



بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش آسیب های اجتماعی در دانش آموزان

سمیه سیار بیله سوار

کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

s.sayar.8996@gmail.com

۰۹۱۲۶۹۴۴۶۲۵

چکیده :

آسیب های اجتماعی به هر عمل فردی یا جمعی اطلاق میشود که در چارچوب اصول اخلاقی و قواعد جامعه قرار نمی گیرد. آسیب های اجتماعی در جامعه ناشی از شرایط ساختاری هستند که در مسیر تحولات اجتماعی سر راه توسعه قرار می گیرند و مانع از تحقق اهداف و تهدیدی برای ارزشها و کمال مطلوب می شوند. این تحقیق به روش توصیفی - تحلیلی و با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش آسیب های اجتماعی در دانش آموزان انجام شده است. یافته ها نشان می دهد از آنجا که دانش آموزان مهمترین حساسترین عناصر در نظام آموزش و پرورش و سرمایه های ملی این مرز و بوم به شمار می آیند؛ لذا مدرسه به عنوان یکی از مهمترین نهادهای رسمی و آموزشی کشور که همه کودکان با رسیدن به سن تحصیل وارد آن می شوند، موظف است تا با تمهیدات لازم و مفید، با بالا بردن سطح دانش و آگاهی دانش آموزان، آنها را در برابر رفتارهای پرخطر و ناسالم اجتماعی محفوظ و مصون نگاه دارد. آموزش مهارتهای زندگی می تواند گام بسیار مهمی در جهت کاهش آسیبهای اجتماعی باشد.

واژگان کلیدی: مهارت های زندگی، آسیب های اجتماعی، دانش آموزان



مقدمه :

« آسیب اجتماعی به هر نوع عمل فردی یا جمعی اطلاق می شود که در چارچوب اصول اخلاقی و قواعد عمل جمعی رسمی و غیررسمی جامعه محل فعالیت کنشگران قرار نمی گیرد و در نتیجه با منع قانونی و یا قبح اخلاقی و اجتماعی روبه رو می گردد. » (عبدالهی ، ۱۳۸۳) آسیبهای اجتماعی، مسئله ای نگران کننده و جزو موضوعاتی است که زیرساختهای جامعه را هدف قرار داده است، آسیبهایی چون اعتیاد، حاشیه نشینی، طلاق و ... همگی می توانند اساس جامعه را دچار اشکالات و تنش کنند .

« آسیبهای اجتماعی به مفهوم رفتاری است که به طریقی با انتظارات مشترک اعضای یک جامعه سازگاری ندارد و بیشتر افراد آن را ناپسند و نادرست می دانند در واقع هر جامعه از اعضای خود انتظار دارد از ارزشها و هنجارها تبعیت کنند اما همواره عده ای در جامعه پیدا می شوند که پاره ای از این ارزشها و هنجارها را رعایت نمی کنند، جامعه افرادی که هماهنگ و همساز با ارزشها و هنجارها باشند سازگار یا هممنوا و اشخاصی را که بر خلاف آنها رفتار می کنند نا سازگار یا نا هممنوا می خواند از میان افراد نابهنجار کسی که رفتار نابهنجارش زودگذر نباشد و دیرگاهی دوام آورد، کجرو یا منحرف نامیده می شود و رفتار او را انحراف اجتماعی یا آسیب اجتماعی می خوانند. » (عامری و همکاران ، ۱۳۹۹)

« در دنیای امروز از یک سو، روند تحولات سریع اجتماعی، قدرت سازگاری و انطباق افراد و گروه های اجتماعی را کاهش داده و از سوی دیگر پیشرفت صنعتی و تحولات عظیم در فناوری اطلاعات و رسانه ها، زندگی بشر امروزی را به وضعیت سردرگم و پیچیده ای تبدیل کرده است. » (Bednar, 2016) « روند تحولات اجتماعی ، قدرت سازگاری و انطباق افراد و گروه های اجتماعی را کاهش داده است و در این میان برخی اقشار و گروه های اجتماعی در معرض آسیب پذیری بیشتری نسبت به سایرین قرار دارند . یکی از این گروه های آسیب پذیر، کودکان و نوجوانان هستند . کودکان و نوجوانان به دلیل ویژگی های خاص خود، همچون فقدان توانایی ها و مهارت های زندگی و اجتماعی لازم برای مواجهه صحیح و پویا با محیط اجتماعی و وابستگی شان به بزرگسالان و والدین در رفع نیازها و طی کردن مراحل رشد و تکامل خود، بیشتر از سایر گروه ها در معرض آسیب پذیری قرار دارند. » (نجفی و همکاران ، ۱۳۹۲)

روانشناسان در دهه های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که « بسیاری از اختلالات و آسیب ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل شخصی، عدم احساس کنترل و کفایت برای رویارویی با موفقیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد » (سرخوش ، ۱۳۸۴) « برخی مطالعات حاکی از آنند که نوجوانان بزهکار در مقایسه با جوانان غیربزهکار، نقص های مهارتی بیشتری را نشان می دهند. » (حقیقی و همکاران ، ۱۳۸۵) از دیر باز این موضوع روشن شده است که بزهکاری ناشی از نقص در رشد مهارت ها ی زندگی است . نقص در رشد کامل مهارت های زندگی در یک یا بیش از یک جنبه رشد انسان می تواند در نتیجه عوامل مختلفی روی دهد، از جمله می تواند ناشی از مشکلات یادگیری (مانند ناتوانی های یادگیری، اختلال کمبود توجه) و یا محیط های یادگیری مشکل زا (مانند فقدان الگوهای مناسب) باشد . برنامه مداخله، از طریق آموزش، تمرین مهارت ها و پسخوراند مربوط به انجام مهارت ها در پیشگیری نقش مهمی دارد (Darden, & Gazda, 1996)

