

بررسی تأثیر آموزشهای دینی در دانش آموزان مقطع ابتدایی

الهه رز لانسری

کارشناسی رشته الهیات و معارف اسلامی - فقه و مبانی حقوق اسلامی

کدملی: ۳۲۵۱۱۵۶۳۴۹

چکیده

دوره نوجوانی دوره‌ای است که در مصادف با تغییر و انتقال در برگ (۱۹۹۰). استقلال نسبی از والدین و وابستگی به گروه همسالان و دوستان، رشد و تحول مفهوم خود و هویت‌یابی اجتماعی و جنسی، انتخاب رشته تحصیلی، برنامه ریزی برای دانشگاه و انتخاب شغل از جمله عواملی هستند که برای نوجوانان تنیدگی‌هایی را ایجاد می‌کنند (فورنت ۲ و همکاران، ۱۹۹۸). این عوامل تنیدگی را توأم با خواست‌ها و تقاضاهای دینی در محیط مدرسه و انتظارات والدین از نوجوانان، سلامت و بهداشت روانی آنها را به مخاطره می‌اندازد و بر عملکرد کلی و تحصیلی آنها تأثیر منفی می‌گذارد (نایمی و واینیوماکی، ۱۹۹۴). پژوهش‌ها حاکی است افرادی که در رویارویی با چنین مسائلی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند،

کلید واژگان: آموزش، دینی، دانش آموزان، ابتدایی

¹-Steinberg , I.

²-Fournet , D.N.

³-Niemi ,P.M.

⁴-Vainiomaki , P.T.

مقدمه :

برنامه‌های دینی مهارت‌های زندگی به دامنه وسیعی از مهارت‌های زندگی به دامنه وسیعی از مهارت‌ها برمی‌گردد، اما مهارت‌های اجتماعی^۵ و ارتباطی از جمله مهارت‌هایی می‌باشد که آموزش این مهارت‌ها تأثیر قابل توجهی بر کاهش رفتارهای منفی و افزایش رفتارهای مثبت و سازگارانه داشته است. در حقیقت، ارتباط بین فردی یکی از مهمترین توانایی‌های بشر است اما برخی افراد در برقراری ارتباط، مهارت لازم را نداشته و یا پاسخ‌های آنها اغلب اثری منفی بر ارتباط دارند و همین سدهای ارتباطی ممکن است به تنهایی و کناره‌گیری 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^۶ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۱). بنابراین با آگاهی از نقش مهارت‌های اجتماعی در تأمین سلامت روانشناختی افراد و با توجه به اهمیت یادگیری این مهارت‌ها برای مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و تأثیر آن بر بهبود زندگی فردی و اجتماعی این تحقیق در صدد است تا میزان اثر بخشی آموزش این مهارت‌ها در سلامت روانشناختی دانش‌آموزان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره را بررسی کند.

۱-۲- بیان مسأله

انسان امروزی به لحاظ پیچیدگی‌های زندگی، وسعت و سرعت تغییرات، با چالش‌های فراوانی روبه‌روست که این چالش‌ها در قرن آینده بارزتر خواهد شد (دلور؛ ترجمه فقیهی و رئوف، ۱۳۷۵) چالش‌ها و بحران‌هایی مانند چالش بین جهانی شدن و بومی ماندن، بحران جمعیت، بحران سلامتی و تغذیه، دگرگونی‌های فناوری و شرایط حرفه‌ای، آثار فناوری نوین ارتباطی بر مهارت‌های اجتماعی اجتماعی و خلق و خوی، مشکلات خانوادگی و اشتغال والین در بیرون از منزل، افزایش فشارهای روحی و روانی و....، که هر یک از 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 زاینبخشی بر سلامت جسمانی و روانشناختی افراد داشته باشند. در واقع، بین تعداد مسائل روزمره‌ای که افراد تجربه می‌کنند و علائم مشکلات سلامت^۷ و تنش‌های روانشناختی و فیزیولوژیکی همبستگی وجود دارد (دلانگیس^۸ و همکاران، ۱۹۸۲). کمپیل^۹ و سونسون^۱ (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 (بوژه عملکرد تحصیلی) تحت تأثیر قرار می‌گیرد (کمپیل و سونسون؛ نقل از راس، ۱۹۹۹؛ میسرا^۱، ۲۰۰۱).

