

Provide a framework for designing a 4H life skills questionnaire

Ali Jabbari Zahirabadi

Abstract:

The purpose of this study was to provide a framework for designing a 4H life skills questionnaire. In this study, ۱۶ components and ۱۳۵ items were counted by reviewing valid articles in the field of 4H life skills. These components included decision making, creative thinking, critical thinking, goal setting, problem solving, self-awareness, management, communication, collaboration, available skills, social skills, self-responsibility, work ethic, self-esteem, consideration for others, and healthy living skills.

Keywords: Questionnaire, Life Skills, Education, Elementary Children

ارائه چارچوبی برای طراحی پرسشنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر ۴H

علی جباری ظهیرآبادی^۱

صص ۱-۳۷

چکیده

هدف تحقیق حاضر ارائه چارچوبی برای طراحی پرسشنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر ۴H بود، در این تحقیق با بررسی مقالات معتبر در زمینه مهارت‌های زندگی مبتنی بر ۴H برای مهارت‌های زندگی ۱۶ مولفه و ۱۳۵ گویه احصا گردید. این مولفه‌ها شامل تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، هدف‌گذاری، حل مساله، خودآگاهی، مدیریت، ارتباطات، همکاری، مهارت‌های قابل عرضه، مهارت‌های اجتماعی، خودمسئولیتی، اخلاق کاری، عزت نفس، توجه به دیگران و مهارت زندگی سالم بود.

کلیدواژه‌ها: پرسشنامه، مهارت‌های زندگی، آموزش، کودکان ابتدایی

مقدمه

در کشور ما آموزش مهارت‌های زندگی در دو مقطع ابتدایی با تالیف کتب کار دانش آموز و راهنمای معلم ارائه شده است؛ که در ابتدا این درس جزو برنامه ی کلاسی بوده سپس تدریس آن به ساعات پرورشی محول شده است. آموزش مهارت های زندگی، معلم و شاگرد را در فرایندی پویای یادگیری شرکت می دهد. در این یادگیری، از شیوه های متفاوتی مثل فعالیت در گروه های کوچک یا گروه های دوتایی، بارش فکری، ایفای نقش، بازی، و بحث و مناظره استفاده می شود (نوروززاده و همکاران، ۱۳۹۵) (فاضلی، ۱۳۹۷). با این وجود، علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه زندگی، بسیاری از دانش آموزان در رویارویی با مسایل زندگی فاقد مهارت ها و توانایی های لازم و اساسی اند و آموزش های سنتی و مرسوم در قالب یادگیری های درون مدرسه ای نتوانسته اند آن ها را در حل مسایل زندگی یاری کند. همین موضوع آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن در حال و آینده آسیب پذیر نموده است. علاوه بر این، عدم آگاهی از مهارت های زندگی زمینه ساز بسیاری از آسیب های اجتماعی خواهد بود. از اینرو، بررسی مهارت های زندگی دانش آموزان بعنوان آینده سازان جامعه امری ضروری است. با توجه به اینکه دانش آموزان نیز همانند سایر افراد جامعه در معرض و تحت تاثیر آسیب های اجتماعی ناشی از عدم آگاهی از مهارت های زندگی قرار دارند، لذا آموزش مهارت های زندگی در سطح آموزش و پرورش برای کسب دانش در زمینه مهارت های زندگی موجب ایجاد نگرش و ارزش های مثبت در فرد می شود؛ و این نگرش منجر به رفتارهای مثبت شده و در نتیجه مانع بروز مشکل و ارتقای بهداشت روانی جامعه می شود. علاوه بر این از آنجا که ماهیت و تعریف مهارت های زندگی در کشورها و فرهنگهای گوناگون متفاوت است، بررسی و ارائه مدل مهارت های زندگی بومی و جامع مبتنی بر استانداردهای جهانی و با در نظر گرفتن ویژگی های کشور ضروری به نظر می رسد.

در ایالات متحده ۴H، سازمانی مربوط به امور جوانان است که بنیاد ملی غذا و کشاورزی و وزارت کشاورزی ایالات متحده^۲ آن را اداره می کنند، و رسالت آن «به کارگیری جوانان به منظور رسیدن به نهایت استعداد آنان و همچنین پیشبرد حوزه توسعه جوانان است.» نام ۴H نمایانگر چهار حوزه توسعه فردی مورد توجه این سازمان است: سر^۳، قلب^۴، دستها^۵ و سلامت^۶. هدف ۴H این است که شهروندی، رهبری، مسئولیت و مهارت های زندگی جوانان را از طریق برنامه های آموزش تجربی و رهیافتی مثبت به رشد جوانان، پرورش دهد. گرچه به خاطر تاریخی که ۴H دارد، تصور بر این است که این سازمان، بر کشاورزی تمرکز دارد، اما امروزه ۴H به طرح های مربوط به شهروندی، زندگی سالم، علم، مهندسی و تکنولوژی توجه می کند.

در حال حاضر دو شیوه برای آموزش مهارت های زندگی وجود دارد که عبارتند از مدل مهارت های ده گانه و مدل ۳۵ مهارتی ۴H مدل اول شامل مهارت های توانایی تصمیم گیری، توانایی حل مسئله، توانایی تفکر خلاق، توانایی تفکر نقادانه، توانایی برقراری رابطه مؤثر با دیگران، توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه، توانایی خودآگاهی، توانایی همدلی با دیگران، توانایی رویارویی با هیجان ها (غم، خشم، شادی)،

^۲ USDA

^۳ Head

^۴ Heart

^۵ Hands

^۶ Health

توانایی رویارویی با استرس‌ها میشود. تاکنون در تحقیقات انجام شده کشور در خصوص مهارت‌های زندگی معمولاً از مدل ۱۰ مهارتی سازمان بهداشت جهانی استفاده شده و مدل ۳۵ مهارتی ۴H مغفول مانده است لذا در این تحقیق سعی بر آن است، الگویی مبتنی بر ۴H یعنی ۳۵ مهارت زندگی ارائه گردد. ۴H نام مدلی از مهارت‌های زندگی است که در تحقیقات داخلی بسیار معدودی به آن اشاره گردیده است و شامل ۴ بعد مهارت‌های ذهنی، عاطفی، شغلی (مهارت‌های قابل عرضه) و سلامت و ۳۵ مولفه یادگیری خدمات، تفکر انتقادی، حل مساله، تصمیم‌گیری، یادگیری یادگرفتن، انعطاف‌پذیری، ثبت فعالیت‌ها، استفاده خردمندانه از منابع، برنامه‌ریزی یا سازماندهی، هدف‌گذاری، توسعه ارتباطات، سهیم شدن، همدلی، توجه به دیگران، پذیرش تفاوت‌ها، حل تعارض، مهارت‌های اجتماعی، همکاری، توانایی برقراری ارتباط، داوطلب شدن در خدمت به جامعه، رهبری، مسئولیت‌شهروندی، مشارکت در کار گروهی، مهارت‌های قابل عرضه (مهارت‌های شغلی)، کار گروهی، خود انگیزشی، عزت نفس، خودمسئولیتی، شخصیت، مدیریت احساسات، انضباط فردی، انتخاب سبک زندگی سالم، مدیریت استرس، پیشگیری از بیماری و ایمنی فردی میباشد.

الگوی تحقیق:

الگوی نظری تحقیق برگرفته از نظرات و پژوهش‌هایی است که در زمینه مهارت‌های زندگی و در چهارچوب ۴H انجام شده است:

ساندرا جی بیلی و مری‌وای دین (۲۰۰۲) در تحقیق که با عنوان توسعه سیستم ارزیابی مبتنی بر وب: ابزاری برای سنجش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های نوجوانان و خانواده برای مهارت‌های زندگی ۸ مولفه قائل شده‌اند که این ۸ مولفه و شاخص‌های آنها به شرح ذیل میباشد:

مهارت‌های زندگی	کد مولفه	شاخص‌ها
تصمیم‌گیری	۱	(۱) لیست کردن گزینه‌ها قبل از تصمیم‌گیری (۲) فکر کردن درباره آنچه که ممکن است بخاطر تصمیم‌گیری اش اتفاق بیفتد (۳) ارزیابی تصمیماتی که گرفته است
استفاده خردمندانه از منابع	۲	(۱) استفاده خردمندانه از منابع طبیعی محیط (۲) برنامه‌ریزی برای نحوه استفاده از منابع مالی (۳) استفاده خردمندانه از زمان (۴) مراقبت از وسایل شخصی خود
ارتباطات	۳	(۱) ایفای یک ارائه (۲) با دقت گوش دادن به دیگران (۳) به وضوح بیان کردن افکار، احساسات و ایده‌های خود (۴) حل اختلافات به روش‌هایی که آزاردهنده نباشد
پذیرش اختلافات	۴	(۱) احترام به افرادی که با او فرق دارند

