

آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۴/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۵/۲۴

کد مقاله: ۳۱۱۸۰

مهدی عامری^۱، مجتبی دهدار^{۲*}، محمد امیریان^۳

چکیده

تعلیم و تربیت و معضلات و مشکلات مربوط به آن یکی از بحث‌انگیزترین مسائل در جوامع مختلف بوده و هست. دلایل این اهمیت را نیز می‌توان به نکاتی چون لزوم تعلیم و تربیت صحیح نسل آتی، حساسیت و شکنندگی کودکان، نوجوانان و جوانان در تعامل مسائل مختلف دانست. دانش آموزان مهم‌ترین و حساس‌ترین عناصر در نظام آموزش و پرورش و سرمایه‌های ملی این مرزوبوم به شمار می‌آیند. مدرسه نیز به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای رسمی و آموزشی کشور که همه کودکان با رسیدن به سن تحصیل وارد آن می‌شوند 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 می‌تواند گام بسیار مهمی در جهت کاهش آسیب‌های اجتماعی باشد. اگر امروزه در جهت پیشگیری، کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی اقدامات لازم را انجام ندهیم بی‌شک سرمایه‌های مادی، معنوی، انسانی و اجتماعی ارزشمندی را که همان فرزندانمان هستند از دست خواهیم داد. در این مقاله به نحوه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی پرداخته شده است.

واژگان کلیدی: آموزش و پرورش، آسیب‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، پیشگیری

۱- عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور تهران

۲- دانشجوی دکتری علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک و مدرس دانشگاه (نویسنده مسئول)

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه پیام نور سمنان

۱- مقدمه

آسیب اجتماعی به هر نوع عمل فردی یا جمعی اطلاق می‌شود که در چارچوب اصول اخلاقی و قواعد عمل جمعی رسمی و غیررسمی جامعه محل فعالیت کنشگران قرار نمی‌گیرد و در نتیجه با منع قانونی و یا قبح اخلاقی و اجتماعی روبه‌رو می‌گردد (عبداللهی، ۱۳۸۳).

آسیب‌های اجتماعی، مسئله‌ای نگران‌کننده و جزو موضوعاتی است که زیرساخت‌های جامعه را هدف قرار داده است، آسیب‌هایی چون اعتیاد، حاشیه‌نشینی، طلاق و ... همگی می‌توانند اساس جامعه را دچار اشکالات و تنش کنند (رحمانی فضلی، ۱۳۹۵). آسیب‌شناسی اجتماعی مطالعه و ریشه‌یابی بی‌نظمی‌ها، ناهنجاری‌ها و آسیب‌هایی نظیر بیکاری، اعتیاد، فقر، خودکشی، طلاق و... همراه با علل و شیوه‌های پیشگیری و درمان آن‌ها و نیز مطالعه شرایط بیمارگونه و نابسامانی اجتماعی است. به‌عبارت‌دیگر، مطالعه خاستگاه اختلال‌ها، بی‌نظمی‌ها و نابسامانی‌های اجتماعی، آسیب‌شناسی اجتماعی است (افلاکی و همکاران، ۱۳۹۳). امروزه آسیب‌های اجتماعی که به‌سرعت در حال گسترش است، بزرگ‌ترین ضربه و خطر برای هر جامعه‌ای محسوب می‌شود و نمی‌توان از کنار آن‌ها به راحتی گذشت. آسیب‌های اجتماعی پدیده‌های واقعی، متغیر، قانونمند و قابل کنترل و پیشگیری هستند (جوکار و همکاران، ۱۳۹۶) و در اکثر جوامع وجود دارند و تأثیر خود را می‌گذارند. آسیب‌های اجتماعی به مفهوم رفتاری است که به طریقی با انتظاراتی مشترک اعضای یک جامعه سازگاری ندارد و بیشتر افراد آن را ناپسند و نادرست می‌دانند در واقع هر جامعه از اعضای خود انتظار دارد از ارزشها و هنجارها تبعیت کنند اما همواره عده‌ای در جامعه پیدا می‌شوند که پاره‌ای از این ارزشها و هنجارها را رعایت نمی‌کنند، جامعه افرادی که هماهنگ و همساز با ارزشها و هنجارها باشند سازگار یا همنا و اشخاصی را که بر خلاف آن‌ها رفتار می‌کنند نا سازگار یا نا همنا می‌خواند از میان افراد ناهنجار کسی که رفتار ناهنجارش زودگذر نباشد و دیرگاهی دوام آورد، کجرو یا منحرف نامیده می‌شود و رفتار او را انحراف اجتماعی یا آسیب اجتماعی می‌خوانند. جامعه‌شناسی و جرم‌شناسی متوجه آن دسته از نقض هنجارهاست که توسط عده‌ای زیادی از مردم گناه تلقی می‌گردد از این رو انحراف یا آسیب اجتماعی به رفتارهایی گفته می‌شود که هنجارهای اجتماعی را نقض کرده و در نتیجه از نظر تعداد بسیاری از مردم قابل نکوهش است. گسترش روز افزون آسیب‌های اجتماعی (ترک تحصیل، فرار از مدرسه، اعتیاد، سرقت، تشکیل گروه‌های معارض و وندالیسم و...) به ویژه در سالهای اخیر در بین دانش‌آموزان و همچنین شیوع مفسده‌های آشکار و پنهان، افزایش قابل توجه بزهکاریها و کجرویهایی اجتماعی و آلودگی به مواد مخدر، به ویژه در میان جوانان و نوجوانان جامعه مستلزم تعمق و چاره‌اندیشی اساسی است.

۲- بیان مسئله

در فرهنگ فارسی معین «پیشگیری» به معنای جلوگیری کردن و پیش از بیماری اقدام کردن معنا شده است. در حوزه آسیب‌های اجتماعی پیشگیری عبارت است از: اقداماتی که در راستای بررسی افراد جامعه و یا محیط اجتماعی جهت جلوگیری از برخی مخاطرات و یا پیش آمدها و آثار تبعی آن مورد توجه قرار گرفته و به کار بسته می‌شود (حیدری، ۱۳۹۰). آسیب‌های اجتماعی در سطوح مختلف نمایان شده و در صورت عدم توجه همچون سیلی ویرانگر دامان تمام احاد جامعه را دربر خواهد گرفت و تبعات ناگوار اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی بر جای خواهد گذاشت. کشور ما نیز از بروز آسیب‌های اجتماعی و جرائم مستثنا نبوده و نخواهد بود و از گذشته با آن روبرو بوده است و مداخلاتی نیز برای کنترل و کاهش آن صورت گرفته است اما رشد این پدیده معلول عوامل مختلفی می‌باشد. امروزه کشور در این زمینه با شرایطی مواجه است که توجه به برنامه ریزی مناسب در خصوص کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی را ضرورتی اجتناب‌ناپذیر می‌کند که برخی از آن‌ها عبارتند از:

≠ افزایش آمار آسیب‌های اجتماعی

کاهش سن آسیب دیدگان اجتماعی

مهاجرت بی‌رویه و گسترش مناطق حاشیه‌نشین

شیوع و بروز مشکلات اجتماعی به دلیل جمعیت جوان.

لذا در جامعه کنونی با توجه به تشدید و گسترش روزافزون آسیب‌های اجتماعی، پرداختن به این معضل ضرورتی انکارناپذیر است، بخصوص با افزایش آسیبها و انحرافات مختلف و گوناگون اجتماعی مانند اعتیاد به انواع مواد مخدر، مسکرات، افزایش طلاق، افزایش انحرافات جنسی، واقعیت‌های تلخ و ناگواری است که امروزه شاهد آن هستیم... براین اساس و با توجه به تأکید سند چشم‌انداز توسعه کشور در زمینه آسیب‌های اجتماعی، تأکید مقام رهبری برای کاهش آسیب‌های اجتماعی، عدم توجه کافی به نقش و جایگاه تربیتی نظام آموزشی در زمینه پیشگیری از آسیبها و مشکلات اجتماعی و درگیر شدن اکثر خانواده‌ها با مشکلات اقتصادی و معیشتی و کم‌توجهی به مسائل تربیتی فرزندان، ساختار جوان جامعه و شکاف بین نسلی و افزایش جمعیت بیکار و افزایش روزافزون آسیب‌های اجتماعی، آموزش و پرورش و ساختار مدرسه در برنامه‌های وسیع پیشگیری

سهم بسزایی دارد و نقش تعلیم و تربیت رسمی به‌عنوان راهی برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بی‌بدیل است. در این پژوهش به نقش آموزش و پرورش و آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی پرداخته شده است.

۳- نقش آموزش و پرورش در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

آموزش و پرورش گسترده‌ترین دستگاه فرهنگی کشور است که به‌طور مستقیم جمعیتی بزرگ را تحت پوشش قرار داده است. ضمن آنکه این مجموعه ابزارهای لازم برای تنظیم و یا کنترل آسیب‌های اجتماعی را دارد و می‌تواند از ساعاتی که دانش‌آموزان در مدرسه حضور دارند استفاده کرده و برای مقابله با آسیب‌ها برنامه ریزی کند. وزارت آموزش و پرورش، در جهت مدیریت آسیب‌های اجتماعی، برنامه‌های مختلفی را در سطح مدارس اجرا می‌کند که محور و رویکرد آن‌ها، پیشگیری اولیه است که در قالب‌های متنوع آموزشی، فرهنگی و تربیتی، از قبیل کارگاه‌های آموزشی، جشنواره‌ها، نمایشگاه‌ها، محصولات فرهنگی-آموزشی، طراحی و به‌اجرا درمی‌آید (حاضری، ۱۳۹۶). پیشگیری اولیه به این معناست که تلاش کنیم مهارت‌ها و توانمندی‌های کودکان و نوجوانان را برای مراقبت از خود در برابر رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی ارتقاء بدهیم. یکی از ضرورت‌های مهم برای تکمیل رویکرد پیشگیری اولیه برای محافظت و مراقبت از کودکان و نوجوانان، استقرار نظام مراقبت اجتماعی از کودکان و نوجوانان به‌ویژه نوجوانان در معرض خطر است و برای تحقق این موضوع همکاری دستگاه‌های فرهنگی و اجتماعی، خانواده‌ها و رسانه‌ها با وزارت آموزش و پرورش در جهت گسترش خدمات پیشگیرانه و مراقبتی در سطح مدارس دارای اهمیت زیادی است (پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش، ضرورت و راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مراکز آموزشی، ۱۳۸۳). مدرسه به‌عنوان یک محیط آموزشی اگر نتواند وظایف تربیتی خود را به‌نحو مطلوب انجام دهد و فاقد توجه به وظایف علمی و اجتماعی خود و بی‌علاقگی نسبت به درک نیازهای روحی نوجوان، فقط به آموزش کلیشه‌ای صرف بپردازد قطعاً به پایگاهی برای کجروی و انحراف دانش‌آموزان تبدیل خواهد شد. از این رو مسئولان آموزشی باید به نوجوان آموزش دهند که چگونه با واقعیت‌ها روبرو شوند. به همین دلیل باید از همکاری و همفکری اولیای کودکان، خود بچه‌ها و مسئولان مدارس به‌صورت مشترک استفاده شود و در هر واحد آموزشی یک شورا و یا انجمن برای بررسی و برنامه‌ریزی مسائل تربیتی و فکری دانش‌آموزان آن مدرسه تشکیل شود تا به موقع و به‌جا پیشگیری‌های لازم به‌عمل آید. دانش‌آموزان با موضوعات مختلفی همچون گروه‌های خلافکار، خشونت، مصرف الکل، دارو و مواد مخدر، مشکلات جنسی و دیگر رفتارهای پرخطر و بالقوه آسیب‌زا درگیر هستند. علاوه بر این دانش‌آموزان در زندگی روزمره با عوامل استرس‌زای محیطی مانند از دست دادن والدین در اثر طلاق، خشونت خانوادگی، مصرف یا سوء مصرف الکل و مواد مخدر توسط والدین یا یکی از اعضای خانواده، آزار جسمی و جنسی و طردشدگی مواجه هستند. هدف عمده مداخله‌های مبتنی برمدرسه فراهم آوردن موقعیت و تجاربی است که در بستر آن توانایی‌ها و شایستگی‌های مقابله‌ای و مدیریتی کودکان در مواجهه با پیچیدگی‌های محیط و شرایط نامساعد زندگی روزمره افزایش یابد. برنامه‌های نوین بهداشت روان و مداخلات پیشگیرانه مدرسه محور به نتایج متنوعی از قبیل افزایش حضور در مدرسه، بهبود عملکرد تحصیلی، کاهش ترک تحصیل و کاهش رفتارهای ضد اجتماعی و مصرف دارو، الکل و مواد منجر می‌شوند (باقری، ۱۳۹۱) در واقع می‌توان چنین استنباط نمود که ریشه اغلب آسیب‌پذیری‌های اجتماعی دانش‌آموزان را باید در عدم آشنایی کافی آن‌ها با مهارت‌های اجتماعی دانست؛ به طوری که نقطه کوری در رشد شخصیت دلخواه و اجتماعی جوانان وجود دارد و آن این است که متأسفانه جوانان امروز خود را نشناخته‌اند و به توان و قدرت فراوان خود باور ندارند، به علاوه از شرایط و موقعیت اجتماعی خود آگاهی ندارند. بنابراین بررسی نقش آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش آسیب‌های اجتماعی در مدارس ضروری است. توجه به مهارت‌های زندگی در برنامه ریزی درسی، مهارت‌تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، توانایی برقراری ارتباط مؤثر، ایجاد و حفظ روابط بین فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجانها و مقابله با تنش جزو مواردی هستند که باید به دانش‌آموزان آموزش داده شوند (نوابی نژاد، ۱۳۸۳).

