

دانشگاه ساری
پیت

مهارت‌های زندگی و فنون آموزش آن

دکتر علی مصطفائی

«امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.»^۱

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چند هزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

۱. پیام مقام معظم رهبری به مناسبت آغاز هفته کتاب ۷۲/۱۰/۴

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «اقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

پیشگفتار	یازده
فصل اول. مبانی نظری آموزش مهارت‌های زندگی افکار و باورها و نقش آن در رفتار	۱
هدف کلی	۱
هدف‌های یادگیری	۱
مقدمه	۱
۱-۱ ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی	۲
۲-۱ مبانی نظری آموزش مهارت‌های زندگی	۳
۳-۱ تعریف و انواع مهارت‌های زندگی	۶
۴-۱ جنگ و گریز با نمادها	۱۱
۵-۱ تفاوت رفتار حیوان و انسان در پاسخ به موقعیت‌ها	۱۴
۶-۱ رابطه افکار و احساسات	۱۴
۷-۱ باورهای بنیادی	۱۷
۱-۷-۱ باور درباره خود	۱۸
۲-۷-۱ باور درباره دیگران	۱۹
۳-۷-۱ باور درباره جهان	۱۹
۸-۱ رابطه افکار و رفتار	۱۹
۹-۱ رابطه افکار و واکنش جسمی	۲۰
۱۰-۱ ارتباط فکر و محیط	۲۱
۱۱-۱ آیا تغییر در شیوه تفکر تنها راه حل پیدا کردن احساس بهتر است؟	۲۱
۱۲-۱ آموزش مهارت‌های زندگی	۲۲
خلاصه فصل اول	۲۴

۲۵	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول
۲۶	خودآزمایی تشریحی فصل اول
۲۷	فصل دوم. خودآگاهی، احساسات و رفتار
۲۷	هدف کلی
۲۷	هدف‌های یادگیری
۲۷	مقدمه
۳۰	۱-۲ تعریف خودآگاهی
۳۰	۲-۲ تعریف احساس
۳۱	۳-۲ شناخت احساسات منفی متفاوت
۳۲	۴-۲ انکار احساسات
۳۲	۵-۲ نقش مغز در تجربه احساسات
۳۳	۶-۲ خطاهای شناختی
۳۹	۷-۲ تغییر دادن احساسات
۴۰	۸-۲ چگونه می‌توانیم از افکار خودآیند خودآگاهی پیدا کنیم؟
۴۰	۹-۲ مقابله با افکار خودآیند
۴۴	۱۰-۲ آسیب‌ها و اختلال‌های ناشی از نداشتن مهارت و راه رفع آن
۴۴	۱۰-۲-۱ آسیب‌های ناشی از نداشتن مهارت
۴۵	۱۰-۲-۲ فواید داشتن مهارت خودآگاهی
۴۵	خلاصه فصل دوم
۴۶	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۴۷	خودآزمایی تشریحی فصل دوم
۴۹	فصل سوم. مهارت‌های ارتباطی
۴۹	هدف کلی
۴۹	هدف‌های یادگیری
۴۹	مقدمه
۵۰	۱-۳ تعریف و انواع مهارت‌های ارتباطی
۵۲	۱-۳-۱ مهارت‌های کلامی
۵۳	۱-۳-۲ مهارت‌های غیرکلامی
۶۴	۲-۳ ویژگی‌های ارتباط خوب و بد
۶۵	۳-۲-۱ ده توصیه برای رسیدن به ارتباط مؤثر
۶۷	۳-۳ آسیب‌های ناشی از فقدان مهارت‌های ارتباطی
۶۷	خلاصه فصل سوم
۶۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۶۹	خودآزمایی تشریحی فصل سوم