منظور از مهارت های زندگی آن نوع توانایی های شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره معمولی و عادی مورد نیاز است . سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۹) مهارت های زندگی را توانایی رفتار مثبت و سازگاران ای تعریف می کند که افراد را قادر می سازد تا به گونه ای مؤثر با چالش ها و درخواست های روزمره زندگی برخورد کنند . در واقع مهارت های زندگی به مهارت های شخصی و اجتماعی گفته می شود که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسانهای دیگر و کل اجتماع به طور شایسته، مؤثر و مطمئن رفتار نمایند . (McTavish, S. , 2000)



طبق دیدگاه سازمان بهداشت جهانی آموزش مهارت های زندگی برای آماده سازی و تحول سالم کودکان و نوجوانان ضروری است. با توجه به تعریف فوق می توان دریافت که مهارت های زندگی بسیار متعدد است و ماهیت و تعریف آن ها نسبت به موقعیتها و فرهنگ ها و جوامع گوناگون تغییر می یابد. این مهارت ها در قالب ساختارهایی چون عزت نفس، خودکارآمدی، تفکر انتقادی، توانایی حل مسئله، درک خود و مهارت های اجتماعی تجلی می یابند و به طور ضمنی و آشکار از طریق نهادهای اجتماعی مثل خانواده، مدرسه، معلمان و رسانه ها به کودکان و نوجوانان آموزش داده می شوند. آگاهی از اصول مهارت های زندگی یکی از راه های پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی و استفاده کامل تر و بهتر از مواهب و نعمات زندگی گردیده و زندگی را مملو از تحرک، نشاط و شادابی می کند.

نجفی و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی به پیش بینی آسیب های اجتماعی بر اساس مهارت های زندگی در دانش آموزان پرداخته اند. نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که « در گام اول متغیر کنترل هیجانانورد معادله رگرسیون شده و به تنهایی ۲۹ درصد از واریانس آسیب های اجتماعی را تبیین می کند. پس از آن مهارت خودآگاهی، تفکر خلاق، ارتباط بین فردی به ترتیب نقش مهم و معناداری در پیش بینی آسیب های اجتماعی داشتند و در مجموع این متغیرها ۳۴ درصد از تغییرات آسیب های اجتماعی را پیش بینی می کنند. بنا براین، آگاهی از مهارت های زندگی نقش مهمی در پیشگیری از آسیب های اجتماعی دارد و می توان با افزایش آگاهی دانش آموزان از این مهارت ها نسبت به پیشگیری از آسیب ها اقدام کرد. »

نتایج تحقیق رحیمی و همکاران (۱۳۹۵) پیرامون بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتارهای خطرناک دانش آموزان پسر دوره متوسطه در معرض خطر نشان داد « آموزش مهارت های زندگی موجب شده است تا نوع نگرش دانش آموزان در معرض خطر نسبت به مصرف مواد مخدر و میزان احساس افسردگی در آن ها و همچنین مشکلات دانش آموزان پسر در زمینه جرأت مندی و خودکنترلی و میزان هیجان خواهی طور معناداری کاسته شود. »

قاسم زاده (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی نقش آموزش مهارت های زندگی در نگرش دانش آموزان به آسیب های اجتماعی در مدارس شاهد دوره اول متوسطه شهر تبریز پرداخته و نشان داد « آموزش مهارت های زندگی ابعاد تصمیم گیری، حل مساله تفکر خلاق بر نگرش دانش آموزان نسبت به آسیب های اجتماعی در مدارس شاهد دوره اول متوسطه شهر تبریز موثر است. »

مجلل و سالمی (۱۳۹۷) در تحقیق خود به بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر شادکامی و کاهش آسیب های اجتماعی دانش آموزان شهرستان بناب در دوره دوم متوسطه پرداخته و نشان دادند « آموزش مهارت های زندگی با اصول و مهارت هایی که آموزش می دهد، باعث افزایش شادکامی در بین دانش آموزان دوره دوم متوسطه شده است اما طبق نتایج به دست آمده مهارت های خودآگاهی، مقابله با استرس، مدیریت هیجان، تفکر خلاق و تفکر نقادانه تأثیر معناداری بر کاهش آسیب های اجتماعی دانش آموزان دوره دوم متوسطه نداشته است. »

یافته های پژوهش صالحی و همکاران (۱۳۹۹) در بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر آسیب های اجتماعی و روانی دانش آموزان مدارس متوسطه اول شهرستان قم در سال تحصیلی ۹۶ - ۹۵ نشان داد « آموزش مهارت های زندگی با اطمینان ۹۹ درصد بر میزان خوشنود، اعتیاد به سیگار، استرس و هیجان دانش آموزان متوسطه اول مؤثر بوده و سبب کاهش میزان هریک از مؤلفه های فوق در گروه آزمایش گردیده است. آموزش مهارت های زندگی بر کاهش آسیب های اجتماعی و روانی دانش آموزان مؤثر می باشد و برگزاری آموزش مهارت های زندگی توسط مشاوره مدرسه امری الزامی می باشد. بنابراین نتایج حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی بر کاهش آسیب های اجتماعی و روانی در دانش آموزان مدارس متوسطه قم بوده است. »