به‌طور کلی دو نوع نگرش نسبت به آسیب‌های اجتماعی وجود دارد: یک نگرش که عمدتاً متوجه چگونگی جرایم و نفس‌بزه‌های اجتماعی، شیوع، گستردگی، عمق، شدت و آثار ناصواب آن است. صاحبان چنین نگرشی، بیشترین هم‌خود را در جهت وضع قوانین گوناگون، ساخت زندان، مبارزه با کجرویها و بالطبع مبارزات مجرمان، به‌خصوص از طریق زندان صرف می‌کنند. نگرش دیگر معطوف به خصیصه‌ها و توانایی‌های اجتماعی فرد بزهکار است که مرتکب جرم می‌شود. در واقع در این نوع نگرش محور توجه، انسان‌هایی‌اند که به‌رغم مشابهت فراوان با بسیاری از همسالان خود از نظر شرایط اقتصادی-اجتماعی، به‌علل خاصی (عدم آشنایی کافی با مهارت‌های اجتماعی) دچار آسیب‌پذیری اجتماعی می‌گردند؛ صاحبان چنین نگرشی دوست دارند تمام اندیشه و تلاش خود را متوجه شناخت عواقل پدید آبی رفتارهای آسیب‌زا نمایند و راه حل مسئله را در آموزش و ارتقای سطح آگاهی مهارت‌ها و انطباق‌پذیری اجتماعی فرد می‌دانند (افروز، ۱۳۸۱).

۴- راه‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مدارس

بر اساس دو نوع نگرش فوق‌الذکر می‌توان دو راه حل برای مسئله (کاهش آسیب‌های اجتماعی) مطرح نمود: راه حل اول که اصطلاحاً می‌توان آن را حل کوتاه‌مدت، سطحی و سخت‌افزاری نامید، به‌مواردی چون ساخت زندان، استخدام پلیس بیشتر، تشدید مجازات مجرمان و... به‌منظور مبارزه با مجرمان تأکید دارد در حالی که راه حل دوم در مقابل راه حل اول قرار دارد و

اصطلاحاً راه حل دراز مدت، ریشه‌ای و نرم‌افزاری نامیده می‌شود به عواملی چون فرهنگ سازی، اجتماعی کردن، درونی نمودن ارزشها و هنجارهای جامعه از طریق آموزش مهارتهای اجتماعی تاکید دارد. در واقع می‌توان چنین استنباط نمود که ریشه‌ی اغلب آسیب‌پذیریهای اجتماعی دانش‌آموزان را باید در عدم آشنایی کافی آن‌ها با مهارتهای اجتماعی دانست؛ به طوری که نقطه‌ی کوری در رشد شخصیت دلخواه و اجتماعی جوانان وجود دارد و آن این است که متأسفانه جوانان امروز خود را نشناخته‌اند و به توان و قدرت فراوان خود باور ندارند، به علاوه از شرایط و موقعیت اجتماعی خود آگاهی ندارند. مع الوصف بررسی نقش آموزش مهارتهای اجتماعی در کاهش آسیب‌های اجتماعی در مدارس ضروری است (صفری، ۱۳۸۱). با توجه به ضرورت نیازهای امروز، تغییرات سریع اجتماعی - فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی، تنوع و گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش، استرس و فشارهای متعددی روبرو کرده است که مقابله مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندیهای روانی- اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها، توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات ریسک‌پذیری می‌کند و آن را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد (قربانی و جمعه‌نیا، ۱۳۹۰). بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تا حدودی از آسیب‌های اجتماعی گریب‌انگیز جامعه پیشگیری نماید.