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 جلوه چندانی ندارند، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی، کشمکشها و تعارضها بیشتر تظاهر پیدا می‌کنند. همزمان با رشد جسمانی و روانی، انتظارات خانواده و جامعه نیز 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 پیچیده‌تر و ارتباطات بین فردی و اجتماعی وسیع‌تر گردد، تعارض‌های درونی و محیطی نیز تسیر 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 دینی یکی از اساسی‌ترین محیط‌هایی است که آموزش مهارت‌های زندگی از نظر بهداشت روانی ضروری است و به نظر میرسد در حوزه تعلیم و تربیت، چگونگی رویارویی با مسائل

⁵ - Social Skills

⁶ -Bolton, R

⁷ -Symptoms of health problems

⁸ - Delongis , A.

⁹ -Campbell.R.I.

¹ -Svenson.I.W.

¹ - Misra.R.

مذکور و ایجاد زمینه مناسب برای رشد افراد و افزایش ظرفیت روانشناختی و توانایی‌های روانی - اجتماعی، برنامه ریزی و الزامهای خاصی را می‌طلبد.

۳-۱- ضرورت و اهمیت پژوهش

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت انواع آسیب‌های روانی - اجتماعی در اغلب جوامع بطور نگران کننده‌ای رو به افزایش می‌باشد، 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 برنامه‌ها بی که جهت پیشگیری و کنترل آسیب‌های روانی - اجتماعی نوجوانان و جوانان طراحی و اجرا شده است، برنامه پیشگیری موسوم به «آموزش مهارت‌های زندگی» می‌باشد که در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی از سوی سازمان بهداشت جهانی طراحی و در سطح وسیعی در کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفته است (رامشت و فرشاد، ۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی عبارتند از مجموعه‌ای از توانایی‌ها 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 خواسته‌ها، 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 خشنونت آمیز، تقویت انکاء به نفس، تقویت خود پنداری و ... مورد تأیید قرار داده اند. پژوهش‌های 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 موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یاد گیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد. بعلاوه، با تغییری که کسب این مهارت‌ها در نوجوان به وجود می‌آورد، برداشت 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، بی شمار 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 پایه فعالیت‌های مربوط به ارتقای بهداشت روانی در مدارس قرار داد. زیرا یکی از مهمترین محیط دینی 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 شالوده هویت و کمال انسانی است و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران را تشکیل می‌دهد و موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شوند (وود، 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 (۲۰۰۶) مهارت‌های ارتباطی و بین فردی و مهارت‌های مرتبط با آن، مانند حل مسأله و ابراز وجود و حل تعارض‌ها را به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی مهم مورد تأکید قرار داده است (بین، ۲۰۰۰).

پژوهش‌های بی شماری نیز نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی و عاطفی ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند. به عنوان نمونه نتایج تحقیقات تروتر، براینست و آرچیل (۱۹۷۸) نشان داده است که بسیاری از افراد ی که دچار عوارض روانی، همچون اضطراب و افسردگی و اختلالات شخصیتی هستند، از نظر مهارت‌های ارتباطی نیز بی کفایت به نظر می‌رسند (کار تلج میلیبن؛ ترجمه نظری نژاد، ۱۳۷۲).

تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

متغیرها و مفاهیم مرتبط با آنها، در این پژوهش به شرح ذیل می‌باشد.