روش شناسی :

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش آسیب های اجتماعی در دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

بحث درباره یافته ها

از مهمترین عوامل تهدید کننده ساختار اجتماعی در هر جامعه ای، آسیب های اجتماعی هستند. « اتکای پایه های هر جامعه ای به همونا بودن اعضای جامعه با ارزش ها و هنجارهای آن جامعه است. در صورت عدم پیروی اعضای جامعه از هنجارهای آن، جامعه در انجام کارکردهای خود دچار مشکل شده و به بی نظمی مبتلا می شود. در این حالت، مکانیسم های کنترل اجتماعی (رسمی و غیررسمی) وارد عمل شده تا افراد با ناهنجاری های رفتاری را با هنجارهای جامعه همسو کنند. در صورت عدم موثر بودن این مکانیسم ها و مداومت افراد در تخطی از هنجارها، ممکن است شیرازه نظام اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی جامعه با خطر جدی روبه رو شود. » (حسینی، ۱۳۹۱)

به طور کلی، آسیب های اجتماعی واجد ویژگی های زیر می باشند: تخصیص فضایی نابرابر منابع عادی، جمعی، محیطی، جزئی و نسبی بودن.

از نظریه هایی که در این حوزه مطرح است می توان به موارد ذیل اشاره کرد: (محمدی، ۱۳۹۷)

۱. نظریه فشارهای ساختاری : که علل ناهنجاری های روانی و اجتماعی را در ساختارهای اجتماعی جستجو می کند. از نظر این مکتب، ساختارهای اجتماعی، فشارهایی را بر افراد وارد می کنند که فراتر از تحمل آنان است و در اثر این فشارها به رفتارهایی روی می آورند که تطابقی با هنجارهای مورد تأیید جامعه ندارند.

۲. نظریه کنترل : جرایم و انحراف ها را نتیجه ضعف و نارسایی در نظام کنترل اجتماعی می داند، طبق این نظریه، جامعه صنعتی و مدرن، زمینه های زیادی را برای وسوسه و انحرافات فراهم کرده است؛ بنابراین اگر افراد احساس کنند که چنین کنترلی ضعیف است به سوی ناهنجاری ها و انحرافات روی می آورند.

انواع آسیب های اجتماعی

عوامل ظهور آسیب های اجتماعی زیاد است؛ بسیاری از چالش های جامعه منشأ بروز آسیب های اجتماعی می شود، مواردی همچون بهزیستی روانی در جامعه؛ یعنی وقتی بهزیستی روانی در جامع کم باشد با آسیب های اجتماعی روبه رو هستیم. مباحث مالی و اقتصادی در جامعه و وجود اختلافات طبقاتی باعث ظهور آسیب های اجتماعی در جامعه می شود.

۱. وابستگی دارویی یا اعتیاد



اعتیاد به معنای تمایل به مصرف مستمر و متناوب یک ماده برای کسب لذت و یا رفع احساس ناراحتی اطلاق می شود که قطع این مواد باعث ناراحتی های روحی - روانی یا اختلالات جسمانی می شود . عوامل مختلفی در گرایش افراد به اعتیاد موثرند که سرمنشا بسیاری از مشکلات فردی ، خانوادگی و اجتماعی شده و غالبا این مشکلات با دیگر آسیب ها همراه شده که موجب تباه شدن نیروهای ثمر بخش جامعه می گردد .

۲ . انحرافات جنسی:

سرچشمه انحرافات جنسی می تواند عوامل مختلف محیطی و خانوادگی و اجتماعی باشد . اگرچه برخی از اینها مشکلات فردی هستند ، اما اغلب آنها از آن جهت که در رابطه با افراد دیگر معنا می یابند ، انحراف جنسی هستند و مبارزه با این دسته از آسیبها در برخی موارد نیازمند برنامه ریزی های دقیق و تحولاتی کلی جهت رفع آنها باید صورت گیرد یک دسته بیماریها نیز وجود دارند که موجب بروز مشکلات جدی می شوند که اغلب با سایر آسیبها در ارتباط نزدیک هستند مثل ایدز که با انحرافات جنسی ارتباط نزدیک دارد.

۳ . سرقت و دزدی:

از منظر قانون و از دیدگاه عرف ، سرقت و دزدی به عنوان یک آسیب جدی شناخته می شود ، اما ذکر این نکته ضروریست که شخصیت فرد اهمیت خاصی بر امکان ارتکاب وی به دزدی دارد . افرادی که مرتکب دزدی می شوند اغلب از جنبه های تربیتی و قدرت تفکر و رشد اخلاقی در سطح پایینی هستند و در انجام رفتارهای خود بی ثبات هستند .

۴ . خودکشی:

خودکشی هر چند در وهله اول یک مشکل فردی بشمار می رود ولی از آنجایی که فرد در اجتماع زندگی می کند ، به عنوان یک معضل اجتماعی مورد بررسی قرار می گیرد . پدیده خودکشی در میان افرادی که مبتلا به افسردگی شدید هستند ، بسیار مشاهده می شود . با توجه به پیوندهای بین خودکشی و متغیرهای اجتماعی و تاثیرپذیری آن از شرایط اجتماعی ، این مسئله راهکارهای درمان مشکلات افراد در معرض خطر را نیز تحت تاثیر قرار می دهد . ارائه این راهکارهای مناسب و آموزشهای فردی به خانواده های آنان در مواجهه با تغییرات اساسی روشهایی سودمند خواهد بود . خودکشی در میان جوانان و نوجوانان رواج بیشتری نسبت به سایر گروههای سنی دارد و آنها در معرض خطر بیشتری هستند.