فصل چهارم. مهارت انتقادپذیری.....	۷۱
هدف کلی.....	۷۱
هدف‌های یادگیری.....	۷۱
مقدمه.....	۷۱
۱-۴ چرا برخی در برابر انتقاد آسیب‌پذیرتر هستند؟.....	۷۲
۲-۴ نقش افکار در واکنش به انتقاد.....	۷۳
۳-۴ در برابر انتقاد چه اقداماتی انجام دهیم؟.....	۷۴
۱-۳-۴ حالت دفاعی به خود گرفتن.....	۷۵
۲-۳-۴ خشمگین شدن از منتقد.....	۷۶
۴-۴ آیا همه انتقادها به‌جا هستند؟.....	۷۷
۵-۴ مواجهه با انتقادات باید چگونه باشد؟.....	۷۸
۶-۴ چگونه می‌توانم ترجیح‌های واقع‌بینانه را جایگزین افکار نامعقولم کنم؟.....	۸۵
۷-۴ چگونه انتقاد کنیم؟.....	۸۵
۸-۴ آسیب‌های ناشی از فقدان مهارت انتقادپذیری.....	۸۶
خلاصه فصل چهارم.....	۸۶
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم.....	۸۷
خودآزمایی تشریحی فصل چهارم.....	۸۸
فصل پنجم. ابراز وجود و قاطعیت.....	۸۹
هدف کلی.....	۸۹
هدف‌های یادگیری.....	۸۹
مقدمه.....	۸۹
۱-۵ تاریخچه آموزش ابراز وجود.....	۹۰
۲-۵ واکنش جنگ یا گریز.....	۹۱
۳-۵ تعریف ابراز وجود.....	۹۲
۴-۵ تفاوت ابراز وجود و پرخاشگری.....	۹۳
۵-۵ انواع سبک‌های ارتباطی.....	۹۴
۱-۵-۵ منفعل یا سلطه‌پذیر.....	۹۵
۲-۵-۵ پرخاشگر.....	۹۷
۳-۵-۵ سلطه‌گری یا فریبکاری.....	۹۸
۴-۵-۵ ابراز وجود و قاطعیت.....	۹۹
۱-۴-۵-۵ بیان قاطعانه.....	۱۰۱
۲-۴-۵-۵ درخواست قاطعانه.....	۱۰۱
۳-۴-۵-۵ رد قاطعانه.....	۱۰۲
۶-۵ مقایسه سه سبک ارتباطی.....	۱۰۳
۷-۵ ویژگی‌های افراد منفعل، پرخاشگر و با ابراز وجود (قاطع).....	۱۰۴

۱۰۴	۵-۷-۱ ویژگی های افراد منفعل / سلطه پذیر
۱۰۴	۵-۷-۲ ویژگی های افراد پر خاشگر / سلطه گر
۱۰۵	۵-۷-۳ ویژگی های افراد با ابراز وجود (قاطع)
۱۰۵	۵-۸ برداشت های نادرست از ابراز وجود و قاطعیت
۱۰۵	۵-۸-۱ قاطع بودن و به دست آوردن خواسته ها
۱۰۵	۵-۸-۲ ابراز وجود و عکس العمل دیگران
۱۰۶	۵-۸-۳ سودمندی ابراز وجود
۱۰۶	۵-۹ موانع موجود بر سر راه رفتار ابراز وجود
۱۰۷	۵-۱۰ حقوق انسانی ما و وظیفه ما در قبال این حقوق
۱۰۹	خلاصه فصل پنجم
۱۱۰	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل پنجم
۱۱۱	خودآزمایی تشریحی فصل پنجم
۱۱۳	فصل ششم. مهارت های خرد ابراز وجود و قاطعیت
۱۱۳	هدف کلی
۱۱۳	هدف های یادگیری
۱۱۳	مقدمه
۱۱۴	۶-۱ مهارت درخواست کردن
۱۱۶	۶-۲ قانون عمل متقابل
۱۱۶	۶-۳ واکنش ما به درخواست دیگران
۱۱۷	۶-۴ داشتن اعتماد به نفس برای «نه» گفتن
۱۱۷	۶-۵ مراحل «نه» گفتن
۱۱۸	۶-۶ راه کارهایی برای نه گفتن
۱۱۹	۶-۷ زمان خریدن برای فکر کردن بیشتر
۱۲۰	۶-۸ «نه» شنیدن
۱۲۱	۶-۹ طی کردن همه چیز از قبل
۱۲۲	۶-۱۰ تکنیک سی دی خوش دار
۱۲۴	۶-۱۱ ابراز احساسات
۱۲۶	۶-۱۲ موانع ابراز احساسات
۱۲۸	۶-۱۳ سنجش رفتار درست و غلط براساس خط کش رفتاری
۱۳۰	خلاصه فصل ششم
۱۳۲	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل ششم
۱۳۳	خودآزمایی تشریحی فصل ششم
۱۳۵	فصل هفتم. کنترل خشم
۱۳۵	هدف کلی

