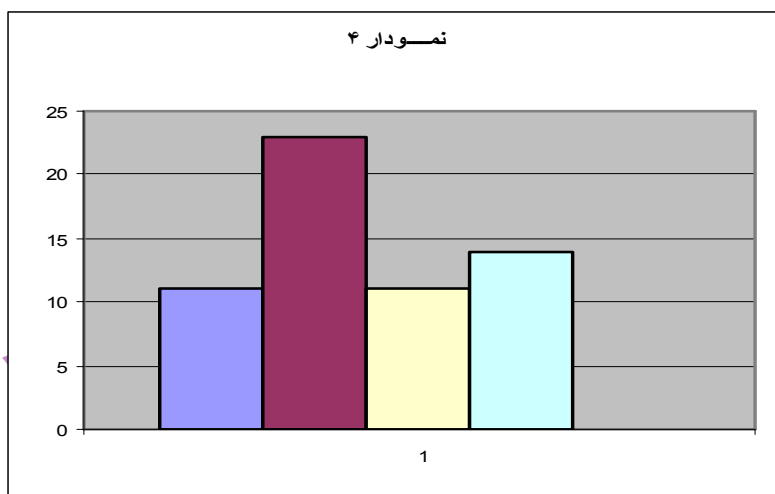
www.kandooch.com

www.kandooch.com

معیار چهارم: از موانع موجود به عنوان فرصتی اثربخش جهت حل مسائل استفاده می کنم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۴:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۱۲	کاملاً صحت دارد
۸۰	۴۸	۲۳	تا حدودی
۴۱/۶	۲۵	۱۱	خیلی کم
۲۳/۳	۱۴	۱۴	نمی دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع

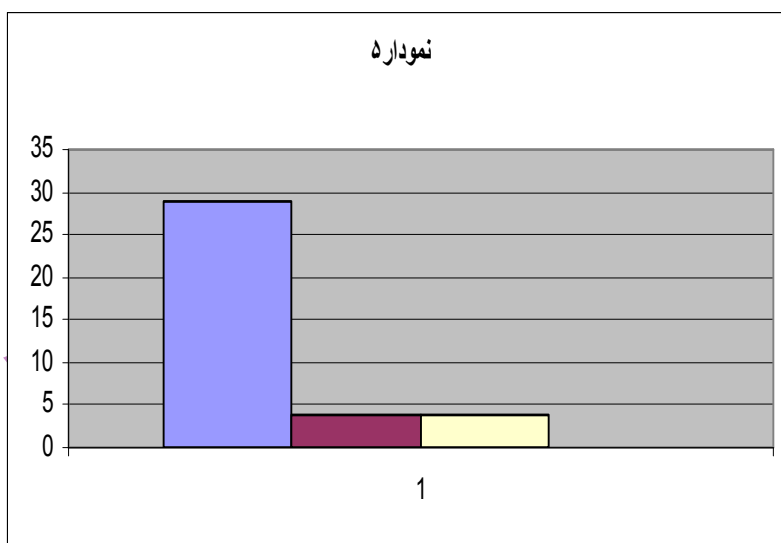


با توجه به ارقام به دست آمده اکثریت دانش آموزان دو ستون اول را پر کرده اند بنابراین از فرصت های به دست آمده برای حل مشکلات خود استفاده می کنند اما تعداد کمی از آنان دقیقاً نمی دانند در این موارد چه باید بکنند.

معیار پنجم: برای حل مسائل اولویت قائل می شوم و با آن ها به طور منطقی برخورد می کنم .

جدول و نمودار ستونی معیار ۵ :

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۲۳	کاملاً صحت دارد
۶۱/۶	۳۷	۲۹	تا حدودی
۱۳/۳	۸	۴	خیلی کم
۶/۶	۴	۴	نمی دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع



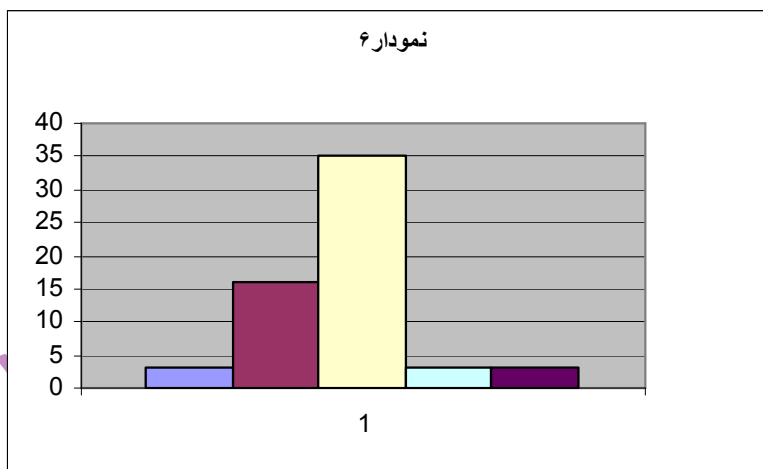
با توجه به ارقام در جدول اکثریت دانش آموزان برای حل مسائل خود اولویت قائلند و به طور منطقی با

مسائل خود روبرو می شوند .

معیار ششم: مطابق میل و خواسته ی دیگران رفتار می کنم در حالی که علاقه ای به این کار ندارم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۶:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۳	کاملاً صحت دارد
۹۵	۵۷	۱۶	تا حدودی
۶۸/۳	۴۱	۳۵	خیلی کم
۱۰	۶	۳	نمی دانم
۵	۳	۳	اصلاً
		۶۰	مجموع



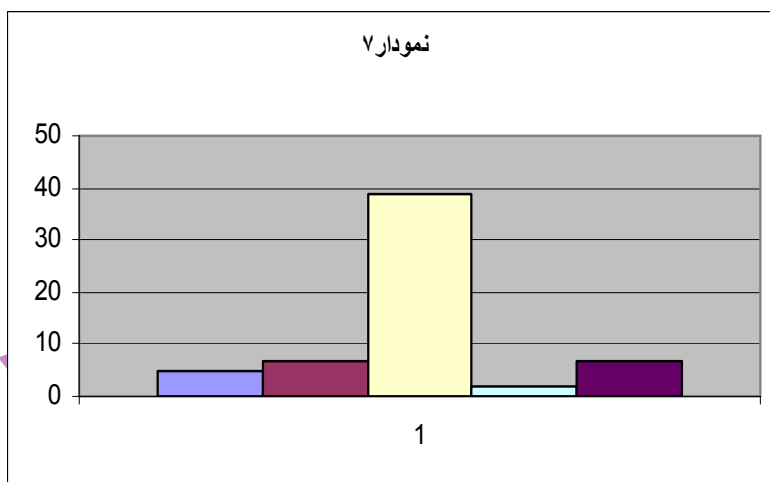
با توجه به نمودار تعداد کمی از دانش آموزان مطابق میل دیگران رفتار می کنند و اکثراً آنان به میل خود

رفتار می کنند.

معیار هفتم: تصمیم گیری درباره ی مشکلاتم را به عهده ی اطرافیانم می گذارم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۷:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۵	کاملاً صحت دارد
۹۱/۶	۵۵	۷	تا حدودی
۸۰	۴۸	۳۹	خیلی کم
۱۵	۹	۲	نمی دانم
۱۱/۶	۷	۷	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به این که سؤال منفی است و اکثر دانش آموزان ستون خیلی کم را پر کرده اند نتیجه می گیریم

اکثریت آنان قادر به تصمیم گیری و حل مشکلات خود هستند.

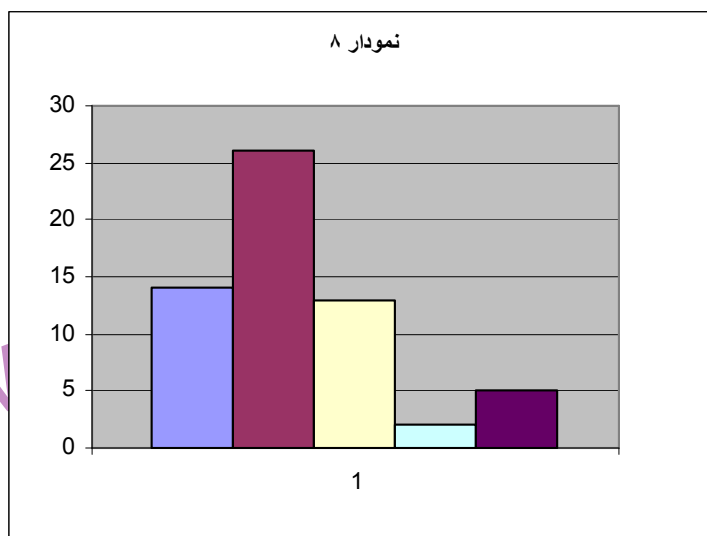
www.kandooocn.com

معیار هشتم: وقتی تصمیم گرفتیم به ندرت آن را تغییر می دهیم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۸:

	فراوانی	درصد فراوانی	درصد تجمعی
کاملاً صحت دارد	۱۴	۶۰	۱۰۰
تا حدودی	۲۶	۴۶	۷۶/۶
خیلی کم	۱۳	۲۰	۳۳/۳
نمی دانم	۲	۷	۱۱/۶
اصلاً	۵	۵	۸/۳
مجموع	۶۰		

www.kandooocn.com



www.kandooocn.com

با توجه به نمودار اکثر دانش آموزان پس از تصمیم گیری به ندرت تصمیم خود را تغییر می دهند و

تعداد کمی پس از تصمیم گیری در صورت لزوم تصمیم خود را تغییر می دهند.

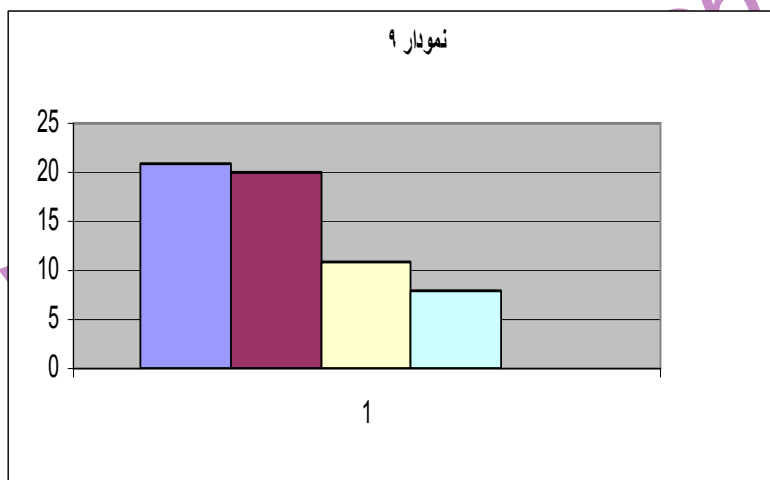
www.kandooocn.com

www.kandooocn.com

معیار نهم: در تصمیم گیری های خویش نظام ارزشی خاصی را مدنظر قرار می دهم .