۵ . مهاجرت:

مهاجرت علاوه بر مشکلات اجتماعی ، اقتصادی و سیاسی که دارد مستلزم تغییرات خاص است که اغلب مشکلات را برای فرد و جامعه ایجاد می کند . مثل مهاجرت روستائیان که از نظر اقتصادی ، سیاسی و اجتماعی مشکلاتی را ایجاد می کند . خالی شدن روستاها از سکنه ، کاهش کشاورزی ، افزایش مشاغل کاذب و ... را بدنبال دارد و در نتیجه موجب می شود تا فرد برای سازگاری یا تغییرات حاصل



فشارهای زیادی را متحمل شود. شوک فرهنگی یکی از عوارض حاصل از مهاجرت است که با شیوع مشکلات روحی و روانی بین مسخ واقعیت و مسخ شخصیت مشخص است

۶. بی خانمانی:

تحقیقات گسترده و مختلفی به بررسی مشکلات ویژه افراد بی خانمان پرداخته است. سرگردانی در خیابان ها و یا بودن در کانون های اصلاح و تربیت بدلیل بزهکاری های مختلفی که انجام داده اند، سرنوشت این افراد در جامعه است. این افراد به دو دسته تقسیم می شوند. دسته اول آنها که بیمار روانی بوده و مدتهاست از خانه خارج شده اند و دسته دوم شامل کودکان خیابانی و دختران و زنانی که با بی خانمانی به انحرافات جنسی نیز مبتلا هستند می باشند.

۷. فقر:

فقر در واقع مادر تمام آسیبهای اجتماعی است. فقر با بسیاری مسائل از جمله ضعف تندرستی و افزایش جرم رابطه دارد. هر چند خود فقر یک مشکل و آسیب ذاتی است اما این لزوماً به این معنا نیست که تمام افرادی که زیر خط فقر زندگی می کنند افرادی نابسامان و مشکل ساز برای اجتماع هستند. عدم تأمین نیازهای جسمی و روانی اغلب زمینه برای بروز و ظهور مشکلات اجتماعی و اقتصادی دیگری می باشند.

۸. بیکاری:

یکی دیگر از معضلاتی که منجر به آسیب های اجتماعی می شود، بیکاری است. بیکاری به ویژه در نسل پر انرژی و جوان که انرژی و نیروهای آنها را کد و بی مصرف باقی می ماند نمود بیشتری پیدا می کند و زمینه را برای انحرافات اجتماعی فراهم می سازد. عدم تحمل بیکاری، فقدان قدرت و عدم تأمین نیازها به دلیل نداشتن درآمد زمینه هایی برای کاشت بذر جرم و انحرافات می باشند.

۹. طلاق:

طلاق به معنی پایان قانونی ازدواج و جدا شدن همسران از یکدیگر است. طلاق معمولاً وقتی اتفاق می افتد که استحکام رابطه زناشویی از بین می رود و در میان زن و شوهر ناسازگاری و تنش وجود دارد. نبود ناگهانی همسر ممکن است احساس اضطراب یا هراس ایجاد کند؛ هر چند برخی نیز ممکن است پس از طلاق احساس خوشحالی داشته باشند. معمولاً زنان از طلاق بیشتر از مردان از نظر اقتصادی زیان می بینند، اما فرایندهای سازگاری روانی و اجتماعی برای مردان و زنان تفاوت چندانی ندارد. بعضی از مردان و زنان ممکن است پس از طلاق به ازدواج تن دردهند. طلاق نیز روی کودکان تأثیر مخرب گذاشته. کودکانی که والدینشان از ازدواج خود راضی نیستند اما با هم زندگی می کنند، احتمال دارد در اثر تنش ناشی از روابط آنها به اضطراب یا افسردگی مبتلا شوند. کودکان پس از طلاق والدین نیز دچار اضطراب عاطفی می شوند. درک کودکان بزرگتر از جدایی والدینشان بهتر است اما ممکن است به آینده خود نگران باشند و یا احساس تنهایی شدید کنند.



مهارت های زندگی و نقش آن در کاهش آسیب های اجتماعی

« مهارت های زندگی شامل مجموعه های از توانایی ها است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهد. در نتیجه شخص قادر می شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالشها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود » (خالدیان، ۱۳۹۲) « آموزش مهارت های زندگی، توانایی لازم برای کسب مهارت بالا را از طریق فزونی از قبیل خودآگاهی، مثبت اندیشی، ابراز وجود، رشد و افزایش عزت نفس، مهار و پایش خشم، حل مسأله و تصمیم گیری، مدیریت استرس، ایجاد محیطی مثبت و انعطاف پذیری در اختیار افراد قرار می دهد. توانایی در کسب مهارت های زندگی در برابر مشکلات و رضایتمندی از زندگی به فرد کمک می کند تا از عهده مشکلات به خوبی برآید. به این معنا که در بستری سالم و مثبت، بسیاری از مشکلات کوچک به خودی خود برطرف می شوند و به تعارضها نیز به عنوان یک مسأله نگاه می شود که افراد می توانند این مشکلات و ناراحتی ها را با توانایی های کسب شده برطرف کنند. » (درکه و همکاران، ۱۳۹۲) علاوه بر این، آموزش مهارت های زندگی فرد را توانمند می کند تا دانش، نگرشها و ارزشهایش را به فعلیت برساند و فرد را قادر می سازد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشد. « آموزش مهارت های زندگی برای پیشگیری از سوءمصرف مواد بر این فرض استوار است که افرادی که دچار آسیب می شوند نقایصی در کارکردهای درون فردی و بین فردی دارند. نقایص درون فردی شامل نداشتن مهارت حل مسأله و تصمیم گیری و تفکر انتقادی و نقایص بین فردی شامل نداشتن مهارت های زندگی اجتماعی است. » (باقری و بهرامی احسان، ۱۳۸۲)

