



دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی
گروه روانشناسی

تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی باتاکید برحل

مسئله برشادکامی

وکیفیت زندگی مراجعین به خانه های سلامت

پایان نامه:

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته روانشناسی عمومی

پژوهشگر

مرضیه رضازاده

استاد راهنما

جناب آقای دکتر شقایق

استاد مشاور

جناب آقای دکتر آقایوسفی

تابستان 1390

خداوندا:

تور اسپاس که به من توفیق عطا کردی که پژوهش حاضر را به اتمام رسانم.

جناب آقای دکتر شقایق و جناب آقای دکتر آقاییوسفی:

از اینکه همواره در طول تحقیقات راهنمای بنده بوده اید کمال تشکر را دارم.

همچنین از کلیه اساتیدی که در این راه مرا هدایت کردند قدردانی میکنم.

ای تکیه گاه و پناه زیباترین لحظه های زندگی، که هر چه دارم و هر چه دانم، همه از الطاف و محبت و دعاهای پرمهر شبانه پدر است و از دلسوزیهای بی دریغ مادر

تقدیم به :

نازنین مادرم و مهربان پدرم

و تقدیم به همسر عزیزم:

که برای پرکشیدن و به اوج رسیدن پر پروازم شد و واژه محبت را برایم معنا کرد.

و تقدیم به تک دخترم: غزل

چکیده

این پژوهش به بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی با تاکید بر حل مسئله بر شادکامی و کیفیت زندگی مراجعین به خانه های سلامت می پردازد. روش انجام تحقیق از نوع نیمه آزمایشی بوده است. نمونه آماری در این پژوهش از طریق نمونه در دسترس تعیین شده است و حجم نمونه 60 نفر میباشد که 30 نفر در گروه آزمایش و 30 نفر در گروه کنترل جای گرفته اند، ابتدا از هر دو گروه پیش از مون به عمل آمده است و پس از اجرای پیش از مون، گروه آزمایش طی 10 جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت و سپس از هر دو گروه پس از مون گرفته شده است. شادکامی افراد از طریق پرسشنامه شادکامی آرگایل (اکسفورد)، همچنین کیفیت زندگی از طریق پرسشنامه خودسنجی کیفیت زندگی مورد سنجش قرار گرفت.

در بخش یافته های توصیفی با استفاده از میانگین و انحراف معیار به توصیف یافته های پژوهش پرداخته ایم. در بخش استنباطی نیز از تحلیل کواریانس استفاده شده است. نتایج نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی با تاکید بر حل مسئله، شادکامی و کیفیت زندگی افراد را افزایش میدهد.

کلمات کلیدی: مهارت‌های زندگی، حل مسئله، شادکامی، کیفیت زندگی

فصل اول

فرایند روشن سازی پژوهش

فصل اول: مسئله مورد بررسی

1 1 - مقدمه

مهارت‌های زندگی[□] که از آن به عنوان مهارت‌های اجتماعی[□] نیز نام برده شده، توانایی‌های روانی-اجتماعی برای رفتارهای انطباقی و موثری می‌باشند که فرد را قادر می‌سازند تا بر خورد مناسبی با چالش‌ها و مقتضیات زندگی روزمره داشته باشد. آموزش این مهارت‌ها سبب ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسان‌ها و پیشگیری از برخی مشکلات روانی و اجتماعی می‌شود.

افرادی که دارای مهارت‌های فوق می‌باشند تعارضات خود را با دیگران به نحو سازنده ای حل می‌کنند، در کنترل هیجانات شدید خود موفق و توانمند هستند، بهتر ارتباط برقرار می‌کنند و در نتیجه از محبوبیت و موفقیت اجتماعی بیشتری برخوردار می‌باشند. برنامه‌های متعددی در زمینه آموزش این مهارت‌ها در سراسر جهان طراحی و اجرا شده است و مطالعات مختلف روی این برنامه‌ها نشان داده که مهارت‌های زندگی می‌توانند در کلیه جوامع کاربرد مناسبی داشته باشند و در صورت آموزش و اجرای صحیح باعث ارتقاء بهداشت روان فردی و اجتماعی شوند. مهارت‌های زندگی ابزارهایی هستند که ما را در مسیر ارزش‌ها، علایق و اولویت‌هایمان پیش می‌برد. کسب این مهارت‌ها می‌توانند ما را در دستیابی به اهدافمان که بر اساس ارزش‌ها و اعتقادات مذهبی، فرهنگی و اخلاقی ما انتخاب می‌شوند، کمک کنند (مهدوی، 1388).

1 2 - بیان مسئله پژوهش

به طور کلی مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌هایی است که باعث افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی افرادی می‌شود و او را قادر می‌سازد تا به طور موثر با کشمکش‌های زندگی روبرو شود. آموزش مهارت‌هایی چون حل مسئله[□] و تصمیم‌گیری، تفکر خلاق نقاد، برقراری ارتباط، خودآگاهی[□]، همدلی، مهارت مقابله با استرس و مهارت جرات‌آموزی و ابراز وجود هم‌زمان با شکل‌گیری شخصیت و رشد تفکر شناختی کودک و دوره‌های حساس نوجوانی می‌تواند به

□ Life skills -

□ Social skills -

□ Problem solving -

□ Consciousness -

میزان زیادی از آسیب های روانی-اجتماعی اتی پیشگیری کند.

امروزه باتوجه به شرایط خاص دنیا و درنوردیدن مرزهای دانش نیاز به مهارتهای زندگی امری ملموس و حیاتی است و برای رسیدن به سواحل آرامش و آسایش تسلط بریکسری "مهارتهای زندگی" امری حیاتی، ضروری و اساسی است خصوصاً در هزاره سوم که مناسبات اجتماعی و تحولات پیچیده بشری ابعاد جدید و متکثر به خود گرفته است. درتاثیر مثبت مهارتهای زندگی این مسئله مطرح شد که مهارتها ما را قادر میسازند تا دانش، نگرش و ارزشهای وجودی خود را به توانایی های واقعی و عینی تبدیل نماییم و قدرت تحمل و انجام به موقع کار و برنامه ریزی و کنترل گفتار و برداشت واقع بینانه و تقویت خودپنداری را به ارمغان بیاوریم (خنیفر و پورحسینی، 1387).

شاخص کیفیت زندگی[□] که به صورت سالانه توسط مجله زندگی بین المللی بین 194 کشور جهان ارزیابی و منتشر می شود، نشان میدهد کیفیت زندگی مردم ایران از نظر رتبه در مقایسه با دیگر کشورهای جهان از رتبه 131 در سال 2001 به رتبه 150 در سال 2010 میلادی کاهش پیدا کرده. به نوشته "خبرآنلاین" رویا طباطبایی کارشناس مرکز مطالعات استراتژیک در گزارشی تحت عنوان اقتصاد بازارهای اخلاقی و چشم انداز آن با اشاره به این شاخص و مقایسه این شاخص بین هفت کشور مصر، ایران، قزاقستان، عربستان، ترکیه، پاکستان و امارات می نویسد: به طور کلی این شاخص در تمام هفت کشور از وضعیت نامناسبی برخوردار است. ایران از نظر شاخص کیفیت زندگی از وضعیت مطلوبی برخوردار نیست و نیازمند توجه جدی در برنامه ریزی های کشور است (به نقل از حسین نژاد، 1389).

کرنلیا جوهاننا[□] (2002) در پژوهشی دریافت که آموزش مهارتهای زندگی در مرحله سالخوردگی نیز تاثیر معنادار بالایی روی زندگی فردی و بین فردی آنها دارد.

در ایران نیز پژوهشی که خوشکام (1385) انجام داد به این نتیجه رسید که آموزش حل مسئله گروهی مهارتهای اجتماعی افراد را افزایش می دهد و منجر به کاهش مشکلات رفتاری می شود. محمدزاده (1388) نیز به این نتیجه رسید که آموزش گروهی حل مسئله در افزایش شادکامی، رضایت زناشویی و بهبود کیفیت زندگی موثر است.

Life quality-[□]

Cornelia johanna -[□]

همچنین میرشاهی (1385) در تحقیق مشابه دیگری به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی شامل توانایی حل مسئله، توانایی تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و روابط موثر بین فردی باعث افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان می‌شود و بهتر می‌توانند با مشکلات زندگی مقابله کنند (به نقل از حسین نژاد، 1389).

بنابراین می‌توان احتمال داد که با آموزش مهارت‌های زندگی به خصوص با تاکید بر حل مسئله بتوان میزان شادکامی[□] و کیفیت زندگی افراد را افزایش داد. در همین راستا این پژوهش به این مساله می‌پردازد که:

آیا آموزش مهارت‌های زندگی با تاکید بر حل مسئله، کیفیت زندگی و شادکامی افراد را افزایش می‌دهد؟

1 3 - اهداف پژوهش

به طور کلی هدف از آموزش مهارت‌های زندگی آموزش توانایی‌هایی است که منجر به ارتقای کیفیت زندگی و شادکامی افراد جامعه و غنای روابط انسانی و افزایش رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌شود. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار برای ارتقای کیفیت زندگی و شادکامی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی موجود در جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، ایدز، خودکشی[□] و موارد مشابه قابل استفاده است.

