###### 28

###### آزاد.jpeg

###### دانشگاه آزاد اسلامي

###### واحد تهران مرکز

**موضوع:**

**تأثير آموزش مهارت هاي زندگي در سلامت روان افراد**

فصـل اول

# مقدمـه

روان شناسان در دهه هاي اخير در بررسي اختلالات رفتاري و انحرافات به اين نتيجه رسيده اند كه بسياري از اختلالات و آسيب ها در ناتواني افراد در تحليل صحيح و مناسب از خود و موقعيت خويش ، عدم احساس كنترل ، و كفايت شخصي جهت رويارويي با موقعيت هاي دشوار و عدم آمادگي براي حل مشكلات و مسائل زندگي به شيوه مناسب ، ريشه دارد . بنابراين با توجه به تغييرات و پيچيدگي هاي روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعي ، آماده سازي افراد به خصوص نسل جوان جهت رويارويي با موقعيت هاي دشوار امري ضروري به نظر مي رسد . در همين راستا روان شناسان با حمايت سازمان هاي ملي و بين المللي ، جهت پيشگيري از بيماريهاي رواني و ناهنجاريهاي اجتماعي آموزش مهارت هاي زندگي را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند . ( طارميان و همكاران 1378 ، ص 14 )

آنچه امروزه تحت عنوان مهارت هاي زندگي مشهود است تنها حاصل كار پژوهشگران عصر حاضر نيست بلكه بسياري از اين مهارتها در لابلاي تعاليم الهي بخصوص در قرآن و احاديث معصومين بيان شده است . به طوري كه تلاش براي برقراري ارتباط مفيد و مؤثر با ديگران ، خودشناسي و توجه به ارزشها كه از فصول اساسي درس مهارتهاي زندگي است به كرات در قرآن ، نهج البلاغه ، و صحيفه سجاديه و احاديث منقول از ساير معصومين مورد تأكيد قرار گرفته است . ( همان منبع ص 45 )

هدف اصلي سازمان بهداشت جهاني از ايجاد طرح مهارت هاي زندگي در زمينه بهداشت رواني اين است كه جوامع مختلف در سطوح جهان نسبت به گسترش ، به كارگيري و ارزيابي برنامه آموزش مهارتهاي زندگي را متمركز بر رشد توانائي هاي رواني مانند حل مسئله ، مقابله با هيجانات ، خود آگاهي ، سازگاري اجتماعي و كنترل استرس بين كودكان و نوجوانان است اقدام نمايند . ( ناستاسيا 1998 مقاله )

با توجه به نقش مهم مدارس در تأمين بهداشت رواني دانش آموزان ، برنامه آموزش مهارتهاي زندگي روش مؤثري در جهت رشد شخصيت سالم دانش آموزان و تأمين و حفظ بهداشت رواني دانش آموزان تلقي مي شود . به اين ترتيب مدارس به جاي اين كه تنها بر افزايش عملكرد تحصيلي دانش آموزان تمركز نمايند بايد بر تأمين و حفظ روان آنان نيز تأكيد نمايند و اقدامات لازم را به منظور تحقق هدف مذكور انجام دهند چرا كه اگر هدف فوق تحقق يابد بسياري از مشكلات تحصيلي و آموزشگاهي نيز خود به خود كاهش مي يابند . ( همان منبع )

#### بيـان مسئله و سـؤالات پـژوهش

رشد انسان در زمينه هاي رواني ، اجتماعي ، جسماني ، جنسي ، شغلي ، شناختي ، الگو ( خود ) اخلاقي و عاطفي صورت مي گيرد هر يك از زمينه ها نيازمند مهارت و توانايي مي باشد . در واقع مي توان گفت كه تكامل مراحل رشدي وابسته به مهارتهاي زندگي است . زماني كه افراد مهارت هاي زندگي اساسي را كسب نمايند در عملكرد بهينه خود پيشرفت مي كنند . آموزش مهارتهاي زندگي نقش اساسي را در بهداشت رواني ايفا مي كند و البته زماني كه در يك مقطع رشدي مناسب ارائه شود نقش برجسته تري خواهد داشت . به طور تعيين مي توان گفت كه بسياري از نوروزها و سايكوزها ناشي از نقص در رشد مهارت هاي زندگي اساسي است . در واقع آموزش مهارت هاي زندگي نقش درماني دارد . ( گتيتر ، گازدا و داردن ، 1996 مقاله )

همان گونه كه بروكز ( 1984 ) اشاره كرده است رويكرد مهارت هاي زندگي يك چهارچوب سازمان يافته اي را براي مراكز مشاوره و بهداشت رواني فراهم مي كند و يك عنصر آموزشي يكسوي و مهم براي مدارس ابتدايي و دبيرستان مي باشد .