<p>(۲) آمیختن (کار یا تفریح) با افرادی که متفاوت از وی میباشند</p> <p>(۳) دوستی با افرادی که با وی فرق دارند</p>		
<p>(۱) سازماندهی یک گروه برای رسیدن به هدف</p> <p>(۲) استفاده از سبکهای مختلف رهبری</p> <p>(۳) مشارکت دادن دیگران در رهبری</p>	۵	رهبری
<p>(۱) حل مسائلی که با آن روبروست</p> <p>(۲) دنبال کردن دستورالعمل ها به همان نحوی که به او داده شده است</p> <p>(۳) مشارکت به عنوان عضو یک تیم</p> <p>(۴) پذیرش مسئولیت انجام کار</p> <p>(۵) نگهداری از ثبت وقایع مفید</p> <p>(۶) درخواست شغل</p>	۶	مهارتهای مفید یا مهارتهای قابل عرضه
<p>(۱) انتخاب غذاهای سالم</p> <p>(۲) انتخاب فعالیتهایی که موجب ارتقا سلامت روح و جسم میشود</p> <p>(۳) مدیریت مثبت استرس در زندگی</p> <p>(۴) اجتناب از رفتارهای پر خطر</p>	۷	انتخاب سبک زندگی سالم
<p>(۱) انجام درست وظایف مربوط به خود در مواقع همراهی با گروه</p> <p>(۲) پذیرفتن اشتباهات</p> <p>(۳) درک این مهم که از آنچه تعهد دارد پیروی نماید</p> <p>(۴) داشتن کنترل بر روی اهداف شخصی</p>	۸	خود مسئولیتی

ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) مولفه های مهارتهای زندگی را در ۱۰ مورد به همراه شاخص های ذیل ذکر کرده اند:

مهارتهای زندگی	کد مولفه	شاخص ها
خودآگاهی	۹	(۱) آگاهی از نقاط ضعف و قوت خویش (۲) آگاهی از حقوق و مسئولیتهای خود (۳) اعتماد به نفس (۴) برخورداری از نگرش مثبت به خود
هدف داشتن	۱۰	(۱) برخورد مناسب با ناکامی ها و شکست ها (۲) پی بردن به اهداف و اهمیت آنها (۳) تدوین اهداف کوتاه مدت (۴) تدوین اهداف بلند مدت (۵) انتخاب اهداف و انتخاب فعالیتها جهت رسیدن به هدف
ارتباطات فردی	۱۱	(۱) ارتباط کلامی موثر (۲) ارتباط غیر کلامی موثر (۳) درک احساسات دیگران (۴) مهارت نه گفتن به آنهایی که درخواست های غیرمعقول دارند (۵) استفاده از روش های مناسب برای برقراری ارتباط
روابط بین فردی	۱۲	(۱) همکاری و مشارکت با دیگران (۲) برقراری روابط صمیمانه با دیگران (۳) درک دیگران (۴) پذیرش انتقاد از دیگران
تصمیم گیری	۱۳	(۱) تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها (۲) آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها جهت انتخاب گزینه مناسب (۳) به کارگیری معیارهای مرتبط جهت انتخاب گزینه مناسب (۴) پای بند بودن به اجرای تصمیم و اطمینان به تصمیم های خود
سلامت روان	۱۴	(۱) شناخت هیجان های خود (۲) شناخت هیجانهای دیگران (۳) مقابله با ناکامی، غم و ترس (۴) کنار آمدن با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند (۵) در میان گذاشتن ترس ها، احساسات و مشکلات
حل مساله	۱۵	(۱) استفاده از مراحل حل مساله در مقابله با مشکلات زندگی

<p>(۲) توانایی مقابله با مسائل مختلف زندگی</p> <p>(۳) آگاهی از چگونگی تفکر واضح و حل مساله در شرایط بحرانی</p> <p>(۴) آشنایی با مراکز و سازمانهایی که به حل مشکلات کمک می کنند</p>		
<p>(۵) درک و تقبل انواع نقش ها در گروه</p> <p>(۶) برقراری تعادل بین نیازهای گروهی و فردی</p> <p>(۷) ، شرکت موثر و فعال در تعاملات گروهی</p> <p>(۸) جدا کردن نقش گروهی فرد از نقش فردی او</p>	۱۶	مشارکت و همکاری
<p>(۱) شناسایی راه حل های جدید در برخورد با مشکلات زندگی</p> <p>(۲) تلاش در رفع محدودیت های مربوط به دانش و توانایی خود</p> <p>(۳) توجه به دیدگاه های متفاوت</p> <p>(۴) ابتکار عمل در زندگی</p>	۱۷	تفکر خلاق
<p>(۱) بررسی دقیق موقعیت ها با سؤال کردن</p> <p>(۲) تشخیص درست از نادرست</p> <p>(۳) اشراف به این مساله که دیگران همیشه درست نمی گویند</p> <p>(۴) توانایی استدلال</p>	۱۸	تفکر انتقادی

آلینا ان آرو، و لورا ال گرینهاو (۲۰۱۷) بر این معتقدند که مولفه های مهارتهای زندگی در چهارچوب ۴H به هشت نوع تقسیم میشوند که شامل شاخص های ذیل میباشد:

مهارت‌های زندگی	کد مولفه	شاخص‌ها
تفکر	۱۹	<ol style="list-style-type: none"> ۱. استفاده شخص از ذهن خود برای خلق ایده و اخذ تصمیمات ۲. یادگیری چگونه یاد گرفتن ۳. تصمیم‌گیری ۴. حل مساله ۵. تفکر انتقادی ۶. یادگیری خدمات
مدیریت	۲۰	<ol style="list-style-type: none"> ۱. استفاده از منابع برای تحقق یک هدف ۲. تعیین هدف ۳. برنامه ریزی / سازماندهی ۴. استفاده هوشمندانه از بایگانی و ثبت سوابق ۵. انعطاف پذیری
وقف کردن	۲۱	<ol style="list-style-type: none"> ۱. فراهم آوردن، تامین و یا انجام یک مسئولیت اجتماعی ۲. خدمات اجتماعی و یا کمک‌رسانی خود جوش و داوطلبانه ۳. رهبری ۴. مسئولیت ۵. کمک به گروه
کار کردن	۲۲	<ol style="list-style-type: none"> ۱. انجام کار و کسب درآمد در جهت تکیه به خود از طریق تلاش فیزیکی یا معنوی ۲. مهارت‌های قابل عرضه/مفید ۳. کار گروهی ۴. خود انگیزشی
ارتباط	۲۳	<ol style="list-style-type: none"> ۱. برقراری ارتباط متقابل یا دوطرفه که سالم و معنادار باشد. ۲. ارتباطات ۳. مشارکت ۴. مهارت‌های اجتماعی ۵. حل تعارض ۶. پذیرش تفاوتها
مراقبت	۲۴	<ol style="list-style-type: none"> ۱. نشان دادن درک، مهربانی، توجه و محبت به دیگران ۲. توجه به دیگران ۳. همدلی ۴. اشتراک گذاری

۵. توسعه روابط		
۱. عمل یا رفتار نسبت به شیوه یا سبک زندگی روزمره ۲. انتخاب سبک زندگی سالم ۳. مدیریت استرس ۴. پیشگیری از بیماری ۵. امنیت شخصی	۲۵	زندگی
۱. زندگی کردن به عنوان یک شخص مستقل ۲. پیروی از طبیعت ذات خویش، آنچه مربوط به توسعه شخصی است مانند: (اعتماد به نفس، خود مسئولیتی، شخصیت، مدیریت احساسات، خود نظم دهی)	۲۶	وجود

به زعم سودها شارما (۲۰۰۳) سنجش مهارتهای زندگی باید بر اساس مهارتهای جدول ذیل انجام گیرد:

مهارت‌های زندگی	کد مولفه	شاخص‌ها
خودآگاهی	۲۷	۱. یادگیری در مورد "من به عنوان یک شخص خاص". ۲. خودکنترلی ۳. حقوق و مسئولیت‌های من
همدلی	۲۸	۱. درک چگونگی یکسان بودن افراد و تفاوت آنها و یادگیری چگونگی درک تفاوت بین افراد ۲. جلوگیری از تعصب و تبعیض علیه افرادی که متفاوت می‌باشند ۳. مراقبت از مبتلایان به بیماری
مهارت‌های روابط بین فردی	۲۹	۱. یادگیری برای ارزیابی روابط با دوستان و خانواده ۲. ایجاد روابط جدید و بیشتر پایدار نگهداشتن دوستی‌ها ۳. کمک و مشورت گرفتن از دیگران در زمان نیاز
ارتباطات	۳۰	۱. مهارت‌های اساسی ارتباط کلامی و غیر کلامی. ۲. ارتباط مقابله‌ای در مقابل فشار همسالان ۳. مقاومت در برابر فشار برای درگیر شدن در فعالیت‌های آسیب‌زا به سلامتی
تفکر انتقادی	۳۱	۱. یادگیری فرایندهای اساسی در تفکر انتقادی ۲. قضاوت عینی در مورد گزینه‌ها و خطر ۳. مقاومت در برابر تأثیر رسانه‌ها در نگرش به سیگار کشیدن و الکل
تفکر خلاق	۳۲	۱. توسعه ظرفیت تفکر به روش‌های خلاقانه ۲. ایجاد ایده‌های جدید در مورد چیزهایی که بصورت بدیهی و معمول می‌باشند ۳. سازگاری با تغییر شرایط اجتماعی
تصمیم‌گیری	۳۳	۱. یادگیری مراحل اساسی برای تصمیم‌گیری ۲. تصمیم‌گیری‌های دشوار ۳. تصمیم‌گیری در مورد برنامه‌های مهم زندگی
حل مسئله	۳۴	۱. یادگیری مراحل اساسی برای حل مسئله ۲. ایجاد راه حل برای مشکلات یا معضلات دشوار ۳. حل تعارض
مقابله با استرس	۳۵	۱. شناسایی منابع استرس ۲. روش‌هایی برای مقابله در شرایط استرس‌زا ۳. مقابله در شرایط سخت
مقابله با احساسات	۳۶	۱. شناخت بیان احساسات مختلف ۲. درک چگونگی تأثیر احساسات بر نحوه رفتار ما

۳. مقابله با پریشانی عاطفی		
----------------------------	--	--

کیمبرلی مایر (۲۰۱۵) در تحقیقی با عنوان نگرش دانش آموزان به توسعه مهارت زندگی در مدارس مبتنی بر یادگیری پروژه محور مولفه های مهارتهای زندگی را در ۹ مورد به صورت ذیل میداند:

مهارتهای زندگی	کد مولفه	شاخص ها
مدیریت زمان	۳۷	(۱) تکمیل طرح ها سر وقت (۲) تکمیل کارهای ناتمام (۳) اتمام کارها بدون کمک دیگران (۴) اتمام کارها سر وقت
مسئولیت پذیری	۳۸	(۱) تعهد (۲) اعتبار نزد دیگران (۳) قابلیت اعتماد (۴) بر عهده گرفتن مسئولیت اقدامات خود
حل مساله	۳۹	(۱) توانایی حل مساله (۲) پیدا کردن راه های جدید حل مساله (۳) بررسی راه های مختلف قبل از تصمیم گیری (۴) توانایی انتخاب خوب (۵) فهم چگونگی انجام کار
خود هدایتی	۴۰	(۱) هدف گذاری (۲) خود انگیزی (۳) برنامه ریزی (۴) توانایی تکمیل طرح
همکاری	۴۱	(۱) اشتراک ایده ها (۲) کار با دیگران (۳) کار تیمی (۴) کمک به دیگران در تصمیم گیری
ارتباطات	۴۲	(۱) مهارت گوش دادن به دیگران (۲) مهارت برقراری ارتباط با دیگران

<p>(۳) سنگ صبور بودن دیگران</p> <p>(۴) برخورداری از مهارت‌های ارتباط</p>		
<p>(۱) خلاقیت</p> <p>(۲) داشتن ایده‌های ابتکاری یا متفاوت در کار خود</p> <p>(۳) تفکر خلاق</p>	۴۳	خلاقیت
<p>(۱) امتحان کردن رویکردها و چیزهای جدید</p> <p>(۲) اخلاق در کار</p> <p>(۳) سخت کوشی برای رسیدن به اهداف خود</p> <p>(۴) ادامه کار در شرایط سخت</p>	۴۴	اخلاق کاری
<p>(۱) بهبود کلی مهارت‌های زندگی</p>	۴۵	بهبود کلی

آنچه در بالا از تحقیقات داخل و خارج از کشور ذکر شد نمونه‌ای از معتبرترین تحقیقات در زمینه مهارت‌های زندگی در چهارچوب ۴H بود که به ترتیب از ۴۵ مولفه زیر استفاده کرده‌اند:

مؤلفه	کد مؤلفه	مؤلفه	کد مؤلفه	مؤلفه	کد مؤلفه	مؤلفه	کد مؤلفه	مؤلفه	کد مؤلفه
تصمیم‌گیری	۱	ارتباط فردی	۱۱	وقف کردن	۲۱	تفکر انتقادی	۳۱	همکاری	۴۱
استفاده خردمندانه از منابع	۲	ارتباط بین فردی	۱۲	کار کردن	۲۲	تفکر خلاق	۳۲	ارتباطات	۴۲
ارتباطات	۳	تصمیم‌گیری	۱۳	ارتباط	۲۳	تصمیم‌گیری	۳۳	خلاقیت	۴۳
پذیرش اختلافات	۴	سلامت روان	۱۴	مراقبت	۲۴	حل مساله	۳۴	اخلاق کاری	۴۴
رهبری	۵	حل مساله	۱۵	زندگی	۲۵	مقابله با استرس	۳۵	بهبود کلی	۴۵
مهارت‌های مفید / قابل عرضه	۶	مشارکت و همکاری	۱۶	وجود	۲۶	مقابله با احساسات	۳۶		



		۳۷	مدیریت زمان	۲۷	خودآگاهی	۱	تفکر خلاق	۷	انتخاب سبک زندگی سالم
		۳۸	مسئولیت پذیری	۲۸	همدلی	۱۸	تفکر انتقادی	۸	خود مسئولیتی
		۳۹	حل مساله	۲۹	مهارتهای ارتباط بین فردی	۱۹	تفکر	۹	خودآگاهی
		۴۰	خود هدایتی	۳۰	ارتباطات	۲۰	مدیریت	۱۰	هدف داشتن

برای آنکه مجموعه اطلاعات فوق را سازماندهی کرده باشیم، همه ویژگی های ذکر شده در بالا تحت ۱۶ محور طبقه بندی کرده ایم و برای آنکه مبنای طبقه بندی شانزده گانه حاضر به خوبی روشن شود، مجموعه خصوصیات را که با توجه به تحقیقات یا نظریه های ارائه شده مورد اشاره قرار گرفته اند را با کدهای ۱ تا ۴۵ مشخص کرده ایم. سپس به هنگام ارائه طبقه بندی شانزده گانه در پرانتز جلوی هر محور، کدهایی ذکر شده اند که نشان می دهند محور مورد نظر بر اساس جمع بندی کدام یک از خصیصه های ذکر شده در تحقیقات حاصل شده است. ۴۵ ویژگی مورد بحث تکرار موارد پیشین هستند و فقط با کد مشخص شده اند. در این طبقه بندی، شاخص ها و محورها عیناً از ادبیات تحقیق بالا استخراج شده اند.

ر	مهارتهای زندگی	کدها	ر	مهارتهای زندگی	کدها
۱	تصمیم گیری	(۱-۱۳-۳۳)	۹	حل مساله	(۳۹-۳۴-۱۵)
۲	خود مسئولیتی	(۲-۸-۳۸)	۱۰	همکاری	(۴۱-۱۶)
۳	ارتباطات	(۳-۴-۱۱-۱۲-۲۳-۲۹-۳۰-۴۲)	۱۱	توجه به خود	(۲۶)
۴	مدیریت	(۵-۲۰-۳۶-۳۷)	۱۲	توجه به دیگران	(۲۸-۲۴)
۵	مهارتهای اجتماعی	(۲۱-۴۵)	۱۳	تفکر خلاق	(۴۳-۳۲-۱۷)
۶	مهارتهای سالم زندگی کردن	(۷-۱۴-۲۵-۲۶-۳۵)	۱۴	تفکر انتقادی	(۳۱-۱۹-۱۸)
۷	خودآگاهی	(۲۷-۹)	۱۵	مهارتهای قابل عرضه	(۶)
۸	هدف گذاری	(۴۰-۲۲-۱۰)	۱۶	اخلاق کاری	(۴۴)

با توجه به شرح مولفه ها و شاخص هایی که برای هر یک از محورهای شانزده گانه فوق قبلاً ذکر شد، میتوان آنها را در جدول ذیل به همراه گویه هایی که استخراج شده از این شاخصها میباشد، تنظیم نمود:

ردیف	ابعاد	مولفه ها	شاخص ها	گویه ها
۱	مهارتهای ذهنی	تصمیم گیری	<p>(۱)-لیست کردن گزینه ها قبل از تصمیم گیری</p> <p>(۲)-فکر کردن درباره آنچه که ممکن است بخاطر تصمیم گیری اش اتفاق بیفتد.</p> <p>(۳)-ارزیابی تصمیماتی که گرفته است.</p> <p>(۴)-تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها</p> <p>(۵)-آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها جهت انتخاب گزینه مناسب</p> <p>(۶)-به کارگیری معیارهای مرتبط جهت انتخاب گزینه مناسب</p> <p>(۷)-پای بند بودن به اجرای تصمیم و اطمینان به تصمیم های خود</p> <p>(۸)-یادگیری مراحل اساسی برای تصمیم گیری</p> <p>(۹)-تصمیم گیری های دشوار</p> <p>(۱۰)-تصمیم گیری در مورد برنامه های مهم زندگی</p>	<p>(۱)-آیا توانایی لیست کردن گزینه ها را قبل از تصمیم گیری دارد؟</p> <p>(۲)-آیا به پیامد تصمیم گیری خود فکر میکند؟</p> <p>(۳)-آیا توانایی ارزیابی تصمیمات مآخوذه را دارد؟</p> <p>(۴)-آیا توانایی تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیتها را دارد؟</p> <p>(۵)-آیا آمادگی تغییر تصمیم را برای انتخاب گزینه مناسب دارد؟</p> <p>(۶)-آیا برای انتخاب گزینه مناسب میتواند معیارهای مرتبط را به کار بگیرد؟</p> <p>(۷)-آیا به اجرای تصمیمات خود پایبند است و به آنها اطمینان دارد؟</p> <p>(۸)-آیا برای تصمیم گیری، مراحل اساسی آن را فرا گرفته است؟</p> <p>(۹)-آیا قابلیت تصمیم گیری های دشوار را دارد؟</p> <p>(۱۰)-آیا مهارت تصمیم گیری در مورد برنامه های مهم زندگی را دارد؟</p>

<p>(۱۱)- آیا در شناسایی راه حل های جدید در برخورد با مشکلات زندگی از توانایی لازم برخوردار است؟</p> <p>(۱۲)- آیا برای تلاش در رفع محدودیت های مربوط به دانش و توانایی خود از مهارت لازم برخوردار است؟</p> <p>(۱۳)- آیا برای توجه به دیدگاه های متفاوت و ابتکار عمل در زندگی از مهارت لازم برخوردار است؟</p> <p>(۱۴)- آیا از توسعه ظرفیت تفکر به روشهای خلاقانه برخوردار است؟</p> <p>(۱۵)- آیا در ایجاد ایده های جدید از چیزهای معمولی توانایی دارد؟</p> <p>(۱۶)- آیا با تغییر شرایط اجتماعی سازگاری دارد؟</p> <p>(۱۷)- آیا در کار خود از خلاقیت و ایده های ابتکاری برخوردار است؟</p> <p>(۱۸)- آیا از تفکر خلاق برخوردار است؟</p>	<p>(۱۱)- شناسایی راه حل های جدید در برخورد با مشکلات زندگی</p> <p>(۱۲)- تلاش در رفع محدودیت های مربوط به دانش و توانایی خود</p> <p>(۱۳)- توجه به دیدگاه های متفاوت، ابتکار عمل در زندگی</p> <p>(۱۴)- توسعه ظرفیت تفکر به روشهای خلاقانه</p> <p>(۱۵)- ایجاد ایده های جدید در مورد چیزهایی که بصورت بدیهی و معمول میباشند</p> <p>(۱۶)- سازگاری با تغییر شرایط اجتماعی</p> <p>(۱۷)- برخورداری از خلاقیت و ایده های ابتکاری یا متفاوت در کار خود</p> <p>(۱۸)- برخورداری از تفکر خلاق</p>	<p>فکر خلاق</p>		
<p>(۱۹)- آیا مهارت بررسی دقیق موقعیتها را بوسیله سؤال کردن دارد؟</p> <p>(۲۰)- آیا مهارت تشخیص درست از نادرست را دارد؟</p> <p>(۲۱)- آیا به این مساله اشراف دارد که دیگران همیشه درست نمیگویند؟</p> <p>(۲۲)- آیا توانایی استدلال را دارد؟</p> <p>(۲۳)- آیا میتواند به تنهایی ایده بدهد و به تنهایی تصمیم بگیرد؟</p> <p>(۲۴)- آیا فرایندهای اساسی تفکر انتقادی را آموخته است؟</p> <p>(۲۵)- آیا از مقاومت لازم در برابر تبلیغات رسانه ای مشروبات الکلی و مواد مخدر برخوردار است؟</p>	<p>(۱۹)- بررسی دقیق موقعیت ها با سؤال کردن</p> <p>(۲۰)- تشخیص درست از نادرست</p> <p>(۲۱)- اشراف به این مساله که دیگران همیشه درست نمی گویند</p> <p>(۲۲)- توانایی استدلال</p> <p>(۲۳)- استفاده شخص از ذهن خود برای خلق ایده و گرفتن تصمیمات</p> <p>(۲۴)- یادگیری فرایندهای اساسی در تفکر انتقادی</p> <p>(۲۵)- مقاومت در برابر تأثیر رسانه ها در نگرش به مواد مخدر و مشروبات الکلی</p>	<p>تفکر انتقادی</p>		

<p>(۲۶)- آیا با ناکامی ها و شکست ها مقابله مناسب دارد؟</p> <p>(۲۷)- آیا با اهداف و اهمیت آنها در حد لازم آشنایی دارد؟</p> <p>(۲۸)- در تدوین اهداف کوتاه مدت توانایی لازم را دارد؟</p> <p>(۲۹)- در تدوین اهداف بلند مدت توانایی لازم را دارد؟</p> <p>(۳۰)- آیا اهداف و فعالیتها را در جهت رسیدن به هدف به درستی انتخاب میکند؟</p> <p>(۳۱)- از خود انگیزی کافی در حد سن خود برخوردار است؟</p> <p>(۳۲)- از مهارت برنامه ریزی برخوردار است؟</p> <p>(۳۳)- از توانایی تکمیل طرح و یا کارهای خود برخوردار است؟</p>	<p>(۲۶)- برخورد مناسب با ناکامی ها و شکست ها</p> <p>(۲۷)- پی بردن به اهداف و اهمیت آنها</p> <p>(۲۸)- تدوین اهداف کوتاه مدت</p> <p>(۲۹)- تدوین اهداف بلند مدت</p> <p>(۳۰)- انتخاب اهداف و انتخاب فعالیتها جهت رسیدن به هدف</p> <p>(۳۱)- خود انگیزی</p> <p>(۳۲)- برنامه ریزی</p> <p>(۳۳)- توانایی تکمیل طرح</p>	هدف گذاری		
<p>(۳۴)- مهارت استفاده از مراحل حل مساله در مقابله با مشکلات زندگی را دارد؟</p> <p>(۳۵)- توانایی مقابله با مسائل مختلف زندگی را دارد؟</p> <p>(۳۶)- آیا با چگونگی تفکر و حل مساله در شرایط بحرانی آشنا میباشد؟</p> <p>(۳۷)- با مراکز و سازمانهایی که به حل مشکلات کمک می کنند، آشنایی لازم را دارد؟</p> <p>(۳۸)- مراحل اساسی برای حل مساله را به درستی یاد گرفته است؟</p> <p>(۳۹)- آیا میتواند برای مشکلات یا معضلات دشوار راه حلی پیدا کند؟</p> <p>(۴۰)- از مهارت حل تعارض برخوردار است؟</p> <p>(۴۱)- برای حل مساله از راه حل های جدید استفاده میکند؟</p> <p>(۴۲)- قبل از تصمیم گیری راه حل های مختلف را بررسی میکند؟</p> <p>(۴۳)- آیا به تنهایی توانایی یک انتخاب خوب را دارد؟</p> <p>(۴۴)- درک چگونگی انجام کار را دارد؟</p>	<p>(۳۴)- استفاده از مراحل حل مساله در مقابله با مشکلات زندگی</p> <p>(۳۵)- توانایی مقابله با مسائل مختلف زندگی</p> <p>(۳۶)- آگاهی از چگونگی تفکر واضح و حل مساله در شرایط بحرانی</p> <p>(۳۷)- آشنایی با مراکز و سازمانهایی که به حل مشکلات کمک می کنند</p> <p>(۳۸)- یادگیری مراحل اساسی برای حل مسئله</p> <p>(۳۹)- ایجاد راه حل برای مشکلات یا معضلات دشوار</p> <p>(۴۰)- حل تعارض</p> <p>(۴۱)- پیدا کردن راه های جدید حل مساله</p> <p>(۴۲)- بررسی راه های مختلف قبل از تصمیم گیری</p> <p>(۴۳)- توانایی انتخاب خوب</p> <p>(۴۴)- فهم چگونگی انجام کار</p>	حل مساله		

