

آموزش مهارت‌های زندگی، در سلامت فرد و جامعه

مینا مرادی^۱

چکیده

مقاله حاضر به روش مروری- کتابخانه‌ای است که با توجه به نظرات اندیشمندان این عرصه به رشته تحریر درآمده است. هدف این مطالعه بررسی آموزش مهارت‌های زندگی، در سلامت فرد و جامعه انجام گرفته است. محتوای لازم برای نگارش این مطالعه از طریق جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی SID، scholar G و موتور جستجوی گوگل به دست آمده است؛ که نتایج به دست آمده نشان داده‌اند، مهارت‌های زندگی یعنی توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت، به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید. به طور کلی مهارت‌های زندگی، عبارت‌اند از: توانایی‌هایی که منجر به افزایش بهداشت روانی افراد جامعه، بهبود روابط انسانی، افزایش سطح سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌شوند. منظور از مهارت‌های زندگی، آن نوع توانایی‌های شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره و معمول، مورد نیاز است. آموزش مهارت‌های زندگی، به فرد کمک می‌کند که خود را بشناسد؛ بتواند دیگران را درک و روابط مؤثری را با آنان ایجاد کند؛ هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کند و آن‌ها را تحت کنترل درآورد و به شیوه‌ای مؤثر، مشکلات خود را حل کند و تصمیم‌های مناسبی بگیرد. آموختن مهارت‌های زندگی به مردم، به ویژه جوانان و نوجوانان، تأثیر قابل توجهی در سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از بسیاری مشکلات ناشی از رفتار نامناسب دارد؛ هدف نهایی از یادگیری مهارت‌های زندگی، ایجاد تغییرات مثبت در زندگی است و برای یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی و ایجاد تغییر، نیاز داریم ذهن و فکر خود را برای تغییر آماده کنیم.

واژگان کلیدی: سلامت جامعه، مهارت‌های زندگی، آموزش، سلامت فرد

مقدمه

خانواده به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اساسی جامعه نقش مؤثری در توسعه و پیشرفت جامعه دارد (فیروز بخت و همکاران، 1396: 187). سلامت اجتماعی می‌تواند در جهت افزایش کارکردهای نشاط، وفاق، تعامل، همبستگی، رضایت از زندگی، مسئولیت‌پذیری، مشارکت، کارآمدی، کاهش آسیب‌ها و جرائم و... بسیار حائز اهمیت باشد و سهم مهمی در ارتقاء کیفیت زندگی آنان داشته باشد (شرنیتیان و ایمنی، 1396). از عوامل مرتبط با حوزه سلامت اجتماعی، مهارت زندگی و مؤلفه‌های آن است. با توجه به تحولات جهانی، تغییرات اجتماعی، گسترش ارتباطات انسانی، پیچیده‌تر شدن زندگی روزمره و افزایش رفتارهای استرس‌زا بهره‌مندی از مهارت‌های زندگی در مواجهه با مسائل در ساختار سلامت انسانی امری مهم تلقی می‌گردد. (1)

سلامت مفهومی چندبعدی است و مطابق تعریف سازمان جهانی سلامت، شامل ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی است. سلامت اجتماعی مفهوم نسبتاً جدیدی است که در دهه اخیر در ایران مورد توجه قرار گرفته شده است؛ با اینکه سلامت اجتماعی یکی از شاخص‌های توسعه اجتماعی محسوب می‌شود، اما بیشتر بر بعد جسمانی سلامت تأکید می‌شود... سلامت اجتماعی به چگونگی وضعیت ارتباط فرد با دیگران در جامعه اشاره دارد. سلامت اجتماعی بر ابعادی از سلامت تأکید دارد که مربوط است به ارتباط فرد با افراد دیگر و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند و دربرگیرنده عواملی است که در کنار یکدیگر نشانگر کمیت و کیفیت عمل افراد در زندگی اجتماعی است. این عوامل عبارت‌اند از شکوفایی اجتماعی، انطباق اجتماعی، انسجام