1 -Wood , J.V. 2
1 - Bean , J. A. 3

سلامت روانشناختی^{۱۴}

- 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 (بزثر^۱ و اشتاین هاردت^{۱۴}، ۱۹۹۷). همچنین سلامت روانشناختی یک پدیده چند بعدی است و دارای خصصیه‌های عاطفه، شناخت، رفتار، خود پنداشت و روابط بین شخصی می‌باشد (وسینگ^{۱۵} و ون ادن، ۱۹۹۴؛ نقل از باباپور، ۱۳۸۱).
- تعریف عملیاتی: در این پژوهش سلامت روانشناختی عبارت از نمره‌ای است که فرد در آزمون SCL-90-R بدست می‌آورد. این عناصر عبارتند از:
- پذیرش خود: نگرش مثبت به خود، شناخت جنبه‌های مختلف خود که می‌تواند مثبت یا منفی باشد، احساس مثبت درباره گذشته خود.
 - رابطه مثبت با دیگران: داشتن رابطه گرم، رضایت بخش و توأم با اعتماد با دیگران، توجه به سلامت و خوشنودی دیگران، احساس همدردی قوی با سایر افراد.
 - خود پیروی: مستقل و خود مختار بودن. توانایی مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی، توانایی تنظیم رفتار از درون و ارزیابی خود بوسیله معیارهای شخصی.
 - غلبه بر محیط: داشتن حس غلبه و برتری بر محیط، مهار کردن آرایه پیچیده‌ای از فعالیت‌های بیرونی، استفاده مؤثر بردن از فرصت‌های به عمل آمده، توانایی انتخاب یا ایجاد زمینه‌های مناسب برای نیازها و ارزشهای شخصی.
 - هدفمندی در زندگی: داشتن هدف و جهت در زندگی، معنی دادن به زندگی در حال و گذشته، داشتن عقیده و باروری که به زندگی هدف می‌دهد.
 - جهت گیری رفتاری: رفتار افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی می‌باشد مانند: عوامل شناختی (شامل عقاید و ادراکات افراد و چگونگی درک عقاید و ادراکات دیگران) عوامل عاطفی (مانند احساسات، دوست داشتن‌ها، تنفرها و هیجان پذیری) عوامل کرداری یا تمایل به روش‌های خاص (همان منبع)
 - این عوامل به هم مرتبط هستند و به شدت تحت تأثیر تجربه‌های فرهنگی سازمانی، دینی و شخصی هستند و ناسازگاری بین افراد از نظر جهت گیری‌های رفتاری و ساخت شخصیتی، منبع تعارض در زندگی اجتماعی است (هارینگوپال^{۱۶}؛ نقل از بابا پور خیر الدین^{۱۳۸۱}). به طور کلی می‌توان گفت منبع تعارض‌های بین شخصی، ریشه در تفاوت‌های فردی دارد. افراد از نظر نگرش‌ها، رفتار و ساخت رفتار افراد به فهم فرایند تعارض و کاهش بروز آن شده و به حل موثر تعارض‌ها خواهد انجامید.
- به عقیده صاحب نظران جردت ورزشی یا ابراز وجود شیوه‌ای از ابراز نیازها، خواسته‌ها و احساسات است که به معنای به رسمیت شناختن حقوق خود در عین احترام گذاشتن به حقوق دیگران است، در واقع هدف ابراز وجود حمایت از حقوق شخص، بدون تجاوز به حقوق دیگران است.
- لانگ و جاکوبو سکی (۱۹۷۶) مهارت جرأت ورزشی را چنین تعریف می‌کنند: «جرأت ورزشی شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه است به نحوی که حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم» آلبرتی و امونز (۱۹۸۲) نیز جرأت ورزشی را چنین تعریف کرده‌اند: «رفتاری که شخص را قادر می‌سازد به نفع خودش عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و بدون بی توجهی به حقوق دیگران حق خود را بگیرد». در هر دو مورد تعریف بر رعایت و احترام به حقوق دیگران تأکید می‌شود و اشاره شده است که افراد باید بتوانند بین گرفتن حق خود و پایمال کردن حقوق دیگران تفاوت قائل شوند.

