

مهارتهای زندگی چیست؟

یکی از راه های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روانشناختی افراد می باشد که از طریق آموزش مهارتهای زندگی جامعه عمل می پوشد.

مهارتهای زندگی عبارت است از مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند.

پژوهش های متعدد و گسترده ای تأثیر مثبت آموزش مهارتهای زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد ، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز ، تقویت اتکا به نفس ، افزایش مهارتهای مقابله با فشارها و استرس ها ، برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی و ... نشان داده اند.

نیازهای زندگی امروز ، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی ، تغییر ساختار خانواده ، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع ، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالشها ، استرس ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی- اجتماعی می باشد . فقدان مهارتها و تواناییهای عاطفی ، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی ، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد .

پژوهش های بی شمار نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه های روانی اجتماعی دارند از جمله پژوهش در زمینه سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مهم با سوء مصرف مواد رابطه دارند که عبارتند از عزت نفس ضعیف ، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارتهای ارتباطی (مک دانالد و همکاران ، ۱۹۹۱) . همچنین زیمرمن و همکاران (۱۹۹۲) بین احساس خود کارآمدی شخصی و موفقیت تحصیلی همبستگی معنا داری یافتند . مطالعات زیادی دلالت بر آن دارند که بین عزت نفس ضعیف و سوء مصرف الکل و دارو (سینگ و مصطفی ، ۱۹۹۴) ، بزهکاری (دوکزو لورج ، ۱۹۸۹) ، بی بندوباری جنسی (کدی ، ۱۹۹۲) و افکار خود کشی (چوکت ، ۱۹۹۳) رابطه وجود دارد . بنابراین با توجه به مدارک و شواهد علمی و به منظور پیشگیری از بروز آسیب های اجتماعی مانند خودکشی ، اعتیاد ، خشونت ، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیشتری شود .

از طرفی ماهیت مشکلات روانی اجتماعی به گونه ای است که مقابله با آن در سطوح بعدی مداخله (پیشگیری ثانویه و ثالث) نه تنها هزینه های قابل ملاحظه ای را از نظر نیروی انسانی و مسایل مالی بر جوامع تحمیل می کند ، بلکه اثر

بخشی و کارآمدی آن نیز بسیار محدود و حتی در مواردی ناچیز است . به عنوان مثال بررسی ها نشان می دهد که وقتی یک شخص وابستگی دارویی (اعتیاد) پیدا کرد ، در خوشبینانه ترین حالت ۲۰ الی ۳۰ درصد موارد احتمال بهبود وجود خواهد داشت و حتی تحت این شرایط نیز احتمال عود مجدد مشکل وجود خواهد داشت (کاپلان و سادوک ، ۱۹۸۸؛ تایلور ، ۱۹۹۵) .

این واقعیات باعث شده که صاحب نظران و متخصصان حیطه بهداشت روانی در جهان تمام کوشش و توجه خود را حول محور برنامه های پیشگیری در سطح اول متمرکز سازند . به همین منظور برنامه های پیشگیری هم در سطح عام و با هدف کاهش و کنترل انواع آسیب های روانی - اجتماعی و هم در سطح خاص و در رابطه با کاهش و کنترل مشکلات خاص (از قبیل وابستگی دارویی ؛ افسردگی ؛ و ...) در نقاط مختلف جهان طراحی و به مورد اجرا گذاشته شده است.

مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند . در نتیجه شخص قادر می شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند ، مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه رو شود . محققان تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد ، استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های هوشی و شناختی ، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز ، افزایش خود اتکایی و اعتماد بنفس و ... مورد تأیید قرار داده اند . به ویژه در کاهش سوء مصرف مواد بر نقش کلیدی مهارت های زندگی تأکید می شود . هم چنین آموزش این مهارت ها به عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی مورد تأکید بوده است . در مطالعه اسمیت (۲۰۰۴) نشان داده شد که آموزش مهارت های زندگی به طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان می گردد . اسمیت و گری (۲۰۰۵) نیز نشان دادند آموزش مهارت های زندگی اثر معنی داری بر توانایی های رهبری و مدیریت در جوانان دارد . فرایند نقش مهارت های زندگی در ارتقای بهداشت روان را به شکل زیر می توان نشان داد :

یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی ، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می دهد و علاوه بر این کسب این مهارت ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می دهد . به همین خاطر کسب مهارت های زندگی هم شخص را تغییر می دهد و هم محیط را ، و این اصل دو سویه ، ارتق ای بهداشت روان را شتابی دوچندان می بخشد .

موارد کاربرد مهارت های زندگی :

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

- ۱- تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود
- ۲- تجهیز اشخاص به ابزار و روش های مقابله با فشارهای محیطی و روانی
- ۳- کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه ، مفید و سالم
- ۴- ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی.

