



به نام خدا

مهارت‌های ارتباطی در مدیریت رفتار دانش‌آموزان

مؤلفان :

فاطمه صفیان بلداجی

فرید محمودی چلیچه

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : صفیان بلداجی، فاطمه، ۱۳۷۷-
عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های ارتباطی در مدیریت رفتار دانش‌آموزان/ مولفان
فاطمه صفیان بلداجی، فرید محمودی چلیچه.
مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۱۳۳ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۳۲-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۱۳-۱۳۳.
موضوع : شاگردان -- راهنمای مهارت‌های زندگی

Students -- Life skills guides

Social skills in children

مهارت‌های اجتماعی در کودکان

Social skills in adolescence

مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان

Communicative competence in children

قابلیت ارتباطی در کودکان

نوجوانان -- ارتباط با دیگران

Interpersonal communication in adolescence

Communication in education

ارتباط در آموزش و پرورش

شناسه افزوده : محمودی چلیچه، فرید، ۱۳۷۷-

رده بندی کنگره : LB۳۶۰۷

رده بندی دیویی : ۳۷۱/۸۹

شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۰۹۲۴۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : مهارت‌های ارتباطی در مدیریت رفتار دانش‌آموزان

مولفان : فاطمه صفیان بلداجی - فرید محمودی چلیچه

ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

چاپ : زبرجد

قیمت : ۱۲۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۳۲-۸

تلفن مرکز بخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه:
۹.....	تجربه.....
۱۰.....	آموزش مهارت های زندگی.....
۱۴.....	تعریف مهارت های زندگی.....
۱۵.....	تاریخچه مهارت های زندگی.....
۱۶.....	اهمیت مهارت های زندگی.....
۱۶.....	ده مهارت اصلی زندگی.....
۱۹.....	عناصر اصلی مهارت های زندگی.....
۲۱.....	عناصر اصلی مهارت های زندگی.....
۲۲.....	مهارت های ارتباطی.....
۲۳.....	حل مساله.....
۲۵.....	شکل گیری عزت نفس.....
۲۶.....	اهمیت عزت نفس.....
۲۸.....	تفاوت عزت به نفس با اعتماد به نفس.....
۲۹.....	تفاوت عزت نفس با خویشتن پذیری.....
۲۹.....	تفاوت عزت نفس با مفهوم خود پنداره.....
۳۱.....	زمینه های مختلف عزت نفس.....
۳۲.....	عزت نفس کلی.....
۳۲.....	عوامل موثر در رشد عزت نفس.....

۳۳	تأثیر جنسیت در رشد عزت نفس
۳۶	سازگاری اجتماعی
۴۰	عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی
۴۰	شرایط خانوادگی
۴۴	نظریه ها و دیدگاه های سازگاری اجتماعی
۴۵	دیدگاه روان پویایی
۴۶	دیدگاه یادگیری اجتماعی
۴۷	دیدگاه تحولی:
۴۸	دیدگاه زیستی
۴۹	دیدگاه اجتماعی - فرهنگی
۵۰	تعریف مهارت های زندگی
۵۳	ارتباط نظریه های مشاوره با مهارت های زندگی
۵۷	برنامه آموزش مهارت های زندگی
۷۰	طبقه بندی مهارت های زندگی
۷۳	مهارت های مربوط به سلامت جسمانی / حفظ سلامتی
۷۴	مهارت های رشد هویت / هدف در زندگی
۷۸	اهمیت آموزش مهارت های زندگی در مدارس
۸۳	تحقیقات انجام شده
۱۱۳	منابع و مآخذ

مقدمه:

زندگی بشر تحت تاثیر تغييرات وسيع صنعتی، اجتماعی، فرهنگی، دچار تحول شده است. شمار زیادی از افراد قادر نیستند بین محرکهای متنوع بیرونی و نیروهای متعارض درونی توازن ایجاد کنند و در فرایند رشد موزون و همه جانبه که همانا هدف اصلی تعالی انسان است، دچار مشکل می شوند. بدیهی است که کودکان و نوجوانان به سبب بی تجربگی و نا آگاهی از مهارتهای بازدارنده و تسهیل کننده، اصلاحی، بیشتر در معرض آسیبهای جدی درونی و اجتماعی هستند. دانش آموزانی که مهارتهای مقابله با موقعیتهای تنش زا را ندارند، به نوعی مقهور آنها خواهند شد و بدین ترتیب مستعد اختلالات روانی، عاطفی، افسردگی، اضطراب و احتمالاً مصرف مواد مخدر و رفتارهای ضد اجتماعی خواهند شد این دانش آموزان در فرایند تصمیم گیری نیز دچار مشکل می شوند.