<p>(۴۵)- آیا توجه به ویژگی های خود به عنوان یک شخص خاص را فرا گرفته است؟</p> <p>(۴۶)- آیا بر روی خود کنترل لازم را دارد؟</p> <p>(۴۷)- حقوق و مسئولیتهای خود را میداند؟</p> <p>(۴۸)- از نقاط ضعف و قوت خویش آگاهی دارد؟</p> <p>(۴۹)- (حذف به دلیل تکرار)</p> <p>(۵۰)- نسبت به خود اعتماد به نفس و نگرش مثبت دارد؟</p>	<p>(۴۵)- یادگیری در مورد "من به عنوان یک شخص خاص".</p> <p>(۴۶)- خودکنترلی</p> <p>(۴۷)- حقوق و مسئولیتهای من</p> <p>(۴۸)- آگاهی از نقاط ضعف و قوت خویش</p> <p>(۴۹)- آگاهی از حقوق و مسئولیتهای خود</p> <p>(۵۰)- اعتماد به نفس، برخورداری از نگرش مثبت به خود</p>	خود آگاهی		
<p>(۵۱)- آیا از مهارت تعیین هدف برخوردار است؟</p> <p>(۵۲)- از مهارت برنامه ریزی یا سازماندهی مناسبی برخوردار است؟</p> <p>(۵۳)- آیا استفاده صحیح از بایگانی را میداند؟</p> <p>(۵۴)- آیا توانایی ثبت وقایع برای استفاده از آنها در آینده را دارد؟</p> <p>(۵۵)- آیا در کارهای خود انعطاف پذیر است؟</p> <p>(۵۶)- میتواند یک گروه را برای رسیدن به هدف سازماندهی کند؟</p> <p>(۵۷)- برای رهبری از سبک های مختلفی استفاده میکند؟</p> <p>(۵۸)- دیگران را در رهبری مشارکت میدهد؟</p>	<p>(۵۱)- تعیین هدف</p> <p>(۵۲)- برنامه ریزی / سازماندهی</p> <p>(۵۳)- استفاده هوشمندانه از بایگانی</p> <p>(۵۴)- ثبت سوابق</p> <p>(۵۵)- انعطاف پذیری</p> <p>(۵۶)- سازماندهی یک گروه برای رسیدن به هدف</p> <p>(۵۷)- استفاده از سبکهای مختلف رهبری</p> <p>(۵۸)- مشارکت دادن دیگران در رهبری</p>			

<p>۲</p> <p>مهارت‌های عاطفی</p> <p>ارتباطات</p>	<p>(۵۹)-ایفاد یک ارائه</p> <p>(۶۰)-با دقت گوش دادن به دیگران</p> <p>(۶۱)-به وضوح بیان کردن افکار، احساسات و ایده های خود</p> <p>(۶۲)-حل اختلافات به روش هایی که آزاردهنده نباشد</p> <p>(۶۳)-ارتباط کلامی موثر</p> <p>(۶۴)-ارتباط غیرکلامی موثر، درک احساسات دیگران</p> <p>(۶۵)-مهارت نه گفتن به آنهایی که درخواست های غیرمعقول دارند</p> <p>(۶۶)-استفاده از روش های مناسب برای برقراری ارتباط</p> <p>(۶۷)-حل تعارض و پذیرش تفاوتها</p> <p>(۶۸)-مهارت‌های اساسی ارتباط کلامی و غیر کلامی.</p> <p>(۶۹)-ارتباط مقابله ای در مقابل فشار همسالان</p> <p>(۷۰)-استفاده از جبهه مقاومت در برابر فشار برای درگیر شدن در فعالیت های آسیب زا به سلامتی (به عنوان مثال رابطه جنسی محافظت نشده)</p> <p>(۷۱)-مهارت گوش دادن به دیگران</p> <p>(۷۲)-مهارت برقراری ارتباط با دیگران</p> <p>(۷۳)-سنگ صبور بودن دیگران</p> <p>(۷۴)-برخوردار از مهارت‌های ارتباط</p> <p>(۷۵)-یادگیری برای ارزیابی روابط با دوستان و خانواده</p> <p>(۷۶)-ایجاد روابط جدید و بیشتر پایدار نگهداشتن دوستی ها</p> <p>(۷۷)-کمک و مشورت گرفتن از دیگران در زمان نیاز</p> <p>(۷۸)-احترام به افرادی که با او فرق دارند</p> <p>(۷۹)-آمیختن (کار یا تفریح) با افرادی که متفاوت از وی میباشند</p>	<p>(۵۹)-آیا توانایی یک معرفی خوب را دارد؟</p> <p>(۶۰)-میتواند با دقت به دیگران گوش دهد؟</p> <p>(۶۱)-میتواند به خوبی افکار، احساسات، و ایده های خود را بیان کند؟</p> <p>(۶۲)-میتواند اختلافات را به صورت برد برد حل کند؟</p> <p>(۶۳)-توانایی ارتباط کلامی موثر را دارد؟</p> <p>(۶۴)-توانایی در ارتباط غیر کلامی و درک احساسات دیگران دارد؟</p> <p>(۶۵)-در نه گفتن به درخواستهای غیرمعقول مهارت دارد؟</p> <p>(۶۶)-در برقراری ارتباط از روشهای مناسب استفاده میکند؟</p> <p>(۶۷)-حذف به دلیل تکرار در گویه چهارم همین مولفه</p> <p>(۶۸)-حذف به دلیل تکرار در گویه های پنجم و ششم</p> <p>(۶۹)-حذف به دلیل بومی کردن مدل</p> <p>(۷۰)-حذف به دلیل تکرار در گویه دوم</p> <p>(۷۱)-حذف</p> <p>(۷۲)-در برقراری ارتباط با دیگران مهارت دارد؟</p> <p>(۷۳)-برای دیگران سنگ صبور است؟</p> <p>(۷۴)-حذف به دلیل تکرار در گویه نهم</p> <p>(۷۵)-در برقراری و ارزیابی رابطه با دوستان و خانواده مهارت دارد؟</p> <p>(۷۶)-در ایجاد رابطه جدید و همچنین نگهداری از دوستی با دوستان قدیمی مهارت دارد؟</p> <p>(۷۷)-آیا در موقع نیاز میتواند از دیگران به خوبی کمک و یا مشورت بگیرد؟</p> <p>(۷۸)-آیا به کسانی که با او فرق دارند احترام میگذارد؟</p>
---	--	--

<p>(۷۹)- آیا میتواند با کسانی که با او فرق دارند کار یا تفریح کند؟</p> <p>(۸۰)- آیا میتواند با کسانی که با او فرق دارند دوستی نماید؟</p>	<p>(۸۰)- دوستی با افرادی که با وی فرق دارند.</p>			
<p>(۸۱)- آیا میتواند انواع نقش در گروه را درک و یا تقبل نماید؟</p> <p>(۸۲)- آیا بین نیازهای گروهی و فردی خود تعادل برقرار میکند؟</p> <p>(۸۳)- در تعاملات گروهی شرکت موثر و فعال دارد؟</p> <p>(۸۴)- میتواند نقش گروهی و فردی خود را از هم تفکیک نماید؟</p> <p>(۸۵)- ایده های خود را با دیگران به اشتراک میگذارد؟</p> <p>(۸۶)- میتواند یا دیگران کار کند؟</p> <p>(۸۷)- میتواند در کار تیمی شرکت نماید؟</p> <p>(۸۸)- میتواند در تصمیم گیری به دیگران کمک نماید؟</p>	<p>(۸۱)- درک و تقبل انواع نقش ها در گروه</p> <p>(۸۲)- برقراری تعادل بین نیازهای گروهی و فردی</p> <p>(۸۳)- شرکت موثر و فعال در تعاملات گروهی</p> <p>(۸۴)- جدا کردن نقش گروهی فرد از نقش فردی او</p> <p>(۸۵)- اشتراک ایده ها</p> <p>(۸۶)- کار با دیگران</p> <p>(۸۷)- کار تیمی</p> <p>(۸۸)- کمک به دیگران در تصمیم گیری</p>	همکاری		
<p>(۸۹)- آیا در ارتباط با خدمات اجتماعی یا خدمات داوطلبانه، پیش قدم میشود؟</p> <p>(۹۰)- آیا مهارت رهبری دارد؟</p> <p>(۹۱)- حاضر به پذیرفتن مسئولیت میباشد؟</p> <p>(۹۲)- آیا حاضر است به گروه کمک کند؟</p> <p>(۹۳)- مهارتهای اجتماعی او در حد قابل قبول است؟</p>	<p>(۸۹)- خدمات اجتماعی / داوطلبانه.</p> <p>(۹۰)- رهبری</p> <p>(۹۱)- مسئولیت.</p> <p>(۹۲)- کمک به گروه</p> <p>(۹۳)- بهبود کلی</p>	مهارتهای اجتماعی	مهارتهای دستها	۳
<p>(۹۴)- توانایی حل مسائلی را که با آن روبرو است را دارد؟</p> <p>(۹۵)- دستورالعمل ها را به همان نحوی که به او داده شده است، دنبال میکند؟</p> <p>(۹۶)- در تیم به عنوان یک عضو مشارکت میکند؟</p> <p>(۹۷)- توانایی پذیرش مسئولیت انجام یک شغل را دارد؟</p> <p>(۹۸)- آیا وقایع را به درستی ثبت میکند تا بتواند در آینده از آنها استفاده کند؟</p> <p>(۹۹)- آیا توانایی درخواست یک شغل را دارد؟</p>	<p>(۹۴)- حل مسائلی که با آن روبرو است</p> <p>(۹۵)- دنبال کردن دستورالعمل ها به همان نحوی که به او داده شده است</p> <p>(۹۶)- مشارکت به عنوان عضو یک تیم</p> <p>(۹۷)- پذیرش مسئولیت انجام کار</p> <p>(۹۸)- نگهداری از ثبت وقایع مفید</p> <p>(۹۹)- درخواست شغل</p>	مهارتهای قابل عرضه		