جدول و نمودار ستونی معیار ۹:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۲۱	کاملاً صحت دارد
۶۲	۳۹	۲۰	تا حدودی
۳۱/۶	۱۹	۱۱	خیلی کم
۱۳/۳	۸	۸	نمی دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به ارقام به دست آمده اکثر دانش آموزان ستون ۱ و ۲ را پر کرده اند بنابراین اکثر آنان از نظام

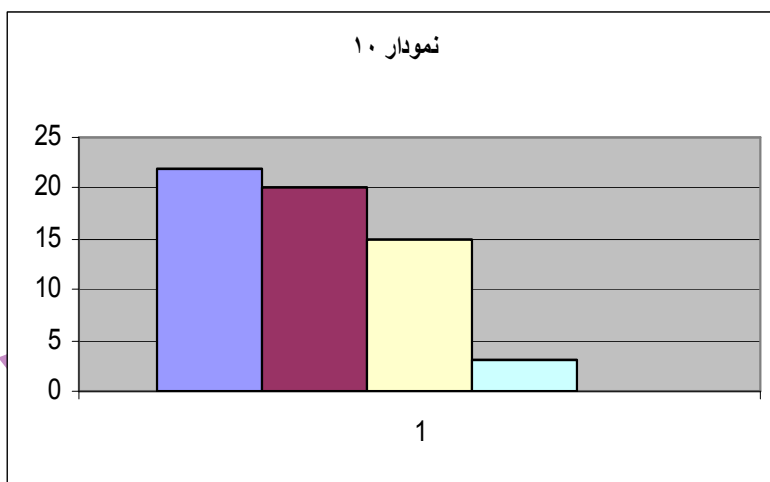
ارزشی خاصی برای تصمیم گیری های خود استفاده می کنند .



معیار دهم: پیشاپیش هدف هایم را انتخاب می کنم و با در نظر گرفتن زمان لازم تصمیم می گیرم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۰:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۲۲	کاملاً صحت دارد
۶۳/۳	۳۸	۲۰	تا حدودی
۳۰	۱۸	۱۵	خیلی کم
۵	۳	۳	نمی دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع

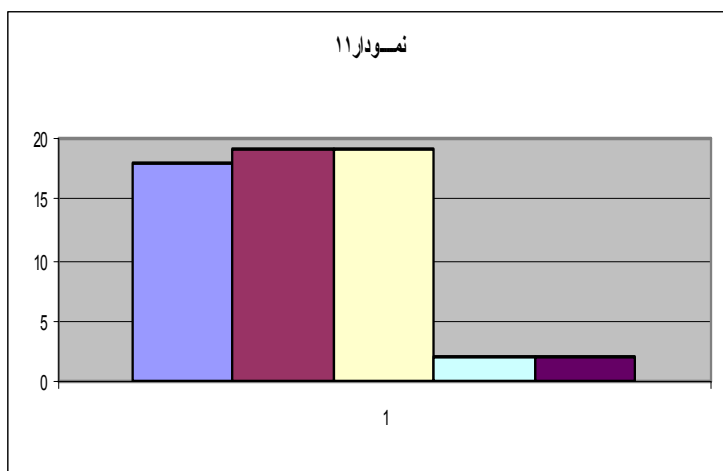


با توجه به ارقام جدول اکثر دانش آموزان در تصمیم گیری های خود هدف ها را قبلاً انتخاب کرده و زمان لازم را نیز در نظر دارند و تنها تعداد کمی از آن ها در تصمیم گیری خود هدف و زمان را در نظر نمی گیرند.

معیار یازدهم: وقتی کسی با من مخالفت می کند به عنوان اولین واکنش با او بحث می کنم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۱:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۱۸	کاملاً صحت دارد
۷۰	۴۲	۱۹	تا حدودی
۳۸/۳	۲۳	۱۹	خیلی کم
۶/۶	۴	۲	نمی دانم
۳/۳	۲	۲	اصلاً
		۶۰	مجموع



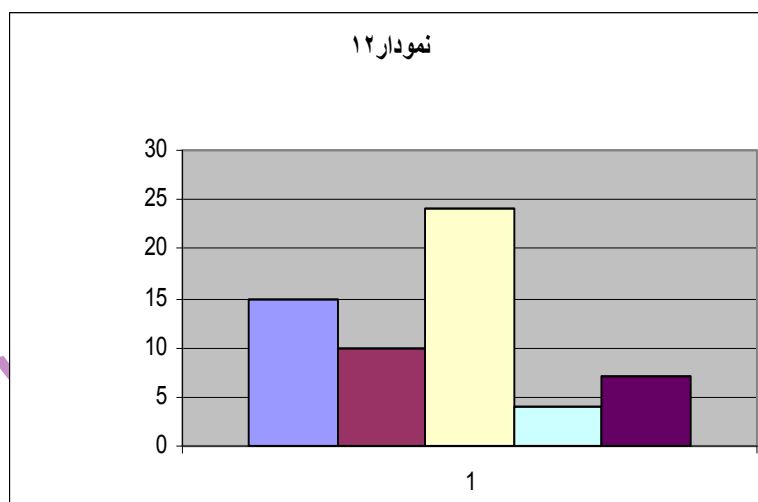
با توجه به نمودار اکثر دانش آموزان در مقابل مخالفت دیگران با آنان بحث می کنند و از این نظر که آنان

در مقابل مخالفت دیگران تسلیم نمی شوند می توانند نشانگر استقلال و اعتماد به نفس آنان باشد.