۵- مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی برای بهتر زیستن به ما کمک می‌کنند که با مشکلات زندگی به شیوه مثبت برخورد کنیم تا به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنیم. چرا که به قول نیچه "انسان چرایی است که می‌تواند با هر چگونه‌ای بسازد ولی اگر بخواهد" (خنیف و پورحسینی، ۱۳۹۱). مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی- اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌توانند به افراد کمک کنند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش جسمانی، روانی و اجتماعی. برای افراد در جریان دشواری‌هایی که در محیط اجتماعی با آن‌ها مواجه‌اند، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآیند، تسلی بخش است (خالدیان، ۱۳۹۲).

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد. در نتیجه شخص قادر می‌شود 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، مثبت‌اندیشی، ابزار وجود، رشد و افزایش عزت نفس، مهار و پایش خشم، حل مسأله و تصمیم‌گیری، مدیریت استرس، ایجاد محیطی مثبت و انعطاف‌پذیری در اختیار افراد قرار می‌دهد. توانایی در کسب مهارت‌های زندگی در برابر مشکلات و رضایت‌مندی از زندگی به فرد کمک می‌کند تا از عهده مشکلات به خوبی برآید. به این معنا که در بستری سالم و مثبت، بسیاری از مشکلات کوچک به خودی خود برطرف می‌شوند و به تعارض‌ها نیز به عنوان یک مسأله نگاه می‌شود که افراد می‌توانند این مشکلات و ناراحتی‌ها را با توانایی‌های کسب شده برطرف کنند (درکه و همکاران، ۱۳۹۲). علاوه بر این، آموزش مهارت‌های زندگی فرد را توانمند می‌کند تا دانش، نگرش‌ها و ارزش‌هایش را به فعلیت برساند و فرد را قادر می‌سازد 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 می‌شوند نقایصی 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).

یونیسف مهارت‌های زندگی را تغییر یا شکل‌دهی رفتار با تاکید بر دانش، نگرش و مهارت‌ها در نظر گرفته است. برنامه مهارت‌های زندگی یک رویکرد تغییر رفتار کامل است که بر توسعه مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی از قبیل ارتباط، حل مسأله، تفکر، مدیریت، احساسات، جرأت‌ورزی، ایجاد اعتماد به نفس و مقابله با فشار همسالان تمرکز می‌کند. این مهارت‌ها به فرد امکان می‌دهند با مشکلات روانی و استرس‌ها و فشارهای روانی مقابله و مواجهه‌های مؤثر داشته باشند. با افزایش سطح بهداشت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران افزایش می‌یابد. از این رو مهارت‌های زندگی به ابزاری کارآمد در جهت پردازش بهتر مسائل و مشکلات پیرامون زندگی تبدیل و موجب می‌شوند تا تصمیمات آگاهانه اتخاذ شوند (محمدی پور و فلاحتی، ۱۳۹۴).

آگاهی کافی از مهارت‌های زندگی و به کار بردن در پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی تأثیرگذار است. استمرار آموزش به خصوص با تاکید بر ایجاد تغییر در سه حیطه از یادگیری (آگاهی، نگرش و عملکرد) در افراد در معرض خطر دارای بیشترین اثربخشی است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توان‌ها گفته می‌شود که کاربرد آن‌ها در تنظیم و بهبود روابط بین فردی، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح و حل تعارض‌ها تأثیر فراوان

دارد. دستیابی به این اهداف عملاً امکان‌پذیر نیست، مگر آن که افراد از مهارت‌های اساسی به اندازه کافی آگاه باشند و در این مورد به آن‌ها آموزش داده شود. اغلب پژوهش‌هایی که بر مداخلات پیشگیرانه مبتنی هستند، نشان داده اند که آموزش مهارت‌های اجتماعی و رفتاری و مهارت‌های زندگی مفید است و مدیریت خویشتن و مهارت‌های عمومی افراد را افزایش می‌دهد (به نقل از نجفی، بیگدلی، دهشیری و رحیمیان بوگر، ۱۳۹۲).

با آگاهی کافی از مهارت‌های زندگی و در نتیجه به کار بردن آن‌ها در زندگی روزمره افراد قادر می‌شوند تا تعارض‌های خود را به نحو سازنده ای حل نمایند و بر هیجانات منفی و استرس غلبه کنند که این امر بهداشت روانی بهتر را به دنبال دارد. آگاهی و به کارگیری مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف زندگی فرد تاثیر می‌گذارد و تغییرات شناختی و رفتاری را به دنبال دارد که این امر خود به خود مقاومت فرد را در برابر فشارهای درونی بیشتر می‌کند. مهارت‌های زندگی انسان را آماده مقابله با مشکلات می‌کند و موجب مقاوم‌تر شدن شخصیت افراد، افزایش بینش نسبت به زندگی، افزایش مهارت در اداره زندگی و برقراری ارتباط مؤثر با محیط و اطرافیان می‌شود. در نتیجه فرد با آگاهی همه‌جانبه به مقابله مؤثر با مشکلات غیرقابل اجتناب زندگی می‌پردازد و زمینه لازم برای حفظ و تامین سلامت روانی وی فراهم می‌شود. آگاهی از مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که فرد با روش تصمیم‌گیری صحیح و حل مسأله آشنا شود و در نتیجه این امر موجب می‌شود که تردید در تصمیم‌گیری کمتر شود و بتواند استرس را مهار و روش کارآمدی را برای مقابله با آن به کار ببرد. فرد سعی می‌کند که بر عامل استرس زا تسلط یابد و از شیوه مسأله‌مدار بیشتر استفاده کند. آگاهی از مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که مهارت‌های اجتماعی، منبع کنترل درونی و خودپنداره فرد در جهت مثبت تقویت شود و فرد در مهارت‌های هیجانی، راهبرد متناسب و مطلوبی را با عامل استرس زا در پیش گیرد (نجفی، بیگدلی، دهشیری، رحیمیان بوگر و طباطبایی، ۱۳۹۱). با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به افراد آموخت که هر تجربه‌ای آموزنده نیست و بدون در نظر گرفتن عواقب هر کار نباید به انجام آن کار اقدام کرد. بنابراین، با آموزش مهارت‌های زندگی و کاهش هیجان‌خواهی نوجوانان در معرض خطر می‌توان از اثرات خطرناک رفتارهای پرخطر جلوگیری کرد (احمدی طهور سلطانی، عسگری و توقیری، ۱۳۹۲).

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۴ مهارت‌های زندگی را به عنوان توانایی‌هایی برای رفتار مثبت و سازگارانه که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثری با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره برخورد نمایند تعریف کرده است. آموزش چنین مهارت‌هایی می‌تواند افراد را قادر سازد تا انتخاب‌های سالم و رفتار مناسبی را در طول زندگی شان انجام دهند (گازوگلو و کانلب، ۲۰۱۵؛ خالدیان، ۱۳۹۲). این سازمان در برنامه مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۹۳، ده مهارت تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، توانایی برقراری ارتباط مؤثر، ایجاد و حفظ روابط بین‌فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجان‌ها و مقابله با تنش را به عنوان مهارت‌های زندگی معرفی نموده است (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۴؛ به نقل از درکه و همکاران، ۱۳۹۲).

الف - 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 تنش‌های 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. در زندگی موقعیت‌های فراوانی پیش می‌آید که نیازمند تصمیم‌گیری منطقی و انتخابی عاقلانه است. برای آن که تصمیم‌گیری و انتخاب به بهترین نحو و با کمترین احتمال خطا انجام شود نیازمند طی کردن گام‌هایی است که عبارتند از:

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

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

۳- جمع‌بندی نتایج حاصل از مشورت با افراد موفق و ناموفق و بازنگری دوباره در معایب و محاسن انتخاب‌ها و در نهایت تصمیم‌نهایی (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۹۱؛ پورجعفر، ۱۳۸۸).

ب- حل مسأله: زندگی یک فرصت بزرگ و یا شاید یک مسأله بزرگ است که روزانه مسائل کوچک را برای ما به ارمغان می‌آورد که ما آن‌ها را مشکلات می‌نامیم. حل مشکلات پیش روی انسان، تاثیر سازنده ای 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. برخی از مسائل پیش روی انسان، راه‌حل‌های واضح و

روشنی دارند و بعضی راه‌حل‌های زیاد روشنی ندارند. راه‌حل‌های ساده متاثر از دانسته‌ها و تجربیات قبلی ماست، اما آن دسته از مسائل که به راحتی و سهولت قابل حل نیستند، بیانگر این امر هستند که پیدا کردن راه‌حل در حوزه دانش و تجربه فرد نیست و باید اطلاعات جدید کسب شود، مفهوم درست و صحیح مشکل ارائه شود و به حل مشکل به صورت عمیق و دقیق نگریسته شود و یا اینکه از اطلاعات پیشین در ترکیبی جدید و متناسب با موقعیت بهره گرفته شود (خنifer و پورحسینی، ۱۳۹۱). حل مسأله فرایندی است که خود فرد آن را هدایت می‌کند و در آن سعی می‌کند راه‌حل‌های 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 (گازگلو و کانلب، ۲۰۱۵؛ قربانی و جمعه‌نیا، ۱۳۹۰؛ ساویز و همکاران، ۱۳۸۹).

ج- تفکر خلاق: تفکر عملی ذهنی است و زمانی مطرح می‌شود که انسان با مسأله‌ای مواجه است و می‌خواهد آن را حل کند. در این هنگام در ذهن تلاش برای حل مسأله آغاز می‌گردد که این تلاش ذهنی را تفکر می‌نامند. تفکر خلاق شیوه‌ای از تفکر است که به کمک آن برای حل مسأله راه‌حل‌های 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 (گازگلو و کانلب، ۲۰۱۵؛ ساویز و همکاران، ۱۳۸۹). 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 بن‌بست‌ها و گم کردن راه خروج از آن‌ها است، چرا که بیماران روانی تفکر خلاق خویش را از دست می‌دهند. مفهوم بصیرت در روان درمانی نیز عبارت است از بازگرداندن روشن‌بینی به بیمار با هدف هدایت او برای یافتن معبرهای گذر از گرده‌های دشوار زندگی. در این چشم‌انداز بیماران که با خودکشی به زندگی خود پایان می‌دهند و یا به فکر خودکشی می‌افتند، تفکر خلاق خویش را به کلی از دست داده‌اند. قدرت تفکر خلاق به شخص امکان می‌دهد از دایره بسته تجربیات محدود خویش خارج گردد، بدین‌سان زندگی فرد انعطاف‌پذیر می‌شود و از تمام جوانب به پدیده‌ها می‌نگرد (خنifer و پورحسینی، ۱۳۹۱).

د- تفکر انتقادی: تفکر طریقی برای معنادار کردن رابطه‌های میان رخدادها، مفاهیم، اصول و اشیا است و تفکر انتقادی بر خلاف تصور عامه (که در آن صرفاً ایرادگیری از امور می‌دانند) اندیشیدن درباره شیوه تفکر خود است. به تعبیری تفکر انتقادی را مهارت تحلیل عینی اطلاعات و تجارب معرفی کرده‌اند. در تفکر انتقادی ابتدا عوامل مؤثر بر رفتارها و نگرش‌ها مشخص می‌شود و مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد، به عبارتی اطلاعات مناسب از تجربیات تحلیل می‌شوند سپس سعی می‌شود 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 می‌یابد، تفکر پخته و رشد یافته‌ای شکل می‌گیرد و بهداشت روانی شخص کمتر تحت آسیب جدی قرار می‌گیرد (گازگلو و کانلب، ۲۰۱۵؛ ساویز و همکاران، ۱۳۸۹). در مجموع این نوع تفکر، بهره‌گیری از راهبردها و مهارت‌های شناختی به منظور بالا بردن بازده مطلوب رفتارها است. واجدین این نوع تفکر دارای شفافیت مواضع، تصحیح نگرش‌ها و کاهش فشار ناشی از تعارضات و باورهای تحمیلی هستند. افراد دارای تفکر انتقادی حتی فضای لابه‌لای کلمات را می‌فهمند و فضای خالی بین خطوط نیز برای آن‌ها تعریف و مفهوم خاصی دارد (خنifer و پورحسینی، ۱۳۹۱).

ه- توانایی برقراری ارتباط مؤثر: ارتباط میان دو یا چند نفر اتفاق می‌افتد و ما همه در طول روز با افراد مختلف ارتباط برقرار می‌کنیم. اما مسأله قابل توجه این است که هر ارتباطی منجر به احساس رضایت‌مندی و موفقیت نمی‌شود. ارتباط بین‌فردی فرایندی است که به وسیله آن، اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می‌گذاریم و طی آن افرادی می‌توانند عقاید، نیازها، خواسته‌ها 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 (ساویز و همکاران، ۱۳۸۹). 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 خواسته‌های خود، حقوق دیگران نیز

محترم شمرده شود. نقش صحیح فرد در این مهارت و در این موقعیت از آن جهت مهم تلقی می‌شود که با شناخت صحیح خویش و لزوم روابط مؤثر اجتماعی:

- شخص قادر به تشخیص حقوق و منافع خود می‌شود تا بر اساس آن عمل کند. بدون ترس و وا همه و بدون اضطراب بر حق خود پا می‌فشارد.
- بتواند احساسات و عواطف واقعی خود را بیان کند؛ و در همه حال بدون فراموش کردن حق دیگران به مطالبه حق خود اقدام نماید (خنیفیر و پورحسینی، ۱۳۹۱).

و- 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 می‌تواند تاثیرگذار باشد که عبارتند از:

- ۱- روابط خانوادگی ناپه‌نچار: زندگی در خانواده ای که به نیازهای روانی فرزند خود بی‌اعتنا هستند یا رفتارهای پرخاصگرانه دارند، می‌تواند زمینه را برای گرایش فرزند به رفتارهای ضد اجتماعی فراهم کند. از طرف دیگر خانواده‌هایی با شیوه فرزندپروری سهل‌گیر نیز ناخواسته فرد را به سوی آسیب می‌کشاند.
- ۲- همسالان بزهکار: در دوران نوجوانی، ارتباط با همسالان اهمیت ویژه ای پیدا می‌کند. عضویت در گروهی از همسالان و ضعف ابراز وجود نوجوان و عدم توانایی نه گفتن و مخالفت کردن با گروه می‌تواند منجر به آسیب شود.
- ۳- ازدواج و ارتباط با همسر: ازدواج می‌تواند 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 زمینه‌ساز بروز بسیاری از اختلالات و آسیب‌های اجتماعی شود (پورجعفر، ۱۳۸۸؛ قربانی و جمعیه‌نیا، ۱۳۹۰).

مهارت به ما کمک می‌کند تا بتوانیم خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف و قوت، احساسات، ارزش و هویت خود را بیشتر بشناسیم (خنیفیر، پورحسینی، ۱۳۹۱؛ ساویز و همکاران، ۱۳۸۹)

ز- همدلی: تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه‌سازی برای پذیرش خود در میان دیگران، یکی از مهارت‌های زندگی است. هر جا که به همیاری و مشارکت افراد نیاز باشد، همدلی موتور محرکه این حرکات خواهد شد و کارایی رفتارها را مضاعف خواهد نمود. افراد تنها در زمانی می‌توانند به یکدیگر کمک کنند که عواطف و تجربه‌های دیگران را دریابند (خنیفیر و پورحسینی، ۱۳۹۱). توانایی درک احساسات و عواطف دیگران و ارائه واکنش‌های مناسب در برابر آن‌ها همدلی نامیده می‌شود. به عبارتی همدلی توانایی درک این نکته است که آگاه باشیم که دیگران در شرایط کاملاً متفاوتی با ما زندگی می‌کنند و درک این نکته باعث می‌شود که تفاوت‌ها را بپذیریم و با افراد متفاوت رابطه داشته باشیم. ابراز همدلی در بهبود روابط افراد تاثیر به‌سزایی 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 (گازگلو و کانلب، ۲۰۱۵؛ پورجعفر، ۱۳۸۸). متأسفانه نداشتن مهارت در همدلی و توجه نکردن به مجموعه فضای شناختی و عاطفی دیگران، سرچشمه بدفهمی‌های فردی و بدتر از آن خصومت‌های فردی و نژادی است. فقدان همدلی به خصوص در نوجوانان و جوانان باعث متوسل شدن به روش‌های انحرافی بیان خویش‌ستن می‌شود، به گونه‌ای که گاهی در تضاد با ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی قرار می‌گیرد (خنیفیر و پورحسینی، ۱۳۹۱).

ح- مقابله با هیجان‌ها: شناخت هیجان‌ها و تاثیر آن‌ها بر رفتار و همچنین فراگیری نحوه اداره هیجان‌های شدید و مشکل‌آفرین نظیر خشم، مهارت مقابله با هیجان نامیده می‌شود (گازگلو و کانلب، ۲۰۱۵). کنترل هیجان شامل چگونگی ادراک شخص از روند هیجان در روابط وی با دیگران و محیط اطراف است. این روابط می‌تواند قابل پیش‌بینی باشد، لذا کنترل هیجان به بررسی گذرگاه‌های متفاوت هیجانی و انتخاب درست یکی از آن‌ها می‌پردازد. کنترل هیجان‌ها به شیوه ای مناسب مهارتی است که به دنبال خودآگاهی ایجاد می‌شود. اشخاص کارآمد در این حیثه بهتر می‌توانند از هیجان‌های منفی نظیر ناامیدی، اضطراب و تحریک‌پذیری‌های یابند و در فراز و نشیب‌های زندگی کمتر با مشکل مواجه می‌شوند و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می‌توانند از موقعیت مشکل‌زا و ناراحت کننده به شرایط مطلوب بازگردند (به نقل از نجفی و همکاران، ۱۳۹۲).

