



بررسی نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم در دانش آموزان

فرشته کرمی

کارشناسی ارشد شیمی فیزیک، دانشگاه زنجان

f_karami1388@yahoo.com

۰۹۱۹۵۷۱۰۸۴۵

چکیده:

خشم و پرخاشگری هیجانهایی جهانشمولی هستند که در همه فرهنگها دیده می‌شوند و یکی از شایع‌ترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران شده و بهداشت روانی جامعه را مختل می‌کنند. امروزه خشم یکی از مشکلات روبه افزایش در میان نوجوانان است که اگر کنترل نشود به خشونت و پرخاشگری تبدیل می‌شود. این تحقیق به روش توصیفی - تحلیلی و با هدف بررسی نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم در دانش آموزان انجام شده است. آموزش مهارت‌های زندگی به مثابه مهارت‌های زیربنایی سلامت روان رویکردی موثر در کنترل و مدیریت خشم در دانش آموزان است.

واژگان کلیدی: دانش آموزان، خشم، مهارت‌های زندگی.



۱- مقدمه :

دوره نوجوانی از دوره‌های بحرانی زندگی است. مشکلات رفتاری از دوره کودکی شروع می‌شود و در ایام نوجوانی و جوانی به اوج خود می‌رسد. در این دوره به علت تغییرات ساختار اجتماعی و رشد جسمانی، بین بلوغ فیزیولوژیکی و بلوغ اجتماعی، ناهماهنگی ایجاد شده و می‌تواند منشأ بروز رفتارهای غیراجتماعی و یا حالت‌های روحی عاطفی بیمارگونه گردد. (Mathews, 2015) در این مرحله نسبت به دیگر مراحل رشد انسان بیشترین میزان رفتار نابهنجار، خشم و پرخاشگری است. در این مرحله، خشم و پرخاشگری پیامدهای روانی، اجتماعی، خانوادگی و حتی تحصیلی ناخواسته‌ای برای نوجوانان به دنبال دارد؛ این پیامدها در بیش تر موارد با اهداف شخصی آن‌ها مغایرت دارد. (Allen, Anderson, & Bushman, 2017) خشم یک حالت نفسانی است؛ درحقیقت واکنش تند و شدید به اموری است که سبب ناخشنودی شخص شده است. این واکنش با خاستگاه انتقام و مجازات جلوه می‌کند. به این معنا که انسان هنگام خشم می‌کوشد تا از هر کسی و چیزی که او را ناخشنود ساخته، انتقام گیرد و مجازات کند. (منصوری، ۱۳۹۷)

انگیزه نوجوانان برای ابراز رفتارهای پرخاشگرانه، نجات از موقعیتهای ناخوشایند، مانند طرد، ناکامی، سوءاستفاده و غیره است، اما نتیجه این رفتار پرخاشگرانه آن‌ها در اغلب موارد ایجاد موقعیت ناخوشایند دیگری برای خود و دیگران است که این خود دور باطلی را به وجود می‌آورد. خشم و پرخاشگری در این دوره می‌تواند به صورت ناسازگویی، تهدید کلامی و داد و فریاد، رقابت بین فردی و طرد و منزوی کردن دیگران نشان داده شود. (صداقت، مرادی و احمدیان، ۱۳۹۳) هر چند که خشم یکی از حالات طبیعی انسان است و وجود این قوه و توانایی در انسان عامل حفظ و صیانت اوست، ولی مهار و مدیریت آن لازم و ضروری است؛ زیرا این قوه همانند دیگر قوای طبیعی انسان چون قوه شهوانی، اگر مدیریت و مهار نشود، می‌تواند آدمی را از حالت تعادل شخصیتی بیرون برده و از مسیر اعتدال خارج کند و آسیب جدی به شخص و یا جامعه وارد سازد.

روانشناسان در دهه‌های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل شخصی، عدم احساس کنترل و کفایت برای رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد. (سرخوش، ۱۳۸۴) در حقیقت این اختلالات رفتاری ناشی از نقص در رشد مهارت‌های زندگی است. منظور از مهارت‌های زندگی آن نوع توانایی‌های شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره معمولی و عادی مورد نیاز است. سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۹) مهارت‌های زندگی را توانایی رفتار مثبت و سازگارانه‌ای تعریف می‌کند که افراد را قادر می‌سازد تا به گونه‌ای مؤثر با چالش‌ها و درخواست‌های روزمره زندگی برخورد کنند. در واقع مهارت‌های زندگی به مهارت‌های شخصی و اجتماعی گفته می‌شود 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) این مهارت‌ها در قالب ساختارهایی چون عزت نفس، خودکارآمدی، تفکر انتقادی، توانایی حل مسئله، درک خود و مهارت‌های اجتماعی تجلی می‌یابند و به طور ضمنی و آشکار از طریق نهادهای اجتماعی مثل: خانواده، مدرسه، معلمان و رسانه‌ها به کودکان و نوجوانان آموزش داده می‌شوند. آگاهی از اصول مهارت‌های زندگی یکی از راه‌های پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی و استفاده کامل‌تر و بهتر از مواهب و نعمات زندگی گردیده و زندگی را مملو از تحرک، نشاط و شادابی می‌کند.

سیدعلیزاده و حسینی نسب (۱۴۰۲) در تحقیق خود به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر پرداختند. این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود که جامعه مورد مطالعه شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان به صورت در دسترس انتخاب و سپس این عده از دانش‌آموزان به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند، که شامل (۱۵ نفر گروه



آزمایش / ۱۵ نفر گروه کنترل) بودند. پرسشنامه خشم نواکو توسط دانش آموزان هر دو گروه پاسخ داده شد. سپس گروه آزمایش طی مدت ۸ جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفتند، در نهایت همان مقیاس به عنوان پس آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. نتیجه ی پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیر نشان داد که میزان نمرات مدیریت خشم ۹۷/۴ تغییرات مثبتی داشته ، که ناشی از آموزش مهارت های زندگی بوده است .

پورسلیمان و اصغر نژاد فرید (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم و تاب آوری نوجوانان پرداختند . نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی میزان خشم را به طور معناداری کاهش داده است؛ همچنین این آموزش میزان تاب آوری را در دانش آموزان به طور معناداری افزایش داده است.

یعقوبی و فتحی (۱۳۹۹) در بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی و مدیریت خشم در دانش آموزان ابتدایی شهر خرم آباد نشان دادند آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی و مدیریت خشم و پرخاشگری در دانش آموزان کلاس سوم تاثیر دارد.

۲- روش شناسی :

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم 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.

۳- بحث درباره یافته ها

خشم یک وضعیت احساسی منفی است که به طور معمول با افکار خصمانه، تحریک فیزیولوژیک، رفتارهای ناسازگار و آسیب رسان همراه است. این هیجان در پاسخ به اعمالی که بی احترامی، تحقیر، تهدید یا غفلت تفسیر می شوند شکل می گیرد. خشم می تواند یک واکنش طبیعی باشد که همه آن را تجربه می کنند. با این حال وقتی که باعث پرخاشگری شود، به یک مشکل تبدیل می شود. فریاد زدن و خسونت جسمی روشی برای آزادسازی خشم است و ممکن است فرد را در خانواده، دوستان و همکاران با مشکل روبرو کند. افکاری که منجر به خشم می شوند، ممکن است با تنش عضلانی، سردرد یا افزایش ضربان قلب همراه باشند. علاوه بر این، ابراز خشم کلامی و فیزیکی ممکن است هشدار برای نارضایتی از دیگران باشد. خشم کلامی شامل فریاد، مشاجره و کنایه می شود. با این حال، خشم را می توان با بالا بردن مشت گره کرده، پرتاب کتاب روی زمین، شکستن مداد یا ضربه به دیوار نیز بیان کرد. گاهی اوقات، خشم به خارج از فرد هدایت نمی شود بلکه به عنوان یک نشخوار درونی باقی می ماند.