<p>۱۰۰- از منابع طبیعی محیط خود، خردمندانه استفاده مینماید؟</p> <p>۱۰۱- میتواند برای استفاده از منابع مالی برنامه ریزی نماید؟</p> <p>۱۰۲- در استفاده از زمان خردمندانه عمل مینماید؟</p> <p>۱۰۳- در استفاده از وسایل شخصی خود مراقبت انجام میدهد؟</p> <p>۱۰۴- در کار خود تعهد دارد؟</p> <p>۱۰۵- در نزد دیگران از اعتبار برخوردار است؟</p> <p>۱۰۶- آیا دیگران میتوانند به او اعتماد کنند؟</p> <p>۱۰۷- آیا مسئولیت اقدامات خود را بر عهده میگیرد؟</p> <p>۱۰۸- وظایف مربوط به خود را در مواقع همراهی با گروه به درستی انجام میدهد؟</p> <p>۱۰۹- اشتباهات خود را میپذیرد؟</p> <p>۱۱۰- آیا این موضوع را درک میکند که به آنچه تعهد دارد باید عمل نماید؟</p> <p>۱۱۱- بر روی اهداف شخصی خود کنترل دارد؟</p>	<p>۱۰۰- استفاده خردمندانه از منابع طبیعی محیط</p> <p>۱۰۱- برنامه ریزی برای نحوه استفاده از منابع مالی</p> <p>۱۰۲- استفاده خردمندانه از زمان</p> <p>۱۰۳- مراقبت از وسایل شخصی خود</p> <p>۱۰۴- تعهد</p> <p>۱۰۵- اعتبار نزد دیگران</p> <p>۱۰۶- قابلیت اعتماد</p> <p>۱۰۷- بر عهده گرفتن مسئولیت اقدامات خود</p> <p>۱۰۸- انجام درست وظایف مربوط به خود در مواقع همراهی با گروه</p> <p>۱۰۹- پذیرفتن اشتباهات</p> <p>۱۱۰- درک این مهم که از آنچه تعهد دارد پیروی نماید</p> <p>۱۱۱- داشتن کنترل بر روی اهداف شخصی</p>	خردمندی		
<p>۱۱۲- در کار خود رویکردها و چیزهای جدید را امتحان مینماید؟</p> <p>۱۱۳- آیا در کار خود اخلاق دارد؟</p> <p>۱۱۴- برای رسیدن به اهداف خود سخت تلاش میکند؟</p> <p>۱۱۵- آیا قادر به ادامه کار در شرایط سخت میباشد؟</p>	<p>۱۱۲- امتحان کردن رویکردها و چیزهای جدید</p> <p>۱۱۳- اخلاق در کار</p> <p>۱۱۴- سخت کوشی برای رسیدن به اهداف خود</p> <p>۱۱۵- ادامه کار در شرایط سخت</p>			
		اخلاق کاری		

ردیف	ابعاد	مؤلفه ها	شاخص ها	گویه ها
۴	مهارتهای سلامت	عزت نفس	(۱۱۶)-اعتماد به نفس (۱۱۷)-خود مسئولیتی (۱۱۸)-شخصیت (۱۱۹)-مدیریت احساسات (۱۲۰)-خود نظم دهی	(۱۱۶)-آیا اعتماد به نفس دارد؟ (۱۱۷)-آیا خودمسئولیتی دارد؟ (۱۱۸)-آیا به شخصیت خود توجه دارد؟ (۱۱۹)-میتواند احساسات خود را مدیریت کند؟ (۱۲۰)-از خودنظم دهی برخوردار است؟
		توجه به دیگران	(۱۲۱)-درک چگونگی یکسان بودن افراد و تفاوت آنها و یادگیری چگونگی درک تفاوت بین افراد. (۱۲۲)-جلوگیری از تعصب و تبعیض علیه افرادی که متفاوت میباشند (۱۲۳)-مراقبت از مبتلایان به بیماری (۱۲۴)-نشان دادن درک، مهربانی، توجه و محبت به دیگران (۱۲۵)-همدلی (۱۲۶)-اشتراک گذاری (۱۲۷)-توسعه روابط	(۱۲۱)-آیا یکسانی و تفاوت در افراد را درک میکند و میتواند چگونگی درک این تفاوتها را یاد بگیرد؟ (۱۲۲)-آیا از تعصب و تبعیض علیه افرادی که متفاوت میباشند، اجتناب مینماید؟ (۱۲۳)-آیا نسبت به بیماران مراقبت دارد؟ (۱۲۴)-نسبت به دیگران، درک، مهربانی، توجه و محبت دارد؟ (۱۲۵)-میتواند با دیگران همدلی کند؟ (۱۲۶)-آیا با دیگران اشتراک گذاری انجام میدهد؟ (۱۲۷)-روابط خود با دیگران را توسعه میدهد؟

<p>(۱۲۸)-بر روی هیجانهای خود شناخت دارد؟</p> <p>(۱۲۹)-بر روی هیجانهای دیگران شناخت دارد؟</p> <p>(۱۳۰)-میتواند با ناکامی و شکست مقابله نماید؟</p> <p>(۱۳۱)-میتواند با غم و ترس مقابله نماید؟</p> <p>(۱۳۲)-میتواند با موقعیتهایی که قابل تغییر هستند، کنار بیاید؟</p> <p>(۱۳۳)-میتواند، ترسها، احساسات و مشکلات خود را در میان بگذارد؟</p> <p>(۱۳۴)-میتواند سر منشا استرسها را شناسایی نماید؟</p> <p>(۱۳۵)-میتواند از روش هایی برای مقابله در شرایط استرس زا استفاده نماید؟</p> <p>(۱۳۶)-میتواند با شرایط سخت مقابله نماید؟</p> <p>(۱۳۷)-میتواند غذاهای سالم را انتخاب نماید؟</p> <p>(۱۳۸)-فعالتهای را که موجب ارتقا سلامت روح و جسم میشود، به درستی انتخاب مینماید؟</p> <p>(۱۳۹)-از رفتارهای پرخطر اجتناب مینماید؟</p> <p>(۱۴۰)-حذف به دلیل تکرار</p> <p>(۱۴۱)-میتواند استرس خود را مدیریت نماید؟</p> <p>(۱۴۲)-راه های پیشگیری از بیماری را میداند؟</p> <p>(۱۴۳)-آیا راه های ایمنی و امنیت شخصی را میداند؟</p>	<p>(۱۲۸)-شناخت هیجان های خود</p> <p>(۱۲۹)-شناخت هیجانهای دیگران</p> <p>(۱۳۰)-مقابله با ناکامی</p> <p>(۱۳۱)-مقابله با غم و ترس</p> <p>(۱۳۲)-کنار آمدن با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند</p> <p>(۱۳۳)-در میان گذاشتن ترس ها، احساسات و مشکلات</p> <p>(۱۳۴)-شناسایی منابع استرس</p> <p>(۱۳۵)-روش هایی برای مقابله در شرایط استرس زا</p> <p>(۱۳۶)-مقابله در شرایط سخت</p> <p>(۱۳۷)-انتخاب غذاهای سالم</p> <p>(۱۳۸)-انتخاب فعالیتهایی که موجب ارتقا سلامت روح و جسم میشود</p> <p>(۱۳۹)-اجتناب از رفتارهای پر خطر</p> <p>(۱۴۰)-انتخاب سبک زندگی سالم</p> <p>(۱۴۱)-مدیریت استرس</p> <p>(۱۴۲)-پیشگیری از بیماری</p> <p>(۱۴۳)-امنیت شخصی</p>	مهارتهای زندگی سالم			
---	---	---------------------	--	--	--

طبق الگوی تحقیق برای طراحی پرسشنامه مهارت های زندگی ۱۴۳ گویه احصا گردید که ۸ گویه آن به دلیل تکرار حذف و ۱۳۵ گویه طبق جدول ذیل باقی ماند، برای روایی محتوایی پرسشنامه نیز روش CVR و CVI پیشنهاد میگردد که در ادامه توضیح داده میشود.