معیار دوازدهم: دوستانم به من می گویند که زودرنج هستم و زود خشمگین می شوم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۲:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۱۵	کاملاً صحت دارد
۷۵	۴۵	۱۰	تا حدودی
۵۸/۳	۳۵	۲۴	خیلی کم
۱۸/۳	۱۱	۴	نمی دانم
۱۱/۶	۷	۷	اصلاً
		۶۰	مجموع

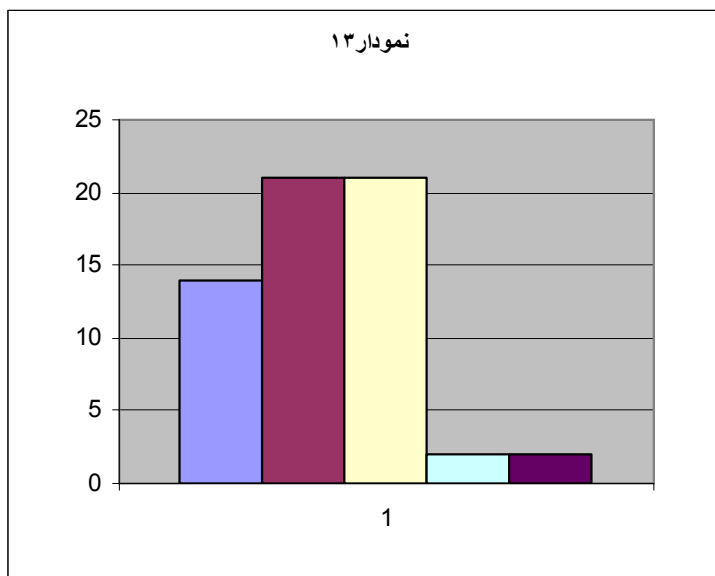


با توجه به ارقام به دست آمده اکثر دانش آموزان سه ستون اولیه را پر کرده اند بنا براین اکثر آنان در نظر دوستانشان زودرنج و عصبی به نظر می آیند. و این نشانگر آن است که تحصیلات مدرسه ای نمی تواند در دانش آموزان مهارت مهار خشم و رنجش را ایجاد کند بلکه آنان را حساس تر می سازد.

معیار سیزدهم: وقتی تأخیری در کار ایجاد می شود عنان صبر و شکیبایی را از کف می دهم .

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۳:

درصد تجمعی	درصد فراوانی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۱۴	کاملاً صحت دارد
۷۶/۶	۴۶	۲۱	تا حدودی
۴۱/۶	۲۵	۲۱	خیلی کم
۶/۶	۴	۲	نمی دانم
۳/۳	۲	۲	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به ارقام به دست آمده اکثر دانش آموزان ستون دوم و سوم را پر کرده اند بنا براین نتیجه

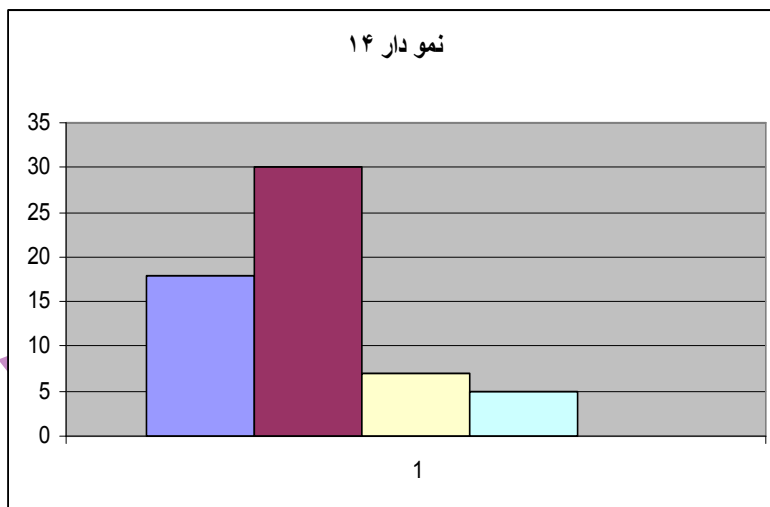
می گیریم برخی از آنان توانایی صبر و شکیبایی را ندارند در حالی که برخی دیگر می توانند در مقابل

ناکامی ها صبور و شکیبیا باشند .

