



# مدل هدفگذاری مهارت های زندگی (TLS)

رپاهه موسی قلیزاده\*  
فهیبه ربانی خواه\*\*

## مقدمه:

نیازهای زندگی، تغییرات اجتماعی و فرهنگی سریع، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع گسترده و هجوم وسیع اطلاعات درست و نادرست، موقعیت ها و بحرانهای بیشتر، انسان امروزی را با استرس و فشارهایی روبرو نموده است که مقابله با آنها نیازمند توانمندیهای روانی- اجتماعی می باشد و علیرغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، افرادی که فاقد مهارت ها و توانایی های لازم در زمینه های عاطفی، روانی و اجتماعی می باشند در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر خواهند بود. انسان در تعاملات حیاتی خود با محیط اجتماعی واجد صفاتی خاص می شود. مهم ترین تاثیراتی که محیط زندگی بر رفتار به جای می گذارد از طریق احساسات و عواطف است و همین ها است که نگرش آدمی را تحت تاثیر قرار داده، تغییراتی اساسی را رقم خواهد زد و نهایتا در این تعاملات آدمی تجربیاتی را کسب می کند که پس از تکرار و تمرین رفتارها، مهارت هایی را به وجود می آورد. مجموعه مهارت های زندگی به ما می آموزد که در طول زندگی به ویژه در موقعیتهای پر خطر چگونه عاقلانه و صحیح رفتار کنیم.

## تعریف مهارت های زندگی :

رشد و تقویت عواطف انسانی، ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم، کمک به شناسایی و بیان احساسات، تامین سلامت، مهارت های ارتباطی، ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع، تقویت روحیه همزیستی مسالمت آمیز، ارتقاء سازگاری فرد با خودش با دیگران و محیط زندگی می باشد.

## عناصر اصلی مهارت های زندگی:

سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۴) این مهارت ها را در سه گروه اصلی تقسیم می کند.

الف) مهارت های مرتبط با تفکر نقادانه یا تصمیم گیری: این

مهارت عبارتست از توانایی (ذاتی و اکتسابی) که فرد را برای انجام ماهرانه وظیفه خود قادر می سازد. مهارت به توانایی های قابل پرورش شخص که در عملکرد و ایفای وظایف منعکس می شود اشاره می کند و مهارت های زندگی، توانایی های روانی، اجتماعی برای رفتار انطباقی و موثر هستند که افراد را قادر می سازند تا به طور موثرتری با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند. به عبارت دیگر مهارت های زندگی عبارتند از مجموعه ای از تواناییها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند، این تواناییها فرد را قادر می سازند که مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواستها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود.

## هدف آموزش مهارت های زندگی :

به طور کلی آموزش مهارت های زندگی به دنبال اهدافی از قبیل افزایش توانایی های روانی اجتماعی، پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت و سلامت، ارتقای سطح سلامت روان افراد، ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیتهای اجتماعی، انجام تصمیم گیری های صحیح، حل تعارض ها و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود و یا دیگران صدمه زند، تقویت اعتماد به نفس، تقویت روحیه مشارکت و همکاری



مورد نیاز بصورت خاص و یا مجموعه‌ای از رفتارهای مورد انتظار که موفقیت را در زندگی تضمین کند، توافق کلی وجود ندارد. دانشمندان تقسیم بندی‌های مختلفی از مهارت‌های ضروری زندگی ارائه نموده‌اند. با بررسی تعدادی از مدل‌های پیشنهادی توسط تعدادی از نویسندگان، مدل 4H<sup>۲</sup> به عنوان جامع‌ترین و کامل‌ترین مدل انتخاب شده و به عنوان مدلی پایه برای توسعه مهارت‌های زندگی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. هدف این مدل فراهم نمودن روشی ساده جهت دستیابی به نتایجی از پیش تعیین شده است و چگونه ای طراحی شده که برای هر گروه سنی قابل استفاده باشد. علیرغم اختلافات زیادی که در زمینه اجزاء تشکیل دهنده وجود دارد ولی عموماً دانشمندان در زمینه یادگیری مهارت‌های زندگی به طریق تجربی توافق دارند. از طریق فرایند یادگیری تجربی، دانش و توانایی کاربرد مهارت‌ها، به نحو مقتضی درونی می‌شود. منظور از توانایی، به کاربردن موثر دانش و تجربه شخصی است. ضابطه اصلی داشتن مهارت، اقدام و عمل موثر در شرایط متغیر است. آنچه تمام مهارت‌ها در آن مشترک اند، توان بالقوه برای بهبود یافتن از طریق تمرین است. در عین حال تمرین بدون دانش ذهنی لازم بدون نتیجه است و نیاز به انعطاف پذیری و سازگاری با موقعیت‌های مختلف دارد. در نتیجه می‌توان گفت که پرورش توانایی مهارت به طور ذاتی هم با فراگیری ذهنی و هم با تمرین رفتاری پیوند دارد. منظور از توانایی تنها توانایی‌های ذاتی نیست، چه بسا افراد با آموزش‌های متناسب، برخی از توانایی‌ها را خود به تنهایی کسب نمایند. توانایی

مهارت‌ها شامل همه آن چیزهایی است که با 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 تاثیر ارزش‌های خودش و دیگران را بر راه حل‌های انتخابی خویش تحلیل کند.

**ب) مهارت‌های بین فردی و ارتباطی:** گروه دوم مهارت‌ها، آنهایی هستند که با ارتباط کلامی و غیر کلامی، گوش کردن فعال، و توانایی ابراز احساسات و بازخورد دادن مرتبط هستند. در این گروه مهارت‌های مذاکره، امتناع و رد کردن درخواست دیگران و مهارت رفتار جرات مندانه نیز جای می‌گیرند. مهارت‌هایی که به فرد کمک می‌کند تا تعارضات بین فردی را حل کند نیز در دسته‌ی مهارت‌های بین فردی است. همدلی، توانایی گوش دادن، درک نیازهای دیگران، 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.

**ج) مهارت مقابله‌ای و مدیریت فردی:** این مهارت‌ها هسته کنترل درونی را غنی می‌سازد و به این ترتیب فرد می‌آموزد که می‌تواند بر اطراف خویش تاثیر بگذارد و تغییری ایجاد کند. عزت نفس، خود آگاهی، مهارت‌های ارزشیابی خویش و 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 سوگ، فقدان یا ضربه‌های روحی مقابله نماید. مدیریت استرس، مدیریت زمان، روش‌های تفکر مثبت و آرام سازی بخشی از این گروه مهارت‌های زندگی هستند.

در تقسیم بندی دیگری که از سوی سازمان یونسف اعلام شده است مهارت‌های زندگی به سه سطح دسته بندی می‌شوند:

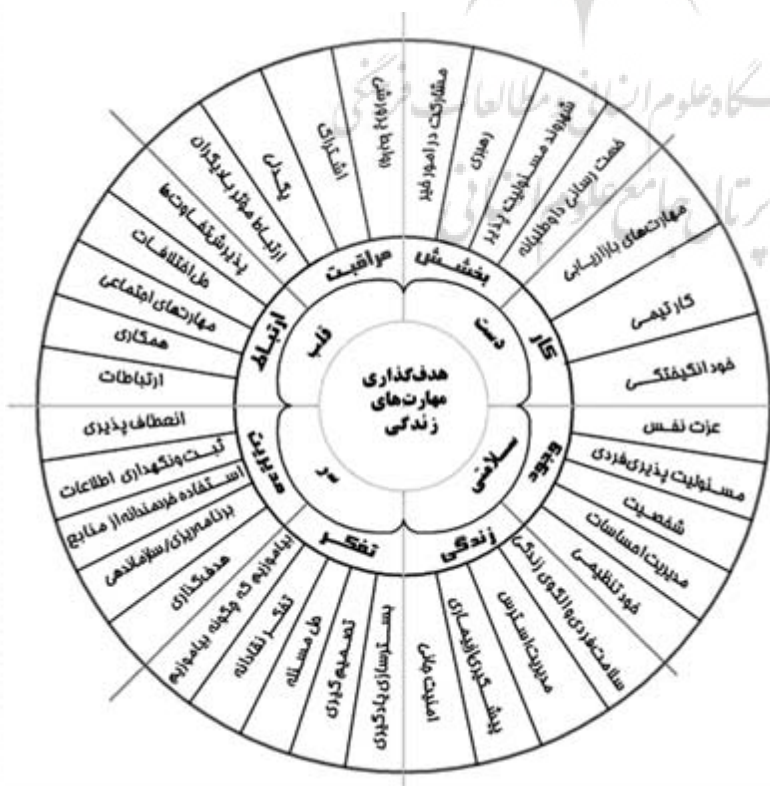
**سطح اول:** مهارت‌های پایه ای و اساسی روان شناختی و اجتماعی هستند. این مهارت‌ها به شدت متأثر از فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی می‌باشند نظیر خواگاهی و همدلی

**سطح دوم:** مهارت‌هایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند. نظیر مذاکره، رفتار جرات مندانه و حل تعارض

**سطح سوم:** مهارت‌های زندگی کاربردی هستند نظیر مبارزه با نقش‌های جنسیتی سنتی یا امتناع از سوء مصرف مواد

**مدل هدفگذاری مهارت‌های زندگی (TLS)**

در مورد اجزاء تشکیل دهنده مهارت‌های زندگی



مشکلات و اتفاقات مثبت و منفی زندگی ایجاد می‌گردد. در اصل این مدل شامل عناوین و سرفصل‌هایی می‌باشد که بصورت تیتروار در این مدل بیان شده است و هر کدام از این سرفصل‌ها شامل مباحث گسترده‌ای است. ■

#### منابع:

- ۱- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. دفتر امور فرهنگی اجتماعی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۲- سازمان جهانی بهداشت. (۱۳۷۹). (ترجمه ربابه نوری قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: سازمان بهزیستی کشور: معاونت امور فرهنگی و

سر (head)	قلب (hearth)	دست (hands)	سلامتی (hearth)
تفکر: بیموزیم چگونه بیاموزیم نصیم گیری حل مساله تفکر نقادانه بستر سازی یادگیری	ارتباط: ارتباطات همکاری مهارت‌های اجتماعی حل اختلاف پذیرش تفاوتها	بخشش: مشارکت در امور غیره رهبری شهروند مسئولیت پذیر خدمت رسانی داوطلبانه	زندگی: سلامت فردی و الگوی زندگی سالم مدیریت استرس پیشگیری از بیماری امنیت جانی
مدیریت: هدف گذاری برنامه ریزی / سازماندهی روش استفاده خردمندانه از منابع ثبت و نگهداری اطلاعات انعطاف پذیری	مراقبت: ارتباط با دیگران همدلی کردن تعاون و همیاری روابط تربیتی و پرورشی	کار: مهارت‌های بازاریابی کارتیمی خود انگیختگی	وجود: عزت نفس مسئولیت پذیری فردی شخصیت مدیریت احساسات خود تنظیمی

تنها نشانه مهارت نیست بلکه زمانی که توانایی به عمل درآید به آن مهارت گفته می‌شود. بنابراین مهارت قابل فراگیری بوده و معیار اصلی آن انجام عملی موثر در موقعیتی است که فرد انجام وظیفه می‌کند به عبارت دیگر معیار اصلی ماهر بودن اقدام و عمل موثر برای انجام کار در شرایط مختلف است.

در مدل هدفگذاری مهارت‌های زندگی، اهداف به ۴ گروه اصلی تقسیم می‌شود که شامل گروه‌های اصلی سر، قلب، دست و سلامتی می‌باشد. هر یک از این ۴ گروه اصلی به دو گروه فرعی به شرح زیر تقسیم می‌شوند که دربرگیرنده تعاریف و توضیحات کلی ذیل می‌باشد.

#### Head (سر)

دانش، استدلال و اخلاقیت

تفکر<sup>۳</sup>: استفاده فرد از ذهنش برای شکل دهی و اتخاذ تصمیمات؛ تصویر سازی و شفاف سازی ذهن

مدیریت<sup>۴</sup>: استفاده بهینه از منابع جهت دستیابی به اهداف

#### Hearth (قلب)

شخصی / اجتماعی:

ارتباط<sup>۵</sup>: ایجاد ارتباط متقابل، معنی دار و سالم بین افراد  
مراقبت<sup>۶</sup>: ابراز عواطف و احساسات و علاقمندی به دیگران

#### Hands (دست)

شغلی / شهروندی

بخشش<sup>۷</sup>: مهیا نمودن و داشتن مسئولیت اجتماعی  
کار<sup>۸</sup>: انجام برخی امور به منظور تامین نیازهای جسمی و روحی

#### Health (سلامتی)

سلامتی / جسمی

زندگی<sup>۹</sup>: ایفای نقش یا انجام رفتار؛ اتخاذ الگوی زندگی سالم  
وجود<sup>۱۰</sup>: شکوفایی ماهیت و فطرت ذاتی هر فرد  
با مجهز شدن هر فردی به این مهارتها، توان مقابله با مسائل،

زیر نویس‌ها:

1. Targeting life skills
2. Head, Hearth, Hands, Health
3. Thinking
4. Managing
5. Relating
6. Caring
7. Giving
8. Working
9. Living
10. Being

\*کارشناس ارشد مدیریت دولتی

\*\*کارشناس ارشد مدیریت آموزشی