سه نوع اصلی خشم وجود دارد : (عشقی ، ۱۴۰۱)

الف . خشم تهاجمی منفعل :

فرد در این نوع از انواع خشم تلاش می کند تا آن را سرکوب و از مواجهه با آن دوری کند، اما نهایتاً آن را به روشی ناسالم و ویران کننده ابراز می دارد؛



ب. خشم قاطع :

این مورد از انواع خشم می‌تواند گزینه‌ای سالم برای ابراز آن باشد که شامل استفاده از کلمات برای توضیح دادن و تلاش برای خنثی‌سازی موقعیت و با هدف کنترل تمام و کمال آن است. خشم در این‌جا به آرامی ابراز می‌شود؛

ج. خشم تهاجمی آشکار :

این نوع از انواع خشم ممکن است با پرخاشگری جسمی یا کلامی مانند فریاد کشیدن یا ضربه زدن به اشیاء یا آدم‌ها همراه باشد. به‌طور معمول هدف این نوع واکنش، آسیب رساندن به شخصی است که این احساس به‌لحاظ عاطفی یا جسمانی متوجه او می‌شود.

۳- ۱. روشهای مؤثر بر کنترل خشم در علم روانشناسی

۳- ۱- ۱. آموزش کنترل خشم با رویکرد شناختی-رفتاری

درمان شناختی-رفتاری کنترل خشم، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای را در کاهش خشم، افسردگی و عزت نفس نشان می‌دهد. این رویکرد درمانی معطوف به شناسایی و تعدیل پاسخهای شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی به تحریک ادراک شده از طریق فنون درمانی مختلف است. هدف درمان تنظیم و کنترل خشم از طریق درک و پایش الگوهای خشم شخصی و یادگیری مهارتهای ضروری برای کنترل و مدیریت خشم و پرخاشگری در حین برانگیختگی است. هدف این رویکرد کاهش نشانه‌های خشم و پرخاشگری و به کارگیری راهبردهای طراحی شده برای اکتساب مهارتهای حل مسئله مؤثرتر است. (صداقت و همکاران، ۱۳۹۳)

۳- ۱- ۲. آموزش مهارتهای هیجانی-اجتماعی

آموزش مهارتهای هیجانی-اجتماعی در افزایش کنترل خشم و توانایی حل مسئله سازنده مؤثر است. منظور از مهارتهای هیجانی-اجتماعی آن است که نوجوان بر رفتارهایی که سبب شکل‌گیری تعاملهای اجتماعی بین او و دنیای بیرونی میشود (مانند شروع و حفظ روابط دوستانه با همسالان و بزرگسالان، رفتارهای تعاونی و همکاری) و نیز مدیریت هیجانها و احساسهای خود (مانند مدیریت پرخاشگری و تعارض، نظم جویی و واکنش-پذیری) تسلط یابد. این مهارتها شامل موارد زیر می‌شود: مهارت خودآگاهی، روابط بینفردی (ارتباطات)، تصمیم‌گیری شخصی، شناخت احساسات، همدلی، مقابله با استرس (فشار روانی)، انعطاف‌پذیری در مقابل تغییر، حل مسئله، کنترل هیجانها، ابراز وجود و مدیریت زمان. (صدری دمیرچی، اسدی شیشه‌گران، اسماعیلی قاضی ولویی، ۱۳۹۶)

۳- ۱- ۲- ۱. آموزش مهارت خودآگاهی

منظور از خودآگاهی هیجانی این است که فرد به احساسات و هیجانهای خود در موقعیتهای مختلف آگاهی داشته باشد. اولین مرحله کنترل یک هیجان، خودآگاهی نسبت به آن است. (روبنزاده، ۱۳۹۴)

۳- ۱- ۲- ۲. آموزش مهارت حل مسئله

حل مسئله فرآیندی شناختی-رفتاری است که در آن شخص تلاش میکند راه‌حلهای سازگاری را برای مشکلات استرس‌آور شناسایی کند. مراحل حل مسئله شامل تعریف و فرمول‌بندی مشکل، تهیه لیستی از راه‌حلهای، تصمیم‌گیری، به کارگیری راه‌حلهای و



ارزیابی نتایج راه حلها میباشد. آموزش مهارت حل مسئله به دانش آموزان باعث افزایش کنترل خشم در آنان میگردد. همچنین مطالعات نشان میدهد که سبکهای ناسازگار حل مسئله میتواند پیش بینی کننده گرایش به مواد مخدر باشد.