ارائه تکنیک‌های مهارت‌های زندگی به صورت آموزش، از بهترین شیوه‌های پیشگیری، کاهش و تعدیل اضطراب[□] و فشار روانی است. پس برای افزایش کیفیت زندگی و شادکامی افراد خرده اهداف ما در این جلسات آموزشی از این قرار می‌باشد:

- 1) افزایش توانایی افراد برای تصمیم‌گیری درست و حل مسئله
- 2) کاهش افسردگی[□]
- 3) تقویت اعتماد به نفس[□]
- 4) مقابله مناسب با هیجانات

[□] Happiness -

[□] Suicide-

[□] Anxiety -

[□] Depression -

[□] Self reliance -

- 5) رشد خود آگاهی و تفکر مثبت
- 6) توانایی رابطه موثر با دیگران
- 7) کاهش احساس تنهایی[□]
- 8) ایجاد هدفهای مناسب در زندگی
- 9) توانایی برنامه ریزی صحیح

1 4 - اهمیت و ضرورت انجام پژوهش

در جوامع امروزی تعاملات انسانی محدودتر و ازسویی دیگر پیچیده تر شده است. سن مسئولیت پذیری کودکان بالا رفته و عملاً کودکان تا سنین بالا جز فعالیت های تحصیلی مسئولیت جدی دیگری ندارند، علاوه بر آن در گذشته نه چندان دور به علت خانواده های گسترده، کودکان تعاملات بیشتری داشتند، الگوهای یادگیری بیشتری را در محیط اطراف خود می دیدند و با واکنش های متفاوت و برخورد های مختلف روبرو بودند، که اینها همه موجب رشد مهارت های اجتماعی کودکان بود. کمبود این تعاملات، فردگرایی روبه گسترش و ازسویی دیگر افزایش نیاز به این مهارت ها به دلیل معادلات پیچیده در روابط کنونی و چالش های زندگی اجتماعی باعث نیاز به آموزش اختصاصی و ویژه مهارت های شده که در گذشته تدریجاً از دوران کودکی و در بستری جامعه شکل می گرفته است. علاوه بر این تفاوت های سرشتی و تفاوت در محیط آموزشی و پرورشی کودکان موجب نیاز متفاوت آنها به آموزش این مهارت ها می شود. چنانچه برخی کودکان و نوجوانان در مقایسه با هم سالانشان ضعف بارزی در ارتباطات بین فردی و اجتماعی و به کارگیری مهارت های زندگی دارند (مهدوی، 1388).

به طور معمول و در شرایط ایده آل افراد این مهارت ها را از دوران کودکی در محیط خانواده و اجتماع می آموزند، اما به دلیل برخی تفاوت های فردی و شرایط خاص محیطی و اجتماعی، امروزه کودکان بیشتری در معرض عدم کسب مهارت های مناسب هستند که از پیامدهای آن در آینده، می توان به شیوع روبه افزایش آسیب های اجتماعی مانند اعتیاد و خشونت اشاره کرد. آموزش مهارت های زندگی در ابتدا به صورت یک برنامه پیشگیری از مصرف مواد مخدر و سیگار برای نوجوانان طراحی شده علاوه بر کاهش مصرف مواد، نتایج مثبت دیگری در پی