آموزش مهارت های زندگی به عنوان یک برنامه را اولین بار بوتوین و گریفین در سال های ۱۹۸۴ - ۱۹۸۰ مطرح کردند و در سال ۱۹۹۳ میلادی، سازمان بهداشت جهانی (WHO) به منظور پیشگیری و افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه این برنامه آموزشی را تدوین کرد. « اصطلاح مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می شود که به افراد کمک می کند تا تصمیمات خود را آگاهانه اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و پربار داشته باشند. » (UNICEF, 2005) « آموزش مهارت های زندگی به صورت کارگاهی و مبتنی بر روش های مشارکتی انجام می گیرد. این روش ها با انجام تمرین های لازم و کافی منجر به ایجاد آگاهی و تغییر بازخوردها و رفتارهای افراد می شوند » (ادیب، ۱۳۸۲)

الف) مهارت تصمیم گیری:

بدون شک تصمیم گیری یکی از مهمترین مهارت های زندگی است، چرا که افراد همواره باید یک راه را از میان راههای گوناگون انتخاب کنند، اما اگر برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشند قادر به تصمیم گیری نخواهند بود و در نتیجه، یا تعارضات و تنشهای ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با تصمیم گیری غیرمنطقی و نادرست به افسردگی، اضطراب و سایر ناراحتی ها دچار خواهند شد. « اهم موارد تصمیم گیری در جامعه محدود به انتخاب شغل، انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب همسر و چند اتفاق عمومی دیگر است. این مهارت بسیار وسیع است و از جزئی ترین رفتارها تا کلی ترین و مهمترین آنها را شامل می شود. به همین دلیل مهارت تصمیم گیری در تامین بهداشت روان بسیار اساسی است. در زندگی موقعیتهای فراوانی پیش می آید که نیازمند تصمیم گیری منطقی و انتخابی عاقلانه است. » برای آن که تصمیم گیری و انتخاب به بهترین نحو و با کمترین احتمال خطا انجام شود نیازمند طی کردن گامهایی است که عبارتند از: (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۹۱)

۱- تهیه فهرستی از انتخابهای پیش رو و نوشتن معایب و محاسن هر یک از انتخابها، جمع بندی امتیاز انتخابها و مقایسه آنها با هم،



۲- مشورت با افرادی که در گذشته انتخابهای موفق داشته اند. همچنین مشورت با افرادی که در انتخاب شکست خورده اند نیز ارزشمند است.

۳- جمع بندی نتایج حاصل از مشورت با افراد موفق و ناموفق و بازنگری دوباره در معایب و محاسن انتخابها و در نهایت تصمیم نهایی

ب) مهارت حل مسأله :

زندگی یک فرصت بزرگ و یا شاید یک مسأله بزرگ است که روزانه مسائل کوچک را برای ما به ارمغان می آورد که ما آنها را مشکلات می نامیم. حل مشکلات پیش روی انسان، تاثیر سازنده ای در ایجاد اعتماد به نفس و کسب آرامش آدمی دارد و به انسان نیرویی ویژه و انگیزهای مناسب برای مواجهه سازنده با مشکلات هدیه می نماید. حل مسأله از نظر اندیشمندان در بالاترین سطح از فعالیتهای شناختی انسان قرار دارد و به یک سری فعالیتهای تخصصی و دارا بودن بسیاری از توانمندی های شخصیتی نیاز دارد.

« حل مسأله فرایندی است که خود فرد آن را هدایت می کند و در آن سعی می کند راه حلهای مؤثر و سازگارانه ای برای مسائل زندگی روزمره خود پیدا کند. به این ترتیب حل مسأله یک فرایند آگاهانه، منطقی و هدفمند است. برخورداری از توانایی لازم برای حل موفقیت آمیز مسائل موجب می شود تا اعتماد به نفس افراد بیشتر شده و احساس ارزشمندی بیشتری پیدا کنند ولی اگر فاقد مهارتهای لازم برای حل مشکل باشند از روشهای نامناسب و معیوب برای حل مسائل خود استفاده می کنند و در سازگاری با محیط اطراف دچار مشکل شده و بهداشت روانی آنها تهدید خواهد شد. افراد فاقد توان حل مسأله در مواجهه با مشکلات و موقعیتهای نیازمند تصمیم گیری احساس درماندگی و ناامیدی می کنند، نمی توانند پیامد تصمیمات خود را پیش بینی کنند و به جای مواجهه با مشکلات، مرتب خود و دیگران را سرزنش می کنند. در مقابل افراد با توان حل مسأله بالا در مواجهه با روزهای سخت زندگی و مشکلات به جای سردرگمی و ناامیدی سعی می کنند به گونه ای منطقی با مشکلات برخورد کنند به همین دلیل برای حل مشکلاتشان کمتر به موارد آسیب زا و آرام کردن لحظه ای خود می روند. » (قربانی و جمعه نیا، ۱۳۹۰)