بنابراین با توجه به نقش مهم مدارس در تامین بهداشت روانی دانش آموزان، برنامه آموزش مهارتهای زندگی، روش موثری در جهت رشد شخصیت سالم دانش آموزان و تامین بهداشت روانی دانش آموزان است.

آموزش مهارتهای زندگی، نوعی کوشش است که در سایه آن نوجوانان ترغیب می شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و به طور خود جوش راههای موثر را برای حل تعارضات و مشکلات زندگی خود بیابند.

به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی گام موثری در این جهت باشد که استعدادها و توانمندی‌های دانش آموزان بکار گرفته شود تا خود فعالانه سر نوشت خویش را بدست گیرند و انتخاب‌گر باشند. ضمناً فرایند خود باوری در نوجوانان مسیر درست خود را طی کرده و نوجوان ضمن استفاده درست از مهارت‌ها، مسئولیت اعمال و احساسات خود را می‌پذیرد و مهارت‌های لازم را برای اتخاذ تصمیم‌های مهم زندگی کسب می‌کند.

تجربه

کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی وعدم آگاهی از مهارتهای لازم از جمله آسیب پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند و به رغم انرژی واستعدادهای بالقوه و سرشار، آنها از چگونگی بکار بردن توانمندیهای خود در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آگاه نیستند. آموزش و پرورش بهترین بستر برای ارائه این آگاهی به نوجوانان است. بنظر می رسد آموزش مهارتهای زندگی می تواند توانمندی افراد را برای مقابله موفق با چالشهای زندگی، افزایش دهد. عزت نفس آنها را بالا ببرد و به آنها یاد بدهد که چطور بتوانند خشم خود را مهار نموده و برای برخورد با ناکامیها روش درستی را اتخاذ نمایند دانش آموزان می توانند با استفاده از مهارت حل مساله تصمیمات مهم زندگی را بگیرند ومشکلات خود را درست تحلیل نمایند. به همین جهت با توجه به اهمیت موضوع، سازمان بهداشت جهانی (WHO) به منظور افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیبهای روانی - اجتماعی، برنامه ای تحت عنوان آموزش مهارتهای زندگی تدارک دیده و در سال (۱۹۹۳) در یونیسف «صندوق کودکان سازمان ملل متحد» پیشنهاد کرد. از آن سال به بعد، این برنامه در بسیاری از کشورها مورد آزمایش واجرا قرار گرفته است (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی، محمد خانی، ۱۳۷۷). در این ارتباط تحقیقات نشان داده اند که فشارهای ناشی از مسائل روز مره، برای افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند و از سیستم حمایتی خوبی برخوردارند کمتر است. بنابراین به نظر می رسد با استفاده از آموزش مهارتهای لازم میتوان حس کنترل درونی را فعال نموده و

حالت خود کار آمدی و عزت نفس را تقویت نمود. با آموزش همین مهارت و در نتیجه افزایش سطح عزت نفس و کاهش تاثیرات منفی استرس‌های روزمره، می‌توان به سلامت روان فرد کمک کرد.

کودکان در فرآیند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند. این آموزش بصورت الگو برداری از طریق خانواده، مدرسه، جامعه و حتی دوستان، به شکل غیر منظم و اتفاقی فرا گرفته می‌شود. به نظر می‌رسد فرزندان خانواده‌های توانمند (از نظر بکارگیری مهارت‌های مقابله‌ای) در بکارگیری مهارت‌های مقابله‌ای مثبت، موفق‌ترند و بر عکس فرزندان فاقد و والدین توانمند از این امر محروم می‌باشند. بدیهی است که نهاد آموزش و پرورش بعنوان یکی از نهادهای زیربنایی جامعه می‌تواند در این خصوص نقش مهم و ارزنده‌ای را ایفا نماید.

آموزش مهارت‌های زندگی

امروزه در سراسر دنیا، آموزش و پرورش، صرفاً تدریس کتابهای درسی و انباشتن اطلاعات را بر عهده ندارد، بلکه آموزش در جهت تغییر در نگرش و رفتار دانش آموز و برانگیختن آنان برای استفاده از قدرت تفکر و خلاقیت خویش مدنظر می‌باشد. دانش آموزان باید در سایه تعلیم و تربیتی که می‌یابند قادر باشند مشکلات خود را در زندگی اجتماعی حل کنند

و با کسب مهارت‌های مختلف و مناسب با شرایط اجتماعی و فرهنگی، افرادی موثر و مفید به حال خود و دیگران باشند.