داشت، از جمله بهبود روابط بین فردی و عملکرد تحصیلی در کودکان، کاهش مشکلات رفتاری، مقابله مناسب تر با اضطرابها و استرس های روزمره و موفقیت بیشتر در حل مشکلات بین فردی. چنانچه پیش تر ذکر شد، والدین علاوه بر بهره گیری از این مهارت‌ها در زندگی روزمره می‌توانند با برخورد‌ها و مداخلات مناسب در جهت رشد مهارت‌های زندگی در کودکان‌شان موثر باشند (مهدوی، 1388). در واقع بهتر است چنین بیندیشیم که باید تمام افراد جامعه را در برابر مشکلات و مسائل زندگی واکسینه کرد. این کار با آموزش مهارت‌های زندگی عملی می‌گردد و در نتیجه آنها می‌آموزند که در دنیای پیشرفته و پیچیده کنونی چگونه زندگی نمایند که از آسیب پذیری کمتری برخوردار باشند و در رقابت‌های اجتماعی همیشه بازنده نباشند چگونه خطرات را از خود دور سازند و در مورد توانمندی‌های خود به باورهای پایداری برسند. مهارت‌های زندگی به انسان‌ها می‌آموزد که چگونه شکنندگی را از خود دور ساخته و به مسائل زندگی به عنوان معماهای قابل حل نگاه کنند. امروزه تعداد مهارت‌های زندگی نیز رو به فزونی است مهارت‌هایی که انسان‌های قویتر مقاوم تر و دارای اعتماد به نفس بالاتری می‌سازد و قدرت مقاومت و موفقیت را افزایش می‌دهد. لذا انسان‌ها می‌توانند تغییرات و تحولاتی در سبک زندگی خود ایجاد نمایند (خنیفرو پور حسینی، 1387). از این رو، همانطور که اشاره شد چون همه ما گاهی در زندگی مان با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم در جریان این دشواریها داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده مشکلات خود برآییم، تسلی بخش است

1 5 - فرضیه پژوهش

فرضیه (1) آموزش مهارت‌های زندگی با تاکید بر حل مسئله کیفیت زندگی افراد را افزایش می‌دهد.
فرضیه (2) آموزش مهارت‌های زندگی با تاکید بر حل مسئله شادکامی افراد را افزایش می‌دهد.

1 6 - متغیرهای پژوهش

متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش عبارتند از:

متغیر مستقل: مهارت‌های زندگی و توانایی حل مسئله

متغیر وابسته: شادکامی و کیفیت زندگی

متغیر کنترل شده: مذهب و محل سکونت

1 7 - تعاریف نظری و عملیاتی

1-7-1- تعریف نظری:

- مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های زندگی عبارتند از مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند، این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و به دیگران با خواست ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبه روبرو شود (خنیفروپور حسینی، 1387).

- حل مسئله:

حل مسئله یک فرایند آگاهانه، منطقی، تلاش بر و هدفمند است که فرد سعی میکند با کمک آن راه حل‌های موثری را برای سازگاری با شرایط برای مسائل زندگی روزمره خود پیدا کند.

- شادکامی:

بر اساس بررسی های اسلامی و با استفاده از روش مفهوم شناسی، سعادت و شادکامی، با دو کلید واژه «خیر» و «سرور» معنا می شود. از این رو، حالتی پایدار از زندگی را که مبتنی بر خیر و همراه با سرور باشد، شادکامی می گویند (پسندیده، 1389).

در تحقیقی که توسط آرگایل[□] و همکارانش در مورد تعریف شادکامی صورت گرفت، مشخص شد که هنگامی که از مردم پرسیده می شود: شادکامی چیست؟ آنها دو نوع پاسخ را مطرح می کنند: اول این که ممکن است حالات هیجانی مثبت (مانند لذت) را عنوان کنند و دوم، آن را راضی بودن از زندگی به طور کلی و یا در بیشتر جنبه های آن بدانند. بنا بر این، به نظر می رسد که شادکامی، دو جزء اساسی (عاطفی و شناختی) دارد که بُعد عاطفی آن، موجب می گردد انسانی که دارای احساس شادکامی است، از نظر دیگران، به عنوان فردی بشاش

و سرزنده شناخته شود و در مناسبات اجتماعی نیز بتواند راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین از بُعد شناختی نیز چنین فردی، نگرش مثبتی نسبت به دنیای پیرامون خود دارد و اتفاقات و رویدادهای اطراف خود را با دیدی خوشبینانه می‌نگرد.

به اعتقاد آرگایل، شادکامی، دارای اجزایی چون: وجود هیجانات مثبت و نبود هیجانات منفی (از جمله افسردگی و اضطراب)، داشتن روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن در زندگی، داشتن رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و دوست داشتن زندگی است (اخترحقی، 1387).

کیفیت زندگی:

کیفیت زندگی درجه ای از رضایت مندی و نیل به نیازها در زمینه فیزیکی، اجتماعی، روانشناختی و از آن مهمتر احساس رفاه اطلاق می‌شود (به نقل از صادقی، 1388).

سازمان جهانی بهداشت در سال 1993 کیفیت زندگی را چنین تعریف می‌کند: کیفیت زندگی عبارت است از تصورات افراد از موقعیت خود در زندگی با توجه به محتوای فرهنگی و ارزش سیستمی که در آن زندگی می‌کنند (به نقل از رفیعی، 1388).

کیفیت زندگی عبارت است از میزان رفاه جسمی، روانشناختی و اجتماعی که به وسیله اشخاص درک می‌شود و نشان دهنده میزان رضایت فرد از موهبت‌های زندگی نیز می‌باشد (همان منبع).

1-7-2- تعریف عملیاتی:

-شادکامی:

عبارت است از نمره ای که فرد از پرسشنامه شادکامی آرگایل (اکسفورد) بدست می‌آورد. دامنه نمرات از 29 تا 116 می‌باشد، پاسخ به گزینه الف، 1 نمره؛ به گزینه ب، 2 نمره؛ گزینه ج، 3 نمره؛ گزینه د، 4 نمره دارد. افرادی که نمره آنها بین 29 تا 51 می‌باشد در چارک اول قرار می‌گیرند، همچنین افرادی که نمرات 52 تا 74، 73 تا 96، 95 تا 116 را کسب می‌کنند به ترتیب در چارک‌های دوم، سوم و چهارم قرار می‌گیرند.

-کیفیت زندگی:

عبارت است از نمره ای که فرد از پرسشنامه کیفیت زندگی بدست می‌آورد. این پرسشنامه دارای سه قسمت می‌باشد. قسمت اول

مربوط به سوالات "عینی" است که 7 سوال دارد و هر سوال به سه بخش (a) (b) (c) تقسیم شده اند. قسمت دوم دارای 7 سوال است که "اهمیت" موارد را میسنجد، قسمت سوم نیز 7 سوال دارد که مربوط به "رضایت" است. برای هر قسمت نمره ای به دست می آید که در نهایت برای مقایسه نتایج، نمرات 3 قسمت با هم جمع می شوند. دامنه نمرات از 35 تا 175 میباشد.

فصل دوم

ادبیات پژوهش

مقدمه

اکثر مادورانی از احساس اضطراب، افسردگی، رنجیدگی بدون دلیل یابی کفایتی در روبرو شدن در مشکلات زندگی راداشته ایم. خشنودزیستن وبامعنازیستن دردورانی که تغییرات سریع اجتماعی وتکنولوژی به وقوع می پیوندند کارآسانی نیست. عوامل متعددی اشاره داردبراینکه امروزه فشارزندگی بیش از قرن گذشته است. مصرف زیاد داروهای آرام بخش، قرص های خواب آور، الکل و داروهای دیگر، زیادشدن جنایات خشونت بار وتوسل روزافزون به مراقبه وانواع شیوه های درمانی برای دستیابی به تسکین خاطر. آشکاراست که رویدادهای فشارزای زندگی در پیدایش بیماری نقش دارد. اما این نقش ازتعامل آنها باعوامل زیست شناختی(آمادگی برای آسیب پذیری در برابر بیماریها) و ویژگیهای شخصیتی آدمی پیدامی شود (اکبری، 1375).

در روانشناسی امروز، مقوله ای به نام مهارتهای زندگی وآشنایی با آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار شده است. این مهارتها مجموعه ای از تواناییها شامل اطلاعات وتکنیکهایی است که افراد سالم از نظر روانی، آنها رابه کار

میگیرند تا زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را در زندگی خودشان فراهم آورند. این مهارتها علاوه بر آنکه بر کیفیت زندگی می افزایند، مانع ازدچار شدن به انواع اختلالات روانی و آسیبهای ذهنی می گردند (بی باک، 1389).

1-2- بهترین زمان برای آموزش مهارتهای زندگی

بهترین زمان برای یادگیری و شکل گیری این مهارتها دوران کودکی و نوجوانی است. هر چند در سنین بالاتر هم یادگیری مقدور است ولی نیاز به صرف انرژی بیشتری خواهد بود، چرا که بسیاری از ویژگیهای فردی و نحوه رویارویی با مسائل در فرد شکل گرفته و تغییر آن می تواند دشوار باشد. آموزش این مهارتها به شیوه مهارت آموزی و کاربردی خواهد بود و معمولاً برنامه های آموزشی کودکان به صورت بازی هایی با پیام ها و تمرینات مرتبط در جهت کسب مهارتهای فوق است. در بسیاری از کشورها از جمله کشور خودمان برنامه هایی برای آموزش این مهارتها در مدارس وجود دارد. والدینی که با مهارتهای زندگی و شیوه های آموزش آن آشنایی باشند، می توانند در تعاملات روزمره با کودک در قالب بازی، انجام تکالیف و مسئولیت ها و گفت و گو، وی را در کسب مهارتهای فوق یاری دهند. از طرفی والدین توانمند در مهارتهای زندگی، الگوی مناسبی برای کودکانشان خواهند بود و از این طریق نیز این مهارتها در کودکان تقویت می شود (مهدوی، 1388).