1	-Psychological Well Being
1	- Bezner , A , T. 5
1	- Steinhart , M. 6
1 -	Wissing , M.P. 7

جراتورزی متشکل از هفت دسته پاسخ است. سه دسته از آنها پاسخ‌های منفی هستند که عبار تند از: ابراز عقاید نا معقول یا متفاوت، تقاضای تغییر از دیگران ورد در خواست‌های نا معقول آنها. چهار پاسخ دیگر مثبت هستند: قبول کاستی‌های خود رد و بدل کردن تعارف، شروع و ادامه تعاملات و ابراز احساسات مثبت. اغلب افراد در جنبه‌های منفی یا تعارض آمیز مشکل دارند، بنابراین بیشتر پژوهش‌های و آموزش‌ها در این جنبه صورت گرفته است (هارجی و مورو، ۱۹۹۸).

بحث و بررسی

تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق حاضر در خصوص اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی (حل مسأله، حل تعارض بین فردی، جرأت ورزی) در نوجوانان دختر دو مقطع تحصیلی راهنمایی و ابتدایی به نتایج زیر منجر شد: به طور کلی تفاوت‌های معناداری در متغیرهای اندازه گیری شده این تحقیق در بین دو گروه آزمایش و کنترل مشاهده گردید. یکی از این تفاوت‌ها مربوط به نمرات آزمودنی‌ها در پرسشنامه سلامت روانشناختی می‌باشد. چنانچه میزان سلامت روانشناختی افراد پس از آموزش مهارت‌های ارتباطی افزایش یافته و فرضیه اول تحقیق در سطح معناداری تایید شد. اغلب تحقیقات انجام یافته توسط پژوهشگران مختلف حاکی از تاثیر مثبت آموزش مهارت‌ها در سلامت عمومی و بویژه سلامت روانشناختی افراد است، چنانچه نتایج این تحقیق تقریباً همسو با تحقیقات هیون (۱۹۶۸)، والد (۱۹۷۰)، روبنستاین و شیور (۱۹۸۲)، کوهن و ویلیس (۱۹۸۵)، گیلیان (۲۰۰۰)، بوتون و همکاران (۱۹۸۰-۸۴)، ادکارت و همکاران (۱۹۹۱)، الیاس و همکاران (۱۹۹۱)، پاونی و همکاران (۱۹۹۷)، کانورس و والیتزر (۲۰۰۱) می‌باشد.

همچنین یافته‌های این تحقیق همسو با دیگر بررسی‌های انجام شده در سایر گروه‌های سنی ایرانی (سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۷۸؛ یونیسف، ۲۰۰۲، ناصری و نیک پور ۱۳۸۳) است، که در این پژوهش‌ها اثربخشی آموزش انواع مختلف مهارت‌های زندگی در جنبه‌های مختلف سلامت، بویژه سلامت روانشناختی بررسی شده است. آموزش این مهارت‌ها در واقع به افزایش ظرفیت‌های روانشناختی، قدرت سازگاری و مقابله با چالش‌ها و مشکلات زندگی و نهایتاً ارتقای بهداشت روانی دانش آموزان منجر می‌شود، بنابر این اهمیت لحاظ کردن آموزش‌های فراگیر مهارت‌های زندگی و بالاخص مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی در نوجوانان را پر رنگ تر می‌نماید.

از دیگر یافته‌های این پژوهش می‌توان به وجود تفاوت معنادار در شیوه حل تعارض گروه آزمایش و گروه کنترل پس از اجرای برنامه دینی اشاره کرد. به طوری که فرضیه دوم این پژوهش در سطح معنا داری تایید گردید. تعارض در واقع یکی از شایع‌ترین مشکلات دوره نوجوانی و یکی از عوامل مهم تاثیر گذار در سلامت روانشناختی افراد محسوب می‌شود. در موقعیت‌های مربوط به مدرسه، تعارض‌های شدید بین افراد، منجر به افت تحصیلی، غیبت از مدرسه، ترک تحصیل یا فرار از مدرسه، لجبازی و مخالفت جویی و نهایتاً مشکلات رفتاری در بین دانش آموزان می‌شود که در صورت آموزش صحیح و مدیریت تعارض می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات در این زمینه پیشگیری کرد. در این پژوهش نیز آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش مهارت حل تعارض بین فردی در افراد گروه آزمایش شده و سبک حل تعارض افراد از سبک ناسالم در پیش آزمون به سبک سالم در پس آزمون تغییر یافته است. در حالیکه نمرات گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون تغییر معناداری نکرده است. بنابراین یافته‌های این پژوهش تقریباً همسو با یافته‌های چانگ و الیاس (۱۹۹۶)، کاتالانو و همکاران (۱۹۹۸)، درلاک (۱۹۸۰) و جانسون و همکاران (۱۹۹۲) می‌باشد.