ب) پیشگیری از مشکلات روانی ، رفتاری و اجتماعی شامل پیشگیری از:

- ۱- مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر
- ۲- بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی - اجتماعی
- ۳- خودکشی در نوجوانان و جوانان
- ۴- رفتارهای خشونت آمیز
- ۵- شیوع ایدز
- ۶- بی بند و باری جنسی
- ۷- افت و کاهش عملکرد تحصیلی

مهارتهای ۱۰ گانه زندگی عبارتند از:

خودآگاهی - روابط بین فردی - ارتباط - تفکر نقادانه - تفکر خلاق - تصمیم گیری - حل مسئله - مقابله با فشار - مقابله با هیجان های ناخوشایند - هم دلی

تعریف مهارتهای ده گانه زندگی

خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به اجار رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

ارتباط مؤثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثر تری مسائل زندگی را حل نماید . مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند ، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود

تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند . با استفاده از این نوع تفکر ، راه حلهای مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند . این مهارت ، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست ، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی ، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است . آموزش این مهارت ها ، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند

توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد ، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد . اگر با حالات هیجانی ، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیلدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است . شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان ، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد

اجزای مهارتهای ده گانه زندگی:

خودآگاهی

آگاهی از نقاط قوت و نقاط ضعف

تصویر خود واقع بینانه

آگاهی از حقوق و مسئولیت ها

توضیح ارزشها

انگیزش برای شناخت

مهارتهای ارتباطی

ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر

ابراز وجود

مذاکره

امتناع

غلبه بر خجالت

گوش دادن

همدلی

علاقه داشتن به دیگران

تحمل افراد مختلف

رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر

دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)

احترام قائل شدن برای دیگران

مهارت‌های بین فردی

همکاری و مشارکت

اعتماد به گروه

تشخیص مرزهای بین فردی مناسب

دوستیابی

شروع و خاتمه ارتباطات

مهارت‌های حل مسأله

تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق

درخواست کمک

مصالحه (برای حل تعارض)

آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات

تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

مهارت‌های تفکر خلاق

تفکر مثبت

یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)

ابراز خود

تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)

تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

مهارت‌های مقابله با هیجانات

شناخت هیجان های خود و دیگران

ارتباط هیجان ها با احساسات ، تفکر و رفتار

مقابله با ناکامی ، خشم ، بی حوصلگی ، ترس و اضطراب

مقابله با هیجان های شدید دیگران

مهارتهای تصمیم گیری

تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد

تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها

تعیین اهداف واقع بینانه

برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود

آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید

مهارتهای تفکر انتقادی

ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها ، نگرشها و رفتار

آگاهی از نابرابری ، پیشداوری ها و بی عدالتی ها

واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند

آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

مهارتهای مقابله با استرس

مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند

استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان ، طرد ، انتقاد)

مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد

آرام ماندن در شرایط فشار

تنظیم وقت

منابع :

۱. رامشت، مریم؛ فرشاد، سیامک. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
۲. سازمان جهانی بهداشت. (۱۳۷۹). (ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: سازمان بهزیستی کشور: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
۳. کلنیکه.ال.کیس. (۱۳۸۱). مهارت‌های زندگی (ترجمه شهرام محمدخانی). تهران: اسپندهنر
۴. ناصری، حسین؛ نیک پرور، ریحانه. (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
۱. Choquet, M., Kovess, V. and Poutignat, N. (۱۹۹۳). Suicidal thoughts among adolescents: an intercultural approach. *Adolescence*, ۲۸(۱۱).
۲. Dukes, R. L. and Lorch, B. D. (۱۹۸۹). Concept of self, Mediating factors and adolescent deviance. *Sociological Spectrum*, ۹(۳).
۳. Keddie, A. M. (۱۹۹۲). Psychosocial factors associated with teenage pregnancy in Jamaica. *Adolescence*, ۲۷(۱۰۸).
۴. Mac Donald L., Bradish, D. C., Billingham, S., Dibble, N. and Rice, C. (۱۹۹۱). Families and schools together: An innovative Substance abuse prevention program. *Social work in Education*, ۲(۳).
۵. Singh, H., Mustapha, N. (۱۹۹۴). Some factors associated with Substance abuse among Secondary school Students in Trinidad and Tobago. *Journal of drug Education*, ۲۴(۱).
۶. Smith, E. A. (۲۰۰۴). Evaluation of life Skills training and Infused-life Skills Training in a rural setting: outcomes at two years. *Journal of Alcohol & Drug Education*.
۷. Smith, T. A. Genry, L. S., Ketring, S. A. (۲۰۰۵). Evaluating a youth Leadership life skills Development program. *Journal of*