[illegible]

CVR			بررسی اعتبار محتوی	CVI													
ضروری بودن				واضح بودن Clarity				سادگی Simplicity				مربوط بودن Relevancy					
ضرورتی ندارد	مفید ولی ضرورتی	ضروری است	گویه ها لطفا گزینه مورد نظر را با ضربدر مشخص نمایید.	کاملا واضح	واضح اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	واضح نیست	کاملا ساده	ساده اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	ساده نیست	کاملا مرتبط	مرتبط اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	مرتبط نیست	مؤلفه ها	ابعاد
			۱۴. آیا از توسعه ظرفیت تفکر به روشهای خلاقانه برخوردار است؟														
			۱۵. آیا در ایجاد ایده های جدید از چیزهای معمولی توانایی دارد؟														
			۱۶. آیا با تغییر شرایط اجتماعی سازگاری دارد؟														
			۱۷. آیا در کار خود از خلاقیت و ایده های ابتکاری برخوردار است؟														
			۱۸. آیا از تفکر خلاق برخوردار است؟														
			۱۹. آیا مهارت بررسی دقیق موقعیتهای را بوسیله سؤال کردن دارد؟														
			۲۰. آیا مهارت تشخیص درست از نادرست را دارد؟														
			۲۱. آیا به این مساله اشراف دارد که دیگران همیشه درست نمیگویند؟														
			۲۲. آیا توانایی استدلال دارد؟														
			۲۳. آیا میتواند به تنهایی ایده بدهد؟														
			۲۴. آیا میتواند به تنهایی تصمیم بگیرد؟														
			۲۵. آیا فرایندهای اساسی تفکر انتقادی را آموخته است؟														
			۲۶. آیا از مقاومت لازم در برابر تبلیغات رسانه ای مشروبات الکلی و مواد مخدر برخوردار است؟														
			۲۷. آیا با ناکامی ها و شکست ها مقابله مناسب دارد؟														
			۲۸. آیا با اهداف و اهمیت آنها در حد لازم آشنایی دارد؟														
			۲۹. در تدوین اهداف کوتاه مدت توانایی لازم را دارد؟														
			۳۰. در تدوین اهداف بلند مدت توانایی لازم را دارد؟														

CVR			بررسی اعتبار محتوی	CVI													
ضروری بودن				واضح بودن Clarity				سادگی Simplicity				مربوط بودن Relevancy					
ضرورتی ندارد	مفید ولی ضرورتی	ضروری است	گویه ها لطفا گزینه مورد نظر را با ضربدر مشخص نمایید.	کاملا واضح	واضح اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	واضح نیست	کاملا ساده	ساده اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	ساده نیست	کاملا مرتبط	مرتبط اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	مرتبط نیست	موانع ها	ابعاد
			۳۱. آیا اهداف و فعالیتها را در جهت رسیدن به هدف به درستی انتخاب میکند؟														
			۳۲. از خود انگیزی کافی در حد سن خود برخوردار است؟														
			۳۳. از مهارت برنامه ریزی برخوردار است؟														
			۳۴. از توانایی تکمیل طرح و یا کارهای خود برخوردار است؟														
			۳۵. مهارت استفاده از مراحل حل مساله در مقابله با مشکلات زندگی را دارد؟													حل مساله	
			۳۶. توانایی مقابله با مسائل مختلف زندگی را دارد؟														
			۳۷. آیا با چگونگی تفکر و حل مساله در شرایط بحرانی آشنا میباشد؟														
			۳۸. با مراکز و سازمانهایی که به حل مشکلات کمک می کنند، آشنایی لازم را دارد؟														
			۳۹. مراحل اساسی برای حل مساله را به درستی یاد گرفته است؟														
			۴۰. آیا میتواند برای مشکلات یا معضلات دشوار راه حلی پیدا کند؟														
			۴۱. از مهارت حل تعارض برخوردار است؟														
			۴۲. برای حل مساله از راه حل های جدید استفاده میکند؟														
			۴۳. قبل از تصمیم گیری راه حل های مختلف را بررسی میکند؟														
			۴۴. آیا به تنهایی یک انتخاب خوب را دارد؟														

[illegible]

[illegible]

CVR			بررسی اعتبار محتوی	CVI													
ضروری بودن				واضح بودن Clarity				سادگی Simplicity				مربوط بودن Relevancy					
ضرورتی ندارد	مفید ولی ضرورتی	ضروری است	گویه ها لطفا گزینه مورد نظر را با ضربدر مشخص نمایید.	کاملا واضح	واضح اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	واضح نیست	کاملا ساده	ساده اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	ساده نیست	کاملا مرتبط	مرتبط اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	مرتبط نیست	ابعاد	مؤلفه ها
			۷۶. در تعاملات گروهی شرکت موثر و فعال دارد؟														
			۷۷. میتواند نقش گروهی و فردی خود را از هم تفکیک نماید؟														
			۷۸. ایده های خود را با دیگران به اشتراک میگذارد؟														
			۷۹. میتواند یا دیگران کار کند؟														
			۸۰. میتواند در کار تیمی شرکت نماید؟														
			۸۱. میتواند در تصمیم گیری به دیگران کمک نماید؟														
			۸۲. آیا در ارتباط با خدمات اجتماعی یا خدمات داوطلبانه، پیش قدم میشود؟														
			۸۳. آیا مهارت رهبری دارد؟														
			۸۴. حاضر به پذیرفتن مسئولیت میباشد؟														
			۸۵. آیا حاضر است به گروه کمک کند؟														
			۸۶. مهارتهای اجتماعی او در حد قابل قبول است؟														
			۸۷. توانایی حل مسائلی را که با آن روبرو است را دارد؟														
			۸۸. دستورالعمل ها را به همان نحوی که به او داده شده است، دنبال میکند؟														
														مهارتهای اجتماعی		مهارتهای قابل	

[illegible]

CVR			بررسی اعتبار محتوی	CVI													
ضروری بودن				واضح بودن Clarity				سادگی Simplicity				مربوط بودن Relevancy					
ضرورتی ندارد	مفید ولی ضرورتی	ضروری است	گویه ها لطفا گزینه مورد نظر را با ضربدر مشخص نمایید.	کاملا واضح	واضح اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	واضح نیست	کاملا ساده	ساده اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	ساده نیست	کاملا مرتبط	مرتبط اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	مرتبط نیست	مؤلفه ها	ابعاد
			۱۰۳. آیا این موضوع را درک میکند که به آنچه تعهد دارد باید عمل نماید؟														اخلاق کاری
			۱۰۴. بر روی اهداف شخصی خود کنترل دارد؟														
			۱۰۵. در کار خود رویکردها و چیزهای جدید را امتحان مینماید؟														
			۱۰۶. آیا در کار خود اخلاق دارد؟														
			۱۰۷. برای رسیدن به اهداف خود سخت تلاش میکند؟														
			۱۰۸. آیا قادر به ادامه کار در شرایط سخت میباشد؟														عزت نفس
			۱۰۹. آیا اعتماد به نفس دارد؟														
			۱۱۰. آیا خودمسئولیتی دارد؟														
			۱۱۱. آیا به شخصیت خود توجه دارد؟														
			۱۱۲. میتواند احساسات خود را مدیریت کند؟														
			۱۱۳. از خودنظم دهی برخوردار است؟														مهارت‌های سلامت
			۱۱۴. آیا یکسانی و تفاوت در افراد را درک میکند و میتواند چگونگی درک این تفاوتها را یاد بگیرد؟														
			۱۱۵. آیا از تعصب و تبعیض علیه افرادی که متفاوت میباشد، اجتناب مینماید؟														