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش، اثر بخش بودن آموزش مهارت‌ها در بهبود شیوه حل مسأله افراد است. حل مسأله، فرایندی است که طی آن فرد می‌کوشد راهبردهای مؤثر و سازگارانه مقابله‌ای برای مشکلات روزمره را تعیین و ابداع کند که خود منجر به افزایش توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی شده و نشانه شناسی روانی را کم می‌کند. بر اساس دیدگاه حل مسأله، جهت گیری مثبت به حل مسأله، با تجارب منفی پایین و هیجان پذیری مثبت بالا ارتباط دارد و جهت گیری منفی به مسأله، تلاش برای حل مسأله به صورت مؤثر بازداری می‌کند و سبب پیامدهای نامناسب می‌شود. وجود تفاوت معنادار در نمرات گروه آزمایش و گروه کنترل حاکی است آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش سبک حل مسأله سازنده در افراد آموزش دیده می‌شود. از طرفی افزایش مهارت حل مسأله خود منجر به افزایش سلامت روانشناختی افراد نیز می‌شود. یافته‌های این پژوهش

همسو با یافته‌های دزوریلا و شیدی (۱۹۹۲)، هاگا و همکاران (۱۹۹۵)، هندن (۱۹۹۹) احمدی زاده (۱۳۷۳) در ایران (می‌باشد. از آنجایی که دوره نوجوانی، دوره‌ای است که نوجوانان از نظر رشد شناختی، در مرحله تفکر صوری قرار گرفته و آگاهی از زندگی، پیش بینی آینده، تصمیم گیری، جستجوی راه حل برای مسائل زندگی، توجه به ممکنات و آزمون فرضیه‌ها از مشخصه‌های تفکر صوری در نوجوانان می‌باشد، بنابراین آموزش و کسب این مهارت در این سن از ضروریات است. از دیگر تفاوت‌های موجود بین گروه آزمایش و گروه کنترل، تفاوت در میزان جرأت ورزی گروه آزمایش و گروه کنترل بود. جرأت ورزی شیوه‌ای از ابراز نیازها، خواسته‌ها و احساسات است که به معنی به رسمیت شناختن حقوق خود در عین احترام گذاشتن به حقوق دیگران است. نتایج پژوهش‌های مختلف مانند تحقیقات آلبرتی و امونز (۱۹۸۶)، فلپس و استین (۱۹۸۷)، کانتر و کانتر (۱۹۸۸)، راکوس (۱۹۹۱)، ویلسون و گالویس (۱۹۹۳)، شفیع آبادی و ناصری (۱۳۷۵) در ایران حاکی از آثار مثبت آموزش جرأت ورزی بر رفتار اجتماعی و کنترل رفتارهای غیر عادی است. در این تحقیق نیز چنان که مشاهده شد، قبل از آموزش، نمرات جرأت ورزی هر دو گروه در سطح پایین بوده و تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در میزان جرأت ورزی وجود نداشت، اما پس از اجرای آموزش تفاوت معناداری در نمرات گروه آزمایش و کنترل مشاهده گردید، بدین صورت که میانگین نمرات گروه آزمایش افزایش یافته و فرضیه چهارم تحقیق در سطح معناداری تایید گردید. به نظر می‌رسد که افزایش جرأت ورزی احساس خود کارآمدی و کنترل درونی افراد را افزایش می‌دهد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس افراد را تقویت کرده و بدین ترتیب منجر به افزایش سلامت روانشناختی در افرادی می‌شود که از مهارت لازم در این زمینه برخوردارند.

در این مورد که آیا اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی و ارتباطی در بین دانش آموزان دو مقطع تحصیلی راهنمایی و ابتدایی متفاوت است، در این تحقیق تفاوت معناداری در میانگین نمرات دانش آموزان مقطع راهنمایی و دانش آموزان مقطع ابتدایی مشاهده نشد. یعنی آموزش مهارت‌های ارتباطی هم در مقطع تحصیلی راهنمایی و مقطع ابتدایی به افزایش سلامت روانشناختی دانش آموزان منجر گردیده است. بنابراین فرضیه پنجم این پژوهش از نظر آماری تایید نشد. به اعتقاد برخی از صاحب نظران آموزش مهارت‌های زندگی در دوره راهنمایی موثرتر و با اهمیت‌تر از دوره‌های دیگر است ولی نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌ها در دوره ابتدایی نیز موثر می‌باشد. البته این احتمال وجود دارد که تغییراتی که تحت تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در دوره راهنمایی (اوایل نوجوانی) در افراد ایجاد می‌شود نسبت به دوره ابتدایی (اواخر نوجوانی) از پایداری و ثبات بیشتری برخوردار باشد و افراد آموزش دیده این مهارت‌ها را به صورت ارزش‌های درونی پذیرفته باشند. که برای اثبات این احتمال می‌توان بعد از گذشت چند سال افراد را مورد بررسی و ارزیابی مجدد قرار داد.

پس به طور کلی می‌توان چنین نتیجه گیری کرد که تغییرات مشاهده شده در گروه آزمایش، ناشی از مهارت‌های ارتباطی است و می‌توان چنین استنباط کرد که افزایش مهارت‌های ارتباطی در افراد منجر به افزایش ظرفیت‌های روانشناختی، قدرت سازگاری و مقابله با چالش‌ها و مشکلات زندگی در آنها می‌شود. شیوه‌های سازنده حل مساله و همچنین شیوه‌های صحیح مقابله با تعارض و مهارت جرأت ورزی علاوه بر این که بر سلامت روانشناختی افراد تاثیر مثبت می‌گذارد بلکه بر بسیاری از ویژگی‌های فردی و شخصیتی افراد از قبیل حرمت خود، رفتارهای خود نظم بخشی، تلاش‌های ذهنی و هوشمندانه و حس خود ارزشمندی نیز تاثیر گذار است، بنابر این افرادی که مسئول تدوین خط مشی‌های ملی جهت گسترش بهداشت روانی و خدمات پیشگیری کننده و برنامه ریزی جهت ارتقا سلامت روانشناختی افراد هستند، دسترسی به چنین آموزش‌هایی را در اهم تصمیم گیری‌های خود قرار دهند. کسب چنین نتیجه‌ای علاوه بر کمک به اتخاذ روش‌های پیشگیرانه، کاربردهای درمانی مهمی نیز دارد چنانچه مشاورین مدارس می‌توانند در زمینه‌های مختلف و برای حل بسیاری از مشکلات مربوط به مراجعین از آموزش این مهارت‌ها بهره گیرند. هر چند که آموزش مهارت‌های زندگی برای حفظ سلامت روانشناختی افراد در همه سطوح تحصیلی مورد تاکید است، اما با توجه به ویژگی‌های رشدی نوجوانان و مسائل و مشکلات پیش روی آنها، آموزش این مهارت‌ها در این دوره سنی اهمیت مضاعف دارد. گرایش به گروه‌های دوستی و همسالان، تضاد فکری با بزرگسالان بخصوص والدین، تمایل به استقلال و ... از خصیصه‌های رفتاری دوره نوجوانی است و این ویژگی‌ها منجر به کاهش آستانه مقاومت این افراد شده و آسیب

پذیری آنها را افزایش می‌دهد. بنابراین در چنین شرایطی افزایش قدرت سازگاری و بالا بردن ظرفیت‌های مقابله‌ای فردی و اجتماعی از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی و بین فردی از ضروریات است. بطور یقین در بررسی‌های آتی نیاز به ارزیابی دراز مدت و ماندگار تاثیرات بوجود آمده عملیاتی خواهد شد ولی لازم است که اثر بخشی این گونه آموزش‌ها، مسئولین اجرایی حوزه بهداشت روان را به یاد شعار سال ۲۰۰۱ سازمان جهانی بهداشت ببیناند که:

غفلت بس است، مراقبت کنیم.