معیار چهاردهم: وقتی به کار ناخوشایندی بر می خورم با قاطعیت با آن مواجه می شوم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۴:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۱۸	کاملاً صحت دارد
۷۰	۴۲	۳۰	تا حدودی
۲۰	۱۲	۷	خیلی کم
۸/۳	۵	۵	نمی دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع



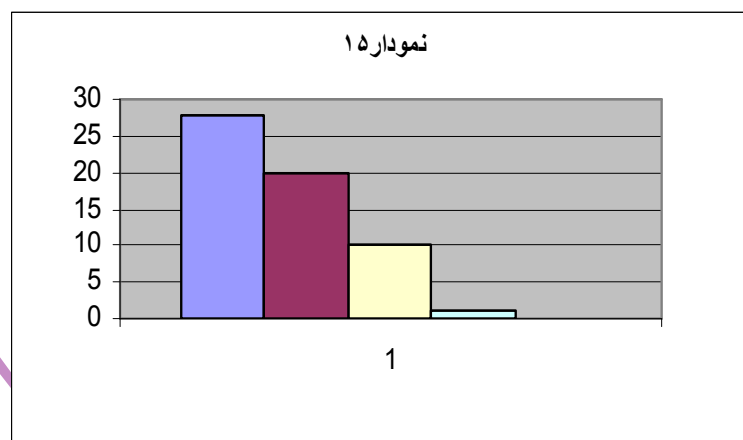
با توجه به نمودار اکثر دانش آموزان دو ستون اول و دوم را پر کرده اند می توان نتیجه گرفت در مقابل

کارهای ناخوشایند با قاطعیت برخورد می کنند.

معیار پانزدهم: از انتقاد دیگران ناراحت نمی شوم و اگر آن را منطقی ببابم با کمال میل می پذیرم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۵:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۲۸	کاملاً صحت دارد
۵۳/۳	۳۲	۲۱	تا حدودی
۱۸/۳	۱۱	۱۰	خیلی کم
۱/۶	۱	۱	نمی دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع



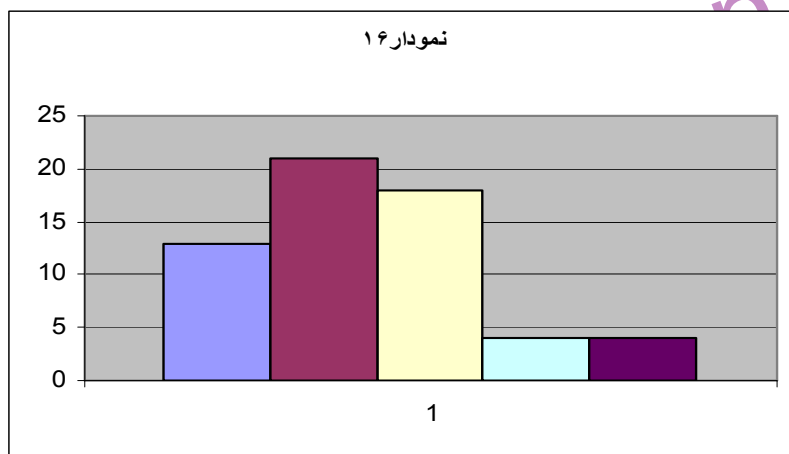
با توجه به ارقام جدول اکثر دانش آموزان دو ستون اول و دوم را پر کرده اند بنا بر این نتیجه می گیریم

که بیشتر آنان از انتقاد دیگران نمی رنجند و در صورت منطقی بودن انتقاد آن را می پذیرند.

معیار شانزدهم: می ترسم اگر حقیقتی را بگویم چیزی را از دست بدهم.

جدول و نمودار معیار ۱۶:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۱۳	کاملاً صحت دارد
۷۸/۳	۴۷	۲۱	تا حدودی
۴۳/۳	۲۶	۱۸	خیلی کم
۱۳/۳	۸	۴	نمی دانم
۶/۶	۴	۴	اصلاً
		۶۰	مجموع



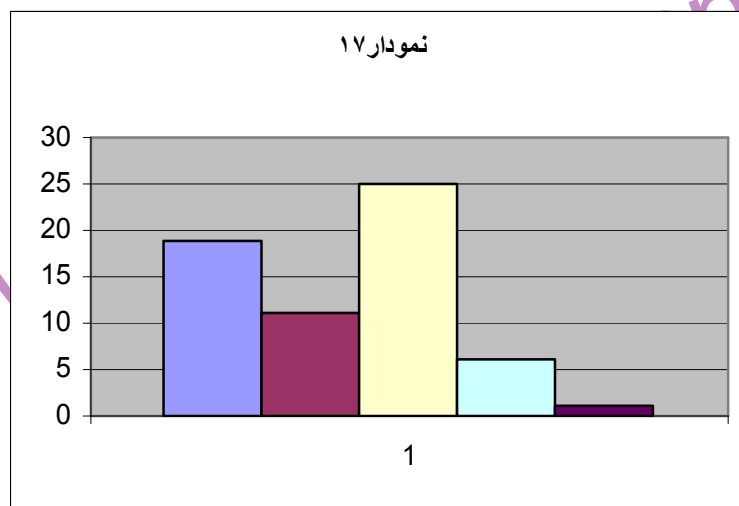
با توجه به ارقام به دست آمده اکثر دانش آموزان از این که حقیقتی را از دست بدهند نگران هستند ولی برخی از آن ها از گفتن حقیقت ترسی ندارند.



