



آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدل مهارت‌های دهگانه، ۴H و TLS

علی جباری ظهیرآبادی^۱

صص ۴۱ - ۶۶

چکیده

برای آموزش مهارت‌های زندگی مدل‌هایی معدود وجود دارد، که از جمله مشهورترین آنها میتوان به مدل ده گانه آموزش مهارت‌های زندگی اشاره کرد که شامل مهارت‌های ۱- خودآگاهی ۲- همدلی ۳- روابط بین فردی ۴- ارتباط موثر ۵- مقابله با استرس ۶- مدیریت بر هیجان ۷- حل مسئله ۸- تصمیم‌گیری ۹- تفکر خلاق ۱۰- تفکر نقادانه میباشد و همچنین میتوان از بین این مدل‌ها به مدل ۴H اشاره نمود که شامل سی و پنج مولفه میشود و نام آن برگرفته از چهار کلمه انگلیسی است که معانی آنها در فارسی به معنای سر، قلب، دست‌ها و سلامتی میباشد و شباهت‌های بسیاری با مدل TLS معروف به مدل هدف گذاری دارد و میتوان گفت این دو مدل فقط در مواردی جزئی با هم تفاوت دارند و میتوان اذعان نمود که کاربرد این مدل‌ها در ایران مغفول مانده و بیشتر از مدل ده گانه در آموزش مهارت‌های زندگی استفاده شده است، در این تحقیق سعی بر آن شده است تا این دو مدل بیشتر مورد بررسی قرار بگیرند.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی، مدل هدف گذاری در مهارت‌های زندگی، مدل ۴H، مهارت‌های دهگانه

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

^۱ دکتری مدیریت آموزشی، موسسه قرن دانش رفسنجان

ابعاد مهارت‌های زندگی:

طبقه‌بندی‌های مختلفی از مهارت‌های زندگی وجود دارد که طیف وسیعی از مهارت‌های زندگی را طبقه‌بندی و مرتب می‌کند. بری هاپسون، مایک اسکالی، از واحد مشاوره و رشد شغلی دانشگاه لیدرز، یک رویکرد تحلیلی را برای طبقه‌بندی مهارت‌های زندگی استفاده کرده‌اند. آنها مدل مهارت‌های زندگی را که ابتدا در سال ۱۹۸۰ به وجود آمده بود را اصلاح کردند در این مدل اصلاح شده (هاپسون و اسکالی ۱۹۸۶) چهار طبقه مهارت‌های زندگی را شناسایی کرده‌اند که عبارتند از: یادگیری ارتباط برقرار کردن، کار کردن و بازی کردن، رشد خود و دیگران، دیوید بروکس، پروفیسور مشاوره و راهنمایی در دانشگاه سیراکوس، یک رویکرد تجربی برای طبقه‌بندی مهارت‌های زندگی استفاده می‌کند. بروکس با استفاده از نتایج یک مطالعه ملی و پیوند با نظریه پردازان رشد از قبیل (اریکسون، ۱۹۶۳، هاوینگهورث، ۱۹۷۲، کلبرگ، ۱۹۷۳) مهارت‌های زندگی را در چهار طبقه کلی طبقه‌بندی کرد. هر یک از این طبقه‌بندی‌ها لیست جامعی از توصیف‌گرها برای هر مرحله‌ی زندگی (دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی) دارد. مهارت‌های زندگی در زمینه‌ی خانواده، مدرسه، محل کار و جامعه رشد می‌کند و به کار می‌رود. این طبقه‌بندی جامع از مهارت‌های زندگی اولین طبقه‌بندی مهارت‌های زندگی بر پایه‌ی یک دلیل منطقی مربوط به رشد است (جمالی، ۱۳۹۰)

با توجه به تقسیم‌بندی‌های انجام شده، مهارت‌های زندگی را می‌توان به دو دسته‌ی کلی تقسیم کرد:

مهارت عمومی، اصلی یا مشترک: این گونه مهارت‌ها پایه و اساس مهارت‌های زندگی افراد محسوب می‌شوند. به این مهارت‌ها، مهارت‌های اصلی یا مادر می‌گویند. مانند مهارت‌های گفتن، گوش دادن، نوشتن، خواندن، فکر کردن، تصمیم‌گیری، حل مسئله و غیره که گستره‌ی این نوع مهارت‌ها، در برگیرنده‌ی اکثر انسانها در همه جای کشور است. این نوع مهارت‌ها، مهارت‌هایی هستند که می‌توانند به صورت مستقل و در بستر درس‌ها مسائل روزمره آموزش داده شوند و در همه درس‌ها صرف نظر از محتوای آنها مشترک می‌باشد. این نوع مهارت‌ها عبارتند از: حل مسئله، تصمیم‌گیری، مهارت‌های ارتباطی، روابط بین فردی، تفکر انتقادی، خلاقیت، (تفکر خلاق)، مشارکت و همکاری. (صحرائی، ۱۳۹۳)

مهارت‌های خاص یا غیر مشترک: این مهارت‌ها از مهارت‌های عام به دست می‌آیند و در واقع تحلیل شده‌ی آنها هستند. به عبارت دیگر این مهارت‌ها، مهارت‌های ویژه هستند مانند مهارت شغل‌گزینی، گردشگری، گفتمان و تحمل نظردیگران. مهارت‌های زندگی «غیر مشترک یا خاص» آن نوع مهارت‌هایی هستند که می‌توانند به صورت مستقل و تحت عنوان «درس مهارت‌های زندگی» آموزش داده شوند، امکان ارائه‌ی آنها در یک یا چند درس مشخص نیز وجود دارد، این مهارت‌ها، موضوعات یا مسائل خاص زندگی روزمره هستند و دارای موضوعات منحصر به فردی می‌باشند. (صفایی فخری، ۱۳۹۸).

بروکز، نقش اساسی و مهم تئوری‌های رشد را در شناسایی مهارت‌های زندگی نشان داده است. وی پس از مرور تئوری‌های رشد عاطفی، شناختی، اخلاقی، هوشی، جسمانی جنسی، روانی، اجتماعی، شناختی-اجتماعی و شغلی، به ۳۵ نوع مهارت زندگی و در نهایت چهار طبقه‌ی ارزشمند از مهارت‌های زندگی دست یافت که متناسب با سنین متفاوت (کودکی، نوجوانی و بزرگسالی) هستند و کاربردهای بسیار مؤثری در امر مشاوره دارند.

براساس طبقه‌بندی او، مهارت‌های زندگی دارای ابعاد زیر هستند:

۱. مهارت‌های ارتباط بین فردی/روابط انسانی

۲. مهارت‌های حل مسأله/تصمیم‌گیری

۳. مهارت‌های سلامت جسمانی/حفظ سلامت

۴. مهارت‌های رشد هویت/هدف در زندگی

طبق نظر بروکز (گینتر، ۱۹۹۹)، این طبقات کلی با هم ارتباط دارند و دارای ماهیتی پویا هستند؛ به طوری که تغییر در یکی از زمینه‌ها و ابعاد می‌تواند، روی زمینه‌های دیگر تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد. (جلایی فر، ۱۳۹۳) (آروین و همکاران، ۱۳۹۸)

انواع مدل بندی مهارت‌های زندگی:

به طور کلی میتوان گفت، دو نوع مدل بندی برای ابعاد مهارت‌های زندگی ارائه شده است:

مدل بندی نوع اول: توسط سازمان بهداشت جهانی تدوین شده است مبتنی بر آموزش مهارت‌های ده گانه می باشد. این مهارت‌های ده گانه در ادامه به تفصیل معرفی می شوند.

مدل بندی نوع دوم: بیشتر بر آموزش به نوجوانان تأکید دارد و به 4H معروف است. 4H نام سازمانی در ایالات متحده است که بنیاد ملی غذا و کشاورزی و وزارت کشاورزی این کشور آن را اداره می کند. یکی از اهداف این سازمان کمک به جوانان به منظور رسیدن به نهایت استعداد آنان و همچنین پیشبرد حوزه توسعه جوانان است.

نام این بنیاد نمایانگر چهار حوزه توسعه فردی مورد توجه این سازمان است: سر، قلب، دست‌ها و سلامت. هر حوزه شامل یک سری زیر مجموعه است که در ادامه فصل در قسمت جدول هدفگذاری هندریکس توضیح داده می شود.

همانطور که اشاره شد در مدل بندی نوع اول ابعاد مهارت‌های زندگی ده نوع مهارت زندگی وجود دارد و توسط سازمان بهداشت جهانی مشخص شده اند و عبارتند از:

۱-مهارت‌های خودآگاهی ۲-مهارت همدلی ۳-مهارت روابط بین فردی ۴-مهارت ارتباط موثر ۵-مهارت مقابله با استرس ۶-مهارت مدیریت بر هیجان ۷-مهارت حل مسئله ۸-مهارت تصمیم‌گیری ۹-مهارت تفکر خلاق ۱۰-مهارت تفکر نقادانه
البته باید اذعان داشت، مهارت با دانستن و علم متفاوت است. همانطور که یک نفر با خواندن کتاب شنا، فقط علم پیدا می کند ولی شنا کردن یاد نمی گیرد، دانستن این مهارتها هم کافی نیست، بلکه با تمرین و به کارگیری به مرور در زندگی روزانه، شاهد نتایج رضایت بخش آن خواهیم بود.

