

لطفا میزان برخورداری خود از مهارت های زندگی را با توجه به مقیاس زیر مشخص نمایید.

1= بسیار کم ... 2= کم ... 3= متوسط ... 4= زیاد ... 5= بسیار زیاد

آموزش مهارت خودآگاهی

- 1- آگاهی از نقاط ضعف و قوت خویش .
- 2- آگاهی از حقوق و مسئولیت های خود.
- 3- بیان ارزش های خود.
- 4- اعتماد به نفس.
- 5- داشتن نگرش مثبت به خود.
- 6- داشتن نگرش مثبت به دیگران .
- 7- تشخیص رفتار مناسب زنانه.
- 8- تشخیص رفتارهای مناسب مردانه.
- 9- راهنمایی گرفتن از ارزش های فردی هنگام انجام دادن کارها.
- 10- تشخیص نیازهای روانی.
- 11- لذت بردن از زندگی.

داشتن هدف در زندگی

- 12- برخورد مناسب با ناکامی ها و شکست ها.
- 13- ارزشیابی موثر بودن اعمال خود.
- 14- تشخیص نیازهای جسمانی.
- 15- تشخیص نیازهای روانی.
- 16- پی بردن به اهداف و اهمیت آنها.
- 17- تدوین اهداف کوتاه مدت.
- 18- تدوین اهداف بلند مدت.
- 19- کنار آمدن با تغییرات در زندگی.

- 20- انتخاب اهداف و انتخاب فعالیتها جهت رسیدن به هدف.
21- پی بردن به اهداف و اهمیت آنها.

مهارت‌های مربوط به ارتباط های انسانی

- 22- ارتباط کلامی موثر.
23- ارتباط غیرکلامی موثر.
24- ابراز وجود.
25- غلبه بر کمرویی.
26- گوش دادن فعال.
27- درک احساسات دیگران.
28- نه گفتن به آنهایی که درخواست های غیرمعقول دارند.
29- سوال کردن (مثلا درباره نا عادلانه بودن قانون).
30- استفاده از روش های مناسب برای برقراری ارتباط.
31- انعطاف پذیری و مسئولیت پذیری در برقراری ارتباط.
32- احترام به نظرات دیگران.

روابط بین فردی

- 33- همکاری و مشارکت با دیگران.
34- دستیابی و نگهداری دوستان.
35- برقراری روابط صمیمانه با دیگران.
36- بیان واضح و روشن تفکرات و اهداف.

روابط بین فردی

- 37- درک دیگران.
38- احترام به افراد، دیدگاه ها ، نژادها، و مذاهب گوناگون.

39- تمجید و تحسین کردن دیگران .

40- پذیرش تشویق و تحسین از طرف دیگران.

41- توانایی ابراز احساسات.

42- همدلی با دیگران.

43- پذیرش انتقاد از دیگران.

44- توانایی انتقاد از دیگران.

تصمیم‌گیری

45- تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق که انتخاب‌های فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

46- تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها.

47- انتخاب اهداف واقع‌بینانه.

48- برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود.

49- آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها جهت انتخاب گزینه مناسب.

50- به‌کارگیری معیارهای مرتبط جهت انتخاب گزینه مناسب.

51- گردآوری اطلاعات تا حد ممکن در هنگام تصمیم‌گیری.

52- پای بند بودن به اجرای تصمیم و اطمینان به تصمیم‌های خود.

بهداشت و سلامت روانی

53- شناخت هیجان‌های خود.

54- شناخت هیجان‌های دیگران.

55- مقابله با ناکامی ، غم و ترس.

56- کنترل فشارهای روانی.

57- کنترل خشم.

58- کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند.

59- مقابله با مشکلات ، بدن توسل به سوء مصرف مواد .

- 60- در میان گذاستن ترس ها ، احساسات و مشکلات.
- 61- استفاده از ورزش برای تخلیه تنش‌های هیجانی.
- 62- استفاده از موسیقی برای ایجاد آرامش در فرد [خود].
- 63- توجه به تغذیه مناسب.
- 64- کنترل وزن.
- 65- آراستگی ظاهر خود.
- 66- ایجاد علاقه به شرکت در ورزش های جمعی.
- 67- ایجاد علاقه به ورزش‌های انفرادی.
- 68- داشتن عادات خوب غذایی.
- 69- درک اهمیت و ارزش غذای سالم
- 70- رو به رو شدن با مشکلات دوران بلوغ.
- 71- آگاهی از تاثیر الکل، مواد نیکوتین و ...
- 72- نیاز به برخورداری از بدن سالم و متوازن.
- 73- پوشیدن لباس مناسب.
- 74- اهمیت به پاکیزگی لباس.
- 75- نشان دادن آگاهی نسبت به بیماری مسری و پیشگیری از آنها.

