

## تعریف مهارت‌های زندگی

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است :

توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید (WHO ۱۹۹۴)

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند.

## تاریخچه مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین (gilbert-botvin) آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جرات‌مندانه، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داده آموزش مهارت‌های زندگی در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می‌شود که همه مهارت‌ها به فرد آموخته شود. پژوهش‌ها حاکی از آن بودند که این برنامه در پیشگیری اولیه چندین نوع مواد مخدر از جمله سیگار موفق بوده است.

مرور مطالعات انجام شده نشان می دهد که برنامه های پیشگیری مبتنی بر آموزش مهارت های زندگی، بسیار مؤثرتر از گرایش های سنتی است. مثلاً پری و کلدر (۱۹۹۲) دریافتند که گرایش های جامع در پیشگیری از سوء مصرف مواد ( شامل آموزش مهارت های زندگی برای ارتقای توانایی های اجتماعی ) در به تعویق انداختن شروع مصرف الکل و ماری جوانا بسیار مؤثرتر از گرایش های مبتنی بر ارائه دانش و اطلاعات و گرایش های مبتنی بر رهبری همسالان بوده اند . در پژوهشی که اثر آموزش مهارت های زندگی را در زمینه خود آگاهی بررسی نمود، نشان داد به دنبال این آموزش دانش آموزان صداقت بیشتر، نوع دوستی بیشتر و پرخاشگری کمتری نشان می دهند .

برنامه بهداشت روان در مدارس در ایران در سال ۱۳۷۸ توسط دکتر بینا و همکاران در منطقه دماوند بر روی ۲۸۰ نفر دانش آموز پسر و دختر مقاطع راهنمایی در دو سطح دانش آموزان و معلمین انجام شد که مهمترین بخش آن آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان بود، پرسشنامه های قبل و بعد از مداخله نشانگر افزایش آگاهی دانش آموزان و معلمان نسبت به مقوله بهداشت روان و تغییر نگرش آنها به مسئله بهداشت روان و بهبود نمرات سلامت روان بود. در سطح استان نیز فعالیت ها از سال تحصیلی ۸۵-۸۴ آغاز گردید و ۲٪ دانش آموزان آموزش دیدند در واقع این میزان در مقایسه با نیاز موجود ناچیز بود .

### **اهمیت مهارت های زندگی :**

پژوهش های متعدد نشان داده اند که خودآگاهی ، عزت نفس و اعتماد به نفس شاخص های اساسی توانمندی ها و ضعف های هر انسان است. این سه ویژگی فرد را قادر می سازد که فرصت های زندگی اش را مغتنم شمرده برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد به خانواده و جامعه اش بیاندهد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد باشد و به به چاره اندیشی بپردازد. مهارت های زندگی به عنوان واسطه های ارتقای سه ویژگی فوق الذکر در آدم ها می توانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک نمایند.

## مهارت‌های اصلی زندگی :

کارشناسان مهارت‌های زندگی را در چندین سطح دسته بندی می کنند:

- سطح اول : مهارت‌های پایه ای و اساسی روان شناختی و اجتماعی هستند این مهارتها به شدت متاثر از فرهنگ و ارزش های اجتماعی هستند نظیر خودآگاهی و همدلی
- سطح دوم : مهارت هایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می گیرند نظیر مذاکره ، رفتار جرات مندانه و حل تعارض
- سطح سوم : مهارت های زندگی کاربردی هستند نظیر امتناع از سوء مصرف مواد

## این مهارتها عبارتند از :

۱. مهارت تصمیم گیری: در این مهارت افراد می آموزند که تصمیم گیری چیست و چه اهمیتی دارد آنها همچنین با انواع تصمیم گیری آشنا شده مراحل یک تصمیم گیری را گام به گام تمرین می کنند. دانشجویان همچنین با رابطه موجود میان تصمیم گیری و سایر مهارت‌های زندگی از یک سو و رابطه تصمیم گیری با پیشگیری اولیه در بهداشت روانی از سوی دیگر آشنا می شوند.

۲. مهارت حل مسئله : این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبرو است شناسایی و بررسی راه حل های موجود و برگزیدن و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرآیند حل مسئله بطوری که فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه های غیر سالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند.

۳. مهارت تفکر خلاق : توانایی تفکر خلاق یک مهارت سازنده و پایه برای نیل به سایر مهارت های مرتبط با اندیشیدن است. در این مهارت افراد فرا می گیرند که به شیوه های متفاوت بیاندهند و از تجربه های متعارف و معمولی خویش فراتر رفته راه حل هایی را خلق نمایند که خاص و ویژه خودشان است.

۴. مهارت تفکر نقاد : این مهارت عبارتست از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش های اجتماعی ، همسانان و رسانه های گروهی بر رفتار فردی

۵. توانایی برقراری ارتباط موثر : این مهارت به معنای ابزار احساسات ، نیازها و نقطه نظرهای فردی به صورت کلاسی و غیر کلاسی است.

۶. مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی : مهارتی است جهت تعامل مثبت با افراد به ویژه اعضای خانواده در زندگی روزمره

۷. مهارت خودآگاهی : به معنی توانایی و ظرفیت فرد در شناخت و خویشتن و نیز شناسایی خواسته ها ، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می آموزد که چه شرایط یا موقعیت هایی برای وی فشارآور هستند.

۸. مهارت همدلی کردن : این مهارت عبارتست از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند تفاوتهای فردی را بپذیرد و روابط بین فردی خود را با افراد مختلف بهبود بخشد.

۹. مهارت مقابله با هیجانها : شناخت هیجانها و تاثیر آنها بر رفتار همچنین فراگیری نحوه اداره هیجانهای شدید و مشکل آفرین نظیر خشم مهارت مقابله با هیجانها نامیده می شود.

۱۰. مهارت مقابله با استرس : در این مهارت مخاطبین فرا می گیرند که چگونه با فشارها و نقش های ناشی از زندگی و همچنین استرس های دیگر مقابله نمایند.