۱- مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خواسته هاست. نیازها، تمایلات و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم. این مهارت موجب می شود که به سؤال مهم « من کیستم؟ » جواب دهیم. خودآگاهی یا خودشناسی اولین و مهم ترین مهارت است. این مهارت پایه و زیر بنای یادگیری تمام مهارت ها و همچنین داشتن یک زندگی با کیفیت می باشد. انسان با شناخت صحیح از خود در بسیاری از مواقع بحرانی قادر به کنترل هیجانات منفی خود و در نتیجه تصمیم گیری های صحیح و منطقی می باشد.

خودآگاهی توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس ها و بی زاری ها است. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش ها، اهداف و گفت و گوهای درونی (جزایری، رحیمی، ۱۳۹۴). مهارت خودآگاهی و یا خودشناسی و آگاهی به خویشتن یکی از مهارت های بنیادی است. خودآگاهی به توانایی آدمی در درک ویژگی های فردی و اجتماعی اش گفته می شود (شرفی، ۱۳۹۲). خودآگاهی، یعنی شناختی که فرد نسبت به خود به دست می آورد. این شناخت به دو طریق کسب می گردد؛ یکی از طریق مقایسه ای که فرد، بین خود و اطرافیان انجام می دهد و دیگری از طریق پس خورندهایی که اطرافیان به فرد می دهند. به این ترتیب فرد به احساس خوبی دست پیدا می کند و خود را توانا، جذاب و دوست داشتنی می داند، یا برعکس. این توصیف که تداعی کننده توانایی های فرد است خودآگاهی نامیده می شود (فرمیهنی فراهانی و پیداد، ۱۳۹۱). معرفی خودشناسی، به عنوان یکی از مهارت های زندگی قابل تأمل است، اکثر مکاتب و روش های مشاوره ای و روان درمانی در مباحث روان شناختی و حتی پیش از آنها، مکاتب الهی به ویژه اسلام، افراد را به تدبر در خویشتن فرا خوانده اند. از آن جا که خودشناسی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است و هر انسانی نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویشتن است و تخریب عزت نفس در هر فرد موجب احساس حقارت و در نتیجه اضطراب خواهد شد لازم است به انگیزه بسیاری از رفتارها توجه نماییم.

۲- مهارت همدلی

همدلی عبارتست از توانایی آگاهی، درک و قدردانی از احساسات دیگران و حساس بودن به اینکه آنها چرا و چگونه و چه چیزی را اینگونه و به این طریق احساس می کنند، است. همدل شدن کسب توانایی یا شناخت هیجانات و عواطف دیگران است. همدلی یعنی این که فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آن ها احترام بگذارد. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و آن ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیکتر شویم.

انسان موجودی اجتماعی است. دنیای امروز نیز ایجاب می کند که انسان ها با یکدیگر در تعامل باشند. این تعامل در عین داشتن مزایا، معایبی نیز به دنبال دارد. انسان ها در عین با هم بودن و فواید بیشمار آن دچار مسئله و اختلاف با یکدیگر نیز می شوند. اینجا است که داشتن مهارت های همدلی، پذیرش یکدیگر و قبول تفاوت ها اهمیت پیدا می کند.

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد

و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود. (ناصری، ۱۳۹۰). هرگاه عضوی از جامعه انتظار آن را داشته باشد که دیگران او را با تمام ویژگی ها و خصلت ها بپذیرند، خودش هم باید قادر به فهم عقاید، باورها و احساس دیگران باشد. متأسفانه نداشتن مهارت در همدلی و توجه نکردن به مجموعه فضای شناختی و عاطفی دیگران سرچشمه بدفهمی های فردی و بدتر از آن خصومت های نژادی است، فقدان همدلی در جوانان و نوجوانان باعث متوسل شدن به روش های انحرافی میان خویشان می شود به گونه ای که گاهی در تضاد با ارزش های اجتماعی و فرهنگی قرار می گیرد (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۸۸).

۳-مهارت روابط بین فردی

مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه ی مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران بتوانیم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستشان داریم را تشخیص داده و در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم برداریم و هر چه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم. پیش از آن که مورد آسیب جدی قرار گیریم. بخش عمده ای از پیامهایی که ما به دیگران منتقل می سازیم بر خاسته از رابطهای غیر کلامی است که به آن زبان تن گفته می شود، زبان تن جنبه هایی از حالات بدنی و ژستهای ما، رفتار و ظاهر و نگرشها است که حتی از وجود آنها بی خبر هستیم. طرز نشستن، حرف زدن، نگاه کردن، راه رفتن، ایستادن، ظاهر، پوشش و هزاران مورد دیگر نشانگر ارتباط غیر کلامی است.

در طول تاریخ، فقط بشر نبوده است که زندگی اجتماعی را پیشه کرده است بلکه موجودات دیگری نیز مثل انسان به این شیوه زندگی کرده و می کنند، بلکه یکی از شباغت های زندگی اجتماعی انسان ها و دیگر موجودات، ارتباطات آن ها با یکدیگر است. ولی واقعیت این است که ارتباط های بین فردی ما انسان ها به حدی اهمیت دارد که وجه عمده ی تمایز زندگی جمعی انسان نسبت به دیگر موجودات را رقم می زند (ناصری، ۱۳۸۷). توانایی روابط بین فردی به ما کمک می کند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم. به آنها اعتماد کنیم. مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم. دوستی های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور مؤثرتری رفتار کنیم. یکی از نشانه های سلامت روانی، وجود روابط سالم بین فردی است. کارل پانسپرس معتقد است که عالی ترین دستاورد انسان در دنیا ارتباط شخصیت با شخصیت است. با وجود اهمیت زیاد ارتباط میان فردی، انسان های معمولی قادر به برقراری یک ارتباط خوب و مؤثر هستند. پیامد فروپاشی ارتباط در اغلب موارد تنهایی، مشکلات خانوادگی، فشار روانی، بیماری جسمی و حتی مرگ خواهد بود. مهارت برقراری روابط بین فردی به طرق گوناگون بر زندگی انسان تأثیر می گذارد. اگر سلسله مراتب نیازهای مازلو را به یاد آوریم، می بینیم که همه سطوح نیازهای دیدگاه مازلو جز از طریق ارتباط انسان با دیگران رفع نمی شود. در اولین سطح آن نیازهای فیزیولوژیک انسان در هر سنی با تعامل با دیگران رفع می شود. مهارت ارتباطی عبارت است از، توانایی فرد برای برقراری ارتباط با دیگران در جهت برآورده نمودن نیازها، خواسته ها، حق و حقوق یا تعهدات به شیوه ای قابل قبول بدون این که به نیازها، خواسته ها، حق و حقوق و یا تعهدات دیگران صدمه ای وارد آید (اکبریان و رحمانیان، ۱۳۹۸).

۴-مهارت ارتباط مؤثر

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خودآگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.

کسب موفقیت و برقراری رابطه دوستی و صمیمیت با دیگران در صدر خواسته های انسانها بوده و هست. انسانها میلند موفقیتشان بر پایه فضیلت و برقراری رابطه دوستانه بر اساس اعتماد و احترام متقابل با دیگران بنا شود. انسانها بصورتهای متفاوتی تربیت شده و روشهای متعددی را در زندگی تجربه کرده اند، همه وجودهای یکتا و بیهمتایی هستند که دارای عقاید مختلف، قابلیتها و هویتهای مختلفی بوده و به نحو خاصی به جهان می نگرند، پس برای برقراری ارتباط با دیگران باید آنها را بخوبی شناخت و از دیدگاههای آنها درباره جهان آگاهی یافت و در این شرایط نیاز نیست که عقاید و باورهای دیگران را پذیرفت بلکه کفایت به آنها احترام بگذاشت و ارتباط مؤثری با آنها برقرار کرد.

ساراسون (۱۹۸۹) معتقد است این احساس که دیگران آدم را دوست دارند، برایش ارزش قائل هستند و آماده اند تا در صورت لزوم به او کمک کنند و پشتوانه عاطفی او باشند مفهوم حمایت اجتماعی است. برونر (۱۹۸۹) حمایت اجتماعی را مجموعه ای از اطلاعات میداند که اعتقادات افراد را در مورد ماهیت حمایت شکل می دهد و به زعم وی حمایت عاطفی بیانگر اعتقاد فرد مبنی بر مورد علاقه و توجه دیگران واقع شدن و حمایت عزتی، احساس مورد احترام بودن از سوی سایرین است (اکبریان و رحمانیان، ۱۳۹۸).

برقراری ارتباط با دیگران برای بشر که موجودی اجتماعی است یک امر طبیعی و مهم به شمار می آید. ما برای برآورده ساختن انواع نیازهای خود ناگزیر از برقراری ارتباط با اطرافیان مان هستیم. ارتباطات زمانی کارآمد خواهند بود که به شیوه مثبت و سازنده برقرار شوند و در غیر این صورت دردسر آفرین خواهند شد.

۵-مهارت مقابله با استرس

در دنیای امروز، همواره با تغییرات وسیع و پیچیده ای مواجه ایم و هر تغییری با فشارهای روحی و روانی (استرس) همراه است. میزان استرس اگر بیش از حد و طولانی باشد، بر زندگی و عملکرد ما تأثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی را برای ما به وجود خواهد آورد.

فراگیری این مهارت به ما کمک می کند تا ضمن شناسایی هیجان های خود و دیگران و تأثیر آن ها بر تفکرات و رفتارهایمان بتوانیم در مقابله با آن ها واکنش مناسب را از خود بروز دهیم. همیشه نمیتوان جلوی استرس را گرفت و یا به طور مؤثر تری با آن کنار آمد ولی سعی نمایید در زمینه های گوناگون زندگی، روشها و تکنیکهایی را یاد بگیرید که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، از آنها بهره مند شوید همچنین با مطالعه مقالات و کتب، در مورد مهارتهای زندگی و مدیریت استرس میتوانید اطلاعات خود را در این زمینه به روز کرده و از آنها در زندگی خود استفاده نمایید.

هنگامی که فرد در محیط کار یا زندگی با شرایطی رو برو می شود که این شرایط با ظرفیت ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش های درونی می شود که به آن استرس می گویند. سلیه (۱۹۵۰) استرس را پاسخ های غیراختصاصی که تحت تأثیر محرک های گوناگون در ارگانیسم ایجاد می شوند، تعریف کرده، ولی این تعریف چندان مفید نیست، زیرا ماهیت این پاسخ ها به موقعیتی که در آن روی می دهد، بستگی دارد. استرس سازه ای پویا و چند بعدی است که روانشناسان را با چالش مواجه کرده است (ونگ، ۱۹۹۰). استرس در مفاهیم مهندسی ریشه دارد و به مقدار فشار بیرونی وارد شده بر اجسام اشاره دارد (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۹۰). یافته ها دال بر آن است که دو شکل کلی مقابله با موقعیت های استرس زا وجود دارد: روش های مسئله محور و روش های هیجان محور. روش های نوع اول مستلزم درک و تعریف مشکل و یافتن راه حل های احتمالی آن است، حال آنکه مقابله هیجان محور مبتنی بر کنترل هیجان و احساسات به وجود آمده در خود فرد است. یک فرد با تجربه به این سطح از

توانایی رسیده است که می داند در مواجهه با چه موقعیت استرس زایی از چه شیوه مقابله ای استفاده کند (ناصری، ۱۳۸۷). مقابله با استرس سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید، شناخت منابع استرس خود و مقابله با آنها می باشد (نیاآذری و همکاران، ۱۳۸۹).

انسانها موجوداتی دارای اراده و قوه تفکر میباشند، هر کسی که در برابر تغییرات و دگرگونیهای شرایط زندگی به صورت شکننده برخورد نماید، خود را فاقد این موهبت خدادادی میداند و معمولاً احساس می کند که از بیرون هدایت می شود در صورتی که اینگونه نیست انسان میتواند همه اعمال و رفتار و احساسات خود را تحت مدیریت خود بگرداند و با فراگیری مهارتهایی به جای اینکه مغلوب عواطف منفی شود بر آنها غالب شده و به طرز مطلوبی با آنها کنار بیاید.

۶-مهارت مدیریت بر هیجان

به معنی شناخت هیجانات و تأثیر آنها بر رفتار، این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت (پناهی، ۱۳۹۱). ما همواره با احساسات و هیجانات مختلفی مثل خشم، ترس، لذت، غم و غیره رو به رو هستیم که آنها بر تصمیم گیری و نحوه زندگی و روابط ما با دیگران اثر می گذارند، شناسایی و کنترل این احساسات و هیجانات قسمتی از مهارت مدیریت بر هیجان می باشد. بخش دوم مهارت مدیریت بر هیجان مربوط به شناخت و کنترل احساسات و هیجانات دیگران است. در این مهارت ما متوجه عکس العمل احساسی و هیجانی دیگران شده و آن را تحت کنترل قرار می دهیم (پاسیار، ۱۳۹۸). میتوان گفت، مهارت مدیریت بر هیجان فقط مربوط به شناخت و کنترل احساسات و هیجانات خویشتن نیست، بلکه در این مهارت همچنین متوجه عکس العمل احساسی و هیجانی دیگران شده و آنرا تحت کنترل قرار میدهیم.

۷-مهارت حل مسأله

ما هر روزه با مسایل فراوانی روبه رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند. مهارت حل مسأله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسأله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. برای حل تعارض های زندگی معمولاً از روشهای مختلفی استفاده می شود یکی از مهم ترین این روشها، روش حل مسأله میباشد. یادگیری حل مسأله به عنوان یک مهارت اجتماعی به فرد کمک می کند تا به طریقه درستی با مشکلات موجود برخورد نماید و راه حلهای مختلفی را برای رفع مشکل ارائه نماید. حل مسأله به فرایند شناختی- رفتاری و ابتکاری فرد اطلاق می شود که به وسیله آن فرد می خواهد راهبردهای مؤثر و سازگارانه مقابله ای برای مشکلات روزمره را تعیین، کشف یا ابداع کند. دانشمندان و پژوهشگران ۵ مرحله را برای حل مسأله مشخص نموده اند:

۱- تشخیص موقعیت ۲- تعریف و صورت بندی مسأله ۳- ایجاد راه حلهای متناوب ۴- تصمیم گیری ۵- اثبات

معمولاً با آموزش این مراحل به افراد سعی می شود توانایی مقابله با مشکلات در افراد افزوده شده تا بتوانند به نحو مؤثری مشکل موجود را رفع نموده و راه حلهای مختلفی را برای حل مسأله بیان نمایند.

حل مسئله یک مهارت حیاتی برای زندگی در عصر حاضر است. زندگی یک فرصت بزرگ و شاید یک مسئله بزرگ است که روزانه مسائل کوچک را برای ما به ارمغان می آورد که ما آنها را مشکلات می نامیم. حل مشکلات فرا روی انسان، تأثیر سازنده ای در ایجاد اعتماد به نفس و کسب آرامش آدمی دارد و به انسان نیرویی ویژه و انگیزه مناسب برای مواجهه سازنده با مشکلات هدیه می نماید. حل مسئله از نظر اندیشمندان در بالاترین سطح از فعالیت های شناختی انسان قرار دارد و نیازمند یک سلسله فعالیت های تخصصی و داشتن بسیاری از توانمندی های شخصیتی است، برخی مسائل رو در روی آدمی دارای راه حل های واضح هستند و بعضی راه حل های زیاد روشنی ندارند (خنifer و پورحسینی، ۱۳۸۸). مهارت حل مسئله تصمیم گیری های هیجانی را در افراد کاهش می دهد و به افراد کمک می کند به مسائل زندگی شان فرآیند مدار نگاه کرده و به شکلی فرآیندی در جهت حل آن اقدام نمایند. حل مسئله مهارتی است که می توان در هنگام برنامه ریزی برای مقابله با مشکلات زندگی از آن استفاده کرد. حل مسئله یک مهارت مقابله ای عملی است که از نظر روانی هم مفید است. استفاده از روش های حل مسئله موجب افزایش اعتماد به نفس فرد میشود. وقتی که فرد بداند از مهارت حل مسئله خوبی برخوردار است، احساس توانمندی و تسلط و تقویت می کند. همچنین مهارت های مؤثر حل مسئله با سازگاری شخصی خوب ارتباط دارد. پژوهشگران دریافته اند افرادی که با موفقیت مشکلات زندگی را حل و فصل می کنند به این واقعیت واقفند که غلبه بر مشکلات زندگی مستلزم تلاش و کوشش شخصی است (کلنیکه، ۱۳۸۴).

۸-مهارت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم گیری های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم گیری درست و به جای اوست.

مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم. علمای روانشناسی معتقدند که انسان در لحظه هایی رشد می کند که تصمیم می گیرد. به عبارت دیگر شرط رشد و تکامل، برخورداری از مهارتهای لازم برای تصمیم گیری، استفاده از تجارب افراد آگاه، کسب راهنمایی و مشورت با آنان است تصمیمات ما در هر مرحله ای از زندگی، ناشی از آن چیزی است که هستیم و نیز متأثر از آن چیزی است که می خواهیم باشیم. لازمه یک برنامه ریزی موفق آگاهی همه جانبه و دقت نظر در تصمیم گیری و تشکیل هدفهاست. زیرا فرد با انتخاب هر گزینش حیطه انتخاب و اختیارات دیگر را بر خود محدودتر می سازد. مهارت ما در تصمیم گیری و عوامل بسیار دیگری همه باهم به نحوی پیچیده دست اندر کارند تا بر تصمیمات و گزینشهای ما اثر بگذارند. این تأثیرات غالباً در سطحی ناخودآگاه صورت می گیرد. یک عامل مهم در تصمیم گیری، سود مندی یک راه حل با ارزش است البته باید به خاطر داشت که سودمندی یک راه حل بستگی به ارزشیابی هر کس از میزان جذابیت آن راه حل برای او دارد.

۹-مهارت تفکر خلاق

تفکر خلاق به نگاه ما به مسائل جهت می دهد. خیلی مواقع مشکلات با داشتن کمی خلاقیت حل می شوند. تفکر خلاق در انواع زمینه ها مانند محیط خانوادگی، تربیت فرزند، محل کار و بسیاری از جاهای دیگر به کمک انسان می آید. همچنین نقش مهمی از

پیشرفت های مهم انسان در تمامی زمینه ها با تفکر خلاق مرتبط است. یعنی علاوه بر حل مشکلات خود می توانیم به حل مشکلات دیگران نیز بپردازیم و حتی در پیشرفت علم بشریت سهیم باشیم.

یکی از مسائلی که اندیشه های جهان سوم رابه خود معطوف نموده است سیل اختراعات و علوم جدیدی است که کشورهای صنعتی و به اصطلاح پیشرفته روانه بازار جهانی می کنند. این امر موجبات سبقت اقتصادی، تکنولوژیک و مادی آن ها را فراهم آورده است، لیکن باید توجه نمود حتی در کشورهای پیشرفته نیز اگر سیستم های خلاق آنها از کار بیافتد، از رقابتهای عقب می افتند و نابود میشوند لذا تنها راه نجات کشورهای درحال توسعه خلاقیت است و راه دیگری ندارند. افرادی که خلاق نیستند مدام در پی کپی کردن هستند و بهترین حالت ایده آل آنها این است که کپی کردن را به نحو احسن انجام دهند. دنیای امروز به قدری پیچیده، پویا و نامطمئن است که مجبوریم برای رشد و پیشرفت و حتی بقا، هر لحظه مشکل جدیدی را حل کنیم. فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه ی جدید را برای ما فراهم می آورد.

مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم.

تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است در این تفکر هیچگاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمیآید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود تاکنون کسی به آن توجه نکرده است. روانشناسان درباب موضوع خلاقیت چنین بیان می کنند که خلاقیت یکی از جنبه های اصلی تفکر یا اندیشیدن است. براساس این تعریف خلاقیت ارتباط مستقیمی با قوه تخیل یا توانایی تصویرسازی ذهنی دارد.

خلاقیت از دیدگاه سازمانی نیز تعریف خاص خود را دارد، خلاقیت یعنی ارائه فکر و طرح نوین برای بهبود و ارتقای مثلاً افزایش بهره وری، افزایش تولیدات یا خدمات، و یا کاهش هزینه ها و تولیدات. روانشناسان سعی داشته اند تا مشخصات افرادی که دارای سطح بالایی از خلاقیت هستند مشخص کنند.

مهارت تفکر آفریننده و خلاق، خلق آثار جدید، تصویرسازی از موضوعات در ذهن میباشد. تفکر خلاق ترکیبی است از مهارت در تصمیم گیری و مهارت حل مسئله. با استفاده از این نوع تفکر راه حل های متفاوت مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند و بدین ترتیب فرد قادر می شود تا مسائل را از ورای راه حل های تجربه شده خود دریابد (نیازآذری و همکاران، ۱۳۸۹).

هرگاه قدرت تصمیم گیری و مهارت حل مسئله را تلفیق کنیم، به ویژگی «تفکر خلاق» دست می یابیم. قدرت تفکر آفریننده و خلاق، نوجوان را قادر می سازد تا «انتخاب های گوناگون را خود کشف کند» و در نتیجه از بن بست های زندگی خارج شود. در واقع، یأس 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 آنهاست. زیرا بیماران روانی تفکر خلاق خویش را از دست می دهند (خنifer و پورحسینی، ۱۳۸۸). شعاری نژاد معتقد است که منظور از فرایند این است که شاخص تجربه های قبلی خود را تحلیل کند از میان آنها تجربه یا تجربه هایی را برمی گزیند و آنها را ترکیب می کند و به صورت الگوهای تازه، افکار نو یا محصولات تازه در می آورد. به عبارت دیگر خلاقیت عبارت است از توان اشخاص به تولید ترکیبات، افکار یا دستاوردهای نو، که قبلاً ناشناخته بودند (شعاری نژاد، ۱۳۹۰) (پاسیار، ۱۳۹۸) پاول تورنس معتقد است که خلاقیت عبارت است از توانایی به وجود آوردن یک موضوع بدیع و نو به حدی که کاملاً بینظیر باشد. در تعریف دیگر که مورد توافق اکثر متخصصان است خلاقیت به این شرح توصیف شده است. خلاقیت توانایی فرد برای تولید ایده ها، نظریه ها، بینش، اشیای جدید، بدیع و بازسازی مجدد در علوم و سایر زمینه هایی که توسط متخصصان اصیل و از نظر علمی، زیباشناسی تکنولوژی و اجتماعی با ارزش تلقی گردد.

۱۰- مهارت تفکر نقادانه

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا تا هرچیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد کنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمیخورند و به راحتی جذب گروهها و افراد و مواد مخدر نمی شوند، چرا که همواره با سوال کردن به عاقبت کار می اندیشند و از همنوایی دوری کنیم. اینها کسانی هستند که این ضرب المثل را نمی پذیرند: «خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو» همه ما امروزه در معرض انواع اطلاعات قرار داریم. اطلاعاتی که خیلی از آنها نادرست هستند. داشتن تفکر نقادانه به ما کمک می کند که بتوانیم اطلاعات درست را تشخیص دهیم و بهترین راه ممکن را انتخاب کنیم. این مهارت به ادراک از تاثیرات اجتماعی- فرهنگی بر نگرش و رفتار ما کمک می کند. همچنین باعث میشود به این نکته واقف شویم که منابع اطلاعاتی همیشه درست نمیگویند.

پیشینه تفکر انتقادی به فلاسفه متقدمی همچون سقراط، افلاطون، ارسطو، آگوستین، توماس آکوئیناس و بعد از آن به دکارت، کانت، ماکس، کی یرکگارد و جیمز برمی گردد. فیلسوفانی چون سقراط، افلاطون و ارسطو تفکر انتقادی را به منزله توانایی پرسش کردن، واری کردن، تأمل و ژرف اندیشی درباره مفاهیم، پدیده ها و ارزش های مختلف تلقی کرده اند. کوپر و پیتون با اشاره به این نکته که اگرچه خود واژه انتقادی به معنای عیب جویی، خرده گرفتن و پیدا کردن اشتباهات است، اما در اصل به معنای تمییز و تشخیص دادن و جدا ساختن سره از ناسره است که مبنای آن تحلیل و قضاوت دقیق درباره پدیده هاست. از دیدگاه پل و الدر تفکر انتقادی به منزله شیوه ای از تفکر درباره هر موضوع یا مسئله ای است که طی آن فرد متفکر کیفیت و نحوه تفکر خود را از طریق کاربرد ماهرانه ساختارهای شناختی بهبود می بخشد و معیارها و شاخص های عقلانی را بر آن استوار می سازد. حاصل درگیر شدن در این فرآیند تفکری است که فرد به یک متفکر کاملاً پرورش یافته تبدیل می شود. بر مبنای چنین تعریفی است که صاحب نظران مذکور معتقدند که تفکر انتقادی اصولاً تفکر خود راهبر، خود نظم جو، خود ارزیاب و خود تصحیح کننده است که برای آن مجموعه ای از عناصر و استانداردهای مشخص وجود دارد (بستان و همکاران، ۱۳۹۸).

تفکر نقادانه یک فرآیند شناختی فعال، هدفمند و سازمان یافته است که با استفاده از آن فرد به بررسی اطلاعات موجود میپردازد. این اطلاعات طیف وسیعی از موضوعات را در بر میگیرد و از افکار و عقاید خود و دیگران گرفته تا مقاله ای را که در یک روزنامه خوانده یا فیلمی را که دیده اند شامل می شود.

مدل بندی نوع دوم:

مدل بندی نوع دوم مهارتهای زندگی بیشتر بر آموزش به نوجوانان تاکید دارد و به 4H معروف است. طبق این مدل بندی ابعاد مهارتهای زندگی به صورت ذیل، به چهار حیطه تقسیم بندی میشوند:

جدول ۱- چهار حیطه مدل ۴H

حیطه اول: سر (Head) یا ذهنی - یاد بگیریم چگونه بیاموزیم؟ - تصمیم گیری - حل مساله	حیطه دوم: قلب (Heart) یا احساسی - ارتباط - همکاری - مهارت های اجتماعی - حل تعارض - پذیرش تفاوت ها
حیطه سوم: دست ها (Hands) یا اجتماعی - شرکت در خدمات داوطلبانه - مسئولیت پذیری - همکاری در گروه	حیطه چهارم: سلامتی (Health) - سبک زندگی سالم - مدیریت استرس - پیشگیری از بیماری - امنیت شخصی



در مورد اجزا تشکیل دهنده مهارت‌های زندگی مورد نیاز بصورت خاص و یا مجموعه ای از رفتارهای مورد انتظار که موفقیت را در زندگی تضمین کند، توافق کلی وجود ندارد. دانشمندان تقسیم بندی های مختلفی از مهارت‌های ضروری زندگی ارائه نموده اند. با بررسی تعدادی از مدل های پیشنهادی توسط تعدادی از نویسندگان، مدل ۴H به عنوان جامع ترین و کامل ترین 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 بگونه ای طراحی شده است که برای هر گروه سنی قابل استفاده باشد. علیرغم اختلافات زیادی که در زمینه اجزا 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 کار بردن موثر دانش و تجربه شخصی است. ضابطه اصلی داشتن مهارت، اقدام و عمل موثر در شرایط متغیر است. آنچه تمام

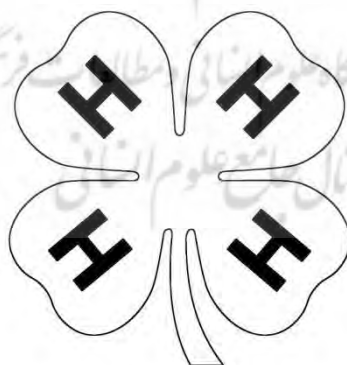
مهارتها در آن مشترک اند، توان بالقوه برای بهبود یافتن از طریق تمرین است. در عین حال تمرین بدون دانش ذهنی لازم بدون نتیجه است و نیاز به انعطاف پذیری و سازگاری با موقعیتهای مختلف دارد. در نتیجه میتوان گفت که پرورش توانایی مهارت به طور ذاتی هم با فراگیری ذهنی و هم با تمرین رفتاری پیوند دارد. منظور از توانایی های ذاتی نیست، چه بسا افراد با آموزشهای متناسب، برخی از توانایی ها را خود به تنهایی کسب نمایند. توانایی تنها نشانه مهارت نیست بلکه زمانی که توانایی به عمل در آید 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. (قلیزاده و ربانی خواه، ۱۳۸۷)

در مدل هدف گذاری 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 ۲ گروه فرعی تقسیم میشوند، توضیح با جزئیات بیشتر در ادامه بحث یعنی جدول هدفگذاری مهارتهای زندگی ذکر خواهد شد.

مدل هدف گذاری مهارتهای زندگی پت هندریکس (۱۹۹۸):

مدل هدف گذاری (تطبیقی) مهارت های زندگی (TLS)^۲ توسط پت هندریکس (۱۹۹۸) از دانشگاه ایالتی آیووا (Iowa) در سال ۱۹۹۸ به عنوان ابزاری برای کمک به توسعه حرفه ای جوانان و فراهم آوردن فرصتهایی برای پیشرفت مهارتهای زندگی که آنها را برای مسائل بزرگسالی آماده میسازد، ارائه شد.

در این مدل به یک شبدر با چهار برگ اشاره میشود که هر برگ آن به یک دسته از مولفه ها اشاره دارد و هر دسته از این مولفه ها به یک موضوع اشاره دارد که با حرف H شروع میشود، یعنی: سر (Head)، قلب (Heart)، دستها (Hands) و سلامتی (Health).



شکل ۱- مدل شبدری ۴H

چهارچوب مهارتهای زندگی با ۳۵ مولفه مشخص و تعریف میشود. هدف کلی این مدل ارائه راهی برای هماهنگی توسعه مهارت های زندگی با سن و سابقه کار است، بنابراین این برنامه میتواند به لحاظ توسعه بسیار مناسب باشد.

^۲ Targeting life skills

این ۳۵ مولفه به زعم هندریکس (۱۹۹۸) شامل مولفه های جدول زیر میباشند:

مهارت های عقلانی	فکر	مشارکت اجتماعی: کسب مهارت و تجربه از طریق مشارکت فعال در تمرینهای عملی سازمان یافته، که نیازهای جامعه حاضر را برآورده می کنند و با مدرسه و جامعه هماهنگ هستند و یادگیری ای که مرتبط با زندگی واقعی است.
		تفکر انتقادی: راهبردهای تجزیه و تحلیل، مقایسه، استدلال و انعکاس تمرکز بر تصمیم گیری آنچه باور دارد یا انجام دهد، کشف معنی، برقراری ارتباط با یادگیری گذشته.
		حل مساله: مشخص کردن یک مساله و یک برنامه اقدام برای حل و فصل آن به صورت مجزا.
		تصمیم گیری: انتخاب از میان چندین راه حل.
		یادگیری یادگرفتن: دستیابی، ارزیابی و استفاده از اطلاعات، درک روش ها و مهارتها برای یادگیری.
مهارت های عاطفی	مدیریت	انعطاف پذیری: سازگاری، توانایی بهبودی بعد از بداقبالی یا بیماری، مقابله با تغییر، غلبه بر مشکلات و مسائل.
		ثبت دانش مفید: ثبت اطلاعات مفید انتخاب شده، که معمولاً برای یک هدف خاص متمرکز شده است.
		استفاده خردمندانه از منابع: استفاده از قضاوت مستدل، بی فایده نبودن، مسئول بودن، تنظیم اولویت ها.
		برنامه ریزی / سازماندهی: یک روش برای انجام کاری است که پیش از آن درباره آن فکر شده است؛ چگونه می توان اجزا را کنار هم گذاشت.
		تعیین هدف: تصمیم گیری در مورد هدف یا نتیجه مطلوب؛ هدفگیری کار به سمت چیزی.
مهارت های عاطفی	علاقه	پرورش روابط: دو یا چند نفر یک ارتباط را ایجاد می کنند که به سلامت متقابل آنها کمک می کند، هر یک مراقبت و توجه به شخص دیگری را فراهم می کند.
		اشتراک گذاری: داشتن، استفاده یا انجام با یکدیگر یا دیگران.
		همدلی: حساس بودن یا تشخیص وضعیت، احساسات یا انگیزه های شخص دیگری.
		توجه به دیگران: نگرانی و توجه به سلامتی دیگران.
		پذیرش تفاوتها: به رسمیت شناختن و استقبال از ویژگیهایی که فرد را از دیگران جدا و یا متمایز میکند.
مهارت های اجتماعی	ارتباط	حل تعارض: پیدا کردن و استفاده از روش های خلاقانه و غیر مخرب برای حل اختلاف بین دو یا چند نفر؛ همراهی با دیگران.
		مهارت های اجتماعی: مهارتهایی که افراد از آن هنگام رفتار متقابل با دیگران استفاده میکنند و با یک شیوه پذیرفته شده رفتار میکنند یا آداب و رسوم جامعه ای که در آن زندگی میکنند، سازگاری با محیط اجتماعی شخصی.
		همکاری: کار یا همکاری با یک هدف مشترک یا سود متقابل.
		ارتباط اجتماعی: مبادله افکار، اطلاعات یا پیام ها بین افراد؛ ارسال و دریافت اطلاعات با استفاده از گفتار، نوشتن، حرکات و بیان هنری. توانایی برقراری ارتباط موثر در مقابل گروهی از افراد. (سخنرانی عمومی)

مهارت‌های اجتماعی	وقتی	خدمات اجتماعی / داوطلبانه: بخشیدن فرصت یا تلاش اختیاری خود برای سود رساندن به گروه، بدون تعهد.
		رهبری: برای کمک به گروه در دستیابی به اهداف خود با نشان دادن یا هدایت در طول راه با استفاده از نفوذ شخصی برای هدایت گروه در دستیابی به اهداف خود.
		شهروندی مسئولیت پذیر: فردی که در برخورد با وظایف، حقوق و امتیازات به عنوان یک عضو جامعه یا کشور عشق و محبت را نشان می‌دهد.
		همکاری ها در زمینه تلاش های گروهی: ارائه یا عرضه به همراه دیگران به منظور یک هدف مشترک.
	کاری	مهارت‌های قابل عرضه: داشتن توانایی هایی که مورد خواسته کارفرمایان میباشد و برای گرفتن یک شغل مورد نیاز است.
		کار تیمی: کاری که توسط دو یا چند نفر انجام می شود و هر کدام بخش هایی از کل کار را انجام می دهند.
		خود انگیزشی: توانایی انجام تلاش های لازم برای انجام یک کار یا طرح؛ که شخصا اقدام خواهد شد.
مهارت‌های سلامت	شخصیت	عزت نفس: افتخار به خود؛ توجه به خود به عنوان یک انسان؛ خود ارزیابی؛ احساس توانایی برای مقابله؛ یادگیری برای پذیرفتن و دوست داشتن خود.
		خود مسئولیتی: مراقبت از خود؛ پاسخگویی به رفتار و تعهدات خود؛ انتخاب برای خود بین درست و نادرست.
		سیرت: قدرت اخلاقی فرد؛ صداقت، قوت و اعتبار؛ ویژگی های معمول یا ویژگی های فرد؛ پایبندی به کد ارزشها یا اصول اخلاقی.
		مدیریت احساسات: بیان احساسات خود به طور مناسب و با توجه به شرایط.
		خودنظم دهی: کنترل خود و رفتار یک شخص با شخصیت اخلاقی (درست و غلط)، ارزشهای شخصی (آنچه مهم است) و انتظارات اجتماعی؛ کنترل قبل از عمل در یک شیوه مضر یا پر آزار.
	زندگی	انتخاب شیوه زندگی سالم: افزایش دانش، نگرش و رفتارهایی که سلامت جسمانی فعلی را تأمین می کنند، و همچنین چیزهایی که سلامت آینده را تأمین می کنند، مانند؛ ورزش، تغذیه، پیشگیری بیماری، ایمنی شخصی و مدیریت استرس.
		مدیریت استرس: هدایت یا کنترل فشار و آسیب جسمی یا روحی یا واکنش فرد نسبت به آن، و مقابله با تغییر.
		پیشگیری از بیماری: پیش بینی و جلوگیری از شرایطی که بدن را از عملکرد طبیعی خود دور میکند، مانند عفونت و استرس که باعث اختلال در عملکرد فیزیولوژیکی طبیعی میشود.
		ایمنی شخصی: سعی در اجتناب از خطر، ریسک یا آسیب دیدن؛ محافظت از خود؛ مراقب بودن؛ محتاط بودن، ایمنی فیزیکی و عاطفی.

جدول ۲- ابعاد و مولفه های مهارت‌های زندگی به زعم هندریکس (۱۹۹۸) (Hendricks ۱۹۹۸) (OSU ۲۰۱۲)

از نظر هندریکس (۱۹۹۸)، این مدل چهارچوبی برای برنامه ریزی توسعه جوانان به شیوه های زیر فراهم می کند:

- کمک به جوانان برای دستیابی به توان بالقوه خود از طریق یک رویکرد مثبت به توسعه مهارت های زندگی

- ارائه اطلاعات و انجام تمرینهای مهارتی در سطح مناسب برای توسعه جامعه هدف

- نوشتن اهداف یادگیری خاص برای توسعه مهارت های زندگی که قابل سنجش هستند

- تکمیل یک برنامه آموزشی که تجربیات مبتنی بر نظریه یادگیری تجربی را برای دستیابی به توسعه مهارت های زندگی ایجاد می کند.

مدل تطبیقی مهارت های زندگی و یا به عبارتی مدل هدف گذاری مهارت های زندگی، مشهور به TLS به عنوان مدل توسعه مثبت جوانان و همچنین به عنوان مدلی سودمند و مدلی بوم شناختی برای تعیین توانایی های مشخص و مهارت هایی که جوانان باید برای موفقیت در دنیای واقعی کسب کنند، شناخته میشود.

هدف از مدل TLS، ساده سازی هماهنگی در توسعه مهارت های زندگی با سن و سال است تا اطمینان از توسعه یادگیری مناسب و نتایج مشخص حاصل شود.