مهارت در حل مساله

- 76- استفاده از مراحل حل مساله در مواجهه با مشکلات زندگی.
- 77- شناسایی راه حل های گوناگون هنگام مواجهه با مشکل و انتخاب موثر ترین راه حل.
- 78- توانایی مواجهه با مسائل مختلف زندگی.
- 79- آگاهی از چگونگی تفکر واضح و حل مساله در شرایط بحرانی.
- 80- تنظیم وقت و کنترل وقت.
- 81- آشنایی با مراکز و سازمانهایی که به حل مشکلات کمک می کنند.

مهارت مشارکت و همکاری

- 82- درک و تقبل انواع نقش ها در گروه.
- 83- شناسایی مشترکات بین علائق گوناگون.
- 84- ارائه انواع عقاید رد گروه.
- 85- ارزش گذاری به تفاوتها و تشابهات در بین اعضای گروه.
- 86- جدا کردن نقش گروهی فرد از نقش فردی او.
- 87- برقراری تعادل بین نیازهای گروهی و فردی.
- 88- فعالیت برای دستیابی به هدفهای گروهی.
- 89- شرکت موثر و فعال در تعاملات گروهی.

مهارت تفکر خلاق (خلاقیت)

- 90- یادگیری فعال.
- 91- جستجوی اطلاعات جدید.
- 92- شناسایی راه حل های جدید رد برخورد با مشکلات زندگی.
- 93- تلاش در رفع محدودیت های مربوط به دانش و توانایی خود.
- 94- توجه به دیدگاه های متفاوت.
- 95- ابتکار عمل در زندگی.

تفکر انتقادی

- 96- بررسی دقیق منابع اصلی و عقاید و ارزیابی اعتبار آنها.
- 97- بررسی دقیق موقعیت ها با سوال کردن.
- 98- مشاهده موقعیتها از دیدگاه های مختلف و ارزیابی دلایل و شواهد آنها.
- 99- دقیق بودن در تفکر (نسبت به مسائل ، دید وسیع و دقیقی دارد).
- 100- اشراف به این مساله که دیگران همیشه درست نمی گویند.
- 101- علاوه بر توجه به کل موضوع ، به جزئیات نیز توجه دارد.

- 102- تشخیص درست از نادرست.
- 103- ذهن باز داشتن (با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسائل اظهار نظر می‌کند).
- 104- توانایی استدلال.
- 105- اطلاع از چگونگی دسترسی به اطلاعات.
- 106- تشخیص تاثیر اعمال خود بر روی خود، خانواده و جامعه.
- 107- استفاده از استراتژی‌های مناسب برای حل اختلاف.
- 108- پایبندی به قانون و نظم.
- 109- پایبندی به ارزش‌های مورد قبول جامعه.

درک اصول آزادی، عدالت و تساوی

- 110- آگاهی از این اصل که همه مردم ذاتا دارای ارزش هستند.
- 111- نشان دادن علاقه به منزلت و حقوق انسانی.
- 112- احترام گذاردن به حقوق و منافع فردی و اجتماعی و حمایت از آن.
- 113- رعایت عدالت و حمایت از آن.
- 114- احترام به تساوی و حقوق اساسی افراد.

شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد

- 115- درک و آگاهی از نظام سیاسی، اقتصادی و اجتماعی جامعه.
- 116- تشخیص نیازهای جامعه و تلاش برای برآورده کردن آن.
- 117- اهمیت دادن به نقش کار در پیشرفت جامعه.
- 118- شرکت در انتخابات.
- 119- آشنایی با نهادهای اجتماعی.
- 120- آشنایی با احزاب سیاسی.

نشان دادن رفتارهای اجتماعی

- 121- آگاهی‌های مربوط به ترافیک.
122- آگاهی‌های مربوط به امنیت.
123- رعایت نوبت هنگام سوار شدن به وسیله نقلیه.
124- استفاده صحیح از وسایل حمل و نقل و مسافرت به طور مستقل.
125- نشان دادن رفتار درست و آداب مناسب اجتماعی در مکان‌های عمومی.

شهروند جهانی شدن

- 126- فهم و قدردانی از تعامل فرهنگی.
127- تلاش برای صلح .
128- آشنایی با حقوق بشر.
129- برقراری ارتباط با مردمان جوامع دیگر.
130- اهمیت دادن و احترام گذاردن به ارزشهای زیربنایی قوانین بین الملل.