حال با در نظر گرفتن هدف كلي اين پژوهش سئوالاتي در همين راستا مطرح مي شوند :

1. آيا بين افسردگي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
2. آيا بين شكايات جسماني كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
3. آيا بين وسواس ـ اجبار كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
4. آيا بين حساسيت در روابط بين فردي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
5. آيا بين اضطراب كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
6. آيا بين پرخاشگري كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
7. آيا بين خوبي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
8. آيا بين افكار پارانوئيدي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
9. آيا بين روان پريشي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟
10. آيا بين سلامت روان كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد ؟

#### اهميـت و ضـرورت پـژوهش

امروزه در سراسر جهان بر اهميت بهداشت رواني تأكيد مي شود و روز به روز با انجام تحقيقات وسيع و گوناگون اهميت و نقش آن در زندگي فردي . اجتماعي آشكارتر مي گردد. به طوري كه سال 2001 ميلادي از طرف سازمان بهداشت جهاني ، تحت عنوان سال جهاني «‌ بهداشت رواني » اعلام گرديد . سازمان مذكور در اين سال شعار « غفلت بس است ، مراقبت كنيم » را جهت آشكارتر ساختن موضوع مطرح نمود . ( سازمان بهداشت جهاني ، 2001 )

اين امر نشان دهنده آن است كه بهداشت رواني موضوعي است كه بايد در سطح جهان مورد توجه قرار گيرد يكي از دلايلي كه در اهميت اين موضوع مطرح است ، شيوع روزافزون ابتلاء به انواع اختلالات رواني در سطح جهان است و دليل مهم ديگر آن ، اهميت و ضرورت پيشگيري از بيماري هاي رواني است مي توان گفت عمده ترين هدف بهداشت رواني پيشگيري است و از سه نوع پيشگيري كه در بهداشت رواني مطرح مي شود پيشگيري اوليه مورد توجه بيشتري قرار دارد . در پيشگيري اوليه جمعيت سالم در جامعه مورد نظر است و تمام اقداماتي كه در اين حيطي صورت مي گيرد در جهت آمادع سازي افراد و فراهم نمودن شرايط مناسب براي زندگي سالم از تماكمي جنبه هاي جسماني ، رواني ، اجتماعي مي باشد . بنابراين هدف ، افزايش آمادگي و توانايي افراد در برخورد صحيح و مناسب با رويدادهاي زندگي مي باشد .

حسيني ( 1378 ) معتقد است آموزش ، اساسي ترين روش پيشگيري اوليه است . از طرفي ديگر مهمترين و مؤثرترين دوره سني جهت آموزش پيشگيرانه ، دوره نوجواني است .

پژوهش ها نشان مي دهند كه آموزش مهارت هاي زندگي به ارتقاء بهداشت رواني كودكان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگي كمك مي كند و از اساسي ترين برنامه هاي پيشگيرانه در سطح اوليه به شمار مي رود .

سلامتي بخش اصلي يك زندگي شاد است و مدارس نقش مهمي در آگاه ساختن نوجوانان پيرامون مسائل بهداشتي و سلامتي و آموزش علوم زندگي به آنان دارد.

امروزه علي رغم ايجاد تغييرات عميق فرهنگي و تغيير در شيوه هاي زندگي ، بسياري از افراد در رويارويي با مسائل زندگي فاقد توانايي هاي لازم و اساسي هستند و همين امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشكلات زندگي روزمره و مقتضيات آن آسيب پذير ساخته است . پژوهش ها بي شمار نشان داده اند كه بسياري از مشكلات بهداشتي و اختلالات رواني ـ عاطفي ريشه هاي رواني ـ اجتماعي دارند . براي مثال ، پژوهش در زمنيه اعتياد و سوء مصرف مواد نشان داده است كه سه عامل مرتبط با سوء مصرف مواد عبارتند از : عزت نفس ضعيف ، ناتواني در بيان احساسات و فقدان مهارت هاي ارتباطي . همچنين پژوهش ها نشان داده اند كه بين خود كارآمدي ضعيف و مصرف سيگار و الكل ، سوء مصرف مواد ، رفتارهاي مخاطره آميز و ضعيف عملكرد شناختي رابطه معنا داري وجود دارد و مطالعات نشان داده اند كه ارتقاء مهارت هاي مقابله اي و توانايي هاي رواني اجتماعي در بهبود زندگي بسيار مؤثر است . توانايي هاي رواني ـ اجتماعي عبارتست از آن گروه توانايي ها كه فرد را براي مقابله مؤثر و پرداختن به كشمكش ها و موقعيت هاي زندگي ياري مي كند اين توانايي ها فرد را قادر مي سازد تا در رابطه با ساير انسان ها ، جامعه ، فرهنگ و محيط خود مثبت و سازگارانه عمل كند و سلامت رواني خود را تأمين نمايند . ( خاني ، 1380 ص 19 )

مهارتهاي زندگي در جهت ارتقاي توانايي هاي رواني ـ اجتماعي هستند و در نتيجه سلامت رواني ، جسماني و اجتماعي را تأمين مي كند . آموزش مهارتهاي زندگي فرد را قادر مي سازد تا دانش ، ارزشها و نگرش هاي خود را به تواناي هاي بالفعل تبديل كند . بدين معنا كه فرد بداند چه كاري بايد انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد . مهارت هاي زندگي منجر به انگيزه در رفتار سالم مي شود . همچنين بر احساس فرد از خود و ديگران و همچنين ادراك ديگران از وي مؤثر است . در ضمن منجر به افزايش اعتماد به نفس مي شود بنابراين به طور كلي مي توان گفت كه منجر به افزايش سلامت روان افراد مي شود و در پيشگيري از بيماريهاي رواني و مشكلات رفتاري نقش مؤثري دارد ( نوري و خاني ، 1377 ص 25 )

#### فرضيـه هـا

1. بين افسردگي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
2. بين شكايات جسماني كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
3. بين وسواس ـ اجبار كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
4. بين حساسيت در روابط بين فردي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
5. بين اضطراب كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
6. بين پرخاشگري كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
7. بين خوبي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
8. بيم افكار پارانوئيدي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
9. بين روان پريشي كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .
10. بين سلامت رواني كساني كه آموزش مهارت زندگي را ديده اند با آن هايي كه اين آموزش ها را نديده اند تفاوت وجود دارد .