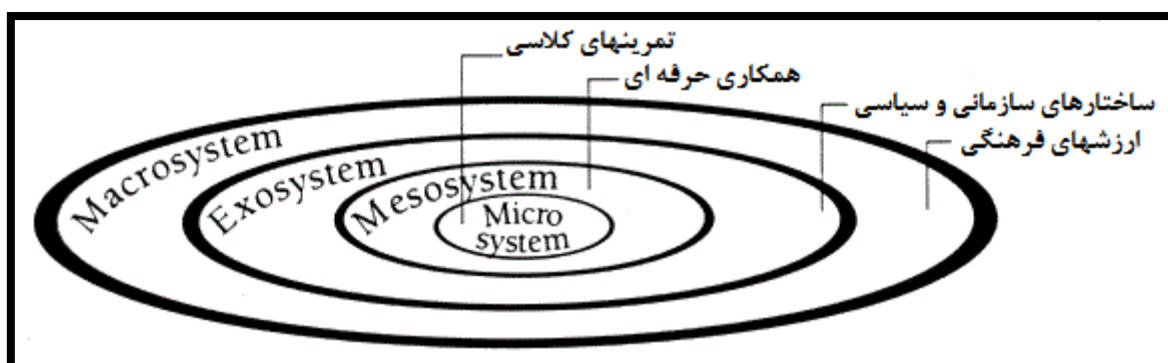
کاربرد استفاده از مدل TLS در پژوهشهای مرتبط با مهارتهای زندگی:

مدل TLS در پژوهشهای حوزه مهارتهای زندگی کاربردهای فراوانی دارد به عنوان مثال: شانون بی مک کالوم (۲۰۱۴) در رساله دکتری خود با عنوان توسعه مهارتهای زندگی جوانان برای آمادگی نیروی کار قرن بیست و یکم، چهارچوبی مفهومی با استفاده از مدل TLS که برآیند آن ایجاد مهارتهای زندگی و برآورد نیازهای جوانان است را به صورت زیر ارائه داده است:



شکل ۲- کاربرد استفاده از مدل TLS در پژوهشهای مرتبط با مهارتهای زندگی (مک کالوم ۲۰۱۴)

منظور از مدل بوم شناختی در این قالب مفهومی که برگرفته از مدل برون فن برنر است، تمرکز بر محیط و اینکه چگونه توسعه انسانی را تحت تاثیر قرار میدهد، میباشد. تعامل با محیط و دیگران از نکات کلیدی در این مدل میباشد.



شکل ۳- چارچوب سیستم اکولوژیک برون فن برنر و عوامل موثر بر آن

این مدل چهار سیستم محیطی مختلف را مشخص میکند. نخستین سیستم محیطی میکروسیستم (ریزسیستم) شامل روابط چهره به چهره با والدین و همسالان میشود. میکروسیستم همان تعامل فوری بین فرد و محیط است. سیستم دوم مزوسیستم میباشد، مزوسیستم مثل روابط بین والدین و مدرسه ارتباط متقابل بین دو موقعیت یا بیشتر است که فرد در آن مشارکت فعال دارد. سیستم سوم اگزوسیستم (برون سیستم)، سیستمی است که فرد به مانند سیستم قبلی در آن فعال نیست ولی هنوز فرد تحت تاثیر محیط قرار میگیرد و سیستم چهارم ماکروسیستم (کلان سیستم)، سیستم اعتقادی است که شامل فرهنگ، تاثیرات مذهبی، اقتصادی و سیستم های سیاسی میشود.

در مدل اکولوژیکی (بوم شناختی)، هر مولفه با سایر اجزا تعامل میکند. این تعامل یک زمینه بسیار پیچیده در زندگی کودک ایجاد میکند. کودک یک گیرنده منفعل نیست کودک در مرکز این مدل قرار دارد و به طور مستقیم با مردم در میکروسیستم (ریز سیستم) ارتباط برقرار میکند.

تعامل بین کودک و مردم به هر دو جهت می رود. همانطور که مردم بر کودک تاثیر می گذارند، کودک بر مردم تاثیر می گذارد. همانطور که کودک بر روی مردم تاثیر می گذارد، مردم روی کودک تاثیر می گذارند.

این یک مدل سیال است و هیچ چیز ثابت نیست. به عنوان یک برآیند، کودک، سیستم ها و محیط ها به طور مداوم با توجه به تاثیرات محیطی تغییر می کنند. این عوامل در داخل و خارج از محیط فضای کودک است که بر تجارب فرزند تاثیر می گذارد. این عوامل میتوانند شامل رسانه ها، سیاست، همسایگان، خانواده، مدرسه، کلیسا و همسالان باشند. این تجربیات آن مهارتهای زندگی هستند که جوانان به طور روزانه یاد می گیرند.

تجربیات اولیه در دوران کودکی به رشد کودک در سالهای بعد کمک می کند. مهم است که متخصصان فرایند درک کنند که مدل بوم شناختی برای توسعه این مهارت ها در جوانان مهم است و آنها را قادر می سازد تا ابزار لازم برای استخدام پس از فارغ التحصیلی و ورود به نیروی کار را داشته باشند.

نقاط قوت و ضعف مدل TLS

از نقاط قوت این مدل یعنی، مدل هدفگذاری مهارت های زندگی به عنوان لیستی مفید است که مهارت های خاص جوانان را در برنامه ای بنام ۴H توسعه می دهد، و مجموعه ای از مهارت ها را برای برنامه های هدفمند فراهم میسازد و از جمله اینکه محققان میتوانند مواردی را برای ارزیابی انتخاب کنند. این مدل به جای اینکه الگوی نظری رشد جوانان باشد، به شناسایی نتایج خاص و مبتنی بر مهارت برنامه های ۴H کمک می کند. TLS مبتنی بر اهداف گذشته و اخیر برنامه ۴H است و به خودی خود چارچوبی برای رشد مثبت جوانان نیست. یکی از محدودیت های این مدل استفاده همه جانبه از اصطلاح مهارتهای زندگی در این چهارچوب میباشد، در حالی که بسیاری از مهارتها در مجموعه ۳۵ تایی "مهارت زندگی" در مدل وجود دارد که مهارت های عملی میباشد، مانند ثبت اطلاعات، مهارت های اجتماعی یا مهارت های قابل عرضه، در بعضی موارد "مهارت های زندگی" بیشتر به ویژگی های درونی انسانها مربوط می شود تا به مفاهیمی به عنوان مهارت. به عنوان مثال، شخصیت، همدلی، پیشگیری از بیماری، یادگیری خدمات، و عزت نفس، همه خصوصیات مهمی برای جوانانند، که به نظر می رسد در مفهومی فراتر از مفهوم "مهارتهای زندگی" میگنجند. (Heck & Subramaniam ۲۰۰۹)

مدل WHO^۳:

مشابه مدل مذکور یعنی مدل TLS مدل پیشنهاد شده توسط سازمان بهداشت جهانی WHO در سال ۲۰۱۰ میباشد که شواهدی را دلیل بر نقش رشد فزاینده مهارتهای روانی اجتماعی و مهارتهای بین فردی در پیشرفت جوانان، از اولین سالهای کودکی و نوجوانی گزارش میدهد. (Kreikemeier, ۲۰۱۵) (Hesbin, ۲۰۱۴)

مدل WHO بر ۴ سطح اصلی پیشرفت تمرکز دارد: سلامتی، فکری احساسی و جسمی. همان طور که در شکل ذیل مشاهده میشود، هر سطح شامل لیستی از مهارتهای زندگی میشود که مرتبط با یک موضوع کلی است:

^۳ - World Health Organization



شکل ۴- مدل مهارت های زندگی WHO (Kreikemeier, ۲۰۱۵) (Hesbin, ۲۰۱۴)

تفاوت مدل TLS با مدل WHO:

در این قسمت ما به مقایسه مدل WHO با مدل TLS میپردازیم و از طریق همپوشانی دو مدل به آسانی متوجه اهمیت خاص مهارت های زندگی خواهیم شد. مدل WHO و TLS فقط در ۴ مهارت زندگی متفاوت میباشند که در جدول زیر به وضوح نمایش داده شده است:

شباهتها	تفاوتها
سر (TLS) - جسمی (WHO)	
یادگیری یادگرفتن	مشارکت اجتماعی (TLS)
تصمیم گیری	

	حل مساله
	تفکر انتقادی
	تعیین هدف
	برنامه ریزی / سازماندهی
	استفاده خردمندان از منابع
	ثبت رکوردها
	انعطاف پذیری
قلب (TLS) - احساسی (WHO)	
	ارتباط اجتماعی
	همکاری
	مهارت‌های اجتماعی
	حل تعارض
	پذیرش تفاوتها
	پرورش روابط
	اشتراک گذاری
	همدلی
	توجه به دیگران
تفاوتها	شباهتها
سلامت (TLS) - سلامت (WHO)	
ایمنی شخصی (TLS)	عزت نفس
	خود مسئولیتی
	شخصیت
	خودنظم دهی
	انتخاب سبک زندگی سالم
	مدیریت استرس

پیشگیری از بیماری	
دستها (TLS) - جسمی (WHO)	
خدمات اجتماعی / داوطلبانه	شهروندی مسئولیت پذیر (TLS)
رهبری	همکاری در زمینه تلاشهای گروهی (TLS)
مهارتهای قابل عرضه	
کار تیمی	
انگیزش	

جدول ۳- شباهتها و تفاوتهای مدل مهارتهای زندگی و TLS و WHO (Kreikemeier, ۲۰۱۵) و (Hesbin, ۲۰۱۴)

آموزش مهارتهای زندگی بر اساس مدل یادگیری تجربی:

یادگیری تجربی (EL)^۴ نوعی از مدل یادگیری است که از آن در آموزش مهارتهای زندگی ۴H و بسیاری از برنامه های دیگر استفاده میشود.

این رویکرد یادگیری زمانی انجام میگردد که جوانان؛ در فعالیتهای شرکت کنند، قادر به انعکاس فعالیتهای باشند، بتوانند مشخص کنند که چرا فعالیتهای اهمیت دارند، بتوانند به یاد بیاورند آنچه را که نیاز دارند و بدانند که چگونه از اطلاعات تازه آموخته خود در کمک به فعالیتهای آینده شان استفاده کنند.

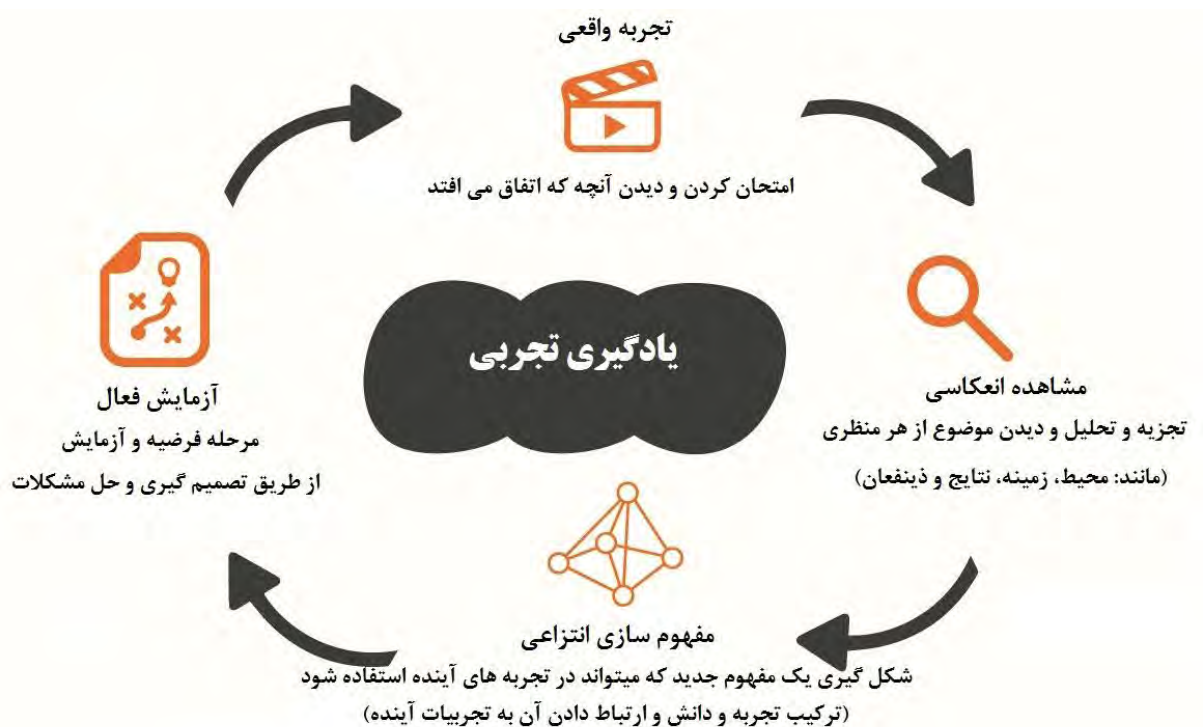
یادگیری تجربی رویکرد یادگیری عملی با هدف پیشرفت مهارتهای زندگی و زمینه های جدید یادگیری است. EL یا همان یادگیری تجربی محیطی را بوجود میآورد که فراگیران یاد بگیرند که چگونه یاد بگیرند. (Kolb & Kolb, ۲۰۰۹)

اما به همین سادگی و انجام یک فعالیت با جوانان، محیط EL ایجاد نمیشود؛ بلکه بازتاب تجربه فعالیت و یافتن راه هایی برای استفاده از دروس در فعالیتهای آینده، EL را ایجاد میکند. این روش از یادگیری اغلب به عنوان رویکرد **یادگیری همراه انجام دادن**^۵ معرفی شده است. (USDA, ۲۰۱۴)

EL همانند شکل زیر یک فرایند چرخه ای یادگیری در چهار مرحله است که فراگیران در آن هر چهار مرحله را تجربه میکنند. فراگیران قادر به تجربه، تامل، تفکر و عمل بر روی یک موضوع هستند و یا به عبارتی دیگر پیشنهادات جدیدی برای انجام تجربیات آینده کسب میکنند. (Kolb & Kolb, ۲۰۰۹)

^۴ experiential learning

^۵ - learn by doing



شکل ۵- چرخه یادگیری تجربی

چرخه یادگیری تجربی

اغلب مدل‌های EL اخیر از ۵ مرحله فرایند یادگیری شکل گرفته است، که این ۵ مرحله خود میتواند به ۳ مرحله تفکیک شود: انجام دادن، بازتاب و به کار بردن. (Norman & Jordan ۲۰۰۶)

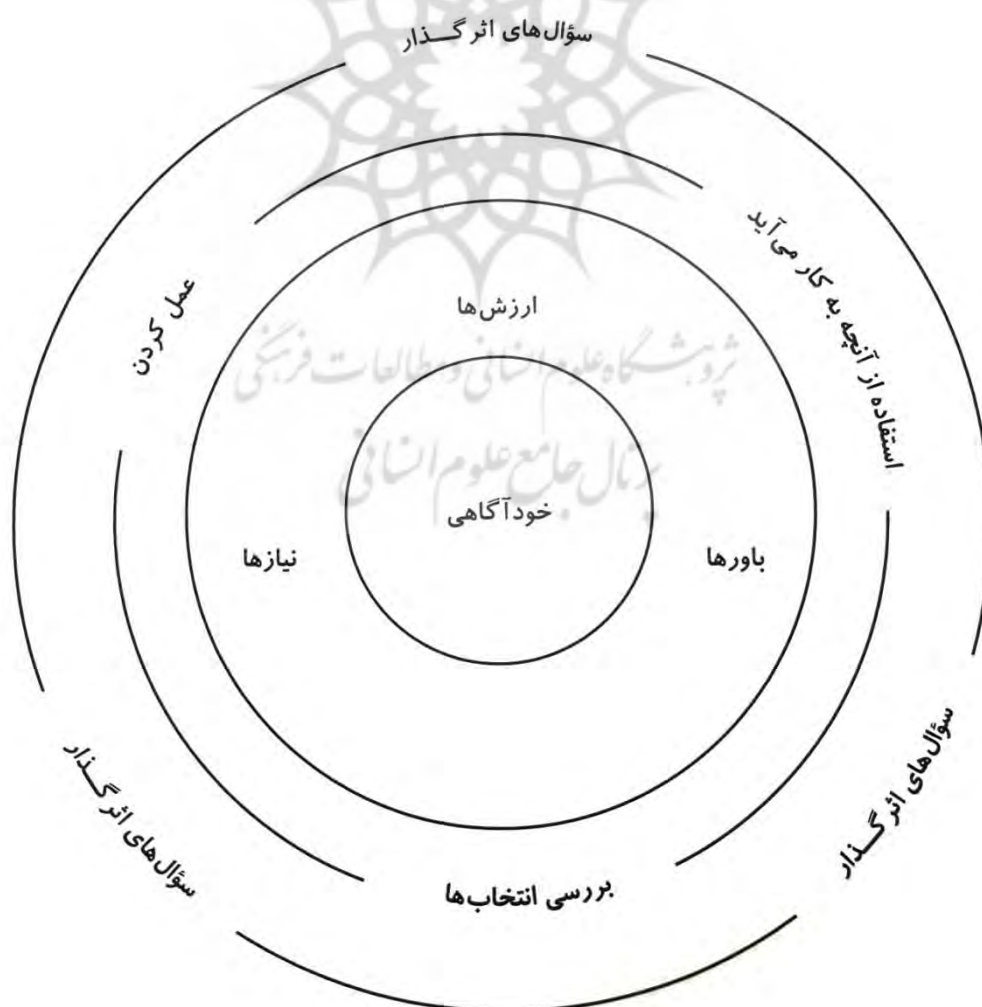
انجام دادن مرحله اول این مدل میباشد، جوانان همیشه شانس انجام فعالیتهای یا مهارتهای جدید را دارند. در مرحله بعد جوانان از طریق جنبه های به اشتراک گذاری و پردازش، به ناحیه بازتاب حرکت میکنند. جوانان میتوانند از طریق اشتراک گذاری آنچه که در طول فعالیت به انجام رسانیده اند، در آموخته های خود کاوش کنند و عملکرد خود را از آن فعالیت درک کنند. سرانجام از طریق به کار بردن، عمومی سازی و تعمیم دادن؛ برای دیگران آنچه را که انجام داده اند را شرح میدهند و همچنین توضیح میدهند که چگونه آنچه را که برای تجربه زندگی آینده آموخته اند، میتوانند به کار گیرند. (USDA, ۲۰۱۴)



مدل ۱- مدل یادگیری تجربی (Norman & Jordan ۲۰۰۶)

مدل حلقه ای آموزش مهارتهای زندگی:

از دیدگاهی دیگر میتوان گفت، مدل آموزش مهارتهای زندگی نمیتواند مدلی خطی باشد بلکه مدلی حلقه ای است و همانطور که در مدل ذیل مشاهده مینمایید، در مرکز آموزش مهارتهای زندگی، خودآگاهی قرار دارد. خودآگاهی یعنی مشاهده اینکه چرا به شکل خاصی رفتار میکنیم و اینکه چگونه میتوانیم رفتارهایمان را طوری تغییر دهیم که زندگیمان بهتر شود. در حلقه دوم به این نکته توجه میکنیم که چه مواردی باعث منحصر به فرد بودن شده است: باورها، نیازها و ارزشها. اکنون که به تصویری روشن درباره خود رسیده ایم و میتوانیم تفسیر مدل را در یکی از مراحل معرفی شده در حلقه سوم شروع کنیم، نتایجی را که تاکنون در زندگی به آنها رسیده ایم در نظر خواهیم گرفت؛ و سپس سراغ بررسی انتخابهای پیش رویمان خواهیم رفت. در این حالت آماده ایم اقدامی عملی انجام دهیم تا به نتایج مورد نظر خود برسیم و این حلقه به همین شکل ادامه خواهد داشت. تمام این فعالیتها توسط حلقه دیگری محصور شده است، یعنی حلقه سؤالهای اثرگذار، سؤالها باید عاقلانه و پرمعنا باشد، آموزش مهارتهای زندگی به ما کمک میکند تا دوباره به همان حالت کنجکاوی کودکان بازگردیم. سؤالاتی که میتوانند زندگی ما را در مسیر مناسبی پیش ببرند، مثل این سؤال، اگر این تغییر را در زندگی ام عملی نکنم، چه اتفاقی رخ خواهد داد. درباره حلقه مرکزی یعنی خودآگاهی باید بگوییم که خودآگاهی درکی است درباره خودمان و اینکه چگونه به جهان اطراف واکنش نشان میدهیم. هر چه خودآگاهی بیشتر باشد، بهتر میتوان دیگران را درک کرد و این میتواند به شکلهای مختلف به سودمان باشد. با بیشتر شدن خودآگاهی و درک بهتر خودمان و دیگران، بهتر میتوان با دنیای پیرامون خود ارتباط برقرار کرد و زندگی شخصی خود را به شیوه مناسب تری شکل داد. رسیدن به خودآگاهی در سطوح بالا از نتایج رشد شخصی است و آموزش مهارتهای زندگی یکی از شیوه های مناسب برای رسیدن به این آگاهی است. از طریق خودآگاهی میتوان رفتارهایی را که به سودمان نیست تغییر داد و مواردی را که موجب شادی حقیقی میشود، شناسایی کرد. (پردی، ۱۳۹۶)



مدل ۲- مدل حلقه ای آموزش مهارتهای زندگی (پردی، ۱۳۹۶)

آموزش مهارت‌های زندگی

خشت اول آموزش مهارت‌های زندگی در ایران به دلایل مختلف با آموزش مدل اول یعنی، ده مهارت مربوط به بهداشت روان گذاشته شده است، که به زعم دهستانی (۱۳۹۰) متأسفانه در نظام آموزشی ایران از مدل دوم آن که شامل ۳۵ مولفه می‌باشد، غفلت شده است.

همانطور که قبلاً اشاره گردید مدل ۴H یکی از مدل‌های جامع آموزش مهارت‌های زندگی است که اهداف اصلی آن به صورت ذیل می‌باشد:

- تغییر آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به زندگی
 - تغییر نگرش نسبت به محدودیت‌ها و توانایی‌های وجودی خود
 - ایجاد فرصت‌های کم نظیر برای آشنایی با دیگران، جامعه و جهان
 - ایجاد و تقویت مهارت‌ها و توانایی‌هایی برای زندگی موفق‌تر در عرصه‌های فردی و اجتماعی (دهستانی، ۱۳۹۷)
- به زعم هندریکس (۱۹۹۸) و سازمان بهداشت جهانی ابعاد این مدل آموزش مهارت‌های زندگی یعنی ۴H در چهار دسته اصلی یعنی مهارت‌های: ۱-ذهنی، ۲-عاطفی، ۳-اجتماعی و ۴-سلامت دسته بندی میشود.

نتیجه گیری: ما میتوانیم بر اساس مدل هایی که برای مهارت‌های زندگی وجود دارد با استفاده از چهارچوب آنها برای آموزش مهارت‌های زندگی برنامه ریزی های لازم را انجام دهیم و بر اساس همان مدل ارزیابی را بر روی خروجی های خود به عمل بیاوریم، و آنطور که سبرامانیام و هک اذعان دارند یک چارچوب، برای برنامه پیشرفت جوانان کمک می کند تا جهت و هدف به آن برنامه مشخص و تعیین شده باشد. دانستن مؤلفه های مهم پیشرفت سالم می تواند جامعه هدف را به سمت برنامه ای خاص، جهت دستیابی به نتایجی مثبت و خاص، کمک کند. یک چارچوب می تواند به جهت گیری برای ارزیابی برنامه کمک کند و همچنین مواردی را که ارزیابی میتواند روی آن متمرکز شود، شناسایی کند و درنهایت، یک چارچوب معتبر و دقیق می تواند به طور واضح تر نتایج بلند مدت برنامه های پیشرفت جوانان را مشخص کند. به طور مثال مربیان و یا والدینی که تصمیم دارند مهارت‌های زندگی را به کودکان بیاموزند، میتوانند بر اساس این مدل‌ها و بر اساس نیازی که به مهارت‌های زندگی دارند برنامه ریزی آموزش آنها را بر اساس نوع مهارت‌ها اولویت بندی نموده و همین طور با استفاده از این مدل‌ها بدانند که برای هر نوع مهارتی بهتر است از چه ابزارهایی استفاده نمایند و در بلند مدت پس از آموزش‌های لازم بر اساس چه مولفه‌هایی در مدل مربوطه ارزیابی را انجام دهند.



References

Akbarian, Rooh Elah; Rahmanian, Zaheda (۲۰۱۸); Investigating the relationship between emotional intelligence and mental health among secondary school students in Yasouj city, the ۵th National Conference on Positive Psychology Updates, Bandar Abbas, Farhangian University

Amadi, Abdulwahid bin and Tamimi, Mohammad (۲۰۱۰), Gharral al-Hakim and Darr al-Kalam, translated by Latif and Saeed Rashdi Alamdar

Arvin, Mona; Soleimani, Parian; Mahmoudian, Mahnaz (۲۰۱۸); Teaching social, life and communication skills to elementary school students, ۴th National Conference on New Approaches in Education and Research, Mahmoud Abad, Mazandaran Education and Culture

Bostan, Abdullah; Fatih, Fatima; Khaleghi, Hananeh, Pishru, Shima (۲۰۱۸); Investigating the effect of social skills on reducing the educational problems of secondary school students in Bastak city in the academic year ۱۳۹۷-۹۸, the fourth international conference on modern researches in the field of educational sciences, psychology and social studies.

Dehestani Monfared, Mansour (۲۰۱۷); Life Skills Volume ۱, Tehran, Golden Dragon Publications

Farmihani Farahani, Mohsen and Pidad, Fatemeh (۲۰۱۵); Life skills, Shabahang publication.

Hendricks, P.A. (۱۹۹۶). Targeting Life Skills Model. Ames: Iowa State University Cooperative Extension.

Hendricks, P.A. (۱۹۹۸, reprinted ۲۰۰۶). Developing youth curriculum using the Targeting Life Skills model. Ames, Iowa: Iowa State University Extension.

Jalai Far, Sajjad (۲۰۱۳); Investigating the effect of teaching life skills using the drop method on the ten components of life skills, master's thesis, Islamic Azad University, Central Tehran Branch



Khanifar, Hossein; Pour Hosseini Mojdeh (۲۰۰۹); Life skills, Hajar Publishing Center

Klinke, Chris L. (۲۰۰۵) Life Skills, translated by Shahram Mohammad Khani, Tehran: Sepand Honar

Naseri, Hossein (۲۰۱۱); Life skills, vice president of cultural affairs and prevention of the country's welfare organization

Niazaziri, Kiyomarth; Amooyi, Fatana; Madah, Mohammad Taghi; Brimani, Abul Qam (۲۰۰۹); Evaluation of life skills of students of Islamic Azad University, Sari Branch, Educational Psychology Quarterly

OSU (۲۰۱۲) (Oklahoma State University web site); 4H life skills in Oklahoma 4-H Volunteer Development Series, 4H.VOL.۱۳۵, available at <http://oces.okstate.edu/oklahoma/4-h/4-h-volunteer-resources/development-series> ۲۰۱۹-۱۱-۰۸

Passyar, Abbas (۲۰۱۸); Investigating the impact of the learning community on the social skills and academic progress of high school students in Qom city, the third national conference on strategies to achieve sustainable development in educational sciences and psychology of Iran, Tehran-Iran Center for Sustainable Development Conferences, Center for Strategies to Achieve Sustainable Development

Qolizadeh, Rababe; Rabbanikhah, Femimeh (۲۰۰۷); life skills targeting model; Management magazine, year ۱۹, number ۱۳۲-۱۳۱, April and May ۸۷

Safai Fakhri, Leila (۲۰۱۸), the impact of life skills training on the mental health of secondary school students of the second year of Tehran, the fourth national conference on community empowerment in the field of humanities and psychological studies, Tehran, Center for the Empowerment of Community Cultural and Social Skills

Sahrai, Maryam (۲۰۱۳); Investigating the amount of attention paid to life skills in the elementary school social science curriculum from the perspective of Shiraz teachers; Master's thesis of Islamic Azad University, Maroodasht branch

Sharfi, Mohammad Reza (۲۰۱۶); Life skills in Sireh Razavi, Mashhad, Astan Quds Razavi.

