

آموزش مهارت‌های زندگی

دکتر حسین نظری

دکتری علوم تربیتی، گرایش برنامه ریزی درسی

دکتر ثریا خدائی

دکتری علوم تربیتی، گرایش برنامه ریزی درسی



نشر دارخوین
۱۳۹۴

مشناسه: نظری، حسین.

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های زندگی / مولف حسین نظری - ثریا خدائی.

مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین.

مشخصات ظاهری: ۸۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۰۰-۲۷۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۱۹-۱۳۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: مهارت‌های زندگی

شناسه افزوده: خدائی، ثریا، ۱۳۴۹-

رته بندی کنگره: ۱۳۹۴ / ۲۱۸ / ح / ۲۷ / HQ۲۰۲۷

رده بندی دیویی ۶۴۴/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۰۱۰۵۶

آموزش مهارت های زندگی حسین نظری - ثریا خدائی

نشر دارخوین

ویراستار: محمدرضا بی پور دهقانی

صفحه آرا: حامد شامیراد

طرح جلد: مریم بی پور

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نویت چاپ: اول ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۰۰-۲۷۵-۹

www.nda.khoyain.ir

تلفن مرکز پخش:

۰۳۱ ۹۵۰ ۲۰۷۷۲

فصل اول:

تعاریف و مفاهیم

فصل دوم:

اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی

فصل سوم:

نسل جدید و آموزش مهارت‌های زندگی

فصل چهارم:

انواع مهارت‌های زندگی

فصل پنجم:

شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی

فصل ششم:

آموزش کاربردی مهارت‌های زندگی

منابع و مآخذ

مقدمه

در سال ۱۹۹۳، سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد برنامه‌ای با عنوان «آموزش مهارت زندگی» تدوین کرد. یکی از اهداف اصلی آموزش مهارت‌های زندگی، ارتقاء بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. مطالعات بسیاری در مورد اثبات برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته و نتایج مثبتی نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات بین فردی، افزایش رفتارهای مثبت اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است.^۱

برنامه‌های پیشگیری مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی، بر اساس مطالعات انجام شده بسیار مؤثرتر از گرایش‌های سنتی است. پری و کلدر در سال ۱۹۶۰ طی تحقیقی دریافتند که گرایش‌های جامع در پیشگیری از سوء مصرف مواد (شامل آموزش مهارت‌های زندگی برای ارتقای توانایی‌های اجتماعی) در به تعویق انداختن شروع مصرف الکل و ماری جوانا بسیار مؤثرتر از گرایش‌های مبتنی بر ارائه دانش و اطلاعات و گرایش‌های مبتنی بر رهبری همسالان بوده اند.

۱- شور، (۱۹۸۲)؛ بوتوین، (۱۹۸۲)؛ پارت، (۱۹۸۵)؛ کروتر، (۱۹۹۱)؛ الیاس و همکاران، (۱۹۹۱)؛ لارسون، (۱۹۹۲)؛ گیلبرت، (۱۹۹۶) به نقل از خاکپور، (۱۳۸۰)، مجله پژوهشکده روانشناسی

همچنین گلین در سال ۱۹۸۹ در مروی بر گرایش های مؤثر در پیشگیری از مصرف سیگار به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های زندگی، جزء ضروری برنامه های موفق و مؤثر است.^۱

همچنین امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نمود است. پژوهش های بی شماری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات ریشه اجتماعی دارند و برای غلبه بر مشکلات فردی و اجتماعی باید توانایی های روانی و اجتماعی افراد را بالا برد. یکی از راه های بالا بردن توانایی های افراد آموزش مهارت ها زندگی به آنان است.

اصطلاح مهارت زندگی از معنای مختلف مهارت های مربوط به امرار معاش مانند اینکه چگونه فرد مشغول کاری شود، مهارت های مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم و درست مسواک زدن و... مهارت هایی که برای پرداختن به موقعیت های پر خطر زندگی استفاده می شوند به کار رفته است.^۲

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ در جهت پیشگیری اولیه و همچنین ارتقای سطح بهداشت روان، برنامه مدونی با عنوان مهارت های زندگی آماده نمود. هدف از اجرای این برنامه افزایش توانایی های روانی اجتماعی کودکان، نوجوانان و جوانان بود تا با تجهیز آنان به توانایی های روانی - اجتماعی، آنان را قادر سازد که با تقاضاها و کشمکش های زندگی روزانه سازگارانه مقابله کنند.^۳

۱- نوری قاسم آبادی، ربابه و محمدخانی، پروانه، (۱۳۷۹)، برنامه آموزش مهارت های زندگی، تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

۲- نوری قاسم آبادی، ربابه و محمدخانی، پروانه، (۱۳۷۹)، برنامه آموزش مهارت های زندگی، تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

۳- کشاورز محمدی، نسترن، (۱۳۹۲) نقاط عطف در ارتقاء سلامت: اسناد و بیانیه های تخصصی سازمان بهداشت جهانی، تهران، ویستا

اغلب جوانان می توانند بدون اتکا به پدر و مادر، از پس مسئولیت های زندگی براءیند. البته این شامل همه جوان ها نمی شود. برخی از جوانان، از خیلی پیش از این سن، این توانایی را به دست می آورند و به اصطلاح «پخته» می شوند و برخی دیگر، حتی تا ۴۰ سالگی هم نمی توانند از پس کارهایشان براءیند.

جوانی که نتواند در ۲۵ سالگی از پس امورش براءید و توانایی چرخاندن دست کم چرخ زندگی خودش را نداشته باشد، احتمالاً تا پایان عمرش هم توانایی این کار را نخواهد داشت. چون دیگر زمانی برای آموزش دادن به او باقی نمانده است.

او در واقع حالا، چندی است که وارد جامعه شده و اگر به ابزار مهارت های زندگی مجهز نیست - حالا به هر علتی، چه سستی های خودش، چه سستی خانواده اش و چه کم کاری نهادهای آموزشی - بعد از این هم، چندان امیدی به تجهیز شدنش به این مهارت ها نمی رود. مگر این که به مرور زمان تجربه کسب کند. آزمون و خطا کند و فرصت هایی را از دست بدهد و مشکلاتی عدیده دست و پنجه نرم کند تا چیزهایی یاد بگیرد که آن وقت چیزی حدود یک دهه از وقت مفیدش را از دست خواهد داد.

به عقیده روانشناسان در گذشته، به کسانی که به دوره نوجوانی می رسیدند، مسئولیت هایی داده می شد. برای مثال، کارهایی کوچک در منزل کار پدر یا کارهایی در خانه، اما حالا به یک جوان ۲۰ ساله می گویند «کودک!».

برخی پدرها و مادرها، اعضای خانواده و اطرافیان، جوری تاثر می کنند که به نظر جوان ۲۰ ساله هنوز بچه است و توانایی انجام خیلی کارها را ندارد. چه رسد به اداره یک زندگی و حتی برای انجام کارهای شخصی اش نیاز به کمک دارد. با بیان مباحث بالا اهمیت پرداختن به مسئله آموزش مهارت های زندگی در قالب کتابچه مطرح گردید که در این کتاب نیز به این مسئله پرداخته خواهد شد.

دکتر حسین نظری

دکتری علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی

دکتر ثریا خدائی

دکتری علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی