

# اثربخشی آموزش مهارت‌های ابراز وجود و تفکر انتقادی بر روی بحران هویت پسران تحت پوشش اداره بهزیستی شهرستان کلات

دکتر بهرامعلی قنبری هاشم‌آبادی ۱  
امیرحسین مجرد کاهانی ۲  
محمدرضا قنبری هاشم‌آبادی ۳

## چکیده

هدف پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (ابراز وجود و تفکر انتقادی) بر بحران هویت در پسران می‌باشد. این پژوهش یک طرح شبه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون یک‌گروهی بود. از بین پسران ۱۵ تا ۲۰ ساله تحت حمایت اداره بهزیستی شهرستان کلات نادر که در پرسشنامه بحران هویت نمره پایین کسب کرده بودند، ۱۳ نفر جهت نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند. پس از آموزش مهارت‌های ابراز وجود و تفکر انتقادی مجدداً از آزمودنی‌ها پرسشنامه بحران هویت گرفته شد. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون t همبسته استفاده شد. تحلیل نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی (ابراز وجود و تفکر انتقادی) می‌تواند شدت بحران هویت و نارضایتی از زندگی را کاهش دهد، همچنین اعتماد به نفس افراد را بهبود بخشد.

**کلید واژه‌ها:** مهارت ابراز وجود، مهارت تفکر انتقادی، بحران هویت

۱. دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد Email: ghanbarih@um.ac.ir

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

## مقدمه

براساس آمارهای منتشر شده آسیب‌های روانی اجتماعی از قبیل خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه، فرار از خانه و اختلالات روانی از قبیل افسردگی و اضطراب به طور نگران کننده‌ای رو به افزایش است. عوامل متعددی در ایجاد آسیب‌های روانی اجتماعی نقش دارند. از مهمترین عوامل مؤثر در بروز مشکلات روانی اجتماعی در میان افراد می‌توان به عزت نفس پایین، فقدان مهارت‌های اجتماعی<sup>۱</sup>، خودکارآمدی پایین، بی‌هویتی و آشفتگی و کمبود مهارت‌های مقابله‌ای<sup>۲</sup> مؤثر اشاره کرد. در سال‌های گذشته متخصصان بهداشت روانی برنامه‌های مختلفی را برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی طراحی و اجرا کرده‌اند (حاج امینی، اجلی، فتحی آشتیانی، عبادی، دیبانی و دلخوش، ۱۳۸۷). به طور کلی می‌توان گفت برنامه‌ها و راهبردهای پیشگیری از مشکلات روانی اجتماعی در دو دسته اساسی قرار می‌گیرند: راهبردهای متمرکز بر محیط و راهبردهای متمرکز بر فرد. راهبردهای متمرکز بر محیط سعی می‌کنند از طریق ایجاد تغییرات در جامعه مانند تغییر در قوانین، هنجارها، رفع تبعیض و ایجاد فضای مثبت از بروز ناهنجاری‌های اجتماعی جلوگیری کنند. در مقابل راهبردهای متمرکز بر فرد تلاش می‌کنند از طریق افزایش توانایی‌های مقابله‌ای افراد ظرفیت آنان را جهت مقابله با چالش‌ها، کشمکش‌ها و ناملایمات زندگی روزمره ارتقاء دهند. به عبارتی دیگر افراد را در برابر مشکلات مصون سازی می‌نمایند. یکی از بهترین و مؤثرترین رویکردهای متمرکز بر فرد برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیری اولیه است که در آگوست ۱۹۹۳ از طرف یونیسف<sup>۳</sup> به عنوان مدلی برای پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی به جهانیان معرفی شد و در کشورهای زیادی بکار بسته شده است. نتایج مطالعات متعدد حاکی از اثربخشی این برنامه در پیشگیری از انواع مشکلات روانی اجتماعی بوده است (قاسم آبادی و

---

1. social skills  
2. prevention skills  
3. Unicef

محمدخانی، ۱۳۷۷).

یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی همچون عزت نفس، ابراز وجود و مسئولیت پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌های زندگی یاری می‌بخشد و زمینه سلامت روانی را تأمین می‌نماید. هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت‌های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش به کارگیری و ارزیابی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی که متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خودآگاهی، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس بین کودکان و نوجوانان است، اقدام نمایند (ناستاسیا، ۱۹۹۸، نقل از یادآوری، ۱۳۸۳). یکی از مؤلفه‌های مهم روابط و مهارت‌های اجتماعی ابراز وجود<sup>۱</sup> می‌باشد. جامعه‌ای که افراد آن از مهارت‌های اجتماعی مطلوب برخوردارند و با داشتن مهارت ابراز وجود می‌توانند احساسات واقعی خود را صادقانه و مستقیم ابراز کنند و با توجه نمودن به حقوق دیگران به دنبال احقاق حق خود باشند، در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدها و حوادث ناگوار مقاوم تر و پایدارتر خواهند بود (آلبرتی<sup>۲</sup> و امونز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸). مهارت ابراز وجود در فرد توانایی لازم را برای رویارویی واقع‌بینانه با شرایط بیرونی که می‌تواند تنش آفرین و فشارزا باشند ایجاد می‌کند. ابراز وجود به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت صحیح، صریح و مستقیم و ارج نهادن به احساسات و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش است (نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰). یکی دیگر از مهارت‌های زندگی، تفکر انتقادی<sup>۴</sup> می‌باشد. تفکر انتقادی یکی از موضوعات مورد بحث در قرن حاضر است که از دیرباز

1. self-expression

2. Alberti

3. Emmons

4. critical thinking

مورد توجه دست‌اندرکاران و مراکز آموزشی متعدد بوده است. مهارت تفکر انتقادی شامل تحلیل تأثیرات رسانه‌ها و همسالان، تحلیل نگرش‌ها، ارزش‌ها، هنجارهای اجتماعی و اعتقادات و عوامل تأثیرگذار بر آنها و شناسایی اطلاعات مرتبط و منابع اطلاعاتی است (یونیسف، ۲۰۰۳). اریکسون<sup>۱</sup> معتقد است که توانایی تفکر انتقادی، حل مسأله و تعقل به عنوان اهداف اساسی در تربیت محسوب می‌گردد. دیویی<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) تفکر انتقادی را «توجه به موضوع خاص در ذهن که شخص بسیار دقیق و موشکافانه به تحلیل آن می‌پردازد» یاد می‌کند. به اعتقاد سیگل<sup>۳</sup> (۱۹۹۷) تفکر انتقادی یعنی با خرد و منطق تحلیلی کاری را انجام دادن. بلوم<sup>۴</sup> (۱۹۵۶) تفکر انتقادی را مربوط به رده‌های بالای تفکر از قبیل تجزیه و تحلیل و ارزشیابی می‌داند (به نقل از پیشقدم، ۱۳۸۶).

روان‌شناسان در دهه‌های اخیر در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل شخصی، عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب ریشه دارد (سرخوش، ۱۳۸۴). بنابراین، با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر حاضر، آماده‌سازی افراد به ویژه نسل جوان جهت مقابله با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی معلوم می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند. در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات قابل حل خواهند بود (ناصری، ۱۳۸۴).

---

1. Erikson  
2. Dewey  
3. Siegle  
4. Bloom

نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به ویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویش، خودآگاهی (شناخت استعدادها، توانایی‌ها و رغبت‌ها)، انتخاب هدف‌های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای محیطی، برقراری روابط سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن، از مهم‌ترین نیازهای نوجوان به شمار می‌رود. بنابراین کمک به نوجوان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی مطلوب و ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده، ضروری به نظر می‌رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۷). برنامه‌ای را که سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۲ میلادی با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد هم اکنون در بسیاری از کشورهای جهان در مدارس ابتدایی و متوسطه در حال اجراست. برنامه‌ای که نه تنها موجب ارتقاء بهداشت روان و سازگاری بهتر با موقعیت‌های روزمره می‌شود بلکه مقابله و انطباق مؤثر با تعارض‌ها و استرس‌های زندگی را نیز به همراه خواهد داشت. این برنامه براساس نظریه یادگیری اجتماعی و مطالعات هاوینگز<sup>۱</sup> و سولومون<sup>۲</sup> بنا شده است. این نظریه یادگیری را فرآیندی فعال و مبتنی بر تجربه می‌داند. در این برنامه یادگیرنده فعالانه با آموزش این مهارت‌ها درگیر و یادگیری از کسب دانش شروع می‌شود و تا تبدیل آن به نگرش و ظهور آن در رفتار ادامه می‌یابد (قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷).

با توجه به اهمیت و نیاز مهارت‌های زندگی بخصوص در دوران نوجوانی و تأیید آن توسط بسیاری از مطالعات انجام شده، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود و تفکر انتقادی بر بحران هویت در پسران تحت

پوشش اداره بهزیستی شهرستان کلات نادر انجام شد.

### روش پژوهش

در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شده است، به این ترتیب که ابتدا لیستی از کلیه پسران ۱۵ تا ۲۰ ساله تحت حمایت اداره بهزیستی کلات نادر تهیه شد که تعداد کل افراد مذکور ۹۸ نفر بودند، سپس با کلیه افراد این لیست تماس گرفته شد که به بهزیستی مراجعه کنند. از افرادی که مراجعه کردند آزمون گزینشی بحران هویت و مصاحبه‌ای توسط پژوهشگر جهت تشخیص دارا بودن شرایط شرکت در پژوهش، یعنی کسب نمرات پایین در آزمون، علاقه به شرکت در گروه آموزشی و متعهد شدن به حضور در تمامی جلسات کارگاه به عمل آمد. سپس از بین افرادی که شرایط مذکور را داشتند، ۱۳ نفر جهت نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند.

منظور از آموزش مهارت‌های زندگی در این پژوهش مجموعه توانایی‌هایی است که در طول ۹ جلسه کارگاهی که به میزان هر جلسه ۲ ساعت به گروه آموزش داده شده بود تا به واسطه آنها قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد افراد افزایش یابد.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش، پرسشنامه بحران هویت (ICQ) بوده است. این پرسشنامه در سال ۱۳۸۷ توسط رجایی، بیاضی و حبیبی پور تهیه و تدوین گردیده است، در این پرسشنامه ۵۰ سؤالی که براساس نظریه درمان شناختی، هیجانی - مذهبی (RCET) ارائه شده توسط علیرضا رجایی در سال ۱۳۸۷ تدوین گردیده است. بحران هویتی که مد نظر این پرسشنامه می‌باشد با ده نشانه که از علایم عدم اکتساب کامل هویت است قابل شناسایی خواهد بود. مواردی که در افراد ناتوان در رسیدن کامل به هویت کاملاً مشهود بوده و قابل بررسی و مطالعه است و این نشانه‌ها به شرح ذیل می‌باشند: بی‌هدفی، پوچی، ناامیدی، عدم اعتماد به نفس، بی‌ارزشی، نارضایتی از زندگی، اضطراب، غمگینی، پرخاشگری و عصبانیت می‌باشند. نمره گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) می‌باشد. روایی این

پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این زمینه مورد تأیید قرار گرفته است. برای محاسبه پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. برای این منظور پایلوتی بر روی تعداد ۴۵ نفر از دانشجویان انجام گردید که از طریق بهره گیری از نرم افزار Spss ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۹۳۱ به دست آمد که بیانگر پایایی بالای این آزمون می‌باشد (رجایی، بیاضی و حبیبی پور، ۱۳۸۷).

برای تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از نرم افزار آماری Spss استفاده شد. در این پژوهش از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده گردید. برای مقایسه نتایج نمرات در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون t-test برای دو گروه همبسته استفاده شده است، سپس مقدار t محاسبه شده با مقدار t در جدول، در سطح معناداری آلفای (۰/۰۱) محاسبه شده است.

#### یافته‌ها

در ضمن جدول شماره ۱ به مرور ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه آموزشی پرداخته می‌شود. همانطور که از این جدول استنباط می‌شود ۶۱/۳۵ درصد اعضای گروه سنی بین ۱۹ تا ۲۰ سال دارند و ۶۵/۳۸ درصد این افراد تحصیلات دبیرستانی را دارا می‌باشند.

جدول شماره ۱. بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

کل		۱۹ و ۲۰ ساله		۱۷ و ۱۸ ساله		۱۵ و ۱۶ ساله		سن
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
تعداد	۱۳	۶۱/۵۳	۸	۲۳/۰۷	۳	۱۵/۳۸	۲	
درصد	۱۰۰							
کل		دانشجو		دبیرستان		ابتدایی و راهنمایی		پایه تحصیلی
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
تعداد	۱۳	۱۱/۵۳	۲	۶۵/۳۸	۸	۲۳/۰۷	۳	
درصد	۱۰۰							

آمارهای توصیفی مربوط به نمره پیش آزمون هویت، نمره پیش آزمون زیرمقیاس اعتماد به نفس و نمره پیش آزمون زیرمقیاس نارضایتی از زندگی آزمودنی‌های تحقیق در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول شماره ۲. نتایج پیش آزمون آزمودنی‌ها

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
نمره پیش آزمون هویت	۱۳	۱۱۴/۱۵	۱۲/۵۲	۹۶	۱۳۵
نمره پیش آزمون زیرمقیاس اعتماد به نفس	۱۳	۱۰/۴۶	۲/۷۲	۵	۱۵
نمره پیش آزمون زیرمقیاس نارضایتی از زندگی	۱۳	۱۱/۹۲	۳/۰۱	۷	۱۶

همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمره هویت، نمره زیرمقیاس اعتماد به نفس و نمره زیرمقیاس نارضایتی از زندگی اعضای گروه در مرحله قبل از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی به ترتیب برابر با ۱۱۴/۱۵، ۱۰/۴۶ و ۱۱/۹۲ می‌باشد. آمارهای توصیفی مربوط به نمره پس آزمون هویت، نمره پس آزمون زیرمقیاس اعتماد به نفس و نمره پس آزمون زیرمقیاس نارضایتی از زندگی آزمودنی‌های تحقیق در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول شماره ۳. نتایج پس آزمون آزمودنی‌ها

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
نمره پس آزمون هویت	۱۳	۱۴۲/۹۲	۱۹/۳۱	۱۱۷	۱۷۰
نمره پس آزمون زیرمقیاس اعتماد به نفس	۱۳	۱۵/۰۷	۱/۶۰	۱۳	۱۸
نمره پس آزمون زیرمقیاس نارضایتی از زندگی	۱۳	۱۶/۹۲	۲/۷۵	۱۳	۲۳



همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمره هویت، نمره زیرمقیاس اعتماد به نفس و نمره زیرمقیاس نارضایتی از زندگی آزمودنی‌های تحقیق بعد از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی به ترتیب برابر با ۱۴۲/۹۲، ۱۵/۰۷ و ۱۶/۹۲ می‌باشد. که در مقایسه با نمرات پیش آزمون در این سه متغیر، نمرات پس آزمون تا حد قابل ملاحظه‌ای بیشتر شده است.

نمرات در پیش آزمون و پس از آزمون که با آزمون آماری مقایسه دو میانگین همبسته انجام شد و در ضمن جداول ۴ تا ۶ گزارش شده است.

جدول شماره ۴. مقایسه نمره پیش آزمون و پس آزمون هویت

زمان	میانگین	انحراف معیار	T	Df	سطح معناداری
پیش آزمون	۱۱۴/۱۵	۱۲/۵۲	-۱۲/۳۰۸	۱۲	۰/۰۰۱
پس آزمون	۱۱۴/۹۲	۱۹/۳۱			

جدول شماره ۵. مقایسه نمره پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس اعتماد به نفس

زمان	میانگین	انحراف معیار	T	Df	سطح معناداری
پیش آزمون	46/10	۲/۷۲	-۱۱/۵۱۲	۱۲	۰/۰۰۱
پس آزمون	۱۵/۰۷	۱/۶۰			

جدول شماره ۶. مقایسه نمره پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس نارضایتی از زندگی

زمان	میانگین	انحراف معیار	T	Df	سطح معناداری
پیش آزمون	۱۱/۹۲	۳/۰۱	-۱۴/۷۲۰	۱۲	۰/۰۰۱
پس آزمون	۱۶/۹۲	۲/۷۵			

با مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون هویت و با توجه به نتایج بدست آمده از جدول شماره ۴ ( $p < 0/001$ )، بین نمره پیش آزمون و پس آزمون هویت

آزمودنی‌های تحقیق تفاوت معناداری وجود دارد، به نحوی که این میزان در مرحله بعد از اجرای متغیر مستقل بیشتر است. همچنین با مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس اعتماد به نفس و با توجه به نتایج بدست آمده از جدول شماره ۵ ( $p < 0/001$ )، بین نمره پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس اعتماد به نفس آزمودنی‌های تحقیق تفاوت معناداری وجود دارد به نحوی که این میزان در مرحله بعد از اجرای متغیر مستقل بیشتر است و در نهایت با مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس نارضایتی از زندگی و با توجه به نتایج بدست آمده از جدول شماره ۶ ( $p < 0/001$ )، بین نمره پیش آزمون و پس آزمون زیرمقیاس نارضایتی از زندگی آزمودنی‌های تحقیق تفاوت معناداری وجود دارد به نحوی که این میزان در مرحله بعد از اجرای متغیر مستقل بیشتر است.

### نتیجه‌گیری

بیشتر پژوهش‌هایی که اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر متغیرهای گوناگون بررسی کرده‌اند به نتایج معناداری دست یافته‌اند. بر مبنای مطالعات انجام گرفته پژوهش حاضر نیز به روش شبه آزمایشی و به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی ابراز وجود و تفکر انتقادی بر کاهش بحران هویت پسران تحت پوشش بهزیستی اجرا شده است. در این پژوهش فرض بر این بوده است: اگر آزمودنی‌ها مهارت‌های زندگی را آموزش ببینند و این مهارت‌ها را عملاً به کار ببرند، این مهارت‌ها باعث خواهد شد که هویت منسجم‌تر و بهتری داشته باشند و شناخت بهتری نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند. در این پژوهش پس از آموزش مهارت‌های زندگی در گروه آموزشی، نتایج حاصل نشان داد که میانگین نمرات اعضای گروه بعد از آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به پیش آزمون از تفاوت معناداری برخوردار بوده است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی ابراز وجود و تفکر انتقادی بر بحران هویت، افزایش اعتماد به نفس و کاهش نارضایتی از زندگی اعضای گروه مؤثر بوده است.

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی

هستند. پژوهش‌های بی شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی ریشه‌های روانی اجتماعی دارند. همه ما در زندگی با چالش‌ها و مشکلات مواجه می‌شویم، با این حال هر کسی به شیوه خاصی به مسائل پاسخ می‌دهد. افرادی که به شیوه موفق با این چالش‌ها مقابله می‌کنند از سه مهارت برخوردارند: انعطاف پذیری، دوراندیشی و منطقی بودن. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی نگرش مقابله‌ای به فرد می‌دهد تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشد (کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۲).

به طور کلی، بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی مانند بی هدفی، ناامیدی، اضطراب، عدم اعتماد به نفس، افسردگی، مشکلات بین فردی و روان گسیختگی با ضعف در مهارت‌های زندگی و برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارند. مهارت‌های زندگی راه رسیدن به سبک زندگی جدیدی است که با آموختن آن‌ها می‌توان زندگی موفق‌تری را تجربه کرد. کودکان، نوجوانان و جوانان با یادگیری آن‌ها قادر خواهند بود در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور مؤثرتر و شایسته‌تری عمل کنند (نیک پرورفرد، ۱۳۸۴). کلینگمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) بر اهمیت مهارت‌های زندگی در زمینه‌هایی مانند برقراری ارتباط صمیمانه، موفقیت در مسائل تحصیلی و شغلی و کاهش رفتارهای خودتخریبگری تأکید کرده است. آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش مبتنی بر مهارت‌های مربوط به گسترش توانایی‌هایی است که نسل جوان را برای برخورد مؤثر با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره در زمینه بهداشت جسمانی، عاطفی و اجتماعی توانمند می‌سازد (صفرزاده، ۱۳۸۲). محققین پژوهش‌های گوناگونی در رابطه با تأثیر مهارت‌های زندگی بر سلامت روان انجام داده و به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در سنین مختلف (بخصوص در نوجوانان) مؤثر بوده و باعث تغییرات بنیادی در شخصیت آنها می‌گردد (شاملو، ۱۳۸۱).

در تحقیقی که توسط رحیمی (۱۳۸۴) انجام شد نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر رفتاری‌های جرأت‌ورزانه و مهارت‌های اجتماعی و

مبارزه با اضطراب اجتماعی اثر بسیار مثبتی داشته است. همچنین حمیدی (۱۳۸۴) طی پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به گونه معناداری وضعیت رفتاری نوجوانان را بهبود می‌بخشد. در پژوهش دیگر وردی (۱۳۸۳)، طی تحقیقی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش ابراز وجود و عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان می‌شود که با نتایج پژوهش حاضر هم‌خوانی دارد. صفرزاده (۱۳۸۳) در یک پژوهش تجربی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در برقراری ارتباط اجتماعی کارآمد در دانش‌آموزان دختر اول متوسطه مؤثر است و باعث افزایش توانایی تصمیم‌گیری، انتقال پیام رسا و افزایش بیان قاطع می‌گردد. توتل و هیکلر<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) طی تحقیقی مهارت‌های زندگی را به برنامه درسی دانش‌آموزان اضافه نمودند. نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از قابلیت فوق‌العاده نوجوانان در جهت ارتقاء و انعطاف‌پذیری مثبت آنها بوده است. در برخی از تحقیقات نشان داده شده است که آموزش مهارت‌های زندگی در احساس افراد نسبت به خودشان مؤثر بوده است مثلاً اسمیت و گری<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و این مطلب اثر معنی‌داری بر توانایی‌های رهبری و مدیریت و ابراز وجود دانش‌آموزان دارد. همچنین ماتسودا و اوچياما<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) در پژوهشی چهار بیمار مبتلا به بیماری‌های روان‌تنی را در معرض آموزش ابراز وجود که یکی از مهارت‌های زندگی می‌باشد، قرار دادند. نتایج نشان داد که ابراز وجود و اعتماد به نفس بیماران بعد از آموزش افزایش یافت که این نتایج این تحقیقات با یافته‌های تحقیق حاضر هم‌خوانی دارد.

با توجه به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در آماده‌سازی نوجوانان برای داشتن زندگی سالم و بی‌دغدغه، همانطور که تحقیقات نشان داده می‌توان چنین آموزش‌هایی را در کلیه مهارت‌ها از قبیل ارتباط مؤثر، خودشناسی، تصمیم‌گیری

1. Tuttle & Heicler

2. Smite & Garrie

3. Matsuda & Ochiyama

به انجام رسانید. براساس یافته‌های حاصل از این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش ابراز وجود می‌شود. نتایج حاصل از این پژوهش با یافته‌های شاملو (۱۳۸۱)، یادآوری (۱۳۸۳)، وردی (۱۳۸۳)، ماتسودا و اوچياما (۲۰۰۶) و اسمیت و گری (۲۰۰۵) همخوانی دارد.

یکی از مشکلاتی که تأثیر بازدارنده بر کارآمدی نوجوانان دارد و از شکل گیری سالم هویت و شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می‌کند، مشکل برقرار و حفظ ارتباطات اجتماعی است. جرأت‌آموزی یا به عبارتی آموزش این مهارت اجتماعی رویکردی رفتاری است که امروزه رواج بسیاری یافته است و برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود خود در موقعیت‌های بین فردی دارند، مفید است. آموزش ابراز وجود می‌تواند برای همه افراد مناسب باشد (هاشمی، ۲۰۰۷). ابراز وجود به انسان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می‌کند (پاییزی، ۲۰۰۶). در دنیای کنونی با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی و عصر ارتباطات و تغییر در شیوه‌های زندگی بسیاری از افراد به خصوص قشر نوجوان در رویارویی با مسائل گوناگون زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. محققین معتقدند که ابراز وجود یک عملکرد فردی است که به سازگاری در تعامل اجتماعی کمک می‌کند. تعامل ناموفق ابراز وجود بر افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و اختلالات شخصیت می‌افزاید. هدف از آموزش ابراز وجود آن است که فرد بتواند توانایی لازم برای برخورد با مسائل و مشکلاتی که تنش‌زا باشند را ایجاد کند و از این طریق بهداشت روانی خود را فراهم آورد. تحقیقات نشان داده افرادی که روی پای خود می‌ایستند و به دیگران وابسته نیستند احساس ارزشمندی می‌کنند. محققان تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز، افزایش خوداتکایی و اعتماد به نفس و مواردی از این قبیل مورد تأیید قرار داده‌اند. بنابراین با توجه به یافته‌های حاصل از این پژوهش روشن می‌گردد که یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی باعث افزایش مهارت‌های ابراز وجود و تفکر نقادانه یعنی توانایی شناخت

از نقاط قوت و ضعف خود، تحلیل منطقی و به دور از احساسات زودگذر و تصور واقع‌بینانه از خود می‌شود.

## منابع

- پیشقدم، رضا. (۱۳۸۶). *افزایش تفکر انتقادی از طریق مباحثه ادبی در کلاس های زبان انگلیسی*. مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی مشهد، شماره ۱۵۹.
- حاج امینی، زهرا؛ اجلی، امین؛ فتحی آشتیانی، علی؛ عبادی، عباس؛ دببانی، مارال؛ دلخوش، مرجان. (۱۳۸۷). *بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر واکنش هیجانی نوجوانان*. مجله علوم رفتاری، دوره دوم، شماره ۳.
- حمیدی، مریم (۱۳۸۴). *بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر وضعیت رفتاری دختران نوجوان*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
- رجایی، ع. ر. بیاضی، م. ح و حبیبی پور، ح. (۱۳۸۷). *پرسشنامه بحران هویت*. تربت جام: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام.
- رحیمی، جعفر (۱۳۸۴). *تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار جرأت ورزانه مهارت های اجتماعی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان شیراز*. پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سرخوش، سعیدالله. (۱۳۸۴). *مهارت های زندگی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی*. همدان، انتشارات کرشمه.
- شاملو، سعید. (۱۳۸۱). *بهداشت روانی*. تهران، انتشارات رشد.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۷۷). *نقش فعالیت های فوق برنامه در تربیت نوجوانان*. تهران، مؤسسه اطلاعات.
- صفرزاده، مریم. (۱۳۸۲). *بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در برقراری ارتباط اجتماعی کارآمد در دانش آموزان دختر اول دبیرستان*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- صفرزاده، مریم. (۱۳۸۳). *تأثیر آموزش مهارت های زندگی در افزایش توانایی تصمیم گیری، انتقال پیام رسا، احترام به حقوق دیگران، خودشناسی، توانایی بیان محبت*.

- توانایی بیان قاطع بر دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده) دانشگاه علامه طباطبائی.
- کلینکه، کریس. ال. (۱۳۸۲). *مهارت های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، چاپ چهارم، جلد اول، تهران، انتشارات اسپند هنر.
- قاسم آبادی، ربابه؛ محمدخانی، پروانه. (۱۳۷۷). *برنامه آموزش مهارت های زندگی (سازمان جهانی بهداشت)*. تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- ناصری، حسین. (۱۳۸۴). *راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی (کتاب راهنمای مدرس)*. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- نیسی، عبدالکاسم؛ شهنی بیلاق، منیژه. (۱۳۸۰). *تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز*. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، سال هشتم، شماره ۲، ص ۱۱-۳۰.
- نیک پرور فرد، راحله. (۱۳۸۴). *مهارت هایی برای زندگی (چاپ اول)*. تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- وردی، مینا (۱۳۸۳). *تأثیر آموزش مهارت های زندگی ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی (چاپ نشده) دانشگاه آزاد اسلامی اهواز*.
- یادآوری، ماندانا. (۱۳۸۳). *بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خودابرازی دانش آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهرستان اهواز سال تحصیلی ۸۳-۸۲*، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- Alberti R, . Emmons,M. (1982). *Your perfect right: a guide for assertive living* (4theds). Impact Luis Obispo, California.
- Dewey,J. (1993). *How we think?* Boston:D.C.Health.
- Hashemi, F. (2007). *Effects of self expression training on guidance school female students' happiness in Rey city* ,Doctoral dissertation, Allameh Tabatabayi University.

- Matsuda,E & Ochiyama,K. (2006).*Assertion training in coping with mental disorders with psychosomatic disetre*.276-278.
- Payizi M. (2006). *Effects of self- expression training on life improving and educational progress of female students studying in the second year of high school*, Doctoral dissertation, Allameh Tabatayi University.
- Smite,R& Garrie,B. (2005). *The effect of life skills Training on Increasing Assertive Behavior in third- grade female students*. Journal of Clinical psychology, Vol. 53.56-64.
- Tuttle,J.C.&Heicler,N. (2006). *Positive Adolescents life skills Training for high Risk teens; Results of a Group Intervention study*, Journal of pediatric Health care Vol. 20(3), 184-191.
- Unicef. (2003). "*Which skills are "life skills"?*" [www.lifeskills.com](http://www.lifeskills.com). Basec Education.