ج) مهارت تفکر خلاق :

« تفکر عملی ذهنی است و زمانی مطرح می شود که انسان با مسأله ای مواجه است و می خواهد آن را حل کند. در این هنگام در ذهن تلاش برای حل مسأله آغاز می گردد که این تلاش ذهنی را تفکر می نامند. تفکر خلاق شیوه ای از تفکر است که به کمک آن برای حل مسأله راه حلهای متنوع به دست می آید. بدین ترتیب احتمال دستیابی به مناسبترین راه حل بالا می رود. تفکر خلاق مهارت پایه برای حل مسأله و تصمیم گیری است و باعث می شود افراد به ماوراء تجارب شان بنگرند. » (Gazioglu, & Canelb, 2015) « قدرت تفکر آفریننده و خلاق، فرد را قادر می سازد تا انتخابهای گوناگون خود را کشف کند و در نتیجه از بن بست های زندگی خارج شود. در واقع ناامیدی و افسردگی در برخی بیماران روانی ناشی از نقص نظام شناختی و در پی آن مواجه شدن با بن بست ها و گم کردن راه خروج از آنها است، چرا که بیماران روانی تفکر خلاق خویش را از دست می دهند. » (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۹۱)



د) مهارت تفکر انتقادی :

« تفکر طریقی برای معنادار کردن رابطه های میان رخدادها، مفاهیم، اصول و اشیا است و تفکر انتقادی بر خلاف تصور عامه (که در آن صرفاً ایرادگیری از امور می داند) اندیشیدن درباره شیوه تفکر خود است. به تعبیری تفکر انتقادی را مهارت تحلیل عینی اطلاعات و تجارب معرفی کرده اند. در تفکر انتقادی ابتدا عوامل مؤثر بر رفتارها و نگرشها مشخص می شود و مورد ارزشیابی قرار می گیرد، به عبارتی اطلاعات مناسب از تجربیات تحلیل می شوند سپس سعی می شود مهارتهای تفکر به بهترین شکل به کار گرفته شود و ارزشهای اجتماعی اثرگذار بر رفتار شناسایی شوند. به کمک تفکر انتقادی فشار ناشی از تعارضات باورهای خام کاهش می یابد، تفکر پخته و رشد یافته ای شکل می گیرد و بهداشت روانی شخص کمتر تحت آسیب جدی قرار می گیرد. » (Gazioğlu, & Canelb, 2015)

ه) مهارت توانایی برقراری ارتباط مؤثر :

« ارتباط میان دو یا چند نفر اتفاق می افتد و ما همه در طول روز با افراد مختلف ارتباط برقرار می کنیم. اما مسأله قابل توجه این است که هر ارتباطی منجر به احساس رضایتمندی و موفقیت نمی شود. ارتباط بین فردی فرایندی است که به وسیله آن، اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیامهای کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان می گذاریم و طی آن افرادی می توانند عقاید، نیازها، خواسته ها و هیجانهای خود را ابراز کنند و به نوعی احساس رضایت دست یابند. به عبارت دیگر این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی به صورت کلامی و غیر کلامی است. » (عامری و همکاران، ۱۳۹۹)

یکی از عوامل مهم ارتباط، توانایی یا ناتوانی شخص در ابراز وجود است و ابراز وجود باعث گرفتن حق خود و ابراز عقاید و احساسات و افکار خویش به طور مستقیم و صادقانه است، به نحوی که در این حق خواهی و تکاپو برای رسیدن به خواسته های خود، حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود. نقش صحیح فرد در این مهارت و در این موقعیت از آن جهت مهم تلقی می شود که با شناخت صحیح خویش و لزوم روابط مؤثر اجتماعی:

شخص قادر به تشخیص حقوق و منافع خود می شود تا بر اساس آن عمل کند. بدون ترس و وا همه و بدون اضطراب بر حق خود پا می فشارد.

شخص بتواند احساسات و عواطف واقعی خود را بیان کند؛ و در همه حال بدون فراموش کردن حق دیگران به مطالبه حق خود اقدام نماید

و) مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی :

توانایی ایجاد روابط بین فردی به طوری که از نظر جامعه ارزشمند و منطبق بر عرف جامعه و در عین حال سودمند برای خود و دیگران باشد، یک مهارت اساسی است. کیفیت روابط بین فردی به شکلهای گوناگون می تواند تاثیرگذار باشد که عبارتند از:

۱ - روابط خانوادگی ناپهنجار: زندگی در خانواده ای که به نیازهای روانی فرزند خود بی اعتنا هستند یا رفتارهای پرخاشگرانه دارند، می تواند زمینه را برای گرایش فرزند به رفتارهای ضد اجتماعی فراهم کند. از طرف دیگر خانواده هایی با شیوه فرزندپروری سهل گیر نیز ناخواسته فرد را به سوی آسیب می کشانند.



۲ - همسالان بزهکار: در دوران نوجوانی، ارتباط با همسالان اهمیت ویژه ای پیدا می کند. عضویت در گروهی از همسالان و ضعف ابراز وجود نوجوان و عدم توانایی نه گفتن و مخالفت کردن با گروه می تواند منجر به آسیب شود.

