

## آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان

### مجتبی دهدار<sup>۱</sup>، آرش دهدار<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی دکتری علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی و مدرس دانشگاه فرهنگیان ایرانشهر

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت کسب و کار گرایش بازاریابی دانشگاه پیام نور خوانسار

### چکیده

تغییرات جسمانی و روانی نوجوانان در این سنین، رفتارهای آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. بسیاری از ویژگی‌های هیجان طلبی نوجوانان ریشه در هویت جویی آنها دارد. با وارد شدن به دوره نوجوانی، آنها باید نقش های اجتماعی جدیدی را بپذیرند و هویت جدیدی را برای خود بیابند تا بتوانند شخصیت خود را شکل دهند. با تلاش برای دستیابی به نقش های اجتماعی، باید در جستجوی خود پنداره جدیدی برای خود باشند.

واژه‌های کلیدی: هویت، آموزش، مهارت های زندگی، الگو، نوجوانان

### مقدمه

کنار آمدن با فشار های زندگی، داشتن زندگی هدفمند و انعطاف پذیر برای مواجهه با مشکلات زندگی، برقراری تعامل سازنده با دیگران با بیشترین سود و کمترین ضرر به خود و دیگران، روابط بین فردی بالنده و رشد دهنده با کمترین کشمکش و تعارض، خروج از بحران های زندگی با مدیریت صحیح و بیشترین مصلحت روش انتخابی و برآمدن از پس مسیولیت که در ادوار مختلف به اشکال گوناگونی نمود و بروز داشته است و مهمترین نمود آن در دوره نوجوانی هر فردی می باشد، دورانی که هر فردی در تلاطم بین عقل و احساس، هویت یابی و استقلال فردی و مالی، تعارضات فردی و اجتماعی و ... به سر می برد که اگر فرد نتوانست به مهارت‌های زندگی تسلط پیدا کند و به مدیریت این دوران حساس و سرنوشت ساز بپردازد می تواند در بزرگسالی به عنوان فردی مهم و تاثیر گذار ایفای نقش کند. (۳).

### دوران نوجوانی

نوجوانی اغلب به دوره ای بین کودکی و بزرگسالی اطلاق می شود. این واژه، برچسب مناسبی جهت دوره ای از زندگی فرد تقریباً سنین (۲۰ - ۱۲ سالگی) است و چنین استعمالی، هیچ گونه قید و تعریفی درباره ی خصوصیات رشد نوجوان ها یا علل اختصاصی نوجوانی ندارد (۲).

هر دوره ای از زندگی را می توان بر مبنای پاره ای از مسائل رشدی، نظیر مسائل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی دسته بندی کرد. از جمله آنها که به طور مشخص، ولی نه الزاماً در طی دهه دوم زندگی، اتفاق می افتد ارتباط با جنس مخالف، آگاهی های شغلی، رشد ارزشها و خود محوری های مسئولانه و باز شدن گره های عاطفی با والدین است (همان). دوره نوجوانی را باید یک مرحله بسیار مهم از زندگی تلقی کرد. دوره ای که با ویژگی هایش از سایر دوران زندگی متمایز می شود.

گرچه همه ی دوران عمر مهم است ولی این دوره مهمتر از سایرین می باشد . زیرا تأثیرات ناگهانی بر رفتار و دیدگاه فرد دارد. با در نظر گرفتن این که سایر دوره های زندگی، به دلیل تأثیرات درازمدت آن، پرمعنی و قابل توجه هستند، لیکن دوره ی نوجوانی یکی از دوره هایی است که از هر دو جنبه ی تأثیرات ناگهانی و درازمدت برخوردار و قابل توجه است. برخی از ادوار زندگی به دلیل تأثیرات فیزیکی و بدنی، با اهمیت و برخی دیگر از لحاظ تأثیرات روانی قابل اعتنا هستند، لیکن نوجوانی از هر دو جهت مهم است(۲).

**نوجوانی، یک دوره ی انتقال (برزخی) است:** انتقال به معنی یک وقفه یا تغییر از آنچه که قبلاً انجام شده نیست، بلکه بیشتر عبور از مرحله ای از رشد به مرحله ی دیگر می باشد. این به آن معنا است که آنچه قبلاً واقع شده، نشانه ی خود را روی آنچه که در زمان حال و آینده اتفاق می افتد، باقی می گذارد . کودکان در زمانی که از خردسالی به بزرگسالی می رسند، باید جنبه های کودکانه را کنار بگذارند. همچنین باید الگوهای جدید رفتاری و نگرشی را بیاموزند تا جانشین آن چیزهایی شود که ترک کرده اند.

به هر حال، این مهم است که درک کنیم آنچه قبلاً واقع شده، نشانه های خود را باقی گذاشته است و بر الگوهای نوینی از رفتارها و نگرش های فرد اثر می گذارد. در طی هر مرحله ی انتقالی، وضع و جایگاه فرد مبهم است. نوجوان در این زمان نه کودک و نه بزرگسال است. اگر مانند کودکان رفتار کند، به او گفته می شود که به مانند سن خودش عمل کند و اگر سعی کند نظیر بزرگسالان عمل کند، اغلب متهم می شود که برای شلوارهای کوتاه خود، خیلی بزرگ شده و برای این تلاشی که انجام می دهد تا مثل بزرگترها عمل کند، مورد سرزنش واقع می شود. از طرف دیگر، موقعیت مبهم نوجوانان امروز، این منفعت را برای آنها در بر دارد که فرصتی را به منظور آزمودن شیوه های مختلف زندگی به آنها می دهد تا آنها تصمیم بگیرند که چه الگوهای رفتاری، ارزشی و نگرشی، بهتر می توانند نیازهای آنان را تأمین نمایند(۴).

**نوجوانی، یک دوره ی تغییر است:** میزان تغییر در نگرش ها و رفتار در طی دوره ی نوجوانی با میزان تغییر در وضعیت بدنی برابر است و در طی سال های اولیه نوجوانی، زمانی که تغییرات بدنی با سرعت انجام می شود، تغییرات در نگرش ها و رفتار نیز با شتاب به وجود می آید و همچنان که تغییرات بدنی آرام به پیش می رود، به همان نسبت نگرش ها و رفتار نیز تغییر می یابند.(همان)

تقریباً پنج نوع تغییر وجود دارد که در طی دوره ی نوجوانی واقع می شود:

نخست آن که، حیات عاطفی (انفعالی) توسعه می یابد. شدت آن به سرعت و میزان تغییرات بدنی و روانی بستگی دارد که در این زمان واقع می گردد. زیرا این تغییرات، معمولاً در اوایل نوجوانی سریع تر اتفاق می افتد. توسعه ی حیات عاطفی معمولاً در آغاز نوجوانی بیشتر از انتهای نوجوانی مطرح می شود. دومین که، سرعت تغییراتی که با رشد جنسی همراه است، نوجوانان را از خودشان و از استعدادها و علاقتشان نامطمئن می سازد. آنها به شدت احساس بی ثباتی می کنند، احساسی که اغلب با تدابیر مبهمی که آنها از سوی معلمان و والدین دریافت می کنند، تشدید می شود.(۱).

سوم، تغییراتی است که در بدن، علائق و نقش هایی که در گروههای اجتماعی از آنان انتظار می رود ایفا نمایند، به وجود می آید و مسائل جدیدی را می آفریند. برای نوجوانان کم سن و سال، این تغییرات بسیار زیاد است و کمتر از آنچه که قبلاً تصور می کردند قابل حل به نظر می رسد. قبل از این که آنها مسائلمان را حل کرده و به رضایت برسند، با خودشان و مسائلمان درگیر خواهند بود.

چهارم، همچنان که الگوهای علائق و رفتار تغییر می یابد، ارزش ها نیز متغیر خواهند بود . آنچه که در زمان کودکی برایشان مهم بود، اکنون که در آستانه ی بزرگسالی قرار دارند، کمتر اهمیت پیدا می کند؛ به عنوان مثال، برای بیشتر نوجوانان، مسئله ی دوستانی که از همسالان هم تیپ و جذاب باشند، مهمتر از تعداد زیادی دوست است که سنخیت روحی با او نداشته باشند. آنها اکنون به مسئله کیفیت، بیشتر از کمیت، اهمیت می دهند.

پنجم این که، بیشتر نوجوانان در مورد تغییرات، حالتی متغیر دارند. زمانی درخواست و تقاضای استقلال دارند، ولی اغلب از مسئولیت هایی که همراه با استقلال و ارزیابی آنهاست، هراس دارند. (۵).

### ویژگی های روانی-اجتماعی دوره نوجوانی

۱- تجربه کردن: نوجوانان بسیار کنجکاو و تحت تاثیر همسالان خود هستند. آنها به سادگی با کسانی طرح دوستی می ریزند که ممکن است الگوهای خوبی برای آنها نباشند، در نتیجه این احتمال وجود دارد که در معرض رفتارهای پرخطر قرار گیرند. در عین حال که نوجوانان به دوستان همسال خود به منزله منبع درست اطلاعات نگاه می کنند و از رفتارها، ارزش ها، باورها، نگرش ها، خود پنداره و سبک زندگی آنها تقلید می کنند اما احتمال این خطر وجود دارد که همسالان آنها منبع اخلاقی درست و قابل اطمینانی نباشند.

۲- نیاز به احساس تعلق داشتن و پذیرفته شدن: نوجوانان تلاش زیادی می کنند تا مورد قبول دیگران بخصوص همسالانشان باشند لذا بدن منظور برای عضویت و پذیرفته شدن در گروه های مختلف متوسل به تجربه های زیادی می شوند که اکثرا باعث بوجود آمدن مشکلات زیادی برای خود فرد و خانواده می شود و زمینه انحراف فکری، اخلاقی را موجب می شود.

۳- لباس پوشیدن: تاثیر پذیری از مد و تلاش برای پیروی از نحوه لباس پوشیدن دوستان، از دیگر تغییراتی است که در این دوره بوجود می آید. هر نوع لباسی که مد شود ناگهان در بین نوجوانان شیوع پیدا می کند.

۴- تنوع طلبی: نوجوانان به سادگی خسته می شوند و حوصله شان سر می رود بنابراین در جستجوی هیجان وارد اینترنت، چت، شبکه های مجازی و ... می شوند و در جستجوی اتفاقات پیش بینی نشده یا آشنایی های اتفاقی هستند به ویژه وقتی برنامه مشخصی نداشته باشند پس به طور کلی بی برنامه بودن یک عامل خطر است.

۵- تنها ماندن در منزل: نوجوانان تمایل دارند بیشتر وقت خود را در اتاق خود به تنهایی بگذرانند شاید به این دلیل که نمی خواهند با والدینی که مسایل آنها را درک نمی کنند مواجه شوند. اگر تلفن یا تلویزیون و دستگاه پخش موسیقی و اینترنت یا موبایلی در اختیار داشته باشند ممکن است ساعتها به آنها مشغول باشند و به غیر از موارد ضروری کمتر از اتاق بیرون آیند.

۶- استقلال طلبی و طغیان: نوجوانان می خواهند تا استقلال به دست بیاورند از جمله از خانواده خود جدا شوند به احساس مصمم بودن و اراده داشتن دست یابند و ارزش های فردی خود را تعیین نمایند اما در تلاش برای رسیدن به این استقلال ممکن است دست به سرکشی و عصیان بزنند.

۷- محدود شدن ارتباط کلامی با والدین: بعضی از نوجوانان در این دوره بر خلاف گذشته که درباره همه چیز با والدین خود صحبت می کردند، حرف کمتر و تمایل کمتری برای صحبت کردن دارند، به پرسش های والدین خیلی کوتاه، با فشردگی پاسخ می دهند و دیگر رازهایشان را با والدین در میان نمی گذارند.

۸- بد اخلاق شدن: در دوران نوجوانی عصبانیت و زود رنجی افزایش می یابد. پس وقتی از آنان می خواهید تا کاری را انجام دهند، به آنها بر می خورد و اظهار ناراحتی می کنند.

۹- کاهش علاقه به درس: در دوران نوجوانی با گسترش علایق و سرگرمی ها مواجه می شویم. نوجوان ممکن است بسیار بیشتر از قبل به ورزش کردن، تماشای برنامه های تلویزیونی، تماشای فیلم، وقت گذرانی با دوستان و شرکت در میهمانی ها بپردازد و سرگرمی هایش را مهم تر از درس خواندن بداند.

۱۰- گریزان بودن از کار: والدین در این دوره در می یابند فرزند نوجوانشان علاقه ای به انجام امور خانه و به عهده گرفتن وظایف ندارد اغلب بهانه درس را می آورند یا ترجیح می دهد خود را به فعالیت هایی مشغول دارد که به آنها علاقه دارد مانند گوش دادن به موسیقی، تلفن کردن به دوستان، اینترنت، انجام بازی های کامپیو تری و .... در این دوران مهم ترین اتفاق زندگی نوجوان پیدا کردن کسانی است که او را به همین شکل بپذیرند. (سایت تبیان).

## ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی برای نوجوانان

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ در جهت پیشگیری اولیه و همچنین ارتقای سطح بهداشت روان برنامه مدونی با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی آماده نمود. تعریفی که سازمان جهانی بهداشت از مهارت‌های زندگی می‌کند عبارت است از: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید (۸). هدف از اجرای این برنامه‌ها، افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی کودکان و نوجوانان بود تا آنها را قادر سازد تا با کشمکش‌ها و تقاضاهای زندگی روزمره سازگارانه مقابله نمایند. آموزش مهارت‌های زندگی یک ابزار موثر برای توانمندسازی کودکان و نوجوانان برای مسئولانه عمل کردن، خلاق بودن و کنترل داشتن است. آموزش مهارت‌های زندگی برای نوجوانان هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روان و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی در آنها نظیر پیشگیری از مصرف مواد، خشونت، رفتارهای پرخطر و ... مورد استفاده است و همچنین باعث بهبود ارتباط آنها در مدرسه و افزایش خودکارآمدی آنها می‌شود. یافته‌های دیگر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی تاثیر مثبتی بر خود پنداره، اعتماد به نفس، خودکارآمدی، سازگاری اجتماعی و عاطفی و کاهش اضطراب اجتماعی دارد و بر عملکرد مدرسه در جهت توجه به رفتار، پیشرفت تحصیلی و کاهش غیبت از مدرسه تاثیر خوبی داشته است. (مرکز بین المللی سیاست‌های الکل، ۲۰۰۰). (۹).

به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان بهداشت روانی در مدرسه برای توانمندسازی نوجوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، خود و جامعه‌شان را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقا بخشند. (۶).

## زیر ساخت نظری آموزش مهارت‌های زندگی

پایه مطالبی که در آموزش مهارت‌های زندگی به کار برده می‌شود اطلاعاتی است که از نحوه یادگیری کودکان و نوجوانان از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن به دست می‌آید و در واقع مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا است (۱۹۷۷).

در نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، یادگیری فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه است و به همین جهت نوجوانان در جریان یادگیری و آموزش، فعالانه به امر یادگیری مهارت‌های زندگی می‌پردازند. بنابراین در این آموزش از روش‌هایی که شرکت فعال نوجوانان را در امر آموزش تسهیل می‌بخشد استفاده می‌شود. (۶).

تکنیک‌های آموزش فعال مهارت‌های زندگی :

- بارش فکری
- ایفای نقش
- گروه‌های کوچک یا گروه‌های دوتایی
- سوال کردن
- بحث گروهی
- جملات ناتمام
- قصه
- بازی (۱).

## نتیجه گیری

با توجه به این که دوره نوجوانی برای هر فردی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل زندگی می‌باشد و اگر برای گذر از این مرحله آمادگی لازم و کافی را نداشته باشیم دچار آسیب‌ها و بحران‌های متعددی خواهیم شد که بعضاً باعث خسارت‌های جسمی، روحی و روانی جبران‌ناپذیری برای نوجوان می‌شود که آینده شغلی، زیستی و اجتماعی فرد را در دوران بزرگسالی تحت تاثیر خواهد گذاشت. لذا با توجه به این مهم اولاً: خانواده‌ها باید آموزش‌های مهارت‌های خانواده، آموزش‌های ارتباط

صحیح با نوجوانان و دوره های مشابه را دیده باشند و دوما: مهارت های مختلف از جمله مهارت های اجتماعی، مهارت های شهروندی، مهارت های ارتباط صحیح و .... به نوجوانان آموزش داده شود تا فرد با آگاهی و توان فکری بالا بتواند این دوران را عاقلانه و منطقی مدیریت کرده و از آن گذر کند و این زمانی اتفاق می افتد که تمامی نهاد های مربوطه با تعامل، همفکری و هماهنگی برنامه آموزش مهارت های اجتماعی به نوجوانان را در برنامه کاری خود داشته باشند و در کنار دو نهاد بزرگ آموزش و پرورش و همچنین خانواده حضور موثر داشته باشند تا بتوانیم نوجوانانی سالم، مفید، توانمند و موثر برای جامعه تربیت کنیم.

## منابع

- ۱- لطفا مهارت های زندگی را بیاموزید، ۱۳۹۲، ولایت الله درویشی، تهران، انتشارات تزکیه .
- ۲- آموزش مهارت های زندگی، رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود ( دوره راهنمایی )، ۱۳۸۸، ان ورنون، ترجمه مهرداد فیروز بخت، نشر دانژه.
- ۳- آموزش مهارت های زندگی راهکار پیشگیری از آسیب های اجتماعی نوجوانان، ۱۳۸۷، ژاله رفاهی، فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، سال اول، شماره دوم.
- ۴- مهارت های زندگی ۱، منصور دهستانی، ۱۳۹۱، تهران، نشر میم .
- ۵- مهارت های زندگی سال اول راهنمایی، عاطفه غیاث فخری با همکاری محمد بینا زاده، به سفارش دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش تهران، انتشارات هنر آبی، ۱۳۸۴.
- ۶- سازمان بهداشت جهانی، (۱۳۸۷)، برنامه آموزش مهارت های زندگی، ترجمه نوری قاسم آبادی، ربابه و محمد خانی، پروانه، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری بهزیستی کشور.
- ۷- سایت تبیان.
- 8- International Center for Alcohol Policies ( ICAP) . (2000) . Life Skills education in South Africa and Bostswana.
- 9- Development and implementation of life skills programmes Geneva . Switzerland : WHO Programme on Mental Health.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی