

به نام خدا

# اثر بخشی مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش آموزان

مولفان :

آذر انصاریان تهرانی

الهام پرتوی

مریم خراسانی نژاد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: انصاریان تهرانی، آذر، ۱۳۴۷-  
عنوان و نام پدیدآور: اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش‌آموزان/ مولفان آذر  
انصاریان تهرانی، الهام پرتوی، مریم خراسانی نژاد.  
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۳۳ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۰۶-۹-۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه:ص. ۱۲۹ - ۱۳۳.  
موضوع: شاگردان -- روان‌شناسی  
مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان  
مهارت‌های اجتماعی در کودکان  
شناسه افزوده: پرتوی، الهام، ۱۳۶۹-  
شناسه افزوده: خراسانی نژاد، مریم، ۱۳۶۴ -  
رده بندی کنگره: LB۱۱۱۷  
رده بندی دیویی: ۳۷۲/۱۸۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۸۸۲۴۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

Students -- Psychology  
Social skills in adolescence  
Social skills in children

نام کتاب: اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش‌آموزان  
مولفان: آذر انصاریان تهرانی - الهام پرتوی - مریم خراسانی نژاد  
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۰۶-۹-۹  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۶	سلامت روانشناختی
۱۷	شیوه های حل تعارض بین فردی
۱۸	مهارت جرأت ورزی
۱۸	مفهوم سلامت
۱۹	ابعاد سلامت
۲۳	مهارت های زندگی و مهارت های ارتباطی
۲۶	حل مساله
۳۷	حل تعارض بین فردی
۵۰	جرأت ورزی یا ابزار وجود
۶۰	متغیرهای مستقل و وابسته
۶۰	جامعه آماری
۶۴	مقیاس شیوه حل مساله
۶۶	مقیاس نسخه دوم شیوه مقابله با تعارض رحیم (راسی - II)
۶۷	مقیاس جرأت مندی جرابک
۶۸	دستورالعمل و برنامه آموزش مهارت های ارتباطی
۶۹	فراوانی گروه ها
۷۰	تحلیل نتایج بر اساس فرضیه های تحقیق

۹۲	.....	مفهوم سلامت
۹۲	.....	ابعاد سلامت
۹۴	.....	سلامت روان شناختی
۱۰۱	.....	حل مساله
۱۱۵	.....	حل تعارض بين فردى
۱۲۹	.....	منابع و مآخذ

## پیشگفتار

امروزه در سراسر جهان بر اهمیت بهداشت روانی تأکید می شود و روز به روز با انجام تحقیقات وسیع و گوناگون اهمیت و نقش آن در زندگی فردی اجتماعی آشکارتر می گردد به طوری که سال ۲۰۰۱ میلادی از طرف سازمان بهداشت جهانی، تحت عنوان سال جهانی «بهداشت روانی» اعلام گردید. سازمان مذکور در این سال شعار «غفلت بس است، مراقبت کنیم» را جهت آشکارتر ساختن موضوع مطرح نمود. (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱) اگر بهترین دفاع، تهاجم خوب است، بنابراین ارتقای سلامت نیز بهترین شکل بهداشت روانی به شمار می آید. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می کند «فرایند تواناسازی مردم برای بهبود افزایش تسلط بر سلامتشان» (حسین زاده، ۱۳۸۸، ص ۳۰). نوجوانی مرحله ای از رشد و بلوغ است که با تحولاتی در جسم و روان همراه است در این مرحله غرایز و احساسات در بالاترین حد خود قرار دارد، قوا و استعدادها به جنب و جوش در می آیند و عقل در آستانه ی رشد نسبی است در این مرحله نوجوان می خواهد روی پای خودش بایستد و از حالت کودکانه و دنباله روی به در آید. چیزی که بر مشکل تربیتی نوجوان می افزاید آسیب های اخلاقی است که امروزه به دلیل شرایط و فضای خاص فرهنگی و اجتماعی دامنگیر نسل نو شده است و جوامع انسانی به ویژه کشورهای صنعتی را با دشواری ها و مشکلات جدی روبه رو ساخته است (محمدی، ۹۶، ۱۳۸۵)

آموزش مهارت های ارتباطی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین [۱] آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت های ارتباطی برای دانش آموزان

کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید. این برنامه ی آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از مهارت های رفتار جرات مندانه ، تصمیم گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه ی واحد پیشگیری اولیه بود . مطالعات بعدی نشان داده آموزش مهارت های ارتباطی در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می شود که همه ی مهارت ها به فرد آموخته شود. (شولمن، ۱۴۶، ۱۳۸۶)

کودکان ونوجوانان به سبب بی تجربگی و نا آگاهی از مهارت های بازدارنده ، تسهیل کننده و اصلاحی، بیشتر در معرض آسیب های جدی درونی و اجتماعی هستند. دانش آموزانی که مهارت های مقابله با موقعیت های تنش زا را ندارند، به نوعی مقهور آن ها خواهند شد و بدین ترتیب مستعد اختلالات روانی، عاطفی، افسردگی، اضطراب و احتمالاً مصرف مواد مخدر و رفتارهای ضد اجتماعی خواهند شد این دانش آموزان در فرایند تصمیم گیری نیز دچار مشکل می شوند (Ginter, 2008, 61).

آموزش مهارت های ارتباطی، نوعی کوشش است که در سایه ی آن نوجوانان ترغیب می شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و به طور خودجوش راههای موثر را برای حل تعارضات و مشکلات زندگی خود یابند (Klingman, 2009, 107)

به نظر می رسد آموزش مهارت‌های زندگی گام موثری در این جهت باشد که استعدادها و توانمندی های دانش آموزان بکار گرفته شود تا خود فعالانه سر نوشت خویش را بدست گیرند و انتخاب گر باشند. ضمناً فرایند خود باوری در نوجوانان مسیر درست خود را طی کرده و نوجوان ضمن استفاده ی درست از مهارت ها، مسئولیت اعمال و احساسات خود را می پذیرد و مهارت های لازم را برای اتخاذ تصمیم های مهم زندگی کسب می کند (شعاری نژاد، ۱۳۸۱، ۷۹).

## مقدمه

دوره نوجوانی دوره ای است که در مصادف با تغییر و انتقال در (برگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). استقلال نسبی از والدین و وابستگی به گروه همسالان و دوستان، رشد و تحول مفهوم خود و هویت یابی اجتماعی و جنسی، انتخاب رشته تحصیلی، برنامه ریزی برای دانشگاه و انتخاب شغل از جمله عواملی هستند که برای نوجوانان تنیدگی هایی را ایجاد می کنند (فورنت<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). این عوامل تنیدگی زا توأم با خواست ها و تقاضا های آموزشی در محیط مدرسه و انتظارات والدین از نوجوانان، سلامت و بهداشت روانی آنها را به مخاطره می اندازد و بر عملکرد کلی و تحصیلی آنها تأثیر منفی می گذارد (نایمی<sup>۳</sup> و واینیوماکی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). کتاب ها حاکی است افرادی که در رویارویی با چنین مسائلی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند، آسب پذیر بوده و مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، تنهایی و احساس طرد شدگی، کمرویی، خشم، تعارض بین فردی و... را تجربه می کنند. در عین حال کتاب های بشمارای حاکی است که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی ریشه های روانی - اجتماعی دارند و ارتقای مهارت های مقابله ای و توانایی های روانی - اجتماعی در بهبود و سلامت روانشناختی افراد بسیار مؤثر است. این توانایی ها فرد را برای مقابله مؤثر باموقعیت های تعارض زا یاری می کند و شخص را قادر می سازد تا در رابطه با سایر افراد جامعه، فرهنگ و محیط خود به گونه ای مثبت و سازگاران عمل کرده و سلامت به ویژه سلامت روانی خود را تامین کند. به همین دلیل در سالهای اخیر آموزش مهارت های زندگی<sup>۵</sup> برای آماده نمودن افراد هنگام مقابله با مشکلات و فشارهای زندگی و ایجاد رفتارهای مثبت و کاهش رفتارهای منفی و در نتیجه دستیابی

---

1-Steinberg , I..

2 -Fournet , D.N.

3 -Niemi ,P.M.

4 -Vainiomaki , P.T.

5 -Life Skills

به زندگی موفقیت آمیز مورد توجه روانشنا سان و دست اندر کاران نظام های آموزشی قرار گرفته است.

برنامه های آموزشی مهارت های زندگی به دامنه وسیعی از مهارتهای زندگی به دامنه وسیعی از مهارتها برمی گردد، اما مهارتهای اجتماعی<sup>۱</sup> و ارتباطی از جمله مهارت هایی می باشد که آموزش این مهرت ها تأثیر قابل توجهی بر کاهش رفتارهای منفی و افزایش رفتارهای مثبت و سازگارانه داشته است. در حقیقت، ارتباط بین فردی یکی از مهمترین توانایی های بشر است اما برخی افراد در برقراری ارتباط، مهارت لازم را نداشته و یا پاسخ های آنها اغلب اثری منفی بر ارتباط دارند و همین سدهای ارتباطی ممکن است به تنهایی و کناره گیری اجتماعی و نیز عدم کارایی تحصیلی و شغلی فرد منجر شود. حتی برخی از صاحب نظران معتقدند که اختلالات روانی در اصل ناشی از مشکلات مربوط به ارتباط نامناسب است و بیمار روانی از روابط انسانی محروم مانده است (بولتون<sup>۲</sup> ترجمه سهرابی، ۱۳۸۱). بنابراین با آگاهی از نقش مهارت های اجتماعی در تأمین سلامت روانشناختی افراد و با توجه به اهمیت یادگیری این مهارت ها برای مواجهه با مسائل و مشکلات روز مره و تأثیر آن بر بهبود زندگی فردی و اجتماعی این تحقیق در صدد است تا میزان اثر بخشی آموزش این مهرت ها در سلامت روانشناختی دانش آموزان مراجعه کننده به مراکز مشاوره را بررسی کند.

انسان امروزی به لحاظ پیچیدگی های زندگی، وسعت و سرعت تغییرات، با چالشهای فراوانی روبه روست که این چالش ها در قرن آینده بارزتر خواهد شد (دلور؛ ترجمه فقیهی و رئوف، ۱۳۷۵) چالش ها و بحران هایی مانند چالش بین جهانی شدن و بومی ماندن، بحران جمعیت، بحران سلامتی و تغذیه، دگرگونی های فناوری و شرایط حرفه ای، آثار فناوری نوین ارتباطی بر مهارتهای اجتماعی و خلق و خوی، مشکلات خانوادگی و اشتغال والین در بیرون از منزل، افزایش فشارهای روحی و روانی و....، که هر یک از

1 - Social Skills

2 - Bolton, R

این عوامل، مشکلاتی را بر چگونگی زندگی افراد و رفتارهای اجتماعی و فردی آنان تحمیل می‌کند.

مطالعات اخیر حاکی است که این مسائل میتوانند تأثیرات زیان بخشی بر سلامت جسمانی و روانشناختی افراد داشته باشند. در واقع، بین تعداد مسائل روزمره ای که افراد تجربه می‌کنند و علائم مشکلات سلامت<sup>۱</sup> و تنش های روانشناختی و فیزیولوژیکی همبستگی وجود دارد (دلانگیس<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۸۲). کمپبل<sup>۳</sup> و سونسون<sup>۴</sup> (۱۹۹۲)، معتقدند زمانی که تنیدگی ناشی از مسائل روزمره شدید باشد و یا فرد به دلایل مختلفی هر تنیدگی را به صورت منفی درک کند، سلامت و عملکرد وی (بویژه عملکرد تحصیلی) تحت تأثیر قرار می‌گیرد (کمپبل و سونسون؛ نقل از راس، ۱۹۹۹؛ میسر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰).

کنار آمدن با این فشارها و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، هموار بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده و در ادوار متفاوت زندگی او، به اشکال گوناگون تجلی یافته است. در دوره کودکی، تعارض‌ها جلوه‌چندانی ندارند، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژهٔ سنین نوجوانی، کشمکشها و تعارضها بیشتر تظاهر پیدا می‌کنند. همزمان با رشد جسمانی و روانی، انتظارات خانواده و جامعه بیز از فرد افزایش می‌یابد، بطوری که نوجوان می‌پذیرد به سبب زندگی اجتماعی، بخشی از تمایلات خود را محدود کند و در چهار چوب هنجارهای اجتماعی و گروهی قرار دهد. در این میان، هر چه جامعه پیچیده تر و ارتباطات بین فردی و اجتماعی وسیع تر گردد، تعارض‌های درونی و محیطی نیز سیر صعودی طی می‌کند و همه این عوامل، به سرگشتگی و آشفتگی بیشتر فرد می‌انجامد. اعتیاد، پناه بردن به انواع داروهای اعصاب، رفتارهای ضد اجتماعی و انواع اختلالات روانشناختی و عاطفی حاصل چنین فرایندی است. بنابراین محیط آموزشی یکی از اساسی ترین محیط‌هایی است که آموزش مهارت‌های زندگی از نظر بهداشت روانی ضروری است

1 -Symptoms of health problems

2 - DeLongis , A.

3 -Campbell.R.I.

4 -Svenson.I.W.

5 - Misra.R.

و به نظر میرسد در حوزه تعلیم و تربیت، چگونگی رویارویی با مسائل مذکور و ایجاد زمینه مناسب برای رشد افراد و افزایش ظرفیت روانشناختی و توانایی‌های روانی - اجتماعی، برنامه‌ریزی و الزام‌های خاصی را می‌طلبد.

از طرفی نتایج بررسی‌های مختلف نشان داده است که سبک‌های مقابله‌ای افراد در برابر مشکلات و مسائل زندگی متفاوت است، برخی هنگام مواجهه با مشکلات، می‌کوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و با استفاده از راهبردهای مؤثر با موقعیت مقابله کنند، عده‌ای در مواجهه با مشکلات به جای مقابله سازگارانه با مسائل، سعی می‌کنند به روش‌های مختلف مانند: کناره‌گیری، افسردگی، پناه بردن به الکل و مواد و سایر راهبردهای نا کارآمد، از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند. بنابراین مقدار تنیدگی که فرد تجربه می‌کند ممکن است تحت تأثیر توانایی فرد در مقابله مؤثر با رویدادها و موقعیت‌های تنیدگی‌زا باشد. پژوهشگران با بررسی راهبردهای مقابله‌ای افراد موفق و ناموفق نشان دادند، افرادی که بطور موفقیت‌آمیز با مشکلات مقابله می‌کنند، افرادی هستند که خود را به مجموعه‌ای از مهارت‌ها تحت عنوان مهارت‌های زندگی مجهز کرده‌اند (کلینکه<sup>۱</sup>، نقل از محمد خانی، ۱۳۸۰). برای این اساس، می‌توان گفت مهارت‌های زندگی توانایی‌ها و مهارت‌های عملی هستند که موجب رفتارهای مثبت و سازگارانه گردیده و برای احساس موفقیت، توانمندی و شادکامی در زندگی روزمره مورد نیاز می‌باشد (سازمان جهانی بهداشت، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۷). ویژگی برجسته این برنامه‌ها آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری است که در اصلاح مشکلات رفتاری یا روانشناختی مؤثر تشخیص داده شده‌اند (بوتوین، ۱۹۸۳؛ نقل از ناصری و نیک‌پور، ۱۳۸۳). این مهارت‌ها توانایی‌هایی هستند که منجر به ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه می‌زند، می‌شود. بر همین اساس در سال‌های اخیر آموزش مهارت‌های زندگی برای آماده نمودن افراد، هنگام مقابله با مشکلات و ایجاد رفتارهای مثبت و در نتیجه دستیابی به

زندگی موفقیت آمیز مورد توجه روانشناسان و دست اندر کاران نظام‌های آموزشی قرار گرفته است و امروز بخشی از برنامه های درسی سطوح گوناگون تحصیلی به آموزش زندگی اختصاص دارد (ادیب و فردانش، ۱۳۸۲). در اهداف آرمانی آموزش و پرورش ایران نیز تحت مضامین گوناگون به آموزش مهارت‌های زندگی تاکید شده است، که این موارد عبارتند از:

- پرورش روحیه ی اعتماد به نفس و استقلال شخصیت .
  - پرورش متعادل عواطف انسانی و همزیستی مسالمت آمیز .
  - پرورش روحیه ی مشارکت و همکاری در فعالیتهای گروهی .
  - پرورش روحیه ی تحمل آرای دیگران و سعه ی صدر .
  - پرورش روحیه ی مقاومت در برابر تبلیغات سوء و... که در نهایت منجر به تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی می شود (صافی ، ۱۳۷۹).
- مهارت‌های زندگی بسیار متعدد بوده و ماهیت و تعریف و تقسیم بندی های آنها نسبت به موقعیت ها تغییر می کند . به عنوان نمونه ، جوآن<sup>۱</sup> مهارت‌های زندگی را به سه دسته اصلی تقسیم اصلی تقسیم می کند که عبارتند از :
- مهارت‌های زندگی روزمره
  - مهارت‌های فردی - اجتماعی یا ارتباطی
  - مهارت‌های حرفه ای (جوآن ، ۱۹۹۰).
- سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۴) ، ده مهارت اصلی را مشخص کرده است که به صورت جفت جفت طبقه بندی شده اند که عبارتند از :

۱- خود آگاهی / همدلی

۲- ارتباطی / روابط بین فردی

۳- تصمیم‌گیری / حل مساله

۴- تفکر خلاق / تفکر انتقادی

۵- مقابله با هیجان‌ها / مقابله با استرس ( سازمان جهانی بهداشت ، ۱۹۹۴ ).

از آنجا که گرایش به گروه‌های دوستی و همسالان ، تضاد فکری با بزرگترها (بخصوص والدین ) ، تمایل به استقلال و ... از خصیصه‌های رفتاری دوره‌نو جوانی می‌باشد ، به نظر می‌رسد آموزش و یادگیری مهارت‌های ارتباطی و بین فردی به عنوان یکی از اقدامات بهداشت روانی از ضروریات می‌باشد ( ادیب و فردانش ، ۱۳۸۲ ). مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی که شامل ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر ، ابراز وجود یا جرأت‌مندی ، گوش دادن مؤثر و ادراک احساسات دیگران ، حل مسأله اجتماعی و حل تعارض بین فردی و ... میباشد ، رفتارهای سالم و مثبت و روابط صحیح با همسالان را در دوره‌نوجوانی موجب می‌گردند ، یادگیری این مهارت‌ها برای پیشگیری از سوء مصرف مواد ، ایجاد رفتارهای مربوط به بهداشت و سلامت روانی و حل تعارض‌های بین فردی و بسیاری از مشکلات روانشناختی مورد نیاز می‌باشد (الیاس<sup>۱</sup> و کریس<sup>۲</sup> ، ۱۹۹۴ ).

اما با وجود تاکید بر آموزش این مهارت‌ها برای دانش‌آموزان ایرانی ، شواهد حاکی است که این برنامه بخصوص در دوره تعلیم و تربیت عمومی در صحنه عمل چندان موفق نبوده و تحقیقات انجام یافته بر روی برنامه‌های آموزشی و میزان دستیابی دانش‌آموزان به مهارت‌های زندگی ، فقدان یا کمبود آن را نشان می‌دهد ( رمضان خانی و سیلری ، ۱۳۷۸ ؛ کیامنش ۱۳۷۹ ). بررسی دیگری نیز حاکی است که توانایی‌ها مهارت‌های عملی و سازشی بسیاری از دانش‌آموزان کشور ما برای حل مؤثر مسایل زندگی فردی و اجتماعی کفایت نمی‌کند ، با توجه به اطلاعاتی که از طریق سنجش صلاحیت‌های پایه دانش‌آموزان بدست آمده است ، در حیطه مهارت‌های زندگی ۸۷/۲ در صد دانش‌آموزان مورد

1 -Elias , M .J.

2 -Krees , J. S.

مطالعه در دستیابی به حداقل معیار مطلوب عملکرد نا موفق بوده اند (کرمانی ، ۱۳۸۱ )

از آنجا که اغلب کتاب ها بر تأثیر مثبت آموزش مهارت های ارتباطی در ایجاد رفتارهای مثبت و سالم ، و کنترل رفتارهای منفی تأکید دارند ، این تحقیق در صدد یافتن پاسخ این سؤالات است :

(۱) آیا آموزش مهارت های ارتباطی در سلامت روانشناختی دانش آموزانی که مشکلات روانشناختی دارند ، می تواند اثر بخش باشد تا در صورت لزوم مشاوران مدارس بتوانند بعنوان یکی از شیوه های اصلاح و کنترل رفتار، مورد استفاده قرار دهند ؟

(۲) آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی در اصلاح شیوهٔ مقابلهٔ افراد با تعارضهای ارتباطی تأثیر دارند؟

(۳) آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی در اصلاح شیوهٔ حل مساله افراد تأثیر دارد ؟

(۴) آیا آموزش مهارت های ارتباطی منجر به افزایش جراتمندی و ابراز وجود در افراد میشود؟

(۵) آیا مقطع تحصیلی دانش آموزان در اثر بخشی آموزش مهارت ها تأثیر دارد؟

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت انواع آسیب های روانی - اجتماعی در اغلب جوامع بطور نگران کننده ای رو به افزایش می باشد ، اختلالات روانی و عصبی ، وابستگی دارویی ، رفتارهای ضد اجتماعی و بزه کاری و .... به ویژه در نوجوانان روند صعودی پیدا کرده است. تاکنون یکی از مهمترین برنامه ها یی که جهت پیشگیری و کنترل آسیب های روانی- اجتماعی نوجوانان و جوانان طراحی و اجرا شده است ، برنامه پیشگیری موسوم به «آموزش مهارت‌های زندگی» می باشد که در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی از سوی سازمان بهداشت جهانی طراحی و در سطح وسیعی در کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفته است (رامشت و فرشاد ، ۱۳۸۳) . مهارت های زندگی عبارتند از مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری و

رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند، این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازد مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی، به شکل مؤثری روبرو شود. پژوهشگران، تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و کنش‌های هوش، پیشگیری از رفتارهای خشنونت‌آمیز، تقویت اتکاء به نفس، تقویت خود پنداری و ... مورد تأیید قرار داده‌اند. کتاب‌های بسیاری نیز در مورد سایر آسیب‌های فردی و اجتماعی و بهبود آن‌ها از طریق آموزش مهارت‌های زندگی انجام یافته است که مؤید گسترش آن است. یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یاد گیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد. بعلاوه، با تغییر که کسب این مهارت‌ها در نوجوان به وجود می‌آورد، برداشت و نگرش دیگران نیز تغییر می‌یابد. بنابراین، مهارت‌های زندگی یکی از عوامل عمده گسترش بهداشت روان نوجوانان است (طارمیان و همکاران، ۱۳۳۸۳). مهارت‌هایی که به «مهارت‌های زندگی» موسومند، بی‌شمار هستند و ماهیت و تعریف آن‌ها، به نسب فرهنگ‌ها و موقعیت‌ها، تغییر می‌یابد. تحلیل بنیادی این مهارت‌ها نشان می‌دهد که می‌توان تعدادی از آن‌ها را پایه‌ی فعالیت‌های مربوط به ارتقای بهداشت روانی در مدارس قرار داد. زیرا یکی از مهمترین محیط آموزشی است. براین اساس مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی یکی از مهمترین مهارت‌هایی می‌باشند که در افزایش سلامت روانشناختی افراد تأثیر بسزایی دارند. زیرا ارتباطات انسانی و روابط بین فردی مؤثر، اساس و شالوده‌ی هویت و کمال انسانی است و مبنای اولیه‌ی پیوند وی با دیگران را تشکیل می‌دهد و موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شوند (وود<sup>۱</sup>، ترجمه فیروز بخت، ۱۳۷۹). همچنین ارتباط صریح و روشن، بر خورد فرد با دیگران را تسهیل می‌سازد و عدم ارتباط یا ارتباط ضعیف، خویشتن فرد را هم از نظر هیجانی و هم از نظر جسمی تضعیف می‌کند (بولتون، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۱). بین<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) مهارت‌های ارتباطی و بین فردی و مهارت‌های

1 - Wood, J. V.

2 - Bean, J. A.

مرتبط با آن ، مانند حل مسأله و ابراز وجود و حل تعارض ها را به عنوان یکی از مهارت های زندگی مهم مورد تأکید قرار داده است ( بین , ۲۰۰۰ ).

کتاب های بی شماری نیز نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی و عاطفی ریشه های روانی - اجتماعی دارند . به عنوان نمونه نتایج تحقیقات تروئر ، براینٹ و آرچیل ( ۱۹۷۸ ) نشان داده است که بسیاری از افرادی که دچار عوارض روانی ، همچون اضطراب و افسردگی و اختلالات شخصیتی هستند ، از نظر مهارت‌های ارتباطی نیز بی کفایت به نظر می رسند ( کار تلج میلبرن ؛ ترجمه نظری نژاد ، ۱۳۷۲ ).

بنابراین آنچه کتاب حاضر را مهم و قابل توجه می کند ، پرداختن به مؤلفه هایی است که در افزایش سلامت روانشناختی نوجوانان تأثیر می کند ، پرداختن به مؤلفه هایی است که در افزایش سلامت روانشناختی نوجوانان تأثیر دارند . هر چند که آموزش مهارت‌های زندگی برای حفظ سلامت روانشناختی افراد در همه سطوح تحصیلی مورد تأکید است ، اما با توجه به ویژگی های رشدی نوجوانان و مسائل و مشکلات یش روی آنان ، آموزش این مهارت ها در این دوره سنی اهمیت مضاعف دارد . گرایش به گروه های دوستی و همسالان ، تضاد فکری با بزرگسالان بخصوص والدین ، تمایل به استقلال و .... از خصیصه های رفتاری دوره نوجوانی است و این ویژگی ها منجر به کاهش آستانه مقاومت این افراد شده و آسیب پذیری آنها را افزایش می دهد . بنابراین در چنین شرایطی افزایش قدرت سازگاری و بالابردن ظرفیت های مقابله ای فردی و اجتماعی از طریق آموزش مهارت های ارتباطی و بین از ضروریات است .

همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به صورت کلی از جنبه های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است ، اما اثر بخشی مهارت‌های ارتباطی و بین فردی ، به عنوان یکی از زیر مجموعه های مهارت های زندگی ، کمتر مورد کتاب و ارزیابی قرار گرفته است .

اهمیت دیگر این کتاب توجه به میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کنترل و درمان اختلالات روانشناختی است ( پیشگیری ثانویه ) ، در اغلب کتاب های انجام یافته به تأثیر آموزش مهارت‌های در پیشگیری از اختلالات روانشناختی (پیشگیری اولیه )

پرداخته شده است و اثر بخشی آموزش مهارت‌ها در کنترل اختلالات روانی کمتر مورد قرار گرفته است، این کتاب به اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان با مشکلات روانشناختی پرداخته است.

این کتاب در صدد آموزن فرضیه‌های زیر است:

- ۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی در سلامت روانشناختی افراد مؤثر است.
- ۲- آموزش مهارت‌های ارتباطی در شیوه حل تعارض بین فردی افراد مؤثر است.
- ۳- آموزش مهارت‌های ارتباطی در شیوه حل مساله افراد تاثیر می‌گذارد.
- ۴- آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش میزان جراتمندی یا قاطعیت در افراد می‌شود.
- ۵- اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در سلامت روانشناختی دانش‌آموزان دوره راهنمایی و متوسطه متفاوت است.

### سلامت روانشناختی<sup>۱</sup>

- تعریف مفهومی: بعدی از مفهوم سلامت است و به معنی ادراک مثبت فرد از رویدادها و شرایط زندگی است که در اثر عوامل درونی (مانند شخصیت) و عوامل بیرونی (مانند تأثیرات محیطی) چنین ادراکی حاصل می‌شود (بزنر<sup>۲</sup> و اشتاین هاردت<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷). همچنین سلامت روانشناختی یک پدیده چند بعدی است و دارای خصصیه‌های عاطفه، شناخت، رفتار، خود پنداشت و روابط بین شخصی می‌باشد (وسینگ<sup>۴</sup> و ون ادن، ۱۹۹۴؛ نقل از باباپور، ۱۳۸۱).

1 -Psychological Well being

2 - Bezner , A , T.

3 - Steinhardt , M.

4- Wissing , M.P.

- تعریف عملیاتی : در این کتاب سلامت روانشناختی عبارت از نمره ای است که فرد در آزمون SCL-90-R بدست می آورد.

مهارت حل مساله به فرایندی شناختی - رفتاری مبتکار ی فرد اطلاق می شود که به وسیله آن فرد می خواهد راهبرهای مؤثر و سازگارانه مقابله ای برای مشکلات روزمره را تعیین ، کشف با ابداع کند( دزوریلا و شیدی ، ۱۹۹۲ ) . مهارت های حل مساله ، مؤلفه هایی همچون توانایی برخورد با مسائل ، استفاده از مراحل حل مساله ، شناسایی راه حل های گوناگون هنگام مواجهه با مشکل و انتخاب مؤثرترین راه حل ، گردآوری اطلاعات و ارزیابی و تحلیل آن ها و در نهایت حل مشکل را در برمی گیرد (الیوت و همکاران ، ۱۹۹۵).

در این کتاب شیوه حل مساله عبارت است از نمره ای که فرد در مقیاس شیوه حل مساله کسیدی و لانگ بدست می آورد .

### شیوه های حل تعارض بین فردی

- تعریف مفهومی : شیوه حل تعارض رفتارهایی است که شخص به هنگام مواجه شدن با یک موقعیت تعارضی از خود نشان می دهد تا بتواند بر آن موقعیت غلبه کند .

این شیوه ها عبارتند از عبارتند از شیوه اجتنابی<sup>۱</sup> ، مهربانانه<sup>۲</sup> ، مصالحه گرانه<sup>۳</sup> ، سلطه گرانه<sup>۴</sup> و همراهانه<sup>۵</sup>. شیوه های حل تعارض ، نشانگر دو بعد « توجه به خود » و توجه به دیگران « (رحیم<sup>۶</sup> ، ۱۹۸۶ ) و یا دو بعد « رابطه سالم » و « رابطه نا سالم » ( هاریگوپال ، ۱۹۹۵ ) می باشد.

- 
- 1 - Avoiding
  - 2 - Obliging
  - 3 - Accommodating
  - 4 - Dominating
  - 5 - Integrating
  - 6 - Rahim , M.A.

## مهارت جرأت‌ورزی

- تعریف عملیاتی: ابراز وجود، شیوه‌ای از ابراز نیازها، خواسته‌ها و احساسات است که به معنای برسمیت شناختن حقوق خود در عین احترام گذاشتن به حقوق دیگران می‌باشد، و جرأت‌مند بودن به معنای برقرار کردن ارتباط به شیوه‌ای غیر منفعلانه و غیر پرخاشگرانه است (کنرلی ترجمه مبینی). مؤلفه‌های این مهارت عبارتند از: ابراز وجود، نه گفتن به درخواست‌های نامعقول دیگران، حفظ استقلال در بین دوستان، تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب از دیگران، ابراز عقاید متفاوت، پذیرش کاستی خود، آغاز و ادامهٔ تعاملات با دیگران، ابراز احساسات مثبت.

در این قسمت از کتاب مفهوم سلامت روانی و دیدگاه‌های مربوط به اثر بخش بودن آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی، بویژه اثر بخشی مهارت‌های حل مساله، حل تعارض بین فردی و جرأت‌ورزی در افزایش سلامت روانی و کاهش مشکلات روانشناختی افراد، مورد بررسی بیشتر قرار می‌گیرد.

## مفهوم سلامت

سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> (۱۹۴۷) سلامت را چنین تعریف می‌کند:

« سلامت عبارت است از حالت بهزیستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی ». دان (۱۹۶۷)، نقل از ادلین<sup>۲</sup> و همکاران، (۱۹۹۹) سلامت را یک روش کنش‌وری وحدت‌یافته‌ای می‌داند که هدفش به حداکثر رساندن توان فرد است. به نظر وی سلامت مستلزم این است که فرد طیف تعادل و جهت یا مسیر هدفمند را با محیط، یعنی جایی که در آن کنش‌وری خود را آشکار می‌سازد، نگه دارد (بزنز، اشتاین هاردت، ۱۹۹۷). همچنین لارسون (۱۹۹۶، نقل از کی‌یس، ۱۹۹۸) عقیده دارد

1 -World Health Organization

2 -Edlin , G.

، سلامت عبارت است از فقدان وضعیت و احساسات منفی که نتیجه آن سازگاری و تطابق با دنیای خطرناک است (بابا پور خیر الدین ، ۱۳۸۱).

## ابعاد سلامت

دانشمندان معتقدند که سلامت دارای ابعادی به شرح زیر می باشد:

- سلامت جسمانی : عبارت است از سلامت بدن ، که این سلامت از طریق تغذیه صحیح ، ورزش منظم ، اجتناب از عادات مضر ، آگاهی یافتن و احساس مسئولیت در قبال سلامت و تندرستی ، بدنبال مراقبت های پزشکی بودن در صورت نیاز و شرکت کردن در فعالیت هایی که به پیشگیری از بیماری کمک می کند ، محقق میشود.

- سلامت اجتماعی : یعنی توانایی انجام مؤثر و کارآمد نقشهای اجتماعی بدون آسیب رساندن به دیگران . سلامت اجتماعی در واقع همان ارزیابی شرایط و کارکرد در جامعه است ( ادلین و همکاران ، ۱۹۹۹ )

- سلامت هیجانی : این بعد از سلامت به فهم هیجان ها و شیوه صحیح مقابله با مشکلات روزمره زندگی و چگونگی تحمل کردن تنیدگی ، اشاره می کند (همان منبع ). سلامت هیجانی به صورت دارا بودن « هویت از خود ایمن » و حس «توجه به خود مثبت » تعریف شده است . این دو خصیصه ، جنبه هایی از « حرمت خود » می باشند . حرمت خود مؤلفه اصلی سلامت هیجانی است ( دیه نر ۱۹۸۴ ، نقل از بزرن و اشتاین هاردت ، ۱۹۹۷ ).

- سلامت عقلانی : سلامت عقلانی یعنی داشتن ذهن باز به عقاید و مفاهیم جدید .

به عبارتی ، سلامت عقلانی عبارت است از فهم این نکته که شخص بطور باطنی دارای انرژی لازم و مناسب برای انجام فعالیت های عقلانی می باشد . محققان معتقدند که فعالیت های عقلانی بسیار زیاد یا بسیار کم تأثیر منفی بر سلامت می گذارند ( سوئد فند ، ۱۹۷۹ ؛ آرونسون ، ۱۹۸۹ غ آنتونوفسکی ، ۱۹۸۸ ؛ نقل از بزرن ، اشتاین هاردت ، ۱۹۹۷ ).

- سلامت معنوی : به نظر ادلین و همکاران (۱۹۹۹) سلامت معنوی یعنی « حالت تعادل و نظم فرد با خود و دیگران و توانایی موازنه ساختن بین نیاز های درونی با خواسته ها و تقاضای بیرونی ». الیسون (۱۹۸۳) سلامت معنوی را «نیروی یکپارچه بین ذهن و بدن» و گرین برگ (۱۹۸۶) آنرا «عقیده به یک نیروی وحدت بخش» می دانند. برخی از مؤلفان دیگر سلامت معنوی را «ادراک مثبت از معنی و هدف زندگی» می دانند (آردل، ۱۹۸۶؛ کراس و همکاران، ۱۹۹۲، چپمن، ۱۹۸۶؛ نقل از بززر، اشتاین هارت، ۱۹۹۷).

#### - سلامت روان شناختی

مفهوم سلامت روان به شکلی مداوم در حال تغییر است (ربر، ۱۹۹۵؛ نقل از ناصری و نیک پور، ۱۳۸۳) و مؤلفان مختلف تعاریف متفاوتی از سلامت روان شناختی ارائه کرده اند. این تنوع در تعاریف می تواند ناشی از تفاوت رویکردهای مختلف در روانشناسی و اعتقاد متفاوت مؤلفان نسبت به مؤلفه های مختلفی که در ارتباط با سلامت روان شناختی وجود دارد و در برخی مواقع بواسطه نتایجی که از پاره ای بررسی ها به دست آید، باشد.

برخی از مؤلفان معتقدند که سلامت روان شناختی یعنی «ادراک مثبت فرد از رویدادها و شرایط زندگی». این تعریف به یک منبع روانی با نام خوش بینی ارثی اشاره می کند

(شی یو، کارور، ۱۹۸۵؛ نقل از بززر، اشتاین هاردت ۱۹۹۷). فردی که به طور ارثی خوش بین است عقیده دارد که هر موقعیت و وضعیتی سر انجام نتیجه مثبتی خواهد داشت. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که خوش بینی با سخت سری، سلامت عمومی (سویتمن و همکاران، ۱۹۹۳، نقل از همان منبع)، شادی، کیفیت ارزیابی زندگی رابطه مثبت داشته و با اضطراب، شیوه مقابله ای اجتنابی و ابعاد پریشانی رابطه منفی دارد (کارور، ۱۹۹۳، نقل از همان منبع).

برخی از مؤلفان هم سلامت روان شناختی را مترادف با شادی و خشنودی از زندگی در نظر گرفته اند. به نظر این افراد، سلامت روان شناختی یعنی تعادل بین هیجان مثبت و منفی (دیه نو، لارسن، ۱۹۹۳، نقل از رایف و کی یس ۱۹۹۵).