[illegible]

CVR			بررسی اعتبار محتوی	CVI													
ضروری بودن				واضح بودن Clarity				سادگی Simplicity				مربوط بودن Relevancy					
ضرورتی ندارد	مفید ولی ضرورتی	ضروری است	گویه ها	کاملاً واضح	واضح اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	واضح نیست	کاملاً ساده	ساده اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	ساده نیست	کاملاً مرتبط	مربط اما نیاز به بازبینی	نیاز به بازبینی جدی	مربط نیست	مولفه ها	ابعاد
			۱۳۱. فعالیتهای را که موجب ارتقا سلامت روح و جسم میشود، به درستی انتخاب مینماید؟														
			۱۳۲. از رفتارهای پرخطر اجتناب مینماید؟														
			۱۳۳. میتواند استرس خود را مدیریت نماید؟														
			۱۳۴. راه های پیشگیری از بیماری را میداند؟														
			۱۳۵. آیا راه های ایمنی و امنیت شخصی را میداند؟														

روایی محتوایی پرسشنامه: روایی محتوایی Content validity نشان می‌دهد یک مقیاس (پرسشنامه) تا چه میزان همه جنبه‌های سازه موردنظر را مورد سنجش قرار می‌دهد. به‌طور کلی روایی پرسشنامه (Validity) به این سوال پاسخ می‌دهد که ابزار اندازه‌گیری تا چه حد خصیصه مورد نظر را می‌سنجد. روش‌های متعددی برای سنجش روایی وجود دارد که روایی محتوایی از طریق محاسبه CVI و CVR مرسوم‌ترین آنها است. در این روش، پرسشنامه در اختیار اساتید و خبرگان حوزه قرار داده می‌شود و از آنها در مورد اعتبار پرسشنامه نظرخواهی می‌شود.

نسبت روایی محتوایی: نسبت روایی محتوایی یا Content Validity Ratio; CVR یک روش سنجش روایی پرسشنامه است. این نسبت توسط **لاوشه** Lawshe طراحی گردیده است. جهت محاسبه این نسبت از نظرات کارشناسان متخصص در زمینه محتوای آزمون مورد نظر استفاده می‌شود. ابتدا اهداف آزمون برای خبرگان توضیح داده می‌شود و تعاریف عملیاتی مربوط به محتوای سؤالات بیان می‌شود. سپس از آنها خواسته می‌شود تا هریک از سؤالات را بر اساس طیف سه بخشی لیکرت طبقه‌بندی کنند:

- گویه ضروری است
- گویه مفید است ولی ضروری نیست
- گویه ضرورتی ندارد

پس از گردآوری دیدگاه خبرگان با استفاده از رابطه زیر می‌توان CVR را محاسبه کرد:

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

در این فرمول؛ N تعداد کل متخصصین و Ne تعداد متخصصینی که گزینه ضروری را انتخاب کرده‌اند، میباشد.

حداقل میزان CVR قابل قبول براساس تعداد خبرگان: بر اساس تعداد خبرگانی که سؤالات را مورد ارزیابی قرار داده‌اند، حداقل مقدار CVR قابل قبول بر اساس جدول زیر تعیین می‌شود. سؤالاتی مقدار CVR محاسبه شده برای آن‌ها کمتر از میزان مورد نظر با توجه به تعداد خبرگان ارزیابی کننده سؤال باشد، باید از آزمون کنار گذاشته شوند. به علت اینکه بر اساس CVR بدست آمده، روایی قابل قبولی ندارند.

تعداد خبرگان	مقدار CVR	تعداد خبرگان	مقدار CVR	تعداد خبرگان	مقدار CVR
۵	۰/۹۹	۱۱	۰/۵۹	۲۵	۰/۳۷
۶	۰/۹۹	۱۲	۰/۵۶	۳۰	۰/۳۳
۷	۰/۹۹	۱۳	۰/۵۴	۳۵	۰/۳۱
۸	۰/۷۵	۱۴	۰/۵۱	۴۰	۰/۲۹
۹	۰/۷۸	۱۵	۰/۴۹		
۱۰	۰/۶۲	۲۰	۰/۴۲		

شاخص روایی محتوایی CVI

شاخص روایی محتوایی یا CVI Content Validity Index نیز برای سنجش روایی پرسشنامه استفاده می شود. شاخص CVI توسط والتز و باسل^۳ ارائه شده است. برای محاسبه CVI از خبرگان خواسته می شود میزان مرتبط بودن هر گویه را با طیف چهار قسمتی زیر مشخص کنند:

- غیر مرتبط
- نیاز به بازبینی اساسی
- مرتبط اما نیاز به بازبینی
- کاملاً مرتبط

تعداد خبرگانی که گزینه ۳ و ۴ را انتخاب کرده اند را بر تعداد کل خبرگان تقسیم میشود اگر مقدار حاصل از ۰/۷ کوچکتر بود گویه رد و اگر بین ۰/۷ تا ۰/۷۹ بود باید بازبینی انجام شود و اگر از ۰/۷۹ بزرگتر بود قابل قبول است. (حبیبی، ۱۳۹۹)

جمع بندی:

سنجش جنبه‌های مختلف یک پدیده براساس گویه‌های مختلفی انجام می‌شود که در پرسشنامه در نظر گرفته شده است. بنابراین برای برآورد و تخمین صحیح یک پدیده نخست باید از درست بودن پرسشنامه اطمینان حاصل شود. برای این منظور از مفهوم روایی استفاده می‌شود. روایی پرسشنامه نشان می‌دهد که تا گویه‌های پرسشنامه تا چه میزان مناسب هستند. یکی از روش‌های محاسبه روایی استفاده از روایی محتوایی است.

در ساده‌ترین حالت می‌توانید پرسشنامه را به تعدادی کارشناس ارائه و نظرات آنها را در مورد کیفیت سوالات جویا شد. با این وجود روش‌های کمی نیز برای این منظور ارائه شده است. دو روش بسیار مورد استفاده در این راستا شامل محاسبه CVI و CVR می‌باشند. هرگز نباید از این دو روش به صورت همزمان استفاده کرد زیرا کاربرد روش‌های موازی در آمار اشتباه می‌باشد.

منابع:

جمالی، مریم (۱۳۹۳)؛ بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

حبیبی، آرش (۱۳۹۹)؛ آموزش نرم افزار SPSS؛ تهران؛ انتشارات پارس مدیر

رضایی، زهرا (۱۳۸۸)؛ شناسایی و اولویت بندی مهارت‌های زندگی دانش آموزان دختر شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته برنامه ریزی درسی، دانشگاه تربیت معلم

ساعتچی، محمود؛ کامکاری، کامبیز؛ عسکریان، مهناز (۱۳۸۹)؛ آزمونهای روان شناختی؛ نشر ویرایش

فاضلی، اعظم (۱۳۹۷)؛ کتاب اصول کاربردی آموزش مهارت های زندگی (راهنمای والدین و معلمان)، تهران، نشر ارجمند

قباخلو، بهزاد (۱۳۹۶)؛ ارائه الگوی برنامه درسی مهارت‌های زندگی مدرسه ای در دوره ابتدایی ایران؛ رساله دکتری رشته مدیریت آموزشی دانشگاه ارومیه

Duncan Rebecca Diane (۲۰۰۰), Youth leadership life skills development of participants in the West Virginia 4-H camping program, Thesis submitted to the College of Agriculture, Forestry, and Consumer Sciences at West Virginia University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Agricultural and Environmental Education

Meyer Kimberly A (۲۰۱۵), Students' Perceptions of Life Skill Development in Project-Based Learning Schools, Journal of Educational Issues, Vol. ۲, No. ۱

Naro Alayna & Laura L. Greenhaw (۲۰۱۷), Designing a 4-H Residential Summer Camp Experience, The Mississippi State University

Sandra J.Bailey and Mary Y.Deen (۲۰۰۲), Development of a Web-Based Evaluation System :A Tool for Measuring Life Skills in Youth and Family Programs, Family Relations, Volume ۵۱, Issue ۲, Pages: ۱۰۱-۱۸۹

Sharma Sudha (۲۰۰۳), Measuring life skills of adolescents in a secondary school of Kathmandu: an experience, Kathmandu University Medical Journal (۲۰۰۳), Vol. ۱, No. ۳, Issue ۳, ۱۷۰-۱۷۶



برای ارجاع به این مقاله: جباری ظهیرآبادی، علی (۱۳۹۹)؛ فصلنامه پیشرفتهای نوین در مدیریت آموزشی؛ (۱) ۱، ۳۷-۱