۳ - ازدواج و ارتباط با همسر: ازدواج می تواند تجربه خوشایند و شروع یک زندگی شاد و سالم باشد اما از سوی دیگر اگر به شرایط ازدواج موفق توجه کافی نشود ممکن است منجر به بروز آسیبهای فراوانی در زوجین و فرزندانشان شود و حتی زمینه ساز بروز بسیاری از اختلالات و آسیبهای اجتماعی شود.

این مهارت به فرد کمک می کند تا بتوانیم خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف وقوت، احساسات، ارزش و هویت خود را بیشتر بشناسد.

ز) مهارت همدلی:

« توانایی درک احساسات و عواطف دیگران و ارائه واکنشهای مناسب در برابر آنها همدلی نامیده می شود. به عبارتی همدلی توانایی درک این نکته است که آگاه باشیم که دیگران در شرایط کاملاً متفاوتی با ما زندگی می کنند و درک این نکته باعث می شود که تفاوتها را بپذیریم و با افراد متفاوت رابطه داشته باشیم. ابراز همدلی در بهبود روابط افراد تاثیر به سزایی دارد و کمبود یا فقدان آن یکی از مهمترین علل بروز اختلافات و مشکلات در روابط افراد است. به منظور درک دقیق احساسات دیگران توجه به گفتار، رفتار، زبان بدن و حالات چهره به صورت همزمان ضرورت دارد. » (Gazioğlu, & Canelb, 2015) فقدان همدلی به خصوص در نوجوانان و جوانان باعث متوسل شدن به روشهای انحرافی بیان خویشتن می شود، به گونه ای که گاهی در تضاد با ارزشهای اجتماعی و فرهنگی قرار می گیرد.

ح) مهارت مقابله با هیجانها:

« کنترل هیجان شامل چگونگی ادراک شخص از روند هیجان در روابط وی با دیگران و محیط اطراف است. این روابط می تواند قابل پیش بینی باشد، لذا کنترل هیجان به بررسی گذرگاههای متفاوت هیجانی و انتخاب درست یکی از آنها می پردازد. کنترل هیجانها به شیوه ای مناسب مهارتی است که به دنبال خودآگاهی ایجاد می شود. اشخاص کارآمد در این حیطه بهتر می توانند از هیجانهای منفی نظیر ناامیدی، اضطراب و تحریک پذیری رهایی یابند و در فراز و نشیب های زندگی کمتر با مشکل مواجه می شوند و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می توانند از موقعیت مشکل زا و ناراحت کننده به شرایط مطلوب بازگردند. » (نجفی و همکاران، ۱۳۹۲)

ط) مهارت مقابله با استرس:

« رابطه راهبردهای مقابله با استرس و گرایش به رفتارهای پرخطر یک تعامل دو طرفه است. یعنی افرادی که در مقابله با مشکلات، راهبردهای مقابله ای مسأله مدار را انتخاب می کنند به حل مشکل نائل می شوند و این موفقیت به عزت نفس بالا منجر می شود و سلامت روانی را در پی دارد. افرادی که در مقابله با مشکلات، راهبردهای مقابله ای هیجان مدار را انتخاب می کنند به حل مشکل نائل نمی شوند و این عدم موفقیت به عزت نفس پایین منجر می شود و آسیبهای روانشناختی را به دنبال دارد. افرادی که در موقعیتهای تنیدگی از راهبرد مقابله ای مسأله مدار سود می جویند، در واقع فعالیتهایی منظم و دسته بندی شده را برای بازسازی دوباره مسأله از نظر شناختی



و ذهنی به کار می گیرند و در نتیجه به نوعی راهبرد و راهکار برای حل مسأله خود دست می یابند. همین امر موجب کاهش فشار روانی، افزایش سلامت روان و اجتناب از آسیب در آنها می شود. « بهادری خسروشاهی و خانجانی، ۱۳۹۲)

نتیجه گیری

در مجموع می توان گفت که آسیبهای اجتماعی در جامعه، ناشی از شرایط ساختاری و الگوهای کنشی هستند که در مسیر تحولات اجتماعی بر سر راه توسعه جامعه قرار می گیرند و مانع تحقق اهداف و تهدید کننده ارزش ها و کمال مطلوب می شوند. آسیبهای اجتماعی پدیده های واقعی، متغیر، نسبی و قابل کنترل هستند که طرح و شناسایی علمی و عملی آن ها مستلزم وجود برنامه های مناسب، تعامل صحیح و مناسب بین سازمان های متعدد و بالاخره وجود فضای فکری و اجتماعی مناسب است. آموزش و پرورش و مدرسه می توانند نقش مهمی در سازندگی شخصیت کودکان و نوجوانان و پیشگیری از آسیب های اجتماعی داشته باشد. آموزش مهارتهای زندگی از آن جهت مؤثر و مفید تلقی می شوند که فرد را قادر می سازد تا دانش، نگرش و ارزشهای وجودی خود را به توانایی های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از نیروهای وجودی در جهت شادابی و شادکامی و ایجاد زندگی مثبت برای خود و دیگران بهره گیرد و این یعنی احساس بودن و گام برداشتن به سمت شدن. شخصی که از مهارتهای زندگی بهره کامل دارد به احراز موفقیتهایی نائل می شود و در جهت کاهش آسیبهای فردی و اجتماعی توانمند خواهد بود و در این میان نقش مدارس در ارایه آموزش مهارتهای زندگی در پیشگیری از آسیبهای اجتماعی بسیار تاثیرگذار است.

