

سلامت خانواده
مهارت‌های زندگی

مؤلف:

علیرضا علوی

شهرکرد - ۱۳۹۳

سرشناسه: علوی، علیرضا، ۱۳۴۰-
عنوان و نام پدیدآور: سلامت خانواده، مهارت‌های زندگی / علیرضا علوی.
مشخصات نشر: شهرکرد: مرید، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۲۰-۶۳-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع: خانواده‌ها -- بهداشت روانی
موضوع: سلامتی -- جنبه‌های روانشناسی
رده‌بندی کنگره: ۸۱۳۹۳ س ۸۲ / ۲۰۳۷ HQ
رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۶۵۳۸



انتشارات مرید
سلامت خانواده، مهارت‌های زندگی

- مؤلف: علیرضا علوی
- پردازش رایانه‌ای متن: هاجر حسن‌زاده
- خدمات فنی: محمد قاسمی
- لیتوگرافی: سروش
- چاپ: نقشینه
- صحافی: تک
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- چاپ اول: ۱۳۹۴
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۲۰-۶۳-۱
- ISBN: 978-964-5820-63-1
- نشانی: شهرکرد، میرآباد غربی، خیابان طباطبایی (ره)، کوچه یازدهم، پلاک چهارم
- تلفن و نمابر: ۰۳۸)۳۳۳۸۰۷۱۰ - همراه: ۰۹۱۳۱۸۳۳۹۱۳
- کلیه حقوق محفوظ است. Printed in The Islamic Republic of IRAN

فهرست

□ صفحه	□ عنوان
۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۱۶	نقش آموزش مهارت‌های زندگی در سلامت خانواده
۱۸	موارد کاربرد مهارت‌های زندگی در سلامت خانواده
۱۸	انواع مهارت‌های زندگی در سلامت خانواده
۲۱	فصل اول: مهارت مدیریت استرس در خانواده
۲۱	مقدمه
۲۲	استرس چیست؟
۲۲	مراحل مقابله با استرس در خانواده
۲۲	۱. مرحله هشدار (اعلام خطر)
۲۳	۲. مرحله مقاومت
۲۳	۳. مرحله فرسودگی
۲۳	علل و عوامل استرس در خانواده
۲۴	۱. علل درونی روانی
۲۵	۲. علل برون‌ی روانی
۲۶	در یک رویکرد علت‌های اصلی برون‌روانی استرس عبارتند از:...
۲۸	عوامل مؤثر در تشدید یا کاهش استرس (فشار روانی)

۲۸	۱. پیش‌بینی
۲۸	۲. امکان کنترل طول دوره فشار روانی
۲۸	۳. ارزیابی شناختی
۲۹	۴. احساس کارآیی
۲۹	۵. حمایت‌های اجتماعی
۲۹	راهکارهای مقابله با استرس در خانواده
۲۹	۱. حفظ روابط سالم
۳۰	۲. سلامتی و توانایی
۳۰	۳. افکار مثبت
۳۰	۴. توانای حل مسأله
۳۱	۵. منبع کنترل
۳۱	۶. توانایی اجتماعی شدن
۳۱	۷. حمایت اطرافیان
۳۲	۸. امکانات مالی
۳۲	۹. محیط فیزیکی خانه را تنظیم کنید
۳۲	۱۰. خودتان را تشویق کنید
۳۳	۱۱. برنده‌ها را انتخاب کنید
۳۳	۱۲. به خودتان جایزه بدهید
۳۳	۱۳. رسم و قاعده‌ای برای برخورد مقرر کنید
۳۳	۱۴. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید
۳۴	۱۵. از کمال‌گرایی روی برگردانید
۳۴	۱۶. همواره برای تغییر آماده باشید

فصل دوم: مهارت حل مسأله در خانواده

۳۵	مقدمه
۳۶	مراحل مهارت حل مسئله
۳۶	گام اول: تهیه فهرستی از مشکلات

۳۷	گام دوم: تعریف واضح مشکل و شناخت همه‌جانبه‌ی آن
۳۷	گام سوم: انتخاب اهداف قابل دسترسی و امکان‌پذیر
۳۷	گام چهارم: خلق راه‌حل‌ها
۳۸	گام پنجم: انتخاب راه‌حل
۳۸	گام ششم: به کار بستن راه‌حل
۳۹	عوامل بازدارنده حل مسأله
۳۹	۱. عجله
۴۰	۲. احساسات
۴۰	۳. تعصب
۴۱	۴. خستگی ذهن
۴۲	۵. توجه زیاد به موانع اجرا

۴۳	فصل سوم: مهارت تصمیم‌گیری در خانواده
۴۳	مقدمه
۴۴	عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری
۴۴	۱. آگاهی و اطلاعات
۴۴	۲. فشارهای اجتماعی
۴۴	۳. موقعیت‌های بین فردی
۴۵	انواع تصمیم‌های ضعیف
۴۵	۱. اجتناب
۴۵	۲. به تعویق انداختن‌ها
۴۵	۳. اهمیت ندادن
۴۵	۴. انتخاب بدون بررسی کافی
۴۶	پرورش مهارت تصمیم‌گیری
۴۶	۱. پیش‌بینی نتایج تصمیم
۴۶	۲. تحلیل مزایا و معایب

فصل چهارم: مهارت برقراری ارتباط مؤثر در خانواده

۴۹	مقدمه
۴۹	تعریف ارتباط
۵۰	ارتباط مؤثر / ارتباط نامؤثر
۵۰	روش‌های برقراری ارتباط مؤثر در خانواده
۵۳	۱. گوش دادن فعال
۵۳	روش‌های مؤثر برای گوش دادن فعال
۵۴	۲. پرسش
۵۵	۳. خودگشایی
۵۶	۴. اطمینان‌دهی
۵۷	مهارت‌های ارتباطی با همسر
۵۷	ر اهکارهایی برای ایجاد روابط صمیمانه‌تر زن با شوهر
۶۱	ر اهکارهایی برای ایجاد روابط صمیمانه‌تر شوهر با زن
۶۳	

فصل پنجم: مهارت همدلی در خانواده

۶۵	اهمیت همدلی در خانواده
۶۵	تعریف همدلی
۶۶	راه‌های رسیدن به همدلی
۶۷	۱. درک چارچوب ذهنی دیگران
۶۷	۲. کنترل احساسات و هیجانات
۶۹	۳. گوش دادن
۷۱	۴. هماهنگی
۷۲	راه‌های دستیابی به هماهنگی با دیگران
۷۲	الف) زبان اندام
۷۳	ب) نحوه سخن گفتن
۷۳	ج) درک و پذیرش دیگران
۷۴	

۷۵	فصل ششم: مهارت مقابله با هیجانات در خانواده
۷۵	مقدمه
۷۶	تعریف هیجان و احساس
۷۷	انواع احساسات
۷۷	الف) شادی
۷۸	ب) غمگینی
۷۸	ج) عصبانیت
۸۰	د) ترس
۸۱	افکار و نقش آن‌ها در شکل‌گیری هیجانات و احساسات
۸۳	هوش هیجانی چیست؟
۸۴	هوش هیجانی را می‌توان به پنج حیطه اصلی تقسیم کرد:
۸۴	الف) شناخت عواطف شخصی یا خودآگاهی هیجانی
۸۵	ب) به کار بردن درست هیجان‌ها
۸۵	ج) رهبری هیجان‌ها
۸۵	د) شناخت عواطف دیگران
۸۵	ه) حفظ ارتباط
۸۶	راهبردهای کنترل احساسات ناخوشایند
۸۷	راهبردهای شناختی
۹۴	راهبردهای رفتاری
۹۴	روش‌های بلندمدت کنترل هیجانات
۹۹	روش‌های کوتاه‌مدت مقابله با احساسات ناخوشایند
۱۰۳	منابع

پیش‌گفتار

خانواده مقدس‌ترین و مهم‌ترین نماد اجتماعی و عظیم‌ترین و پایدارترین بستر تربیت و تندرستی انسان است. شک نیست که سلامت جامعه به سلامت خانواده بستگی دارد و اهمیت تأثیر خانواده بر رشد فرد به قدری است که تاکنون هیچ نهادی نتوانسته است جای آن را بگیرد. خانواده اولین مدرسه تربیت کودک است طفل نگرش نسبت به خود، مردم و زندگی را در خانواده می‌آموزد. کودک شرافت، صداقت، وفای به عهد، رعایت عدالت، نظم، انضباط، احترام به قوانین، احساس مسئولیت، احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس و... را در خانواده می‌آموزد. و به قول ساتیر^۱ «پدران و مادران معلمان هستند که در مشکل‌ترین مدرسه دنیا برای آدم سازی خدمت می‌کنند».

خانواده کوچک‌ترین هسته جامعه است و جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل یافته است. جامعه مرفقی و متعالی آن نیست که از جمعیت فراوان و یا صرفاً سرشار بر خوردار باشد. بلکه جامعه مطلوب جامعه‌ای است که در آن خانواده‌های سالم و متعادل وجود داشته باشد. خانواده سالم، انسان‌های سالم

تربیت و پرورش می‌دهد. و همین نیروهای ارزنده جامعه را متحول می‌سازند. پس ثروت واقعی جامعه در برخورداری از انسان‌های مسئول و شایسته و سالم است که در خانواده‌های سالم رشد و پرورش یافته‌اند.

خانواده سنگ بنای هر جامعه بزرگ انسانی است که در سلامت روابط اجتماعی و رشد و تعالی همه جانبه یکایک اعضای جامعه نقش بنیادین دارد. بنابراین هر گونه تلاش در جهت سالم سازی و استحکام بنیان خانواده زمینه را برای رشد و سلامت جسم و روان و ارزش‌های اخلاقی و سعادت عمومی مردم یک جامعه فراهم می‌سازد.

در جهان امروز به دلیل سقوط ارزش‌های اخلاقی و مذهبی، کانون مستحکم خانواده در بسیاری از جوامع تضعیف گردیده است و در نهایت به انحطاط اخلاقی در آن جوامع منتهی شده است.

به این ترتیب اگر اساس و رکن اصلی جامعه خانواده است و در خانواده زمینه رشد تندرستی و شکوفایی افراد جامعه فراهم می‌آید پس وظیفه مسئولان هر جامعه سالمی است که با طرح برنامه‌های عملی سازنده در جهت بالابردن آگاهی‌های فردی و اجتماعی افراد در این امر خطیر تدابیر و امکانات خود را بکار گیرند. لذا ارائه این کتاب نیز در همین راستا می‌باشد. امید است با تلاش همه مسئولان و دست‌اندرکاران بتوان گام مثبتی در جهت سلامت خانواده‌ها برداریم.

علیرضا علوی

مقدمه

زندگی پیچیده انسان امروزی با رشد و پیشرفت تکنولوژی و سهولت در دسترسی به انواع اطلاعات (مفید و غیر مفید) و فرو ریختن مرزهای فرهنگی، اجتماعی و حتی جغرافیایی با چالش‌های جدید و فراوان روبرو شده است. طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت (W.H.O)¹ انواع آسیب‌های روانی اجتماعی در اغلب جوامع به طور نگران‌کننده‌ای رو به افزایش می‌باشد. اختلالات روانی، وابستگی‌های دارویی (اعتیاد) و رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکاری به ویژه در نسل جوان روند صعودی پیدا کرده است. از طرفی ماهیت مشکلات روانی اجتماعی به گونه‌ای است که مقابله با آن در سطوح بعدی مداخله (پیشگیری ثانویه و ثالث) نه تنها هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای را از نظر نیروی انسانی و مسائل مالی بر جوامع تحمیل می‌کند، بلکه اثر بخشی و کارآمدی آن نیز بسیار محدود و حتی در مواردی ناچیز می‌باشد. به عنوان مثال بررسی‌ها نشان می‌دهد که وقتی یک شخص وابستگی دارویی (اعتیاد)

1. World Health Organization

پیدا کرد در خوشبینانه‌ترین حالت ۲۰ تا ۳۰ درصد موارد، احتمال بهبود وجود خواهد داشت. و حتی تحت این شرایط احتمال عود مجدد مشکل وجود خواهد داشت (کاپلان و سادوک ۱۹۸۸؛ تایلور ۱۹۹۵) تأثیر این مسئله در خانواده دو چندان است به گونه ای که هر گاه یکی از اعضای خانواده دچار سستی و تزلزل گشته و در معرض خطر اعتیاد قرار گیرد خانه به محیطی نا امن تبدیل می‌شود و سرنوشت کودکان و نوجوانان به گونه‌ای نامطلوب رقم خورده و در معرض تهدید جدی قرار می‌گیرند. این واقعیت باعث شده که صاحب‌نظران و متخصصان حیطه بهداشت روانی در جهان تمام توجه و کوشش خود را در حول محور برنامه‌های پیشگیری در سطح اول متمرکز سازند. به همین منظور برنامه‌های پیشگیری هم در سطح عام سلامت و با هدف کاهش و کنترل مشکلات خاص از قبیل (اضطراب، افسردگی، وابستگی دارویی، خودکشی و...) در نقاط مختلف جهان طراحی و اجرا شده، برنامه پیشگیری موسوم به «آموزش مهارت‌های زندگی»^۱ می‌باشد. که در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح سلامت و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی از سوی سازمان جهانی بهداشت (W.H.O) طراحی و در سطح وسیعی در کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفته و بیش‌ترین اثر بخشی و کارآمدی را داشته است. مهارت‌های زندگی همان گونه می‌توان از نام آن‌ها فهمید روش‌ها و مهارت‌های اصلی و ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده است. به عبارت دیگر این مهارت‌ها مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که سبب سازگاری فرد با محیط و اجتماع و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند.

در تعریف مهارت‌های زندگی به مهارت‌هایی گفته می‌شود که برای افزایش توانایی روانی اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که بطور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود. هدف اصلی در واقع افزایش توانایی روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب رسان به سلامت و ارتقای سطح سلامت روان

افراد است. در تعریفی دیگر گفته شده است: مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های درست، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدن توسل به اعمال و رفتارهایی که به خود و دیگران صدمه می‌زنند.

به عبارت دیگر این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند که نقش خود را در خانواده و جامعه به خوبی ایفا کند و بدون آن که به خود و دیگران لطمه‌ای بزند با خواسته‌ها و انتظارات و مسایل و مشکلات روزانه خصوصاً در روابط با اعضای خانواده و دیگران به شکل مؤثری روبرو می‌شود.

مهارت‌های زندگی موجب افزایش «ظرفیت روان شناختی»^۱ اشخاص می‌شود. قدرت سازگاری اشخاص در مقابل فشارها و مشکلات زندگی اجتماعی برابر نیست در یک محیط مشابه اجتماعی (مثل مشکلات خانواده) بعضی از اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های چالش انگیز را خیلی زود از دست می‌دهند و در دام انزوا، افسردگی، اضطراب و رفتارهای غیر اجتماعی و به ویژه وابستگی دارویی (اعتیاد) گرفتار می‌شوند. در حالی که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت‌ها بر آیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف نمایند و یا آن را پشت سر بگذارند. این تفاوت در واکنش‌های مقابله‌ای و دفاعی افراد به تفاوت در ظرفیت روان شناختی آن‌ها نسبت داده می‌شود. ظرفیت روان شناختی یک فرد عبارت است از «توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و سختی‌های زندگی روزمره». هر قدر این ظرفیت روان شناختی بالاتر و بیش‌تر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی رفتاری خود را در سطح بهتری نگه دارد. و به شیوه‌ای مثبت، سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات بپردازد. ظرفیت روان شناختی افراد در ارتقای سلامت در هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق العاده برخوردار است به ویژه زمانی که مشکلات شکل روانی اجتماعی به خود بگیرند. یعنی زمانی که شخص در مواجهه با

فشارهای روانی اجتماعی و چالش‌های زندگی به الگوی از رفتار غیر انطباقی روی آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و خانواده و جامعه از طرف دیگر می‌باشد. در چنین مواقعی مداخله روان شناختی گریز ناپذیر خواهد بود. در این شرایط بهترین مداخله «افزایش قدرت سازگاری و ظرفیت‌های مقابله‌ای فردی و اجتماعی به عبارت دیگر توانمند سازی افراد است» این هدف را آموزش مهارت‌های زندگی برآورده می‌سازد و همین امر باعث سلامت خانواده می‌شود.

نقش آموزش مهارت‌های زندگی در سلامت خانواده

مهارت‌های زندگی همان گونه که می‌توان از نام آن‌ها فهمید، روش‌ها و مهارت‌های اصلی و ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده است. به عبارت دیگر این مهارت‌ها مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که سبب سازگاری فرد با محیط خانواده و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند.

این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند که نقش مناسب خود را در خانواده و جامعه به خوبی ایفا کند و بدون آن که به خود و دیگران لطمه‌ای بزند با خواسته‌ها و انتظارات و مسایل و مشکلات روزانه خصوصاً در روابط خود با اعضای خانواده و دیگران به شکل مؤثری روبرو می‌شود.

قدرت سازگاری اشخاص در مقابل فشارها و مشکلات زندگی و اجتماعی برابر نیست بعضی از اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های چالش انگیز را خیلی زود از دست می‌دهند و در دام انزوا، افسردگی، پر خاشگری، رفتاری‌های ضد اجتماعی و یا پناه بردن به مصرف داروها به ویژه اعتیاد گرفتار می‌شوند. در حالی که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت‌ها بآیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف نمایند و یا آن را پشت سر بگذارند. این تفاوت در واکنش‌های مقابله‌ای و دفاعی افراد به تفاوت در «ظرفیت روان‌شناختی» آن‌ها نسبت داده می‌شود.

ظرفیت روان‌شناختی یک فرد عبارت است از توانایی شخص در مواجهه با مشکلات و سختی‌های زندگی روزمره، هر قدر این ظرفیت روان شناختی

بالا تر و بیش تر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی رفتاری خود را در سطح بهتری در خانواده و جامعه نگه دارد. و به شیوه‌ای مثبت سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات خانواده بپردازد. بنابراین برای سلامت خانواده می‌بایست ظرفیت روانشناختی افراد را بالا ببریم.

مهارت‌های زندگی متنوع و مهتلف هستند ولی برخی از آن‌ها مهم‌تر و شناخته شده‌ترند مهارت مدیریت استرس، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت برقراری ارتباط، مهارت همدلی و مهارت مقابله با هیجانات و... مهارت‌هایی هستند که موجب افزایش «ظرفیت روان شناختی» اشخاص می‌شوند.

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳ در جهت سلامت خانواده و همچنین ارتقای سطح بهداشت روان برنامه‌ای مدون با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» آماده نمود که هدف از اجرای این برنامه افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی ظرفیت روان شناختی خانواده‌ها بخصوص کودکان و نوجوانان بود تا با تجهیز آنان به توانایی‌های روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان را قادر سازد که با تقاضاها و کشمکش‌های زندگی روزانه سازگارانه مقابله نمایند.

ظرفیت روان‌شناختی افراد در ارتقای بهداشت روان در جنبه‌های جسمانی، روانی اجتماعی و معنوی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. به ویژه زمانی که مشکلات شکل روانی اجتماعی به خود می‌پیوند یعنی زمانی که شخص در مواجهه با فشارهای روانی اجتماعی و چالش‌های زندگی به الگوهایی از رفتار غیر انطباقی روی آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و خانواده و جامعه از طرف دیگر می‌باشد.

در چنین مواقعی مداخله روان شناختی گریز ناپذیر خواهد بود. در این شرایط بهترین مداخله «افزایش قدرت سازگاری و ظرفیت‌های روان شناختی و مقابله‌ای فردی و اجتماعی آن‌ها» است. این هدف را آموزش مهارت‌های زندگی برآورد می‌سازد و همین امر باعث سلامت خانواده می‌شود. نقش مهارت‌های زندگی در سلامت خانواده را به شکل زیر می‌توان نشان داد:

مهارت‌های زندگی ⇐ افزایش ظرفیت روان‌شناختی ⇐ رفتار سالم ⇐ سلامت خانواده

موارد کاربرد مهارت‌های زندگی در سلامت خانواده

مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی (ظرفیت روان شناختی) افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که بطور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شوند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف نمایند و یا آن را پشت سر بگذارند. بنابراین برنامه آموزش مهارت‌ها بر این اصل استوار است که انسان‌ها حق دارند بتوانند شوند و نیاز دارند که از خودشان و علاقتشان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند.

این مهارت‌ها در برنامه‌های گوناگونی مؤثر و مفید بوده است از جمله:

۱. تقویت اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی (عزت نفس).
 ۲. تجهیز افراد به ابزار و روش‌های مقابله با استرس‌های زندگی.
 ۳. کمک به تقویت و توسعه ارتباط دوستانه مفید و سالم.
 ۴. ارتقای سطح سلامت رفتارهای سالم و مفید خانوادگی و اجتماعی.
 ۵. پیشگیری از مشکلات روانی اجتماعی مانند:
- الف) مصرف سیگار و مواد مخدر
- ب) بروز اختلالات روانی (افسردگی، اضطراب، وسواس و...)
- ج) بروز مشکلات روانی اجتماعی
- د) رفتارهای خشونت آمیز (قتل، خودکشی و...)
- هـ) شیوع ایدز و هپاتیت.

انواع مهارت‌های زندگی در سلامت خانواده

اصطلاح «مهارت‌های زندگی» در معانی مختلف به کار رفته است.

۱. مهارت‌های مربوط به امر معاش مانند این که چگونه فرد مشغول کار

می‌شود.

۲. مهارت‌های مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن و غیره.

۳. مهارت‌هایی که برای مقابله با کشمکش‌ها و مشکلات زندگی استفاده می‌شود. مانند مهارت مدیریت استرس.

بنابراین مهارت‌های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی نیز نسبت به سلامت و پیشگیری نگرشی کل گرایانه دارد و تنها یک مهارت مثلاً «نه گفتن» موردتوجه قرار نمی‌گیرد و از طرف دیگر تجارب کشورهای مختلف نیز نشان می‌دهد که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در کشورها و فرهنگ‌های مختلف نیز نشان می‌دهد که ماهیت و تعریف‌های زندگی در کشورها و فرهنگ‌های مختلف متفاوت بوده است. با این حال تحلیل‌های بیشتر در زمینه مهارت‌های زندگی نشان می‌دهد که برنامه‌های مختلفی که بر اساس آموزش مهارت‌ها در زمینه ارتقای سلامت خانواده اجرا شده است مشتمل بر چند مهارت اصلی و اساسی هستند که عبارتند از:

۱. مهارت مدیریت استرس
۲. مهارت حل مسأله
۳. مهارت تصمیم‌گیری
۴. مهارت برقراری ارتباط
۵. مهارت همدلی
۶. مهارت مقابله با هیجانات.