¹ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد

اجتماعی، پذیرش اجتماعی و مشارکت اجتماعی (عبدالله تبار درزی و همکاران، 1387:173) عوامل اجتماعی بسیاری بر سلامت اجتماعی افراد تأثیر دارند یکی از این عوامل اثرگذار بر سلامت اجتماعی یادگیری مهارت‌های زندگی است. با توجه به جهانی شدن و دگرگونی‌های سریع، گسترش ارتباطات اجتماعی، پیچیدگی‌های زندگی روزمره و استرس‌ها و تنش‌های عصبی وارده بر فرد، داشتن مهارت‌های زندگی جهت مواجهه با مسائل مختلف زندگی روزمره امری ضروری است. مهارت‌های زندگی یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و اجتماعی است (2).

پیشینه تحقیق

یحیی زاده و عرب گری (1394) در پژوهشی با عنوان رابطه آموزش مهارت‌های اجتماعی و سلامت اجتماعی در بین دانش آموزان دختر مقطع اول دبیرستان منطقه 19 تهران، به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های اجتماعی سبب ارتقای میزان سلامت اجتماعی دانش آموزان شده است . (1)

پارسا مهر و رسولی نژاد (1394) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه سبک زندگی سلامت‌محور با سلامت اجتماعی در بین مردم شهر تالش به این نتیجه رسیده‌اند که هر چه افراد به ابعاد سلامتی در زندگی خود توجه کنند بیشتر به سلامت اجتماعی خود توجه می‌کنند. ابعاد سلامت‌محوری در زندگی بر روی متغیرهای زمینه‌ای از جمله جنسیت دارای تفاوت مقایسه‌ای است (2).

شربتیان (1393) در پژوهشی به سنجش میزان بهره‌مندی از شاخص‌های سلامت اجتماعی در بین جوانان 18-30 ساله شهرستان قائن پرداخته است. نتایج به دست آمده نشان داد که متغیرهای اجتماعی همچون سرمایه اجتماعی، امنیت اجتماعی، نشاط اجتماعی، کیفیت زندگی و رضایت از زندگی بر سلامت اجتماعی جوانان تأثیر داشته است. همچنین متغیرهای رضایت از زندگی، نشاط اجتماعی و کیفیت زندگی به ترتیب تأثیر مستقیمی بر سلامت اجتماعی داشته و متغیرهای سرمایه اجتماعی و امنیت اجتماعی بر متغیر وابسته تأثیر مستقیمی نداشته‌اند. (شربتیان، 1393:145). (3)

ضرورت و اهمیت بیان مسئله

موضوع مهارت‌های زندگی در سال 1979 و با اقدامات گیلبرت بوتوین آغاز شد. مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانایی، فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل مؤثری با انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد (کریم زاده، 1388). در جهان معاصر روند سریع تغییرات اجتماعی و فرهنگی و ارتباطات روزافزون، افراد و به‌ویژه قشر جوان را با چالش‌های متعددی از جمله فشارهای فردی، اجتماعی و اقتصادی روبرو ساخته که این فشارها نهایتاً به بهداشت آنان صدمه می‌زند. مقابله مؤثر با این فشارها و چالش‌ها نیازمند داشتن توانایی‌های روانی - اجتماعی است. در جریان روبرویی با این فشارها و مشکلات جدیدی که افراد در محیط اجتماعی خود با آن‌ها مواجه‌اند، تنها داشتن مهارت‌هایی به افراد کمک می‌کند تا از عهده مشکلات خود برآیند. فقدان مهارت‌های زندگی و توانایی‌های روانی، اجتماعی، افراد را در مقابله با مشکلات آسیب‌پذیر می‌نماید به طوری که بررسی‌های علمی گوناگون در سراسر جهان نشان می‌دهد کمبود مهارت‌های زندگی در گرایش به انحرافات اجتماعی مانند مصرف مواد مخدر مؤثر است. در واقع افراد بسیاری پس از قرار گرفتن در موقعیت‌های دشوار مانند ناکامی‌های تحصیلی، شغلی، نداشتن امنیت در خانواده، به دلیل نداشتن مهارت‌های مقابله با فشار روانی و مهارت‌های حل مسئله، برای مقابله با فشارها و هیجانات منفی به مصرف مواد اعتیادآور روی می‌آورند؛ بنابراین مهارت‌های زندگی نقش ویژه‌ای در زندگی نوجوانان و جوانان دارند و می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش گرایش به انحرافات اجتماعی ایفا نماید؛ بنابراین ضرورت یادگیری مهارت‌های زندگی در جامعه به خوبی آشکار می‌شود. در یک محیط دائماً در حال تغییر، با داشتن مهارت‌های زندگی فرد قادر به روبرویی با چالش‌های زندگی روزمره و حل مسئله می‌شود. برای کنار آمدن با سرعت روزافزون و تغییرات زندگی مدرن، افراد نیاز به مهارت‌های زندگی جدید مانند توانایی برای مقابله با استرس و ناامیدی دارند؛ همچنین مهارت‌های زندگی که

مهارت‌های اجتماعی نیز نامیده می‌شوند، یکی از عوامل مهم در ایجاد فرصت‌های رشد و توسعه و تعالی فرد در جامعه محسوب می‌شود. بهره‌مندی از شاخص مهارت زندگی در گروه‌ها و اقشار مختلف جامعه از جمله جوانان به‌عنوان پیشروان توسعه رویکردی است که موجب بهبود کیفیت زندگی، رفاه و رضایت از زندگی می‌شود. با توجه به نقش سازنده جوانان در جامعه، توجه به این قشر از جامعه اهمیت بسزایی برخوردار است (حسینی، 1387).

در جامعه ما علیرغم کاستی‌های موجود، بخصوص در مناطق محروم، برای سلامت جسمی افراد از جمله جوانان گام‌های مناسبی برداشته شده است؛ اما آنچه نبود آن در تمام عرصه‌های جامعه محسوس است، بی‌توجهی به ابعاد اجتماعی و روانی سلامت بالأخص برای نسل جوان است. این بی‌توجهی به جنبه اجتماعی سلامت در عصر ارتباطات، موجب آسیب‌پذیری افراد در ابعاد روانی و اجتماعی مانند افت تحصیلی، گرایش به مواد مخدر و سایر انحرافات اجتماعی می‌شود و از جمله موضوعاتی است که باید به آن توجه خاص شود (فتحی و همکاران، 1391:227).

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

تعریف مهارت‌های زندگی: سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: "توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به‌گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید، یونیسف مهارت‌های زندگی را به این صورت تعریف می‌کند: "یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه را مد نظر قرار می‌دهد. این سه حوزه عبارت‌اند از: دانش، نگرش و مهارت‌ها." تعریف یونیسف بر شواهد پژوهشی مبتنی است که نشان می‌دهند اگر در توانمندسازی افراد جامعه بحث دانش، نگرش و مهارت به‌صورت تلفیقی موردتوجه قرار نگیرد، نتیجه مورد انتظار یعنی کاهش رفتارهای پرخطر به دست نمی‌آید به‌طورکلی، مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی، هم به‌صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به‌صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است. به‌طورکلی، مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان بهداشت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده و هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند (WHO، 1999).

اهمیت مهارت‌های زندگی

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خودآگاهی (awareness-self) عزت‌نفس (esteem-self) و اعتمادبه‌نفس (confidence-self) شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی هستند (WHO 1994). این سه ویژگی فرد را قادر می‌سازند که فرصت‌های زندگی‌اش را مغتنم شمرده، برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد، به خانواده و جامعه‌اش بیندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد، باشد و به چاره‌اندیشی بپردازد. مهارت‌های زندگی به‌عنوان واسطه‌های ارتقای سه ویژگی فوق‌الذکر در آدم‌ها می‌توانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک نمایند.

ده مهارت اصلی زندگی

یونیسف مهارت‌های زندگی را در چندین سطح دسته‌بندی می‌کند:

- سطح اول، مهارت‌های پایه‌ای و اساسی روان‌شناختی و اجتماعی هستند. این مهارت‌ها به‌شدت متأثر از فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی می‌باشند، نظیر خودآگاهی و همدلی.

- سطح دوم، مهارت‌هایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند، نظیر مذاکره، رفتار جرئت مندانه و حل تعارض.
 - سطح سوم، مهارت‌های زندگی کاربردی هستند، نظیر مبارزه با نقش‌های جنسیتی سنتی یا امتناع از سوء مصرف مواد.
- سازمان جهانی بهداشت در برنامه مهارت‌های زندگی که در سال 1993 معرفی نمود، ده مهارت را به عنوان مهارت‌های زندگی اصلی معرفی نمود. این ده مهارت از سوی یونیسکو و یونسکو نیز به عنوان مهارت‌های زندگی اصلی شناخته شده‌اند. این مهارت‌ها عبارت‌اند از:
- 1. مهارت تصمیم‌گیری (making-decision):** در این مهارت افراد می‌آموزند که تصمیم‌گیری چیست و چه اهمیتی دارد. آن‌ها همچنین با انواع تصمیم‌گیری آشنا شده و مراحل یک تصمیم‌گیری را گام‌به‌گام تمرین می‌کنند. دانشجویان همچنین با رابطه موجود میان تصمیم‌گیری و سایر مهارت‌های زندگی از یک سو و رابطه تصمیم‌گیری با پیشگیری اولیه در بهداشت روانی از سوی دیگر آشنا می‌شوند.
 - 2. مهارت حل مسئله (solving problem):** این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبه‌رو است، شناسایی و بررسی راه‌حل‌های موجود و برگزیدن و اجرای راه‌حل مناسب و ارزیابی فرآیند حل مسئله تا به این ترتیب فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه‌های غیر سالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند.
 - 3. مهارت تفکر خلاق (creative thinking):** توانایی تفکر خلاق یک مهارت سازنده و پایه برای نیل به سایر مهارت‌های مرتبط با سبک اندیشیدن است. در این مهارت افراد فرامی‌گیرند که به شیوه‌ای متفاوت بیندیشند و از تجربه‌های متعارف و معمولی خویش فراتر روند و تبیین‌ها یا راه‌حلی را خلق نمایند که خاص و ویژه خودشان است.
 - 4. مهارت تفکر نقاد (critical thinking):** این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های اجتماعی، همسالان و رسانه‌های گروهی بر رفتار فردی.
 - 5. توانایی برقراری ارتباط مؤثر (effective communication):** این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نظرگاه‌های فردی به صورت کلامی و غیر کلامی است.
 - 6. مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی (skills relationship interpersonal):** مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد، به ویژه اعضای خانواده، در زندگی روزمره.
 - 7. خودآگاهی (awareness-self):** خودآگاهی به معنی توانایی و ظرفیت فرد در شناخت خویش و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای وی فشار آور هستند.
 - 8. مهارت همدلی کردن (empathy):** این مهارت عبارت است از فراگیری نحو درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و روابط بین فردی خود را با افراد مختلف بهبود بخشد.
 - 9. مهارت مقابله با هیجان‌ها (with coping emotions):** شناخت هیجان‌ها و تأثیر آن‌ها بر رفتار. همچنین فراگیری نحوه اداره هیجان‌های شدید و مشکل‌آفرین نظیر خشم، مهارت مقابله با هیجان‌ها نامیده می‌شود.
 - 10. مهارت مقابله با استرس (with coping stress):** در این مهارت افراد فرامی‌گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی امروزی و همچنین استرس‌های دیگر کنار بیایند.

اشاره به برخی واقعیت‌های روانی اجتماعی ایران

روند شیوع اعتیاد در ایران

الف- طی 20 سال گذشته از سال 1357 تا 1377 به‌طور متوسط میزان بروز سوءمصرف مواد سالانه 8 درصد رشد داشته و به بیان دیگر به‌طور تقریبی هر 12 سال دو برابر شده است. مقایسه این نرخ با نرخ رشد جمعیت که طی 20 سال گذشته به‌طور متوسط 2/63 درصد بوده است، نشان-گر سه برابر بودن میزان رشد بروز سوءمصرف مواد نسبت به نرخ رشد جمعیت است. همچنین میزان مصرف تزریقی مواد در 10 سال گذشته 330 درصد رشد داشته است، به بیان دیگر رشد متوسط 33 درصدی در هر سال (رحیمی‌موقر، محمد و رزاقی، 2002)!

ب- پژوهش کیفی بررسی مشکل‌های اجتماعی در اولویت ایران (مدنی، وامقی و رفیعی، 2007، به نقل از مدنی، 2008) از افراد صاحب‌نظر با کاربرد روش دلفی نشان داد 15 مشکل اعتیاد، بیکاری، خشونت، بی‌اعتمادی اجتماعی، فقر اقتصادی، فساد، تبعیض اجتماعی، بی‌عدالتی در برخورداری از قدرت، نزول ارزش‌ها، افزایش میزان جرایم، سیاست‌های اقتصادی، معضل ترافیک، مسایل آموزش و پرورش، رعایت نشدن حقوق شهروندی و نابرابری در اجرای قانون مورد اجماع صاحب‌نظران است؛ بنابراین اعتیاد به عنوان مهم‌ترین مشکل اجتماعی ایران در نظر گرفته شده است.

اثرات مفید موقت مواد مخدر عبارت است از: دردزدایی، اضطراب‌زدایی، نشاط‌افزایی، جسارت‌زایی و مهارت‌سیختگی و اثرات تداوم در مصرف مواد مخدر عبارت است از ایجاد وابستگی فیزیکی و روانی و تحمل. مرداب اعتیاد محصول پدیده فریبنده اثرات مفید و گذرای مواد و درگیرشدن در دام پدیده وابستگی و تحمل است.

ناپایداری در ساختارها، مدیریت‌ها، ارزش‌ها و تصمیم‌گیری‌ها در ایران

موارد بسیاری از این ناپایداری‌ها در تاریخ پس از انقلاب اسلامی به روشنی به چشم می‌خورد.

روند ازدواج و طلاق در ایران

بر پایه آمار منتشرشده دفتر مطالعات دینی- اجتماعی- روان‌شناختی سازمان ملی جوانان ایران (2010) در سال 1388 نسبت به سال 1387 ازدواج یک درصد و طلاق 13/8 درصد رشد داشته است، به بیان دیگر رشد منفی نیم درصدی ازدواج و رشد 14 درصدی طلاق در شهرها و رشد 4/8 درصدی ازدواج و 12/8 درصدی طلاق در روستاها! بر پایه آمار منتشرشده سازمان ثبت احوال کشور در 5 سال گذشته (89-1384) طلاق 37/59 درصد رشد مثبت داشته است. یکی از نکات قابل توجه در این مورد آمار بالای طلاق زوج‌های جوان میان 20 تا 29 سال است که در تمام این پنج سال تکرار شده است (روزنامه آرمان، 2011).

روند مصرف داروهای ضد اضطراب در ایران

میانگین مصرف داروهای ضد اضطراب در فاصله سال‌های 1997 تا 1999 و 2007 تا 2009 در ایران در مقایسه با سایر کشورهای آسیایی، رشد قابل توجه داشته است (قدس، 2010).

فرار مغزها

بر پایه گزارش صندوق بین‌المللی پول در سال 2006 ایران در میان 91 کشور توسعه یافته و در حال توسعه، بالاترین نرخ فرار مغزها را به خود اختصاص داده است، به صورتی که سالانه 150000 تا 180000 نفر از افراد تحصیل کرده به کشورهای دیگر مهاجرت کرده‌اند (توکل، 2010)

در خصوص ارتقای سلامت اجتماعی میتوان چند پیشنهاد ارائه نمود

- تساوی دسترسی به امکانات آموزشی، اشتغال و افزایش سطح عمومی تحصیلات و آموزش
- ایجاد ساختارهای قانونی در جامعه برای ارتقای سلامت اجتماعی در سطح جامعه
- اختصاص بودجه معین و تربیت نیروی انسانی متخصص در این زمینه
- اعزام گروه‌هایی چون بسیج سازندگی جهت آموزش مهارت‌های زندگی به مناطق محروم یا استفاده از نیروهای بسیجی در قالب حلقه‌های صالحین جهت آموزش مهارت‌های زندگی و ارتقای سلامت اجتماعی و یا ورود سازمان‌های مرتبطی چون سازمان بهزیستی در این عرصه جهت آموزش مهارت‌های زندگی به روستاییان
- استفاده از پتانسیل‌های رسانه‌های همگانی اعم از رسانه‌های جمعی و اجتماعی

نتیجه گیری

بعد اجتماعی سلامت دربرگیرنده سطوح مهارت‌های اجتماعی و عملکرد اجتماعی و توانایی شناخت هر شخص از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. اهمیت سلامت اجتماعی در حدی است که اشخاص برخوردار از سلامت اجتماعی، با موفقیت بیشتری می‌توانند با مشکلات ناشی از ایفای نقش‌های اصلی اجتماعی کنار بیایند. آنان در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که ثبات و انسجام بیشتری دارند و احتمالاً می‌توانند در فعالیت‌های جمعی بیشتر مشارکت کنند و باید انتظار داشت تطابق آنان با هنجارهای اجتماعی بیشتر باشد. این وضعیت می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از انحراف اجتماعی داشته باشد که ابعادی فراتر از قلمرو رفتارهای فردی دارد (فتحی و همکاران، 1391) به‌طور کلی مهارت‌های اجتماعی با سلامت اجتماعی افراد رابطه داشته و درنهایت، با افزایش میزان سلامت اجتماعی افراد جامعه، میزان سرمایه اجتماعی در جامعه بیشتر می‌شود؛ و دستیابی به اهداف توسعه، سریع‌تر و امکان‌پذیرتر می‌گردد. (1)

در بحث سلامت اجتماعی انسان به همراه پدیده‌های پیرامونش مورد توجه قرار می‌گیرد. چراکه پدیده‌هایی که در پیرامون او وجود دارند بر زندگی او اثر می‌گذارند. سلامت اجتماعی پدیده‌های پیچیده و چندبعدی است لذا جهت ارتقای سلامت اجتماعی جامعه، باید بین بخش‌های دولتی و هم خصوصی تقسیم کار شود و با مشارکت همه و علی‌الخصوص سازمان‌های متولی مداخلات مؤثر طراحی شود. «افزایش سطح سلامت اجتماعی بر این اساس از دو طریق امکان‌پذیر است: یکی از آن‌ها توسعه شیوه‌های سالم زندگی و اقدام اجتماعی برای سلامت و دیگری ایجاد شرایطی که زیستن در یک حیات سالم را امکان‌پذیر سازد. موضوع اول دربرگیرنده توانمندسازی انسان‌ها از طریق آگاهی‌ها و مهارت‌های ضروری برای یک زندگی سالم است و موضوع دوم تأثیرگذاری بر سیاست‌گذاران به گونه‌ای است که سیاست‌های عمومی و برنامه‌های حامی سلامت عمومی را در سطح جامعه پیگیری نمایند که پیشگیری از انحرافات و بزهکاری‌ها، تقویت اعتماد و مشارکت اجتماعی، نشاط اجتماعی و... از گسترده‌ترین ارکان این بخش است (فتحی و همکاران، 2013: 229-230). (2)

1. امینی نقده، منصور. (1390) بررسی عوامل مؤثر بر سلامت اجتماعی (مطالعه موردی: جوانان 18 تا 29 سال شهر نقده)، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی و ارتباطات دانشگاه علامه طباطبائی - .
2. بخارایی، احمد؛ شربتیان، محمدحسن؛ طوافی، پویا. (1394) مطالعه جامعه شناختی رابطه نشاط با سلامت اجتماعی (جوانان 18 تا 30 سال شهرستان ملایر) «فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره 25.
3. بهاری، سیف اله؛ شفیق پور، محمدرضا. (1384) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان مجله علمی- پژوهشی نوآوری‌های مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، دوره اول، شماره اول.
4. پور حسینی، مژده. (1390) مهارت‌های زندگی، انتشارات هاجر.
5. ساویز، احمد؛ بخت‌آزما، محمدحسن. (1384)
6. آموزش مهارت‌های زندگی و خانواده، تهران، انتشارات دانشگاه علم و صنعت.