منابع:

- ۱- ادیب. یوسف؛ فردانش. هاشم (۱۳۸۲) مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش آموزان مقطع راهنمایی، مجله دانشور رفتار، دانشگاه شاهد، سال دهم، دوره جدید، شماره ۳، اسفند ۱۳۸۲.
- ۲- احمدی زاده. محمدجواد (۱۳۷۳) بررسی اثر بخشی آموزش مهارت حل مسأله بر برخی از ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه روزی بهزیستی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۳- اسماعیلی. علی (۱۳۸۳) هنجاریابی آزمون SCL-90-R و مقایسه سلامت روانی دانشجویان دانشگاه‌های تهران به منظور ارائه خدمات مشاوره‌های مناسب، بانک اطلاعات بهداشت روانی دانشجویان.
- ۴- باباپور خیرالدین. جلیل؛ رسول زاده کاظم؛ اژه ای. جواد؛ فتحی آشتیانی. علی (۱۳۸۲) بررسی رابطه بین شیوه‌های حل مسأله و سلامت روانشناختی دانشجویان، مجله روانشناسی علمی _ پژوهشی ۲۵، سال هفتم، شماره ۱، بهار ۱۳۸۲.
- ۵- باباپور خیرالدین. جلیل (۱۳۸۱) بررسی شیوه حل مسأله و حل تعارض و سلامت روانشناختی در میان دانشجویان، پایان نامه دکتری روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۶- باباپور خیرالدین. جلیل (زیر چاپ) بررسی تأثیر مدیریت تعارض بر سلامت روان شناختی، مجله روانشناسی دانشگاه تبریز.
- ۷- باباپور خیرالدین. جلیل؛ صبحی قراملکی. ناصر (۱۳۸۰). اختلالات یادگیری، چاپ اول، انتشارات سروش، تهران.
- ۸- بولتون. رابرت (۱۳۸۱) روانشناسی روابط انسانی، ترجمه حمید رضا سهرابی، تهران، انتشارات رشد.
- ۹- پوپ. الیس؛ مک‌هال سوزان؛ کرای‌هد ادوارد (۱۳۷۳) افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان، ترجمه پریسا تجلی، تهران انتشارات رشد.
- ۱۰- حیدری تفرشی. غلامحسین؛ یوسفی سعید آبادی. رضا؛ خدیوی. اسدالله (۱۳۸۱) نگرشی نوین به نظریات سازمان و مدیریت در جهان امروز، تهران، انتشارات فراشناختی اندیشه، چاپ اول.
- ۱۱- رامشت. مریم، فرشاد. سیامک (۱۳۸۳)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد دانشجویان، ارائه در دومین سمینار بهداشت روان دانشجویان اسفند ۱۳۸۳.
- ۱۲- رمضانخانی. علی، سیاری علی اکبر (۱۳۷۸) بررسی وضعیت آموزش مهارت‌های زندگی در نظام آموزش و پرورش، گزارش تحقیق دفتر یونسف در ایران و دفتر مطالعات بین المللی وزارت آموزش و پرورش.
- ۱۳- دفت. ریچارد ال (۱۹۹۹) مبانی تئوری و طراحی سازمان، مترجم علی پارساییان و سید محمد اعرابی، انتشارات دفتر پژوهش‌های فرهنگی، تهران، ۱۳۷۸.
- ۱۴- دلور. ژاک (۱۳۷۵) یادگیری گنج درون، ترجمه فاطمه فقیهی و علی رؤف، تهران، پژوهشکده تعلیم و تربیت، تک نگاشت.