2-2- نظریه های موثر در مهارتهای زندگی

منگرو لکار معتقد است که نظریه هایی که به تحول بشر می پردازند و چگونگی رشد، یادگیری و رفتار آنها را توضیح میدهند، تشکیل دهنده زیربنای اصلی مهارتهای زندگی هستند (فرمehینی فراهانی و پیداد، 1388).

1-2-2- دیدگاه یادگیری اجتماعی

از نظر تئوری، نظریه یادگیری اجتماعی در شکل گیری مهارتهای زندگی نقش اساسی دارد. طبق این تئوری یادگیری فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه فرض می شود. رفتارهای اجتماعی نیز از طریق مشاهده و تجربه آموخته می شوند و چنانچه

پیامدهای مثبت داشته باشند این رفتارهای آموخته شده تقویت و حفظ می شوند. بنابراین می توان چنین تصور کرد که این مهارتها در طول زندگی و در کنار تجارب فرد شکل می گیرند. اما چنانچه نیاز به آموزش این مهارتها باشد، استفاده از شیوه های مهارت آموزی و روشهای کارگاہی و مشارکت فعال افراد ضروری است و در نهایت تمرین و استفاده از مهارتهای آموخته شده در موقعیت های مختلف زندگی منجر به کسب مهارتهای لازم در فرد میشود (مهدوی، 1388).

2-2-2- دیدگاه عقلانی-هیجانی □

درمان عقلانی هیجانی همیشه تعلیم مهارت را مدنظر داشته است، به ویژه آموزش مراجعان تمام مهارتهای اجتماعی، ارتباطی، شغلی و جنسی بهتری به دست آورند. این به چندین دلیل است. اول بسیاری از افراد آشفته در زندگی های روزمره شان ضعیف عمل میکنند و از این رو خودشان را تحقیر میکنند. اگر بتوان به آنها نشان داد که چطور به گونه ای موثرتر عمل کنند، خیلی کمتر خودشان را به باد انتقاد میگیرند. دوم افراد روان رنجور با سرزنش خود از دنیا و دیگران متنفر میشوند و فرصت کسب مهارتهای شغلی، تفریحی و اجتماعی را از دست میدهند. بدین دلیل آموزش دادن آنها در این زمینه ها سودمند خواهد بود. سوم، اکتساب مهارتهای شخصی اغلب با انضباط شخصی و غلبه یافتن بر تحمل کم در برابر ناکامی مرتبط است. در نتیجه وقتی ما به مراجعان مهارت را آموزش می دهیم این نوع آموزش اغلب به اینها کمک می کند منظم تر شوند و از دلسوزی برای خود و باور تحمل کم در برابر ناکامی دست بکشند. شما می توانید تعلیم مهارت را با دیگر مهارتهای پایه ای که به نظرتان میرسد در آن ضعف دارید آغاز کنید. سپس می توانید برای بهبود در این حیطه ها با مطالعه، شرکت در کلاسها، کسب آموزش شخصی یا تمرین کردن پیشرفت کنید (آلیس و بکر، 1387).

2-2-3- نظریه نفوذ اجتماعی □

□ Rational-Emotive theory -

□ Ellis and Becker -

□ Social influence theory -

این نظریه معتقد است که کودکان و نوجوانان، تحت فشار قرار می گیرند که رفتارهای مشکل آفرین را انجام میدهند. رفتارهایی چون مصرف سیگار و... بعضی از منابعی که به این افراد فشار می آورند عبارتند از: "گروه هم سن و سال، الگوهای منفی که از طریق وسایل ارتباط جمعی به کودک منتقل می شوند...". در نظریه نفوذ اجتماعی به این فشارها می پردازند و به کودکان و نوجوانان آموزش می دهند که هم منبع فشار را شناسایی کنند و هم بتوانند در مقابل تقاضاهای آنها پاسخ منفی بدهند. این روش برای نخستین بار توسط او انز برای پیشگیری از مصرف سیگار مورد استفاده قرار گرفت. اما در حال حاضر از این روش برای آموزش مقاومت در برابر فشار گروه هم سن و سال مورد استفاده قرار می گیرد. بنابراین تاثیر این نظریه رانیز بر تحول مهارتهای زندگی می بینیم که امروزه نه گفتن در برابر فشار گروه یکی از ابعد مهم مهارت روابط اجتماعی و بین فردی افراد را شکل می دهد (فرمینی فراهانی و پیداد، 1388).

2-2-4- نظریه حل مسئله شناختی[□]

طرفداران این نظریه معتقدند که آموزش مهارت های حل مسئله شناختی در روابط بین فردی، به افراد باعث می شود که آنها بتوانند از رفتارهای تکانشی خودداری کنند و یا اینکه آن را کاهش دهند. هدف از مهارتهای حل مسئله شناختی این است که به افراد آموزش داده می شود تا بتوانند ابتدا در مقابل یک مسئله به تولید راه حل های مختلف بپردازند و سپس عواقب و نتایج حاصل از هر کدام از راه حلها را نیز پیدا کنند و بعد از آن بهترین راه حل را انتخاب نمایند. بنابراین می بینیم که این نظریه نیز در رشد مهارت حل مسئله دخالت دارد که یکی از ابعد مهم مهارت های زندگی است (همان منبع).

2-2-5- نظریه هوش چند بعدی[□]، شامل هوش عاطفی

هوارد گاردنر[□] معتقد است که بشردارای هشت نوع هوش می باشد. این هشت نوع هوش عبارتند از: هوش منطقی- ریاضی، موسیقی، فضایی، بدنی، طبیعت گرایی، بین فردی، درون

[□] - Cognitive problem solving theory

[□] - Multiple intelligence theory

[□] - Gardner

فردی و زبانی. او معتقد است که همه انسانها با هشت نوع هوش متولد می شوند، اما این هوش ها در افراد مختلف به مقادیر متفاوتی رشد می کنند. هوش بین فردی عبارت است از توانایی درک احساسات، خواسته ها و تمایلات دیگران و هوش درون فردی عبارت است از توانایی درک احساسات، عواطف و خواسته های خود. گلمن معتقد است که فردی هوشمند است که بتواند هیجانها و عواطف مثبت خود و دیگران را بشناسد و از آن به برای رسیدن به اهداف مثبت استفاده کند. وی همچنین عقیده دارد که هوش هیجانی[□] با مهارت های خود آگاهی، خویشاوندی، همدلی و یاری رساندن به دیگران ارتباط دارد که همه مهارتها از ابعاد مهم مهارت های زندگی هستند بنابراین برای ارتقاء مهارت های زندگی افراد باید هیجانها و عواطف خود و دیگران را شناسایی کرده و بین آنها نوعی تعادل برقرار کنند. اهمیت هوش هیجانی در مهارت زندگی افراد آنقدر زیاد است که حتی در ایران به جهت کمبود ابزار مهارت زندگی، بعضی از محققین از ابزار هوش هیجانی برای اندازه گیری میزان مهارت های زندگی افراد استفاده کرده اند (همان منبع).

2-3- موارد مورد آموزش در بحث مهارت های زندگی

مهارت های زندگی بسیار متنوع هستند و دارای ابعاد و مصادیق فراوانی هستند، صاحب نظران مختلف با توجه به شرایط اجتماعی و فرهنگی جوامع خود نظرات مختلفی آورده اند و با توجه به اینکه اوضاع اجتماعی و فرهنگی هر جامعه ای با جامعه دیگری متفاوت است بنابراین گستره مهارت های زندگی طیف وسیعی از تنوعات را در بر می گیرد و متخصصین امر مصادیق گوناگونی برای آن ذکر کرده اند (فرمینی فراهانی و پیداد، 1388).

همانطور که قبلاً اشاره شد، فهرست آموزش مهارت های زندگی مورد آموزش شامل این موارد می باشد که علاوه بر آنها در هر جلسه بر روی شیوه های حل مسئله تاکید می شود:

- 1) افزایش توانایی افراد برای تصمیم گیری درست و حل مسئله
- 2) کاهش افسردگی
- 3) تقویت اعتماد به نفس
- 4) مقابله مناسب با هیجانها
- 5) رشد خود آگاهی و تفکر مثبت