معیار هفدهم: با مخالفت های نا معقول دیگران نمی توانم برخورد درست و مؤثری داشته باشم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۷:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۱۹	کاملاً صحت دارد
۶۸/۳	۴۱	۱۱	تا حدودی
۵۰	۳۰	۲۴	خیلی کم
۱۰	۶	۵	نمی دانم
۱/۶	۱	۱	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به جدول بیش تر دانش آموزان ستون (خیلی کم) را پر کرده اند بنابراین نتیجه می گیریم تعداد

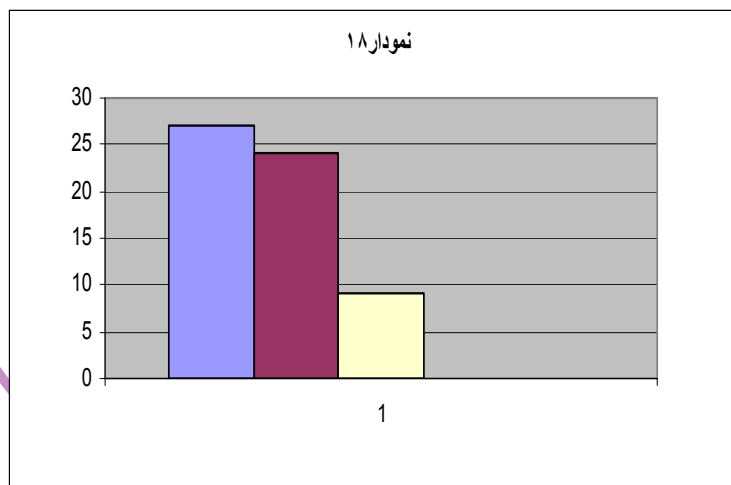
کمی از آنان نمی توانند در مقابل مخالفت های بی جای دیگران ایستادگی کنند.

www.kandoo.cn.com

معیار هجدهم: جلوی پایمال شدن حقوق خود و دیگران را می گیریم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۸:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۲۷	کاملاً صحت دارد
۵۵	۳۳	۲۴	تا حدودی
۱۵	۹	۹	خیلی کم
۰	۰	۰	نمی دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به نمودار مورد نظر بیش تر دانش آموزان دو ستون اول و دوم را پر کرده اند بنابراین نتیجه

می گیریم که اکثر آنان می توانند از حق خود و دیگران دفاع کنند.

www.kandoo.cn.com

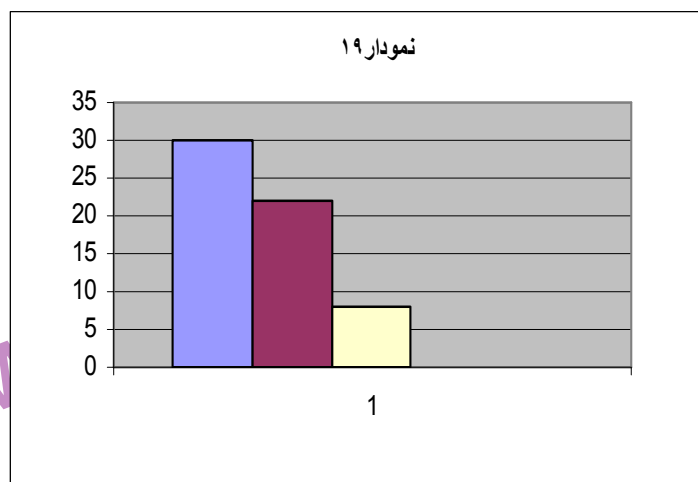
www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

معیار نوزدهم: تقاضاهای نامعقول دیگران را با قاطعیت رد می‌کنم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۱۹:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۳۰	کاملاً صحت دارد
۵۰	۳۰	۲۲	تا حدودی
۱۳/۳	۸	۸	خیلی کم
۰	۰		نمی‌دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به ارقام به دست آمده اکثریت دانش آموزان قادرند در مقابل خواسته های نامعقول دیگران با قاطعیت ایستادگی کنند و آن را نپذیرند.

www.kandoo.cn.com

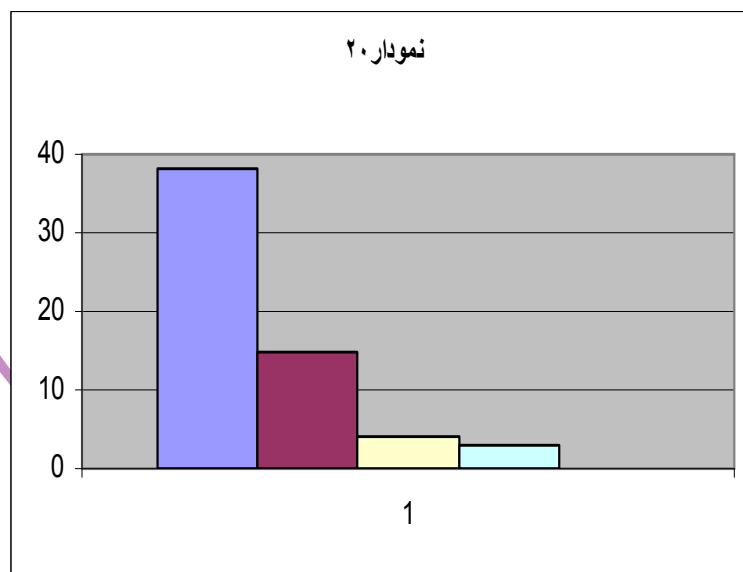
www.kandoo.cn.com

www.kandoocn.com

معیار بیستم: به حقوق و عقاید دیگران احترام می گذارم.

جدول و نمودار ستونی معیار ۲۰:

درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	فراوانی	
۱۰۰	۶۰	۳۸	کاملاً صحت دارد
۳۶/۶	۲۲	۱۵	تا حدودی
۱۱/۶	۷	۴	خیلی کم
۵	۳	۳	نمی دانم
۰	۰	۰	اصلاً
		۶۰	مجموع



با توجه به نمودار مورد نظر بیشتر دانش آموزان ستون اول را پر کرده اند و این نشانگر آن است که

آنان می توانند به خوبی به حقوق و عقاید دیگران احترام گذارند.