۱۳۵	هدف‌های یادگیری.....
۱۳۵	مقدمه.....
۱۳۶	۱-۷ خشم چیست؟.....
۱۳۷	۲-۷ وقتی خشمگین هستیم چه اتفاقی در بدن ما می‌افتد؟.....
۱۳۸	۱-۲-۷ پاسخ از مسیر عقل.....
۱۳۹	۲-۲-۷ پاسخ از مسیر هیجان.....
۱۴۱	۳-۷ انواع خشم و ویژگی‌ها آن‌ها.....
۱۴۲	۱-۳-۷ خشم مناسب یا خشم سالم.....
۱۴۲	۱-۳-۷ ۱- نشانه‌های خشم سالم.....
۱۴۲	۲-۳-۷ ۲- خشم نامناسب یا ناسالم.....
۱۴۳	۴-۷ تفاوت خشم، پرخاشگری و خصومت.....
۱۴۳	۵-۷ برانگیزاننده‌های خشم.....
۱۴۵	۶-۷ کنترل خشم.....
۱۵۳	خلاصه فصل هفتم.....
۱۵۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هفتم.....
۱۵۵	خودآزمایی تشریحی فصل هفتم.....
۱۵۷	فصل هشتم. مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله.....
۱۵۷	هدف کلی.....
۱۵۷	هدف‌های یادگیری.....
۱۵۷	مقدمه.....
۱۵۸	۱-۸ مهارت تفکر نقادانه.....
۱۵۹	۲-۸ تعریف تصمیم‌گیری.....
۱۶۰	۳-۸ قاطعیت در تصمیم‌گیری.....
۱۶۱	۴-۸ سبک‌های تصمیم‌گیری.....
۱۶۴	۵-۸ مراحل تصمیم‌گیری.....
۱۶۶	۵-۸ ۱- برای انتخاب بهترین راه‌حل از سه معیار زیر استفاده می‌شود.....
۱۶۶	۶-۸ تعریف مسئله.....
۱۶۷	۷-۸ چگونگی آموزش مهارت حل مسئله.....
۱۶۸	۸-۸ مراحل حل مسئله.....
۱۷۰	خلاصه فصل هشتم.....
۱۷۱	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هشتم.....
۱۷۲	خودآزمایی تشریحی فصل هشتم.....
۱۷۳	پاسخنامه.....
۱۷۵	منابع.....

پیشگفتار

کتاب درسی حاضر برای مهارت‌های زندگی و فنون آموزش آن، تدوین شده است. سعی شده است مطالب کتاب به زبانی بسیار ساده و قابل فهم ارائه شود، برای هر مطلب مثال‌های ملموسی ارائه شده است. ساختار کتاب به این شکل است که در فصل اول با مبانی نظری، افکار و باورها و نقش آن در رفتار آشنا می‌شوید؛ در فصل دوم، چگونه احساسات خود را تغییر دهیم، مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد؛ در فصل سوم، خواننده با مهارت‌های ارتباطی آشنا می‌شود؛ در فصل چهارم به مهارت انتقادپذیری پرداخته شده؛ در فصل پنجم، ابراز وجود و قاطعیت مورد بحث قرار می‌گیرد؛ در فصل ششم، در خصوص مهارت‌های خرد ابراز وجود و قاطعیت بحث شده؛ در فصل هفتم، کنترل خشم و روش‌های آن مورد بحث قرار می‌گیرد؛ و در فصل آخر، در خصوص مهارت‌های تفکر نقادانه، تصمیم‌گیری و حل مسئله بحث می‌شود.

بسیاری از خوانندگان این کتاب، واحد درسی مشاوره را به‌عنوان بخشی از آمادگی حرفه‌ای خوشان در دوره کارشناسی مشاوره انتخاب می‌کنند. تلاش مؤلف بر این بوده است که مطالب را به ساده‌ترین صورت ممکن در اختیار شما قرار دهند.

امید است این کتاب برای دانشجویان رشته‌های مشاوره و سایر رشته‌های مرتبط و خوانندگان علاقه‌مند، مفید واقع شود. بدون شک هیچ اثر علمی بدون نقص و خالی از اشکال نخواهد بود، بدین لحاظ از همکاران محترم و دانشجویان عزیز که کتاب حاضر را مطالعه یا تدریس می‌کنند خواهشمند است با ارائه نظرها و پیشنهادهای ارزنده خودشان، مؤلف را در رفع کاستی‌ها یاری دهند.

مؤلف

فصل اول

مبانی نظری آموزش مهارت‌های زندگی افکار و باورها و نقش آن در رفتار

هدف کلی

تشخیص رابطه باورها و افکار و نقش آن‌ها در رفتار.