پیشنهادهات

با توجه به یافته های پژوهش پیشنهاد می گردد کارگاه های آموزشی اثر بخش در زمینه آموزش مهارت های زندگی که مهارت های ارتباطی و اجتماعی از ارکان مهم آن می باشد، برای خانواده ها و اولیای مدرسه به منظور افزایش سطح دانش والدین و مربیان در این زمینه در جهت پرورش و تقویت مهارت های زندگی در دانش آموزان برگزار گردد.

منابع

- ادیب، یوسف؛ ۱۳۸۲، طراحی الگوی مناسب برنامه درسی مهارت های زندگی برای مدارس راهنمایی. رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس
- بهادری خسروشاهی، جعفر و خانجانی، زینب (۱۳۹۲)، ارتباط راهبردهای مقابله ای و خودکارآمدی با گرایش به سوءمصرف مواد در دانشجویان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۴ (۳)، ۸۰ - ۹۰
- باقری، منصور و بهرامی احسان، هادی (۱۳۸۲)، نقش آموزش مهارتهای زندگی بر دانش و نررش نسبت به موادمخدر و عزت نفس دانش آموزان. اعتیاد پژوهی، ۱ (۳)، ۱۷۳ - ۱۴۹
- حقیقی، جمال؛ موسوی، م حمد؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳ (۱۳)، ۶۱ - ۷۸
- خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده (۱۳۹۱)، مهارتهای زندگی. قم: انتشارات هاجر



- خالدیان، محمد (۱۳۹۲)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس افراد معتاد به موادمخدر. مجله روانشناسی اجتماعی، ۸ (۲۹)، ۱۵ - ۱
- درکه، بهاره؛ کرامتی، هادی و امیری، حسن (۱۳۹۲)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش گرایش به مصرف موادمخدر در تهران، فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی پایتخت ۶ (۳)، ۱۱۲ - ۸۹
- رحیمی، علیرضا؛ خرم آبادی، یداله؛ نوابی، یاور؛ معین، راهله؛ ۱۳۹۵، بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای خطرناک دانش آموزان پسر دوره متوسطه در معرض خطر، مجله علمی پژوهش، دوره ۱۵، شماره ۱، ۵۲ - ۴۴
- سرخوش، سعداله (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. همدان: انتشارات کرشمه.
- صالحی بهابادی، محمدهادی؛ رحمتی، امین؛ فرهوش، محبتی؛ ۱۳۹۹، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر آسیب‌های اجتماعی و روانی دانش آموزان مدارس متوسطه اول شهرستان قم در سال تحصیلی ۹۶ - ۱۳۹۵، اسلام و پژوهش‌های روانشناختی، سال ششم، شماره اول، پیاپی ۱۳
- عامری، مهدی؛ دهدار، محبتی؛ امیریان، محمد؛ ۱۳۹۹، آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی، سال سوم، شماره ۲
- عبداللهی، محمد (۱۳۸۳). آسیب‌های اجتماعی و روند تحول آن در ایران. جلد یکم (مجموعه مقالات دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی در ایران - خرداد ۱۳۸۱)
- قربانی، علیرضا و جمعه‌نیا، (۱۳۹۰)، نقش آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی (با تأکید بر اعتیاد به موادمخدر). فصلنامه دانش انتظامی گلستان، ۵ (۲)، ۴۸ - ۲۴
- قاسم‌زاده، لیلی، ۱۳۹۶، بررسی نقش آموزش مهارت‌های زندگی در نگرش دانش آموزان به آسیب‌های اجتماعی در مدارس شاهد دوره اول متوسطه شهر تبریز، همایش ملی آسیب‌شناسی نظام آموزشی کشور، تبریز،
- مجله چوبقلو، محمدعلی و سالمی، یلدا، ۱۳۹۷، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و کاهش آسیب‌های اجتماعی دانش آموزان شهرستان بناب در دوره دوم متوسطه، کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی، خوی
- مکوندحسینی، شاهرخ، (۱۳۹۱)، شیوع شناسی آسیب‌های اجتماعی شهر سمنان با بهره‌گیری از اطلاعات سامانه‌های ۱۴۸۰ و ۱۲۳، سازمان بهزیستی استان سمنان
- محمدی، علی؛ ۱۳۹۷، مدل‌ها و راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، رویکردهای پژوهشی در علوم اجتماعی، شماره ۱۵، ۱۱۸ - ۱۲۶
- نجفی، محمود، بیگدلی، ایمان، دهشیری، غلامرضا، رحیمیان بوگر، اسحق. (۱۳۹۲). پیش‌بینی آسیب‌های اجتماعی بر اساس مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۲ (۳)، ۱۴۴ - ۱۶۳
- ناصری، حسین؛ ۱۳۸۴، راهنمای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (کتاب راهنمای مدرس). تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور

Bednar, J. (2016), What Makes Some Institutions More Adaptable and Resilient to Changes in Their Environment Than Others? Complexity and Evolution: Toward a New Synthesis for Economics, 19, 167.

Darden, C. A. & Gazda, G. M. (1996). Life skills and mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 18(2), 128-134.



- Gazioğlua, A. E. & Canelb, A. N. (2015). A School-Based Prevention Model in the Fight against Addiction: Life Skills Training. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 23-44.
- McTavish, S. (2000). *Life Skills: Activities for success and well being*. New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- UNICEF (2005). After the Big Wave: Exhibition of children's art photos from the Maldives shows the impact of the Tsunami. Retrieved February 15, 2006, from: <http://www.unicef.org/emerg/disasterinasia/2461525613.html>.