پیشرفت علم و تکنولوژی در سال‌های اخیر، انسان‌ها را به انبوهی از مسائل گوناگون مواجه نموده است. اغلب نوجوانان با مشکلات عدیده‌ای همچون احراز شغل، ادامه تحصیل و تعارضات مختلف اجتماعی و انواع تصمیم‌گیری‌ها در زندگی روبرو هستند. توانایی حل موثر مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی مستلزم مهارت‌های مهم و مفیدی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در تامین سلامت روانی فرد دارد. همه انسان‌ها به طور فطری و بالقوه توانایی حل مشکلات زندگی را دارند. بدیهی است که این توانایی بالقوه، باید مطابق شرایط و موقعیت فرد، پرورش یابد.

آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک طرح پیشگیرانه مورد تأیید و توجه خاص بسیاری از کشورهای جهان و بخصوص «سازمان بهداشت جهانی» است، زیرا براساس برنامه‌های بهداشت مدارس، مداخلات پیشگیرانه در مدرسه می‌تواند موجب اشاعه‌ی رفتار درست و افزایش آگاهی دانش‌آموزان در رابطه با به کار بردن راه حل‌های متمرکز بر مشکل در مقابله با چالش‌های زندگی باشد. به وسیله آموزش مهارت‌های زندگی به شکل فعال، دانش‌آموزان با مشارکت جویی در امور اجتماعی، فرهنگی و علمی آشنا می‌شوند.

انسان معاصر درگیر مسائل و مشکلات زیادی است که برای از بین بردن یا کاهش آنها، باید از ابزارهای مختلفی بهره گیرند.

دوره های حساسی در زندگی انسانها وجود دارد که طی آن افراد، مستعد فراگیری موضوعات معینی می باشند. بلوم دوره کسب مهارت‌های لازم در آموزش و پرورش افراد را (دوره حساس) نامیده است و اعتقاد دارد که باید حداکثر استفاده از دوره حساس آموزش و پرورش افراد به عمل آید. تا آنان بتوانند به صلاحیت های مورد نیاز برای زندگی اجتماعی نائل آیند. اگر برنامه ریزی آموزش و پرورش برای کودکان و نوجوانان بر این اساس باشد که آنان وظایف و تکالیف خود را در ابعاد جسمانی عاطفی و اجتماعی به خوبی یاد بگیرند و بتوانند به طور موثر و مناسب در دوره های سنی معین به کار ببرند، به نظر می رسد اینگونه برنامه ریزی موجبات رشد شخصیت افراد را فراهم آورد.

بنابراین، دوره تحصیل عمومی که همزمان با دوره حساس یادگیری افراد است، می تواند دوره آموزش مهارت‌های لازم در جهت احراز صلاحیت های فردی و اجتماعی باشد. با استفاده از آموزشهای مناسب مهارت‌های زندگی و ایجاد عادت مثبت و مطلوب در افراد، بی تفاوتی، منفی گرایی و بی انگیزگی جای خود را به نشاط مشارکت و مثبت اندیشی می دهد.

تعریف عزت نفس

سیف (۱۳۶۸) عزت نفس را به معنی نیاز به احترام یا کسب موفقیت، تأیید، یا نیاز فرد به ایجاد تصور مثبت در مورد خود و دیگران و اینکه او را فردی قابل احترام بدانند تعریف کرده است. شاملو (۱۳۶۸) عزت نفس را به عنوان درجه تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی آن فرد نسبت به خویشتن احساس می‌کند، تعریف نموده است. این احساس ممکن است در مقایسه با دیگران و یا مستقل از آنان باشد، ما ا در اکثریت قاطع موارد، گروه مرجع برای فرد، همگنان، همدرسان یا همسالان اوست.

عزت نفس، از تفاوت بین خود ادراک شده یا خود پنداره (یک نظر عینی از خود) و خود ایده آل (آنچه که شخص با ارزش می‌داند یا می‌خواهد که دوست داشته باشد) نشأت می‌گیرد، به طوری که تفاوت و فاصله زیاد این دو منجر به عزت نفس پایین می‌شود. «این تناسب منطقی» با توجه به انواع علائق و سعی و کوششهایی که یک فرد در زمینه های مختلف زندگی از خود نشان می‌دهد، به وجود می‌آید (بیابانگرد ۱۳۷۸).