هدف‌های یادگیری

از دانشجویان انتظار می‌رود پس از مطالعه و یادگیری محتوای این فصل بتوانند:

۱. شباهت انسان و حیوان را از نظر هیجانی توضیح دهند.
۲. انسان چگونه می‌تواند خود را با وضعیت امروز جامعه هماهنگ کند.
۳. چه تفاوتی بین انسان و حیوان در پاسخ به موقعیت‌ها وجود دارد.
۴. رابطه بین افکار و احساسات را به‌طور مختصر توضیح دهند.
۵. توضیح دهند به چه باورهایی اصلی گفته می‌شود و چه مشخصاتی دارند.
۶. توضیح دهند رابطه بین افکار و محیط به چه صورتی است.

مقدمه

وقتی از مهارت صحبت می‌شود بدین معناست که این توانمندی ارثی نیست. درواقع، زمانی فرد در یک توانمندی به مهارت می‌رسد که وقت و انرژی زیادی را صرف یادگیری آن مهارت کرده باشد. درست است که انسان‌ها با حیوانات به لحاظ هیجانی ویژگی‌های مشترکی دارند؛ اما در دنیای امروز، عمل کردن به ویژگی‌های غریزی،

به‌جای اینکه سودمند باشد، به فرد صدمه می‌زند. دنیای امروز دنیایی است که مواجهه با موقعیت‌های مختلف نیاز به انعطاف دارد و یکی از مواردی که به این انعطاف کمک می‌کند، یادگیری مهارت‌های مؤثر است.

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر کرده است. واقعیت این است که این آموزش‌ها مخصوص همه افراد جامعه است و متعلق به سن خاصی نیست. همه ما در تمام دوران زندگی خود باید تصمیم‌های مهم بگیریم، با استرس و هیجانات منفی کنار بیاییم، چالش‌های مختلفی را تجربه کنیم و به دنبال حل مسئله باشیم. پس به این مهارت‌ها نیاز داریم.

در این فصل، تعریفی از مهارت‌های زندگی ارائه می‌شود و به دنبال آن انواع مهارت‌های زندگی و لزوم یادگیری این مهارت‌ها توضیح داده می‌شود.

شکل ۱-۱ به‌نوعی معرف رابطه بین افکار و احساسات است. اینکه رفتار توسط دیگران قابل مشاهده است ولی افکار چون قابل مشاهده نیستند، لازم است با تأمل و ریزینی به آن‌ها پی برد.



شکل ۱-۱. رابطه افکار و رفتار

۱-۱ ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی

با در نظر گرفتن این اصل که رشد انسان در زمینه‌های روانی، اجتماعی، جنسی، شغلی،

شناختی، اخلاقی و عاطفی صورت می‌گیرد. لذا هر یک از زمینه‌ها نیازمند مهارت و توانایی است. درواقع، می‌توان گفت که تکامل مراحل رشدی وابسته به مهارت و برتری در مهارت‌های زندگی است. زمانی که افراد مهارت‌های زندگی را کسب کنند در عملکرد بهینه خود پیشرفت می‌کنند. آموزش مهارت‌های زندگی نقش اساسی را در بهداشت روانی ایفا می‌کند و البته زمانی که در یک مقطع رشدی مناسبی ارائه شود نقش برجسته‌تری خواهد داشت.

آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند مثل اینکه چه کاری باید بکند و چگونه آن را انجام دهد. مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین کارهایی را نیز انجام می‌نماید. امروزه مداخلات درمانی نشان داده است که بسیاری از نوروها و سایکوزها ناشی از نقص در رشد مهارت‌های زندگی اساسی است. درواقع آموزش مهارت‌های زندگی نقش درمانی دارد.

۱-۲ مبانی نظری آموزش مهارت‌های زندگی

نظریه یادگیری اجتماعی. پایه مطالبی که در آموزش مهارت‌های زندگی به‌کاربرده می‌شود اطلاعاتی است که از نحوه یادگیری از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن به‌دست می‌آید و درواقع مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۹۷) است. در نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، یادگیری فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه مستقیم و یا غیرمستقیم است (هرگنهان و السون، ۱۳۹۹) و به همین جهت افراد به‌خصوص کودکان در جریان یادگیری و آموزش فعالانه به امر یادگیری مهارت‌های زندگی می‌پردازند؛ بنابراین، در این آموزش از روش‌هایی که شرکت فعال افراد در گروه‌های مختلف سنی و جنسی را در فراگیری، تسهیل می‌کند، استفاده می‌شود. در این شیوه سعی می‌شود به طرق مختلف توجه یادگیرنده جلب شده، مطالب را به خاطر بسپارد، فرصت بازآرینی مطالب و مهارت‌های آموخته شده به فرد داده می‌شود و در صورت لزوم، انگیزه لازم برای به‌کارگیری مهارت‌ها در وی ایجاد می‌شود.