۳- ۱- ۲- ۳. آموزش ایفای نقش

در این روش تلاش می شود تا نوجوانان با نقش بازی کردن، احساسات درونی خود را آزاد نمایند و یاد بگیرند تا به جای آنکه در کنترل خشم خود باشند با آزادسازی کنترل شده آن، عنان احساسات خود را در دست بگیرند.

۳- ۱- ۲- ۴. آموزش نحوه مذاکره در هنگام خشم

خشم معمولاً همراه با تعارض است. شرکت در گفت وگو فرد را قادر میسازد تا از نظریات طرف مقابل آگاه شود. گفت وگو شرایطی برای مذاکره و یافتن راه حل یا سازش را فراهم می کند.

۳- ۱- ۲- ۵. ابراز کردن خشم

ابراز کردن خشم به این معنا است که فرد در بیان خشم خود جسور و منطقی باشد نه پرخاشگر. این روش منطقی ترین راهکاری برای ابراز خشم است. فرد باید یاد بگیرد که چگونه رفع اتهام کند و خود را تبرئه نماید و چگونه به این هدف بدون صدمه زدن به دیگران برسد. جسور بودن به این معنی نیست که فرد قلدر باشد و به دیگران زور بگوید، بلکه به این معنی است که برای خود و دیگران ارزش قائل باشد و با احترام رفتار کند و مشکلات را از راه منطقی حل کند.

۳- ۱- ۳. آموزش روانشناسی مثبت نگر

روانشناسی مثبت نگر بر پرورش شادی و آرامش تمرکز دارد. آموزش روانشناسی مثبت نگر باعث افزایش کنترل خشم و افزایش تاب آوری در دانش آموزان میشود. تاب آوری دست یافتن به نتایج مثبت با وجود شرایط چالش انگیز و تهدیدآمیز است.

۳- ۲. نقش آموزش مهارتهای زندگی بر کنترل خشم

مهارتهای زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها 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 مسئولیتهای مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالشها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود (خالدیان، ۱۳۹۲). آموزش مهارتهای زندگی، توانایی لازم برای کسب مهارت بالا را از طریق فنونی 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 مهارتهای 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 مهارتهای 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 مهارتهای زندگی برای پیشگیری از سوءمصرف مواد بر این فرض استوار است که افرادی که دچار آسیب می شوند تقایصی در کارکردهای درون فردی و بین فردی دارند.



نقایص درون فردی شامل نداشتن مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی و نقایص بین فردی شامل نداشتن مهارت‌های زندگی اجتماعی است. (باقری و بهرامی احسان، ۱۳۸۲)

ده مهارت زندگی که سازمان بهداشت جهانی مشخص نموده، عبارتند از:

الف) مهارت تصمیم‌گیری:

بدون شک تصمیم‌گیری یکی از مهمترین مهارت‌های 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 تصمیم‌گیری نخواهند بود و در نتیجه، یا تعارضات و تشویش‌های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با تصمیم‌گیری غیرمنطقی و نادرست به افسردگی، اضطراب و سایر ناراحتی‌ها دچار خواهند شد. اهم موارد تصمیم‌گیری در جامعه محدود به انتخاب شغل، انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب همسر و چند اتفاق عمومی دیگر است. این مهارت بسیار وسیع است و از جزئی‌ترین رفتارها تا کلی‌ترین و مهمترین آنها را شامل می‌شود. به همین دلیل مهارت تصمیم‌گیری در تامین بهداشت روان بسیار اساسی است.

ب) مهارت حل مسأله :

حل مشکلات پیش روی انسان، تاثیر سازنده‌ای در ایجاد اعتماد به نفس و کسب آرامش آدمی دارد و به انسان نیرویی ویژه و انگیزه‌های مناسب برای مواجهه سازنده با مشکلات هدیه می‌نماید. 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 توانمندی‌های شخصیتی نیاز دارد. حل مسأله فرایندی است که خود فرد آن را هدایت می‌کند و در آن سعی می‌کند راه‌های مؤثر و سازگارانه‌ای 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 موفقیت‌آمیز مسائل موجب می‌شود 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 می‌کنند 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 تصمیم‌گیری احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنند، نمی‌توانند پیامد تصمیمات خود را پیش‌بینی کنند و به جای مواجهه با مشکلات، مرتب خود و دیگران را سرزنش می‌کنند. در مقابل افراد با توان حل مسأله بالا در مواجهه با روزهای سخت زندگی و مشکلات به جای سردرگمی و ناامیدی سعی می‌کنند به گونه‌ای منطقی با مشکلات برخورد کنند به همین دلیل برای حل مشکلاتشان کمتر به موارد آسیب‌زا و آرام کردن لحظه‌ای خود می‌روند. (قربانی و جمعه‌نیا، ۱۳۹۰)