6) توانایی رابطه موثر با دیگران

7) کاهش احساس تنهایی

8) ایجاد هدفهای مناسب در زندگی

9) توانایی برنامه ریزی صحیح

2-4- تصمیم گیری وحل مسئله

قدرت یک تصمیم ساده راکه به موقع و باعزمی راسخ به آن عمل میشود دریا بید. رمزاین کار ایجاد تعهدی علنی و آن قدر قدرت مند است که نتوانید آن رازیرپا بگذارید. در وجود همه ما نیروهای درونی به ودیعه گذاشته شده که ما را قادر می کند به رویاهایمان و حتی چیزی بیشتر از آن جامه عمل بپوشانیم. یک تصمیم می تواند در ریچه های زندگی ما رابه روی اندوه یا شادی، سعادت یا تنگدستی، مصاحبت یا تنهایی، و عمری طولانی یا مرگی زودرس باز کند. از شما می خواهم امروز تصمیمی بگیرید که کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. کاری را انجام دهید که آن رابه تاخیر انداخته بودید... مهارتهای جدیدی را بیاموزید... با مردم با احترام و محبتی نویافته رفتار کنید... به کسی تلفن کنید که سالهاست با او صحبت نکرده اید. فقط این را بدانید که هر تصمیمی عواقبی به دنبال دارد. حتی هیچ تصمیمی نگرفتن هم نوعی تصمیم گیری است. چه تصمیماتی گرفته اید یا در گذشته نگرفته اید که امروز شدیداً زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده است؟ هر قدر تعداد تصمیم هایی که می گیرید بیشتر باشد، در انجام آنها بهتر عمل خواهید کرد. توان تصمیم گیری هم مثل ماهیچه های بدن بابه کارگیری هرچه بیشتر قدرتمندتر می شود (رابینز[□]، 1383).

امروز در باره دو موضوعی که به تاخیر انداخته بودید تصمیم گیری کنید: یکی تصمیمی ساده و دیگری تصمیمی که کمی دورتر از دسترس است. فوراً اولین اقدام را برای تحقق آنها انجام دهید و فردا دومین مرحله را دنبال کنید. با این کار قدرتی را در خود ایجاد می کنید که می تواند کل زندگی شما را دگرگون کند. تحقیقات همواره نشان داده اند که افراد موفق معمولاً سریع تصمیم میگیرند و موقعیتهای کاملاً حساب شده را به ندرت از دست می دهند و برعکس، افرادی که شکست می خورند معمولاً به کندی تصمیم می گیرند و زیاد

تغییر عقیده می‌دهند. هرگاه تصمیمی منطقی گرفتید، آن را از دست ندهید! (همان منبع).

□ در دوران طفولیت قسمت عمده یادگیری براساس یادگیری شرطی است و پایه و بنیان مقداری از مشخصات روانی هر فرد تا اندازه ای در این دوره شکل می‌گیرد و در واقع بعضی از مشخصات به قدری پایه گذاری می‌شود که تا آخر عمر به همان صورت اولیه باقی می‌ماند. ولی هرچه کودک بیشتر رشد کند، آمادگی زیادتری برای مقابله با مشکلات زندگی پیدا خواهد کرد. پیدایش این آمادگی ارزش بخصوصی برای سازگاری او با محیط خواهد داشت، زیرا بدین وسیله قادر می‌شود تا بهتر با خود و دیگران ارتباط برقرار کند. هنگامی که کودک رشد می‌کند از اهمیت رفتار شرطی در مورد او کاسته می‌شود و رفتارهایی که منجر به حل مسائل می‌گردد، اهمیت زیادتری پیدا می‌کند (شاملو، 1380).

بروز مشکل اجتناب پذیر است. برخی مشکلات ساده یا مشخص هستند و به آسانی و بدون تفکریاب برنامه ریزی زیاد حل می‌شوند، برخی مشکلات پیچیده یا چندوجهی هستند و بلافاصله یا با راه حل های ساده برطرف نمی‌شوند. در کمال تعجب علی‌رغم این همه آموزش و تعلیماتی که بسیاری از ما می‌بینیم اشخاص کمی به راستی راهبردهای موثر برای مسئله را می‌آموزند، به ویژه وقتی مشکل ناشی از موضوعات اجتماعی روزمره و متداول یا ارتباطی باشد (لازاروس و لازاروس[□]، 1388).

2-4-1- مراحل حل مسئله

مشکلات را در چارچوب یک الگوی هفت مرحله ای حل مشکل بررسی کردیم:

مراحل

1- شناسایی مشکل

2- انتخاب هدف

3- پیدا کردن روشهای مختلف

4- بررسی احتمالات و پیامدها

5- تصمیم گیری

6- اجرا

□ - Condition learning

□ - Lazarus and Lazarus