عزت نفس به این معناست که ما در مجموع چگونه خود را ارزشیابی کنیم، یا چه احساسی در خود داریم. آزمونهای روان شناختی، عزت نفس را به طور کلی اندازه گیری می‌کنند (بیابانگرد ۱۳۷۹).

تعریف مهارت‌های زندگی

سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: "توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید" (WHO، 1994).

یونیسف مهارت‌های زندگی را به این صورت تعریف می‌کند: "یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه را مدّ نظر قرار می‌دهد. این سه حوزه عبارت‌اند از: دانش، نگرش، و مهارت‌ها". تعریف یونیسف بر شواهد پژوهشی مبتنی است که نشان می‌دهند اگر در توانمندسازی افراد جامعه بحث دانش، نگرش، و مهارت به صورت تلفیقی مورد توجه قرار نگیرد، نتیجه مورد انتظار یعنی کاهش رفتارهای پرخطر به دست نمی‌آید (UNISEF، 1999).

به طور کلی، مهارت‌های زندگی عبارت‌اند 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 بهداشت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک

می‌کنند تا مثبت عمل کرده و هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند (WHO، 1999).

تاریخچه مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات دکتر گیلبرت بوتوین (Gilbert Botvin) آغاز گردید. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان 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 جرأت‌مندانه، 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 و مطالعات بعدی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تنها 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 (بوتوین، ۲۰۰۰؛ بوتوین، ۲۰۰۲).

به دنبال این اقدام مقدماتی، از سال ۱۹۹۳ به بعد سازمان جهانی بهداشت با هماهنگی یونسف، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان معرفی نمود (WHO، 1994؛ WHO &

UNISEF، ۱۹۹۴؛ WHO، ۲۰۰۴). این برنامه در کشورهای مختلف دنیا تجربه شد و

گزارش‌های امیدبخشی از کارایی این برنامه منتشر گردید.

اهمیت مهارت‌های زندگی

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خود-آگاهی (self-awareness)، عزت‌نفس (self-esteem)، و اعتماد به نفس (self-confidence)، شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی هستند (WHO، ۱۹۹۴). این سه ویژگی فرد را قادر می‌سازند که فرصت‌های زندگی‌اش را مغتنم شمرده، برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد، به خانواده و جامعه‌اش بیاندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد، باشد و به چاره‌اندیشی بپردازد. مهارت‌های زندگی به عنوان واسطه‌های ارتقای سه ویژگی فوق‌الذکر در آدم‌ها می‌توانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک نمایند.

ده مهارت اصلی زندگی

یونیسف مهارت‌های زندگی را در چندین سطح دسته‌بندی می‌کند:

- سطح اول، مهارت‌های پایه‌ای و اساسی روان‌شناختی و اجتماعی هستند. این

مهارت‌ها به شدت متأثر از فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی می‌باشند، نظیر خود-آگاهی

و همدلی.

- سطح دوم، مهارت‌هایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند، نظیر مذاکره، رفتار جرأت‌مندانه، و حلّ تعارض.

- سطح سوم، مهارت‌های زندگی کاربردی هستند، نظیر مبارزه با نقش‌های جنسیتی سنتی یا امتناع از سوء مصرف مواد.

سازمان جهانی بهداشت در برنامه مهارت‌های زندگی که در سال ۱۹۹۳ معرفی نمود، ده مهارت را به عنوان مهارت‌های زندگی اصلی معرفی نمود. این ده مهارت از سوی یونیسف و یونسکو نیز به عنوان مهارت‌های زندگی اصلی شناخته شده‌اند. این مهارت‌ها عبارت‌اند از:

۱. **مهارت تصمیم‌گیری (decision-making):** در این مهارت افراد می‌آموزند که تصمیم‌گیری چیست و چه اهمیتی دارد. آنها همچنین با انواع تصمیم‌گیری آشنا شده و مراحل یک تصمیم‌گیری را گام‌به‌گام تمرین می‌کنند. دانشجویان همچنین با رابطه موجود میان تصمیم‌گیری و سایر مهارت‌های زندگی از یک سو و رابطه تصمیم‌گیری با پیشگیری اولیه در بهداشت روانی از سوی دیگر آشنا می‌شوند.

۲. **مهارت حلّ مسئله (problem solving):** این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبه‌رو است، شناسایی و بررسی راه‌حل‌های موجود و برگزیدن و اجرای راه‌حل مناسب و ارزیابی فرآیند حلّ مسئله تا به این ترتیب فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه‌های غیرسالم برای حلّ مشکلات خویش استفاده نکند.