ط- مقابله با استرس: زندگی ما همواره با تغییرات و دگرگونی‌هایی همراه است که توانایی ما را برای رویارویی و سازش به چالش می‌کشد و در عین حال تعادل حیاتی ما را به هم می‌زنند و قبل از اینکه که خود را با آن تغییرات سازگار و متعادل نماییم، در حالت برانگیختگی و تنش قرار می‌گیریم، این حالت را استرس می‌نامند. بنابراین، هر فرد در طول زندگی خود همواره نیاز دارد تا خود را با تغییرات و شرایطی که برایش به وجود می‌آید سازگار سازد. به عبارتی دیگر وقتی که تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییراتی به هم می‌خورد فرد باید تلاش کند تا دوباره با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را به دست آورد. به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد می‌کند و در صورتی که فرد نتواند با

استرس‌های زندگی خود به درستی برخورد کند ممکن است دچار بیماری‌های مختلف جسمی و روانی شده و با مشکلات عدیده دیگری نیز روبرو شود. از نظر علمی راهبردهای مقابله‌ای، فعالیت‌های درونی و روانی و رفتاری هستند که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن و کنار آمدن با آن به کار می‌گیرد. افراد مقاوم در برابر استرس، احساس کنترل بر زندگی دارند و در مواجهه با مشکلات به جای دلیل‌تراشی و روی آوردن به روش‌های مخرب، برای رفع استرس به دنبال چاره‌جویی برای رفع مشکل بر می‌آیند (ساویز و همکاران، ۱۳۸۹). رابطه راهبردهای مقابله با استرس و گرایش به رفتارهای پرخطر یک تعامل دو طرفه است. یعنی افرادی که در مقابله با مشکلات، راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار را انتخاب می‌کنند به حل مشکل نائل می‌شوند و این موفقیت به عزت نفس بالا منجر می‌شود و سلامت روانی را در پی دارد. افرادی که در مقابله با مشکلات، راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار را انتخاب می‌کنند به حل مشکل نائل نمی‌شوند و این عدم موفقیت به عزت نفس پایین منجر می‌شود و آسیب‌های روان‌شناختی را به دنبال دارد. افرادی که در موفقیت‌های تنیدگی‌زا از راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار سود می‌جویند، در واقع فعالیت‌هایی منظم و دسته‌بندی 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).

۶- پیشنهادها (راه‌های ارتقای مهارت‌های زندگی اجتماعی دانش‌آموزان):

- توجه به آموزش مهارت‌های زندگی اجتماعی در برنامه ریزی درسی؛
- نشان دادن تاثیرات مخرب دوستان نالایق و ناشایست و چگونگی قطع ارتباط با آنان؛
- آموزش مهارت‌های زندگی نظیر دوست‌یابی و خودشناسی و کشف خود در محتوای آموزشی؛
- اجازه‌ی ابراز وجود به دانش‌آموزان از طریق دادن مسئولیت و استفاده از دیدگاه‌های آنان در مدرسه؛
- تقویت عزت نفس و احترام دانش‌آموزان توسط معلم؛
- تقویت ارزش‌های دینی دانش‌آموزان توسط معلمان؛
- تقویت ارزش‌های دینی در خانواده؛
- آموزش نه گفتن از کودکی در خانواده‌ها از طریق اهمیت دادن به اظهار نظر وی و شروع از موارد کوچک و غیرمهم.
- آموزش مهارت‌های ضروری زندگی اجتماعی

۷- بحث و نتیجه‌گیری

در مجموع می‌توان 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 می‌گیرند و مانع تحقق اهداف و تهدیدکننده ارزش‌ها و کمال مطلوب می‌شوند. آسیب‌های اجتماعی پدیده‌های واقعی، متغیر، نسبی و قابل کنترل هستند که طرح و شناسایی علمی و عملی آن‌ها مستلزم وجود برنامه‌های مناسب، تعامل صحیح و مناسب بین سازمان‌های متعدد و بالاخره وجود فضای فکری و اجتماعی مناسب است. آموزش و پرورش و مدرسه می‌توانند نقش مهمی در سازندگی شخصیت کودکان و نوجوانان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی داشته باشد به ویژه هنگامی که والدین در برخورد با فرزندان با شکست مواجهه شده باشند مدارس مسئولیت سنگین تری را به عهده دارند. دوران نوجوانی دورانی پر کشمکش و اغلب دشوار در زندگی هر فردی است وجود شرایط مناسب بهداشتی و تربیتی و فرهنگی و اجتماعی برای گذر از چنین مرحله حساسی، باعث به وجود آمدن آسیب و بزه اجتماعی می‌شود. مهارت‌های زندگی از آن جهت مؤثر و مفید تلقی می‌شوند که فرد را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از نیروهای وجودی در جهت شادابی و شادکامی و ایجاد زندگی مثبت برای خود و دیگران بهره‌گیرد و این یعنی احساس بودن و گام برداشتن به سمت شدن. شخصی که از مهارت‌های زندگی بهره کامل دارد به احراز موفقیت‌هایی نائل می‌شود و در جهت کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی توانمند خواهد بود (خنفر و پورحسینی، ۱۳۹۱). مهارت‌های زندگی به انسان می‌آموزد که چگونه شکندگی را از خودشان دور ساخته و به مسائل زندگی به عنوان معماهای قابل حل نگاه کنند. در واقع مهارت‌های زندگی به افراد می‌آموزد که چگونه با محیط اجتماعی خود سازگار شوند. تسلط بر مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که فرد خود را دقیق بشناسد، بتواند دیگران را درک کرده و روابط مؤثری با آن‌ها ایجاد نماید. مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که فرد هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آن‌ها را تحت کنترل درآورد، به شیوه‌ای مؤثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی را اتخاذ نماید و همچنین کلیشه‌ای فکر نکند و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد (خالدیان، ۱۳۹۲). نوجوانان

به خاطر خصوصیات نوجوانی آسیب پذیری زیادی دارند. نقش مدارس درارایه آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بسیار تاثیر گذار است.