طبق نظر بندورا (۱۹۹۷) به نقل از هرگنهان و السون، (۱۳۹۹) رفتار انسان توسط خودش مدیریت می‌شود. انسان از تجارب مستقیم و غیرمستقیم معیارهای عملکرد را یاد می‌گیرد و از آن پس، این معیارهای عملکرد هستند که به رفتار فرد جهت می‌دهند.

نظریه‌های شناختی. مبنای دیگر آموزش مهارت‌های زندگی براساس نظریه‌های شناختی یادگیری و ازجمله سازنده گرایی است که ریشه در اندیشه‌های علمی و فلسفی دانشمندانی همچون پیاژه، ویگوتسکی، روان‌شناسان گشتالتی، برونر و به‌ویژه جان دیویی دارد؛ که بر نقش فعال یادگیرنده در درک و فهم و ساختن دانش و علم تأکید کرده‌اند. هدف نهایی سازنده گرایی، حمایت از یادگیرندگان است تا در آن‌ها مهارت حل مسئله، تفکر انتقادی، تجزیه و تحلیل، آفرینش و ارزشیابی را تقویت کند.

در نظریه شناختی سه اصل مطرح می‌شود. فرض یا اصل اول این است که کودک زندگی خود را با یک توانایی ذاتی جهت عملکرد روانی سالم آغاز می‌کند. این توانایی ذاتی شامل تمایل به یادگیری و انگیزش جهت رشد و شکوفایی توانایی‌های بالقوه در جهت اکتساب سبک زندگی اجتماعی سالم است؛ بنابراین، در این دیدگاه بالا بودن عزت نفس فطری است و نیازی به یادگیری و رشد و افزایش ندارد.

فرضیه یا اصل دوم این نظریه آن است که رفتارهای سالم و ناسالم از طریق یادگیری حاصل می‌شوند که در این میان نقش خانواده بسیار مهم است. بدین معنا که در معرض شرایط تعارض و اختلاف قرار گرفتن و دیگر اشکال ناسالم عملکرد خانواده و والدین می‌تواند در فراگیری و بروز رفتارهای انحرافی مؤثر باشد. همچنین، نوجوان در شرایطی است که هر عاملی را که متفاوت و یا در تعارض با الگوی او باشد، باعث احساس ناامنی مانند خشم، اضطراب و افسردگی در وی می‌شود. این احساسات بعدها به‌صورت رفتارهای انحرافی مانند بزهکاری، سوءمصرف مواد مخدر و شکست تحصیلی نمایان خواهد شد.

اصل سوم آن است که هر توانایی ذاتی کودک که در جهت سلامتی و عملکرد روانی تکامل یافته، می‌تواند برای مقابله با رفتارهای بزهکارانه و خود تخریبی فعال شود؛ بنابراین، اگر شرایطی موجود باشد، فرد می‌تواند توانایی تفکر خودش را به‌کار اندازد و از این طریق عملکرد روانی سالم و طبیعی خویش را به‌دست آورد (آقاجانی، ۱۳۸۱).

نظریه تأثیر اجتماعی. براساس این نظریه، فشار گروه همسالان، الگوپذیری از مدل‌های اجتماعی غلط و تأثیرپذیری از رسانه‌های گروهی یک عامل بسیار مؤثر در ایجاد رفتارهای مشکل‌آفرین است. از این رو، رویکرد تأثیر اجتماعی، برنامه مهارت‌های زندگی را به‌عنوان یک آموزش اثربخش معرفی می‌کند. تا پیش از اینکه نوجوانان در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار بگیرند، آن‌ها را در رویارویی با این فشارها مقاوم و

واکسینه کنند. این رویکرد اشاره می‌کند که ارائه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی از طریق آموزش‌های عملی، تمرینی و مشارکتی مؤثرتر از ارائه صرف اطلاعات یا ترساندن افراد از نتایج و پیامدهای رفتاری است.

نظریه شناختی حل مسئله. براساس این دیدگاه، مهارت‌های ضعیف حل مسئله به رفتارهای اجتماعی ضعیف مربوط می‌شود. تحقیقات انجام شده با کودکان پیش‌دبستانی و مهدکودک بیانگر این است. کوکانی که چنین دوره‌های آموزشی را دیده‌اند، بهتر توانسته‌اند با مشکلات زندگی روزمره کنار بیایند. آن‌ها یاد گرفتند تا راه‌حل‌ها و پیامدهای رفتاری بیشتری را پیش‌بینی کنند، بهتر با ناکامی‌ها و به تأخیر انداختن انتظارات کنار بیایند و کمتر از پرخاشگری برای تحقق سریع انتظارات خود استفاده می‌کنند. همچنین پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های شناختی حل مسئله در مراحل اولیه فرایند رشد (دوره کودکی و نوجوان اول) اثربخش‌تر از سایر مراحل است.