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

### فصل پنجم : تفسیر و استنتاج نتایج تحقیق

مسئله ی پژوهش : بررسی این موضوع بود که آیا تحصیلات مدرسه ای می تواند بر مهارت های زندگی دانش آموزان مؤثر باشد و آنان را توانمند تر سازد .

هدف محقق : در این تحقیق یافتن پاسخی مناسب برای مسئله ی مطرح شده در بالا هدف محقق بود . برای روشن شدن موضوع و پاسخ به سؤال مربوط مجموعه ای از فعالیت های میدانی و استفاده از پرسشنامه در میان نمونه ای که از جامعه ی آماری ، دانش آموزان دختر در مقطع پیش دانشگاهی ناحیه ی ۷ انتخاب شده بود ، انجام گرفت و نتایج حاصله مورد بررسی و تفسیر قرار می گیرد .

### تفسیر نتایج :

با توجه به سؤالات مطرح شده در پرسشنامه ، پنج معیار اولیه مربوط به مهارت حل مسئله بود . از پنج معیار به غیر از معیار دوم چهار معیار دیگر تأثیر مثبت محیط مدرسه و تحصیل را بر مهارت حل مسئله نشان می دهد و تنها در معیار دوم ، با توجه به این که معیار تقریباً منفی است ، تأثیر تحصیلات تقریباً کم بوده و هنوز دانش آموزان در حل مسائل خود به تجارب دیگران و خصوصاً اولیا و معلمان خود نیازمندند .

پنج معیار بعدی از شماره ی ۶ تا ۱۰ مربوط به مهارت تصمیم گیری است . در این پنج معیار نیز غیر از معیار ششم ، تأثیر مثبت محیط مدرسه را بر مهارت تصمیم گیری می بینیم . تنها در معیار ششم تقریباً یک سوم دانش آموزان خود را تابع میل و خواسته ی دیگران می دانستند ، سه نفر نیز پاسخ نمی دانم داده اند که نشان می دهد تا به حال به این مسئله چندان توجه ای نداشته اند .

پنج معیار بعدی از شماره ی ۱۱ تا ۱۵ مربوط به مهارت مقابله با استرس است . در میان معیارهای مطرح شده تنها معیار ۱۴ و ۱۵ تأثیر مثبت تحصیل را بر این مهارت نشان می دهد . اما معیارهای ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ به خوبی نشان می دهند که در عصر حاضر ما به درستی نتوانسته ایم فرزندانمان را از استرس و عوارض جانبی آن ( خشم ، زود رنجی ، کم تحملی و ناشکیبایی ) بر حذر داریم ، در واقع دانش آموزان پیش دانشگاهی

پس از ۱۲ سال تحصیل هنوز در مقابل مخالفت های دیگران توان صبر و شکیبایی را ندارند و در نظر دوستان و نزدیکان خود زود رنج، عصبانی و ناشکیبا هستند و خود نیز بدان واقفند. پس می توان نتیجه گرفت، برای پرورش فرزندان شکیبا، آرام و منطقی، نیاز مبرم به توانمندی هایی ورای علم و دانش داریم.

پنج معیار آخر از شماره ۱۶ تا ۲۰ مربوط به مهارت جرأت مندی است. با توجه به جداول و نمودارها، تنها در معیار ۱۶ و ۱۷ تأثیر تحصیلات بر دانش آموزان اندک است. در معیار ۱۶ تقریباً نیمی از دانش آموزان از این که با گفتن حقیقت چیزی را از دست بدهند، می هراسند و در معیار ۱۷ نیز نیمی از دانش آموزان توانایی برخورد درست با مخالفت های نامعقول دیگران را ندارند، یعنی در میان فرزندان ما هنوز جرأت مندی و برخورد درست با بی عدالتی ها به درستی ایجاد نگردیده است.

◀ با توجه به فرضیه های این تحقیق :

فرض تحقیق : محیط مدرسه و تحصیل بر مهارت های زندگی دانش آموزان تأثیر مثبت دارد .

فرض صفر : تحصیلات مدرسه ای بر مهارت زندگی دانش آموزان تأثیر ندارد .

پس از استخراج نمرات و استفاده از جدول فراوانی و نمودار ستونی آن، فرضیه ی صفر رد شد و ادعای محقق مبنی بر تأثیر تحصیل و محیط مدرسه بر مهارت های زندگی دانش آموزان مورد تأیید قرار گرفت . یعنی می توان گفت : با توجه به عواملی که محقق مبنای مهارت های زندگی قرار داده بود تأثیر تحصیلات به خوبی بر آنان مشاهده می شود .

◀ بنابر این با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهادات زیر ارائه می گردد :

۱- پیشنهاد به برنامه ریزان : با توجه به تأثیر مثبت آموزش و پرورش بر همه ی جوانب زندگی انسان از برنامه ریزان تقاضا می کنیم درسی با عنوان مهارت های زندگی به عنوان یکی از دروس اختیاری و در حد ۲ واحد در دوره ی دبیرستان ارائه شود تا در توانمند ساختن دانش آموزان برای زندگی فردا آگاهانه تر گام برداریم .

