

Δεξιότητες ζωής - το σημαντικό μάθημα που δεν διδαχθήκαμε ποτέ



Οι δεξιότητες ζωής αποτελούν κομμάτι μια ευρύτερης έννοιας της ψυχολογίας του ατόμου, της ψυχολογικής επάρκειας. Η ψυχολογική επάρκεια είναι ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει τις απαιτήσεις και τις αντιξοότητες της καθημερινής ζωής αποτελεσματικά (Gordon Training International, 1970). Ουσιαστικά πρόκειται για τη διατήρηση μιας υγιούς κοινωνικής και προσωπικής συμπεριφοράς η οποία αναπαράγεται συνεχώς στην καθημερινή του ζωή στα πλαίσια της αλληλεπίδρασης του με το περιβάλλον (WHO, 1994).

Τι είναι και ποιες είναι οι δεξιότητες ζωής

Ως δεξιότητες ζωής ορίζονται όλες οι προσωπικές, κοινωνικές, εκπαιδευτικές και επαγγελματικές δεξιότητες οι οποίες είναι απαραίτητες για την εύρυθμη λειτουργία της ζωής του ατόμου και στο σύνολο τους καθιστούν ένα άτομο ικανό να ανταπεξέλθει σε ζητήματα και ερωτήματα που αντιμετωπίζει καθημερινά (British Council, 2014).

Ιδιαίτερα οι δεξιότητες ζωής αφορούν τις προσωπικές και διαπροσωπικές, κοινωνικές και ψυχοκοινωνικές δεξιότητες που επιτρέπουν στους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους αλλά και να διαχειρίζονται τις δικές τους συναισθηματικές καταστάσεις, αποφάσεις και επιλογές έτσι ώστε να εξασφαλίζουν μια ενεργό ασφαλή και παραγωγική ζωή (Unicef, 2012).

Ειδικότερα απλές καθημερινές δραστηριότητες εξαρτώνται από δεξιότητες, οι οποίες επιτρέπουν στον άνθρωπο να αντιμετωπίζει τα προβλήματα της καθημερινής του ζωής όπως το να μπορεί κάποιος να στρώσει το κρεβάτι του, να χρησιμοποιήσει τα μέσα μαζικής μεταφοράς, να μαγειρέψει ένα απλό γεύμα ή να χρησιμοποιήσει μία ηλεκτρονική συσκευή (Amato & Ochiltree, 1986). Οι προηγούμενες παραδοχές των δεξιοτήτων ζωής περιγράφουν αυτές τις δεξιότητες ως τις κύριες πηγές του ευ ζην καθώς καθορίζουν τις δράσεις του ατόμου σε ένα ευρύ πεδίο δραστηριοτήτων της κοινωνίας (Heckman & Corbin, 2016).

Κατά τους Danish & Hale (1981) **οι δεξιότητες ζωής μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε 4 μορφές :**

1. Συμπεριφορικές 2. Γνωστικές 3. Διαπροσωπικές 4. Ενδοπροσωπικές

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που εμφανίζουν τα άτομα κατά την χρήση των δεξιοτήτων αυτών. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια η κατηγοριοποίηση μπορεί να αποκτήσει γενικότερο χαρακτήρα και να οδηγήσει στην περιγραφή των δεξιοτήτων που χρειάζεται το άτομο ώστε να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής (Gomes & Marques, 2013) κατατάσσοντας τις σε 3 μορφές (Danish & Donohue, 1995, όπ. ανάφ. στο Papacharisis , Goudas , J.Danish & Theodorakis, 2005).

1. Σωματικές 2. Συμπεριφορικές 3. Γνωστικές

Αντίθετα το ινστιτούτο Mc Millan Life Skills (2016) προτείνει την κατηγοριοποίηση των 4 πυλώνων που αφορούν ειδικές καταστάσεις κατά την διάρκεια ζωής του ατόμου οι οποίες επιδρούν σε μεγαλύτερο βαθμό στη γενικότερη ποιότητα του βίου του.

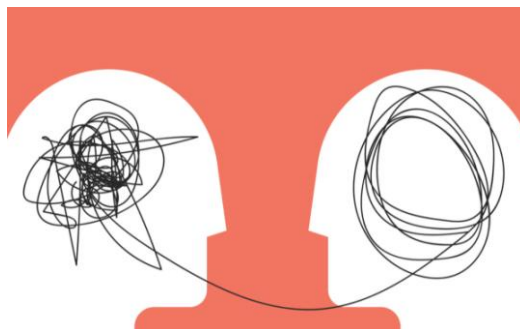
1. Δεξιότητες σκέψης

2. Επαγγελματικές δεξιότητες

3. Δεξιότητες μάθησης

4. Κοινωνικές δεξιότητες.

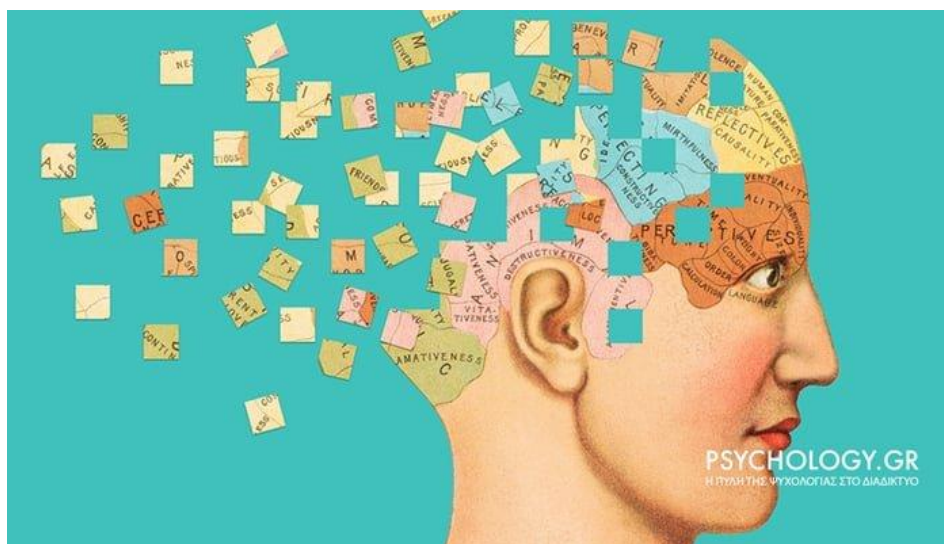
Αναλύοντας περαιτέρω τη βιβλιογραφία γίνεται αντιληπτό ότι υπάρχουν χαρακτηριστικά τα οποία αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και συμβάλλουν μελλοντικά στην καθιέρωση ενός υγιούς ψυχολογικά και κοινωνικά τρόπου ζωής (Duerden, Witt, Fernandez, Bryant & Theriault, 2012). Αυτά τα χαρακτηριστικά αποτελούν δεξιότητες κοινές ανάμεσα σε διάφορες κουλτούρες (WHO. 1997) παρουσιάζοντας ουσιαστικά τον τρόπο ζωής ενός ανθρώπου.



Στόχος λοιπόν των ερευνητών και των επιστημόνων είναι η λεπτομερής περιγραφή και η καταγραφή εκείνων των δεξιοτήτων που συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό σε κύριους τομείς της ζωής ενός ατόμου, όπως ο εργασιακός βίος, η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, η συναισθηματική υγεία και η πνευματική διαύγεια. Από το έργο οργανισμών και ινστιτούτων όπως ο **Π.Ο.Υ** (1997), Casey Life Skills (2016), Mc Milan Life Skills (2016), National Education Association (2016), American Management Association προκύπτουν οι 36 δεξιότητες του 21ου αιώνα.

Αναλυτική σκέψη	Προσαρμοστικότητα	Κριτική σκέψη
Ανατροφοδότηση	Επικοινωνία	Διαχείριση της κριτικής
Αυτογνωσία	Εφευρετικότητα	Εν συναίσθηση
Αυτονομία	Διαχείριση άγχους	Συνεργασία
Ομαδικότητα	Διαχείριση συναισθήματα	Διαχείριση των ανθρώπων
Προσωπική υγιεινή	Διαχείριση του χρόνου	Διαχείριση χρημάτων
Διαπραγματευτικές δεξιότητες	Σχολικός ή εργασιακός σχεδιασμός	
Επίλυση προβλημάτων	Αλτρουισμός	Πολιτισμική ενσυναίσθηση
Λήψη αποφάσεων	Αποδοχή του διαφορετικού	Δικτύωση
Ηγεσία Δημιουργικότητα	Υπευθυνότητα	Ανάλυση δεδομένων
Κοινωνική ευθύνη	Κριτική σκέψη	Ανεξαρτησία
Λεπτο-κινητικότητα	Δεξιότητες διαλόγου	

Η 36η είναι δυνατότητα του ατόμου να φιλτράρει και να αξιολογεί της πληροφορίες που δέχεται, συνειδητοποιώντας ότι αναφέρονται στην παραπάνω λίστα 35 δεξιότητες και όχι 36....



Παπανικολάου Ιωάννης

HR Manager/ Σύμβουλος Επιχειρήσεων/ Εκπαιδευτής Προσωπικού Κατασκηνώσεων/
Εκπαιδευτικός

Υπεύθυνος Εκπαιδευτικού Προγραμματισμού Κατασκηνώσεων Ελαιώνες

Msc Οικονομικής & Επιχειρησιακής Στρατηγικής

Πηγή: <https://www.eleonescamp.gr/campe-diem/paidi-kataskinosi/dexiothtes-zwhs-to-mathhma-poy-den-didachthkame-pote>