ج) مهارت تفکر خلاق :

تفکر خلاق شیوه‌ای از تفکر است که به کمک آن برای حل مسأله راه‌های متنوع به دست می‌آید. بدین ترتیب احتمال دستیابی به مناسبترین راه حل بالا می‌رود. تفکر خلاق مهارت پایه برای حل مسأله و تصمیم‌گیری است و باعث می‌شود افراد به ماوراء تجارب شان بنگرند. (Gazioğlu, & Canelb, 2015) قدرت تفکر آفریننده و خلاق، فرد را قادر می‌سازد تا انتخاب‌های گوناگون خود را کشف کند و در نتیجه از بن‌بست‌های 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 دانند) 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 مهارت های 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. (Gazioglu, & 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 بر قرار 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 هیجانهایی 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)

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. این مهارت به فرد کمک می کند تا بتوانیم خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف و قوت، 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. (Gazioglu, & 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 هیجانات :

کنترل هیجان شامل چگونگی ادراک شخص از روند هیجان در روابط وی با دیگران و محیط اطراف است. این روابط می‌تواند قابل پیش بینی باشد، لذا کنترل هیجان به بررسی گذرگاههای متفاوت هیجانی و انتخاب درست یکی از آنها می‌پردازد. کنترل هیجانات به شیوه ای مناسب مهارتی است که به دنبال خودآگاهی ایجاد می‌شود. اشخاص کارآمد در این حیطه بهتر می‌توانند از هیجانات منفی نظیر ناامیدی، اضطراب و تحریک پذیری رهایی یابند و در فراز و نشیب های زندگی کمتر با مشکل مواجه می‌شوند و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می‌توانند از موقعیت مشکل زا و ناراحت کننده به شرایط مطلوب بازگردند.

ط (مهارت مقابله با استرس :

در دنیای امروز، همواره با تغییرات وسیع و پیچیده ای مواجه ایم که به افراد فشارهای روحی و روانی وارد می‌کنند. میزان استرس اگر بیش از حد و طولانی باشد، بر زندگی و عملکرد ما تاثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی ایجاد خواهد کرد. افرادی که در موقعیتهای تنیدگی زا از راهبرد مقابله ای مسأله مدار سود می‌جویند، در واقع فعالیتهایی منظم و دسته بندی شده را برای بازسازی دوباره مسأله از نظر شناختی و ذهنی به کار می‌گیرند و در نتیجه به نوعی راهبرد و راهکار برای حل مسأله خود دست می‌یابند. همین امر موجب کاهش فشار روانی، افزایش سلامت روان و اجتناب از آسیب در آنها می‌شود. (بهادری خسروشاهی و خانجانی، ۱۳۹۲)

۴- نتیجه گیری

خشم یک وضعیت احساسی منفی است که به طور معمول با افکار خصمانه، تحریک فیزیولوژیک، رفتارهای ناسازگار و آسیب رسان همراه است. این هیجان در پاسخ به اعمالی که بی احترامی، تحقیر، تهدید یا غفلت تفسیر می‌شوند شکل می‌گیرد. عوامل ایجاد کننده خشم همیشه وجود دارند و نمی‌توان به طور کامل از آنها اجتناب کرد. با وجود این، تحقیقات نشان داده اند که آموزش مهارتهای کنترل و مدیریت خشم باعث کاهش خسونت و رفتارهای ناسازگارانه در نوجوانان و بزرگسالان می‌شود. یکی از مداخلات مؤثر و مفیدی که اثرات مثبت آن در کنترل خشم از طریق تحقیقات ثابت شده است، آموزش مهارت های زندگی به افراد است. این رویکرد آموزشی هم به لحاظ رشد شخصی و هم توانمندسازی افراد در نحوه عمل و رفتار در موقعیت های تنش زا مؤثر ارزیابی شده است. هدف از ارتقای مهارت های زندگی و متعاقب آن استفاده درست از سبک های مقابله ای مناسب در مواجه به فشار های روزمره زندگی و در نهایت افزایش سلامت روانی - اجتماعی و تاب آوری افراد نسبت به این وقایع پرفشار است.

منابع

- 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)، ۱۷۲ - ۱۴۹
- 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
- پورسلیمان، سکینه، و اصغر نژادفرید، علی اصغر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم و تاب آوری نوجوانان. خانواده درمانی کاربردی، ۱ (۲)، ۱۰۵ - ۱۲۴.



- خالدیان، محمد . (۱۳۹۲) . اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس افراد معتاد به موادمخدر. مجله روانشناسی اجتماعی ، ۸ (۲۹) ، ۱۵ - ۱
- خنفر، حسین و پورحسینی، مژده . (۱۳۹۱) . مهارت های زندگی. قم: انتشارات هاجر
- درکه، بهاره؛ کرامتی، هادی و امیری، حسن . (۱۳۹۲) . اثربخشی رموزش مهارت های زندگی در کاهش گرایش به مصرف موادمخدر در تهران. فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی پایتخت ۶ (۳) ، ۱۱۲ - ۸۹
- روبنزاده، شرمین . (۱۳۹۴) . مهارت کنترل خشم در نوجوانان، ماهنامه کودک، شماره ۱۱۴، ۴۰.
- سرخوش، سعداله . (۱۳۸۴) . مهارت های زندگی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی . همدان : انتشارات کرشمه.
- سیدعلیزاده، معصومه ، حسینی نسب ، سید داوود . (۱۴۰۲) . بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خسروشهر ، دومین کنفرانس ملی تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی
- صداقت، سمیره؛ مرادی، امید؛ احمدیان، حمزه . (۱۳۹۳) . اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان دختر پرخاشگر، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۲۴، شماره ۴، ۲۲۰-۲۱۵.
- صدری دمیرچی، اسماعیل؛ اسدی شیشه گران، سارا؛ اسماعیلی قاضی ولوئی، فریبا . (۱۳۹۶) . اثربخشی آموزش برنامه مهارت های هیجانی-اجتماعی بر کنترل خشم و توانایی حل مسئله اجتماعی در نوجوانان وابسته به مواد، مجله طب اجتماعی، دوره ششم، شماره ۱، ۷۶-۶۷.
- عامری، مهدی؛ دهدار، مجتبی؛ امیریان، محمد . (۱۳۹۹) . آموزش مهارت های زندگی با رویکرد پیشگیری از آسیب های اجتماعی، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه شناسی، سال سوم، شماره ۲
- عشق . (۱۴۰۱) . ابوالفضل؛ خشم چیست؟ عوارض خشم، روش های درمان آن و تفاوتش با عصبانیت ، <https://karboom.io/mag/articles/>
- قربانی، علیرضا و جمعه نیا . (۱۳۹۰) . نقش آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از آسیب های اجتماعی (با تاکید بر اعتیاد به موادمخدر). فصلنامه دانش انتظامی گلستان ، ۵ (۲) ، ۴۸ - ۲۴
- منصوری، خلیل . (۱۳۹۷) . راه های مهار و کنترل خشم ، <http://pajoohe.ir>
- یعقوبی، ابوالقاسم، فتحی، فتنه . (۱۳۹۹) . اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی و مدیریت خشم در دانش آموزان ابتدایی شهر خرم آباد ، ششمین همایش بین المللی روانشناسی مدرسه

- Allen, J. J., Anderson, C. A. & Bushman, B. J. (2017). *The General Aggression Model*. *Current Opinion in Psychology*, 19: 75-80
- Gazizoglu, 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.
- Mathews, E S. (2015). *Towards an Independent Future: Life Skills Training and Vulnerable Deaf Adults*, *Irish Journal of Applied Social Studies*: 15(1): 1-15.
- McTavish, S. (2000). *Life Skills: Activities for success and well being*. New York: Lippincott Williams & Wilkins.