نظریه هوش چندگانه. این نظریه وجود هوش هشتگانه (زبان، منطق، و ریاضیات، موسیقی، جسمی و جنبشی، طبیعت‌گرایی، هوش بین شخص و درون شخصی) را در انسان یک امر مسلم فرض می‌کند. این هوش‌ها، در افراد مختلف به درجات متفاوتی رشد می‌کنند. نظریه هوش چندگانه، کاربرد مهمی برای سیستم آموزشی و یکپارچه کردن رویکرد مهارت‌های زندگی برای ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از مشکلات فردی دارد، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند همان‌طور که افراد خواندن، نوشتن و ریاضیات را یاد می‌گیرند، می‌توانند نحوه استفاده از هوش چندگانه خود را برای کنترل هیجان‌ها، درک احساسات خود و دیگران یاد بگیرند و از این طریق با تأثیری که بر هوش هیجانی می‌گذارد، می‌تواند در بهبود روابط با دیگران و فهم رفتارها مؤثر باشد.

آنچه که مسلم است این است که چهار مبانی مهم ارتباطی وجود دارد. خواندن، نوشتن، گفتن و شنیدن. به‌طور رسمی و نظام‌دار عموم انسان‌ها در سطح کره زمین برای خواندن و نوشتن تحت آموزش قرار می‌گیرند. برای گفتن نیز عموماً آموزش‌های رسمی و غیررسمی دریافت می‌شود؛ اما به‌طور اخص کسی ما را برای شنیدن آموزش نمی‌دهد (زندى، ۱۳۹۷). با استفاده از قوای چندگانه هوش و تأثیری که بر هوش هیجانی می‌گذارند، می‌توان آموزه‌های مناسبی برای خوب شنیدن خوب حرف زدن یعنی دو مؤلفه مهم یک ارتباط مؤثر فراهم کرد.

نظریه ریسک و انعطاف. این نظریه توضیح می‌دهد که چرا بعضی افراد نسبت به دیگران، بهتر به تحمل فشارها و مشکلات روزمره زندگی پاسخ می‌دهند. نظریه انعطاف به عوامل درونی مانند عزت نفس، منبع کنترل درونی و عوامل بیرونی مانند حمایت اجتماعی و خانواده را به مثابه عواملی حفاظتی می‌نگرد که فرد را در برابر خطرات فقر، اضطراب و سوءمصرف مواد، مقاوم می‌کند.

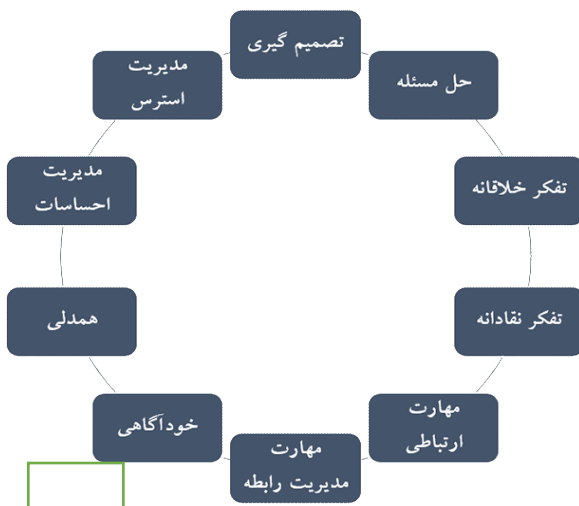
ارتقای مهارت‌های شناختی - اجتماعی و مهارت حل مسئله تعدیل‌کننده‌های رفتاری هستند که باعث افزایش انعطاف و کاهش خطر در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان می‌شود. از طرف دیگر جزو برنامه مهارت‌های زندگی طراحی شده است تا از بروز رفتارهای مشکل‌زا (فعالیت‌های جنسی نامشروع، سوءمصرف مواد مخدر) جلوگیری کند و رفتارهای مثبت مانند ارتباط سالم با گروه همسالان، سازگاری با محیط خانه، کار، مدرسه و اجتماع را ارتقا دهد.

۱-۳ تعریف و انواع مهارت‌های زندگی

اصطلاح **مهارت‌های زندگی**^۱ برای اکثر ما آشناست. با این حال همان‌طور که می‌توانید حدس بزنید، اجماع و اتفاق نظر قطعی در مورد فهرست مهارت‌های زندگی و اینکه چه چیزهایی را باید به عنوان مهارت زندگی ضروری دانست و یادگیری آن را توصیه کرد، وجود ندارد. تعریف مهارت‌های زندگی هم دشوار به نظر نمی‌رسد: مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش می‌یابند و شخص را برای روبه‌رو شدن با مسائل روزانه زندگی آماده می‌کنند. در این میان شاید یکی از معتبرترین مدل‌ها، مدلی پنج قسمتی باشد که سازمان بهداشت جهانی حدود دو دهه قبل ارائه کرده و هنوز هم در طراحی سیستم‌های آموزشی و نیز برنامه‌ریزی‌های کلان دولت‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد.

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف کرده است. توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۷). این سازمان، مهارت‌های زندگی را به شکل زیر فهرست و دسته‌بندی می‌کند:

- مهارت خودآگاهی
- مهارت تصمیم‌گیری
- مهارت حل مسئله
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر نقادانه
- مهارت ارتباطی
- مهارت مدیریت رابطه (رابطه مؤثر)
- مهارت همدلی
- مهارت کنترل هیجانات منفی (مدیریت احساسات)
- مهارت مدیریت استرس.



شکل ۱-۲. مهارت‌های زندگی

– **مهارت خودآگاهی** به این معنی است که فرد بتواند به شناخت دقیق و درستی از خود دست پیدا کند. خودآگاهی یعنی فهم صحیحی از نگرش‌ها، آراء، عقاید، اندیشه‌ها، هیجان‌ها، توانایی‌ها، مهارت‌ها و کاستی‌هایتان داشته باشید. اگر فرد شناخت درستی از خودش نداشته باشد در انتخاب‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهد شد. این مهارت شامل موارد زیر می‌شود:

- آگاهی از نقاط ضعف
 - آگاهی از نقاط قوت
 - تصویر - خود واقع‌بینانه
 - آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها
 - توضیح ارزش‌ها.
- **تصمیم‌گیری.** در تعریفی بسیار ساده، تصمیم‌گیری عبارت است از انتخاب یک راه از میان راه‌های مختلف؛ به عبارت دیگر، تصمیم‌گیری، شامل بررسی راه‌حل‌های ارائه شده و درنهایت انتخاب بهترین راه‌حل است. تصمیم‌گیری‌ها شامل موارد زیر است:
- تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق
 - تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها
 - مهارت حل تعارض
 - تشخیص راه‌حل‌های مشترک.
- **حل مسئله** فرایندی است که فرد سعی می‌کند راه‌حل‌های مؤثر و سازگارانه‌ای برای مسائل زندگی روزمره خود پیدا کند. اگر حل مسئله به‌صورت درستی صورت بگیرد منابع روانی مثبت (مانند رضایت از زندگی و عزت‌نفس) را افزایش می‌دهد و منابع روانی منفی (مانند علائم بیماری‌های روانی و مشکلات سلامت روان) را کاهش می‌دهد. برای حل مسئله به‌طور مؤثر فرد باید سؤالات زیر را از خودش بپرسد:
- مشکل چیست؟ یعنی شرایط فعلی چیست، می‌خواهید چگونه باشد و چه موانعی بر سر راه برای رسیدن به شرایط ایده‌آل وجود دارد؟
 - هدف‌های شما چیست؟ آیا واقع‌بینانه و دست‌یافتنی است؟
 - چه راه‌حلی برای مشکل وجود دارد؟ به یاد داشته باشید:
- الف) قضاوت را به تأخیر بیندازید (راه‌حل‌های به‌ظاهر غیر منطقی هم ممکن است کارساز باشند).
- ب) حداقل ۱۰ راه‌حل ارائه دهید.
- ج) راه‌حل‌های متفاوت ارائه دهید.