مهارت‌های حرفه ای

- 131- شناخت مشاغل و حرف [حرفه‌های] گوناگون.
132- طرح ریزی برای انتخاب شغل.
133- نشان دادن عادات و رفتارهای مناسب حرفه ای.

مهارت‌های مربوط به رعایت و به کارگیری نکات ایمنی

- 134- ...
135- ...
136- چگونگی مقابله با حوادثی مانند آتش سوزی و زلزله.
137- آشنایی با کمک‌های اولیه.
138- تشخیص علائم ایمنی.
139- مهارت‌های استفاده از فن آوری اطلاعات.

مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات

- 140- استفاده از اینترنت و کامپیوتر.
- 141- شیوه های مطالعه.
- 142- نحوه سازمان دهی اطلاعات.
- 143- برنامه ریزی مقدماتی با رایانه.
- 144- نقش فن آوری اطلاعات در افزایش و غنی سازی یادگیری در حوزه های گوناگون درسی.

هدف پرسشنامه

با توجه به نقش مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی به منظور ارزیابی مهارت‌های زندگی در 19 حیطه 1. خودآگاهی 2. داشتن مهارت در زندگی 3. مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی 4. روابط بین فردی 5. تصمیم‌گیری 6. بهداشت و سلامت روانی 7. بهداشت و سلامت جسمانی 8. مهارت‌های حل مسئله 9. مهارت‌های مشارکت و همکاری 10. تفکر خلاق (خلاقیت) 11. تفکر انتقادی 12. نشان دادن مسئولیت‌های فردی 13. درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی 14. شرکت در فعالیتهای که منافع را بهبود می‌بخشند 15. نشان دادن رفتارهای اجتماعی 16. شهروند جهانی‌شدن 17. مهارت‌های حرفه‌ای 18. مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی 19. مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات، می‌توان از پرسشنامه مهارت‌های زندگی استفاده کرد.

پرسشنامه مهارت زندگی شامل 144 سؤال و 19 مؤلفه است. این پرسشنامه دارای طیف لیکرت (5 گزینه‌ای) می‌باشد و توسط قیاسی، ساختارسازی شده است. بدین ترتیب که گزینه عدم مهارت نمره صفر، ضعیف نمره 1، نسبتاً ضعیف نمره 2، نسبتاً قوی نمره 3 و قوی نمره 4 را به خود اختصاص می‌دهد. از اینرو می‌توان اذعان داشت که بالاترین نمره آزمودنی در این پرسشنامه، 576 و پایین‌ترین نمره، صفر می‌باشد. هر قدر نمره فرد به‌سوی بالاترین میزان گرایش یابد، مهارت‌های زندگی اکتسابی وی، بیشتر می‌باشد (ساعتچی و همکاران، 1389).

روایی و پایایی

به‌منظور بررسی روایی پرسشنامه پس از تدوین سؤالات، 10 نفر از صاحب‌نظران حیطة برنامه‌ریزی درسی روایی بیرونی (صوری و ظاهری) و روایی درونی (سازه و محتوایی) آن را بررسی کردند که روایی ظاهری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفته است.

در تحقیق قیاسی به‌منظور سنجش اعتبار پرسشنامه، پس از اجرای مقدماتی بر روی 30 نفر از نمونه‌های تحقیق، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب 0/97 به‌عنوان ضریب اعتبار، محاسبه گردید. همچنین این پرسشنامه در سال 1381 توسط بهاری فر بررسی شد که برای اعتبار آن ضریب آلفای کرونباخ 0/93 گزارش شده است. این ضریب معرف آن می‌باشد که پرسشنامه مذکور واجد ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی می‌باشد. در تحقیق دیگری که در سال 1383 توسط یوسفی انجام پذیرفت، این پرسشنامه بر روی 600 دانشجو اجرا گردید و با استفاده از آلفای کرونباخ، ضریب اعتبار 0/95 به‌عنوان مهر تأییدی بر مطلوب بودن شاخص‌های روان‌سنجی این ابزار تعیین شد (به نقل از مبادری و رودباری، 1396).

منابع

ساعتچی. محمود، کامکاری. کامبیز، عسکریان. مهناز. (1389). آزمونهای روان شناختی. نشر ویرایش.

مبادری توفیق، رودباری مسعود. (1396). ارزیابی مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۵. مجله علوم پزشکی رازی. ۲۴ (۱۶۵): ۲۱-۹.