۳. **مهارت تفکر خلاق (creative thinking):** توانایی تفکر خلاق یک مهارت سازنده

و پایه برای نیل به سایر مهارت‌های مرتبط با سبک اندیشیدن است. در این مهارت افراد فرا می‌گیرند که به شیوه‌ای متفاوت بیاندیشند و از تجربه‌های متعارف و معمولی خویش فراتر روند و تبیین‌ها یا راه‌حل‌هایی را خلق نمایند که خاص و ویژه خودشان است.

۴. **مهارت تفکر نقاد (critical thinking):** این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل

عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های اجتماعی، همسالان و رسانه‌های گروهی بر رفتار فردی.

۵. **توانایی برقراری ارتباط مؤثر (effective communication):** این مهارت به

معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه‌نظرهای فردی به صورت کلامی و غیرکلامی است.

۶. **مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی (interpersonal relationship**

skills): مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد، به ویژه اعضای خانواده، در زندگی روزمره.

۷. **خودآگاهی (self-awareness):** خودآگاهی به معنی توانایی و ظرفیت فرد در

شناخت خویشتن، و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای وی فشارآور هستند.

۸. **مهارت همدلی کردن (empathy):** این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه

درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می‌آموزد 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 (coping with emotions): شناخت هیجان‌ها و تأثیر

آنها بر رفتار. همچنین فراگیری نحوه اداره هیجان‌های شدید و مشکل‌آفرین نظیر خشم، مهارت مقابله با هیجان‌ها نامیده می‌شود.

۱۰. مهارت مقابله با استرس (coping with stress): در این مهارت افراد فرا

می‌گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی امروزی و همچنین استرس‌های دیگر کنار بیایند.

عناصر اصلی مهارت‌های زندگی

سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۴) ده مهارت زندگی فوق‌الذکر را به سه طبقه یا گروه اصلی تقسیم می‌کند:

الف) مهارت‌های مرتبط با تفکر نقاد یا تصمیم‌گیری: این مهارت‌ها شامل همه آن

چیزهایی است که با توانایی‌های جمع‌آوری اطلاعات، ارزیابی آنها و توانایی بررسی نتایج هر

یک از این اطلاعات بر اعمال خود فرد و دیگران مرتبط می‌باشد. در این گروه از مهارت‌ها

فرد می‌آموزد که چگونه تأثیر ارزش‌های خودش و دیگران را بر راه‌حل‌های انتخابی خویش

تحلیل کند.

ب) مهارت‌های بین فردی و ارتباطی: گروه دوم مهارت‌ها، آنهایی هستند که با ارتباط کلامی و غیرکلامی، گوش دادن فعال، و توانایی ابراز احساسات و بازخورد دادن مرتبط هستند. در این طبقه مهارت‌های مذاکره، امتناع و رد کردن درخواست دیگران، و مهارت رفتار جرأت‌مندانه نیز جای می‌گیرند. مهارت‌هایی که به فرد کمک می‌کند تا تعارضات بین فردی را حل کند، نیز در دسته مهارت‌های بین فردی است. همدلی، توانایی گوش دادن و درک نیازهای دیگران نیز بخشی از این دسته مهارت‌ها هستند. کار گروهی، توانایی همکاری با دیگران و توانایی احترام گذاشتن به دیگران هم در این دسته جای می‌گیرند. به این ترتیب، این گروه از مهارت‌ها به مقبولیت اجتماعی کمک کرده و پایه‌های رفتار و روابط اجتماعی سالم را بنا می‌گذارند.

پ) مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت فردی: این مهارت‌ها هسته کنترل درونی را غنی می‌سازند و به این ترتیب فرد می‌آموزد که می‌تواند بر اطراف خویش اثر بگذارد و تغییری ایجاد کند. عزت نفس، خودآگاهی، مهارت‌های ارزشیابی خویش، و توانایی تعیین اهداف نیز بخشی از مجموعه مهارت‌های مدیریت خویش هستند. خشم، سوگ، و اضطراب همگی باید مدیریت شده و فرد یاد بگیرد که چگونه با شوگ، فقدان یا ضربه‌های روانی مقابله نماید. مدیریت استرس، مدیریت زمان، روش‌های تفکر مثبت و آرام‌سازی بخشی از این گروه مهارت‌های زندگی هستند.