- بهترین راه حل (نه کامل‌ترین) چیست؟ به خاطر داشته باشید، راه‌حل‌هایی بهترین هستند که به سؤال‌های زیر پاسخ دهند:
الف) آیا این راه‌حل، مشکل را حل می‌کند؟
ب) برای عملیاتی کردن آن چقدر زمان و تلاش احتیاج است؟
ج) هنگام انتخاب این راه‌حل چه احساسی دارم؟
د) پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت این راه‌حل، برای خودم و دیگران چیست؟

- چگونه باید راه‌حل را اجرا کرد؟ یعنی قبل از اجرای این راه‌حل، چه مراحل باید طی شود؟

- شاخص‌های شما برای اثربخشی راه‌حل چیست؟ شما چگونه با استفاده از این شاخص‌ها متوجه می‌شوید که این همان راه‌حلی است که در نظر داشتید؟

- **مهارت تفکر خلاق.** مهارت تفکر خلاق، توانایی استفاده از اطلاعات و داده‌هایی که در اطراف فرد وجود دارد و قدرت چیدمان این اطلاعات به نحوی که بتواند راه‌حل‌های مختلف و تازه‌ای را چنان کشف کند که برخلاف آنچه که تاکنون موجود بوده باشد. برای آنکه بتوانیم تفکر خلاق را در خود ایجاد کنیم بایستی نقاط ضعف درونی و بیرونی خود را بشناسیم اولین مانع خلاقیت ارزیابی منفی از خود است. تصویر ذهنی منفی از خود و ترس از اشتباه کردن سبب می‌شود که ما راه‌حل‌ها، پیشنهادات و گزینه‌هایی که به ذهنمان می‌رسد را محدود و سانسور نماییم.

- **مهارت تفکر نقادانه.** توانمندی فکر کردن شفاف و منطقی در خصوص چیزهایی است که به آن‌ها باور داریم و یا انجامشان می‌دهیم. ما با داشتن تفکر انتقادی قادر خواهیم بود میان ایده‌ها و دیدگاه‌های مختلف ارتباط برقرار سازیم و آن‌ها را به شکلی منطقی و اصولی مورد نقد و بررسی قرار دهیم. فردی که دارای تفکر نقادانه است در مقابل آنچه که به او ارائه می‌شود بلافاصله آن را نمی‌پذیرد. مثلاً در مقابل ارزش‌ها، رفتار و مفاهیمی که گروه همسال ارائه می‌کند و یا از طریق منابع رایج اطلاع‌رسانی در جامعه از قبل رادیو، تلویزیون، فضای مجازی و نظایر آن انتشار می‌یابد، چشم بسته تبعیت نمی‌کند، بلکه دست به تحلیل و ارزیابی می‌زند.

- **مهارت‌های ارتباطی.** مهارت‌هایی اکتسابی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا بازده‌های مطلوب در ارتباط‌های بین فردی را به حداکثر رسانده و بازده‌های نامطلوب را کاهش دهند و به هدف‌های خود برسند (در فصل سوم مفصل توضیح داده شده است).
- **مهارت همدلی.** همدلی توانایی درک احساس و تجربه دیگران است، به این معنی که فرد بتواند خود را جای دیگری بگذارد و دنیا را از چشم او ببیند. مهارت همدلی دو جزء شناختی و عاطفی دارد. جز شناختی یعنی اینکه فرد بتواند احساس دیگران را بشناسد و تشخیص دهد و جز عاطفی یعنی اینکه بتواند پاسخ مناسب به آن احساس بدهد (در فصل سوم مفصل توضیح داده شده است).
- **مهارت مدیریت هیجان‌ها.** این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد. نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجانات تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهند گذاشت و برای سلامت پیامدهی منفی به دنبال خواهند داشت. مدیریت هیجان‌ها موجب می‌شود که در موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک رفتار مناسبی از فرد نشان داده شود. هر عاطفه از سه مؤلفه اساسی برخوردار است:

 - الف) مؤلفه شناختی، افکار، باورها و انتظاراتی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می‌کنند. آنچه برای یک فرد فوق‌العاده لذت‌بخش است، ممکن است برای دیگری کسل‌کننده یا آزارنده باشد.
 - ب) مؤلفه فیزیولوژیکی، که شامل تغییرات جسمی در بدن است. برای مثال، هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می‌شود، ضربان قلب زیاد می‌شود، مردمک‌ها گشاد می‌شوند و میزان تنفس افزایش می‌یابد.
 - ج) مؤلفه رفتاری، به حالت‌های مختلف ابراز هیجان‌ها اشاره می‌کند. جلوه‌های چهره‌ای، حالت‌های اندام و حرکت‌های بیانگر، و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، شادی، غم، ترس و هیجان‌های دیگر تغییر می‌کنند.

- **مهارت‌های مدیریت استرس.** استرس عبارت است از شرایط یا موقعیتی که تحت آن فرد احساس می‌کند با مطالبات شدیدی روبه‌رو است که نمی‌تواند با کمک منابع