۲- پیشنهاد به والدین: از والدین محترم خواهشمندیم، با توجه به تأثیر مثبت محیط مدرسه بر دانش آموزان و دستیابی بیشتر آنان بر مهارت های زندگی با مسئولین مدارس همکاری بیشتری داشته تا محیط مناسب تری برای پرورش فرزندان خود فراهم سازند و با همسوسازی اهداف خود با اهداف آموزشی مدارس فرزندان را به سوی تعالی و موفقیت رهنمود سازند.

۳- پیشنهاد به معلمان و مدیران مدارس: از اولیای مدارس نیز خواهشمندیم آموزش را محور پرورش قرار داده و این دو را دو بعد یک هدف در نظر گیرند و به هر دو به یک اندازه توجه نمایند.

در نهایت از پروردگار عزیز سپاس گزاریم که ما را در این راه یاری بخشید، چه همه ی توان ما در جهت اعتلای فرزندانمان که آینده سازان فردای جامعه هستند، می باشد.



با عرض سلام

دوست عزیز پرسشنامه ای که هم اکنون به شما ارائه گردیده است جهت یک کار تحقیقی تهیه گردیده . در این تحقیق بر آنیم تا به میزان اثربخشی محیط مدرسه و تحصیل بر مهارت های زندگی دانش آموزان دست یابیم از شما خواهشمندیم به سؤالات با دقت و صداقت پاسخ دهید . از این که شما نیز در این تحقیق سهمی بر عهده گرفته اید و ما را یاری می دهید کمال تشکر را داریم .

شماره	سؤالات پرسشنامه	کاملاً	تا حدودی	خیلی کم	نمی دانم	اصلاً
۱	حل مشکلاتی که با آن مواجه هستم برایم سخت و حتی غیر ممکن به نظر می آید .					
۲	سعی می کنم از تجارب دیگران برای حل مسائل استفاده کنم .					
۳	حل مشکلاتم را به تعویق می اندازم .					
۴	از موانع موجود به عنوان فرصتی اثربخش جهت حل مسائل استفاده می کنم .					
۵	برای حل مسائل اولویت قائل می شوم و با آن ها به طور منطقی برخورد می کنم .					
۶	مطابق میل و خواسته ی دیگران رفتار می کنم در حالی که علاقه ای به این کار ندارم					
۷	تصمیم گیری درباره ی مشکلاتم را به عهده ی اطرافیانم می گذارم .					
۸	وقتی تصمیم گرفتم به ندرت آن را تغییر می دهم .					
۹	در تصمیم گیری های خویش نظام ارزشی خاصی را مد نظر قرار می دهم .					
۱۰	پیشاپیش هدف هایم را انتخاب می کنم و با در نظر گرفتن زمان لازم تصمیم می گیرم .					
۱۱	وقتی کسی با من مخالفت می کند به عنوان اولین واکنش با او بحث می کنم .					
۱۲	دوستانم به من می گویند که زود رنج هستم و زود خشمگین می شوم .					
۱۳	وقتی تأخیری در کار ایجاد می شود عنان صبر و شکیبایی را از کف می دهم .					
۱۴	وقتی به کار نا خوشایندی بر می خورم با قاطعیت با آن مواجه می شوم .					
۱۵	از انتقاد دیگران ناراحت نمی شوم و اگر آن را منطقی ببانم با کمال میل می پذیرم .					
۱۶	می ترسم اگر حقیقتی را بگویم چیزی را از دست بدهم .					
۱۷	با مخالفت های نامعقول دیگران نمی توانم برخورد درست و مؤثری داشته باشم .					
۱۸	جلوی پایمال شدن حقوق خود و دیگران را می گیرم .					
۱۹	تقاضاهای نامعقول دیگران را با قاطعیت رد می کنم .					
۲۰	به حقوق و عقاید دیگران احترام می گذارم .					

### منابع و مآخذ:

- ۱- چتری، هاجر. بررسی رابطه بین دانش مهارت از زندگی مدیران با تصمیم گیری مشارکتی آنان از دیدگاه کارکنان، پایان نامه ی دوره ی کارشناسی ارشد، ۱۳۸۳
- ۲- دلاور، علی. روش های آماری در روان شناسی و علوم تربیتی، تهران، دانشگاه پیام نور، چاپ یازدهم، ۱۳۷۷
- ۳- دلاور، علی. روش های تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی، تهران، دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۲
- ۴- سی مک گراور، فیلیپ. راهبردهای زندگی، مترجم علی تویسرکانی و علی خانی پور، چاپ اول، انتشارات ستایش، ۱۳۸۰
- ۵- سی مک گراور، فیلیپ. مهارت های عملی زندگی، مترجم مهدی قراچه داغی، انتشارات پیگمان، ۱۳۷۹
- ۶- محمد خانی، شهرام. مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری مؤثر، دفتر برنامه ریزی فرهنگی و مشاوره، چاپ اول، انتشارات طلوع دانش، تهران، ۱۳۸۳
- ۷- محمدخانی، شهرام. مهارت جرأت مندی، دفتر برنامه ریزی فرهنگی و مشاوره، چاپ اول، انتشارات طلوع دانش، تهران، ۱۳۸۳
- ۸- نادری، عزت الله و مریم سیف نراقی. روش های تحقیق در علوم انسانی، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، چاپ ششم، ۱۳۷۳
- ۹- نوری، ربابه. مهارت مقابله با استرس، دفتر برنامه ریزی فرهنگی و مشاوره، چاپ اول، انتشارات طلوع دانش، تهران، ۱۳۸۳