منابع

۱. احمدی طهور سلطانی، محسن؛ عسری، محمد و توقیری، امینه (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت کننده و سوء مصرف مواد در نوجوانان. اعتیاد پژوهی، ۷(۳۷): ۱۴۹-۱۶۰.
۲. افروز، غلامعلی (۱۳۸۱). آسیب‌های اجتماعی، ریشه‌ها و چاره‌ها. ماهنامه پیوند، شماره ۲۸۰، تهران.
۳. افلاکی، حسین، و همکاران (۱۳۹۳). نقش دین در کاهش آسیب‌های اجتماعی. نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۴. 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): ۱۴۹-۱۷۲.
۵. باقری، اشرف (۱۳۹۱). مدرسه و نقش آن در تعلیم و تربیت ارزشها. معرفت. سال بیست و یکم شماره ۱۷۹.
۶. بهادری خسروشاهی، جعفر و خانجانی، زینب (۱۳۹۲). ارتباط راهبردهای مقابله‌ای و خودکارآمدی با گرایش به سوء مصرف مواد در دانشجویان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(۳): ۸۰-۹۰.
۷. پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش، ضرورت و راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مراکز آموزشی. (۱۳۸۳). (گازنامه داخلی پیشگیری نوین)
۸. پورجعفر، مزدک (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی، گامی به سوی پیشگیری از اعتیاد. تهران: همایش دانش.
۹. جوکار، عباس و همکاران (۱۳۹۶). نقش رسانه‌ها در پیشگیری از آسیب‌های اجتماع. همایش ملی حقوق و علوم جزا.
۱۰. حاضری، ه. و. (۱۳۹۶). (نقش آموزش و پرورش در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. چهارمین کنفرانس
۱۱. حیدری، علی (۱۳۹۰). بایسته‌های آموزش‌های دینی در پیشگیری از جرایم و آسیب‌های اجتماعی. برگرفته شده از سایت <http://www.pajohe.ir>
۱۲. خالدیان، محمد (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس افراد معتاد به موادمخدر. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۸(۲۹): ۱-۱۵.
۱۳. خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده (۱۳۹۱). مهارت‌های زندگی. قم: انتشارات هاجر.
۱۴. درکه، بهاره؛ کرامتی، هادی و امیری، حسن (۱۳۹۲). اثربخشی رموزش مهارت‌های زندگی در کاهش گرایش به مصرف موادمخدر در تهران. فصلنامه علمی-تخصصی دانش انتظامی پایتخت ۶(۳): ۸۹-۱۱۲.
۱۵. دهخدا، علی اکبر (۱۳۴۷). لغت نامه. زیر نظر محمد معین، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۶. رحمانی فضلی، عبدالرضا (۱۳۹۵). ارائه گزارش دستگاه‌های اجرایی به رهبری. ۲۴ اردیبهشت ۱۳۹۵، گفت‌وگو وزیر کشور با ایسنا.
۱۷. زارعی مته کلایی، الهه (۱۳۹۵). اختلالات شخصیت و اعتیاد. فصلنامه سلامت اجتماعی و اعتیاد، ۳(۱۲): ۳۹-۷۲.
۱۸. ساویز، احمد؛ بخت آزما، محمد حسن؛ صفری، جهانگیر؛ کاکاوند، عیسی؛ ارشی، حسین؛ اصغر نژاد، علی اصغر؛ محمدزاده، راضیه و نیلوفری، شهناز (۱۳۸۹). آموزش مهارت‌های زندگی و خانواده. تهران: دانشگاه علم و صنعت ایران.
۱۹. صفری، حوریه. (۱۳۹۲). بررسی آسیب‌های اجتماعی، پیشگیری و راه‌های مقابله با آن. چهارمین همایش منطقه ای چالش‌ها و راهکارهای توسعه در مناطق محروم.
۲۰. عبداللهی، محمد (۱۳۸۳). آسیب‌های اجتماعی و روند تحول آن در ایران. جلد یکم (مجموعه مقالات دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی در ایران - خرداد ۱۳۸۱).
۲۱. قربانی، علیرضا و جمعه نیا، (۱۳۹۰). نقش آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی (با تاکید بر اعتیاد به موادمخدر). فصلنامه دانش انتظامی گلستان ۵(۲): ۲۴-۴۸.
۲۲. محمدی پور، محمد و فلاحتی، مریم (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی همسران جانبازان مبتلا به اختلالات خلقی. فصلنامه علمی پژوهشی طب جانباز، ۱۸(۱): ۳۲-۲۵.
۲۳. نجفی، محمود؛ بیگدلی، ایمان اله؛ دهشیری، غلامرضا و رحیمیان بوگر، اسحاق (۱۳۹۲). پیش بینی آسیب‌های اجتماعی بر اساس مهارت‌های زندگی در دانش آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۲(۳): ۱۴۲-۱۶۳.
۲۴. نجفی، محمود. (۱۳۹۱). پیش بینی آسیب‌های اجتماعی بر اساس مهارت‌های زندگی در دانش آموزان. گروه روانشناسی سمنان.
۲۵. نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۳). کودک و مدرسه. تهران: انتشارات رشد، ص ۳۱.
26. Gazioğlu, 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.

Life Skills Training with Social harms Prevention Approach

Abstract

Education and its related problems have been and are one of the most controversial issues in different societies. The reasons for this importance can be attributed to the necessity of proper education of the next generation, the sensitivity and fragility of children, adolescents and youth in dealing with various issues. Students are the most important and sensitive elements in the education system and national capitals of this region. The school, as one of the most important formal educational institutions in the country, where all children reach adulthood, is obliged to provide them with necessary and useful measures to raise their knowledge and awareness of high-risk behaviors. Keeping the social unhealthy and safe. Learning life skills can be a very important step in reducing social harm. If we do not take the necessary steps today to prevent, control and reduce social harm, we will undoubtedly lose the valuable material, spiritual, human and social assets that are our children. Been paid.

Keywords: Education, Social Injuries, Life Skills, Prevention

