

## بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری آموزشی دانش آموزان ابتدایی

روح اله رحمتی<sup>۱</sup>، دنیا محمودنژاد<sup>۲</sup>، رضا اسدی<sup>۳</sup>، صابر شفيعی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. معلم استان ایلام

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد شیمی. معلم استان ایلام

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد تاریخ باستان. آموزگار ابتدایی استان ایلام

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی. آموزگار ابتدایی استان ایلام (نویسنده مسئول)

### چکیده

هر مقاله حاضر از نوع مروری- کتابخانه ای است که با توجه به نظرات اندیشمندان و صاحب نظران این عرضه به رشته تحریر در آمده است. هدف از نگارش این مقاله بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری آموزشی دانش آموزان ابتدایی است. نتیجه این مقاله نشان می دهد که آموزش مهارت های اجتماعی تاثیر مثبت و مستقیمی بر سازگاری آموزشی دانش آموزان دارد و همچنین به نظر میرسد مهارت های اجتماعی مختص به یک موقعیت و محیط خاصی نیستند و گستره ی این مهارت ها بسیار وسیع میباشد. زمانی که افراد مهارت های اجتماعی را کسب نمایند در عملکرد بهینه ی خود پیشرفت می کنند. در واقع آموزش مهارت های اجتماعی نقش درمانی دارد.

**واژه های کلیدی:** مهارت اجتماعی، سازگاری آموزشی، دانش آموزان

## مقدمه

زندگی آدمی در نی مقرن اخیر همراه با رشد سریع جمعیت و تغییرها وسیع اجتماعی و صنعتی، تحولات عظیمی یافته است و به نظر میرسد که شمار بزرگی از کودکان و نوجوانان دچار مشکلات سازگاری اجتماعی و عاطفی و رفتاری هستند و این خود ضرورت پرورش مهارت های اجتماعی را آشکار میسازد، رشد مهارت های اجتماعی بخشی از جریان اجتماعی شدن فرد است و هرگونه آموزش و پرورش و بازپروری اجتماعی می بایست بر اساس یافته های دانش روانشناسی و علوم تربیتی در خصوص اجتماعی شدن آدمی، صورت گیرد. به دلیل پیچیدگی جریان اجتماعی شدن و عوامل گوناگون مؤثر بر آن، آموزش مهارتهای اجتماعی نیز باید در جامعیت خود و با توجه به همه عواملی که در شکل گیری این مهارت ها مؤثر است انجام شود (کارتلیج و میلبرن، ۱۳۸۷).

## بیان مسئله

منظور از سازگاری، برقراری یک رابطه روانشناختی رضایتبخش میان خود و محیط است و به آن دسته از پاسخ های فرد گفته میشود که باعث سازش مؤثر و هماهنگ او با موقعیتی میگردد که در آن قرار دارد (رضایپور، ۱۳۷۹، به نقل از برغندان، ترخان و قایمی خمامی، ۱۳۹۱).

سازگاری دارای سه مؤلفه اصلی است: سازگاری اجتماعی، آموزشی و عاطفی.

**سازگاری اجتماعی** مجموعه واکنش هایی است که توسط آنها فرد ساختار و رفتار خود را برای پاسخی موزون به شرایط جدید و فعالیت هایی که این شرایط از او طلب می کند، تغییر دهد (سرخابی، ۱۳۷۱، به نقل از برغندان و همکاران، ۱۳۹۱).

مفهوم گسترده سازگاری آموزشی شامل بیش از یک توان بالقوه تحصیلی در دانش آموز است. به عبارتی، انگیزش برای یادگیری، انجام کار جهت مواجهه با نیازهای تحصیل، داشتن حس روشنی از اهداف و رضایت عمده با محیط تحصیل که بخش های مهم ناسازگاری آموزشی یا تحصیل به شمار می آیند. (گردس، ۱۹۹۴، به نقل از برغندان و همکاران، ۱۳۹۱).

**سازگاری عاطفی** احساس هایی مانند خشم، نفرت، حسد، شادی، کنجکاوی، غبطه، لذت و ترس را شامل

می شود که برای محرک های فراوان در انسان برانگیخته میشود که اشخاص و اشیاء و اوضاع از آن جمله اند، رشد و تکامل این عواطف بر اساس یادگیری است (شعاری نژاد، ۱۳۸۲).

سازگاری اشخاص در مواجهه با استرس ها و مشکلات زندگی شخصی و معضلات اجتماعی برابر نیست . در یک محیط مشابه اجتماعی، بعضی اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت های چالش انگیز را خیلی زود از دست می دهند و در دام انزوا و افسردگی، رفتارهای ضداجتماعی، اعتیاد و خودکشی می افتند، درحالیکه عدهای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت ها برآیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف می کنند (پارسل، ۱۹۹۳).

**مهارت اجتماعی** استعدادی است که باعث بروز رفتارهایی می شود که به صورت مثبت و منفی تقویت می شوند و نه رفتارهایی که مورد تنبیه واقع میشوند و یا توسط دیگران خاموش می گردد، این مهارت ها میتوانند در روابط آدمی با دیگران نتایج مثبت و موفقیت آمیزی بوجود آورد، اگرچه کسب مهارت های اجتماعی یکی از عناصر اساسی اجتماعی شدن آدمی در کلیه فرهنگ ها بوده است، لیکن در دو سه دهه اخیر موردتوجه دانشمندان قرار گرفته است (کارتلیج و میلبرن، ۱۳۸۷).

منظور از مهارت های اجتماعی آن دسته از مهارت های هستند که در ارتباطات بین فردی به منظور برقراری رابطه مؤثر بکار برده می شوند، مهارت های اجتماعی اصطلاحی است کلی برای آموزشهای کاربردی در زمینه رفتاری که تعاملات مثبت پربار را با دیگران ارتقاء میبخشد (هارجی، ساندروزو دیکسون، ۱۳۹۰).

لازم است که مهارت های اجتماعی را به دانشآموزانی که در حال حاضر از لحاظ اجتماعی و سازگاری غیر ماهر هستند به منظور پذیرش آنها توسط بزرگسالان و همسالانشان را آموزش داده شود، بعضی از کودکان و نوجوانان در کنترل و نظارت بر رفتارهایشان زمانی که تعاملات غیرمنتظره اتفاق میافتد مشکل دارند زیرا آنها علائم و نشانه های اجتماعی را بد تعبیر می کنند، آنها در طول دوران تحصیل نیاموخته اند که باید نسبت به جامعه ای که در آن زندگی می کنند مسئول باشند، این در حالی است که در تحقیقات بین المللی بر اهمیت آموزش مهارت های اجتماعی تأکید شده است. از اهداف مهم آموزش نوجوانان باید گسترش توانایی های آنها برای حل مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی و مجهز کردن آنها به مهارت های لازم برای سازگاری باشد. نوجوانانی که به دلایل گوناگون دانش مهارت های ضروری زندگی را کسب نکردهاند در موارد بسیار نه تنها کمکی به بهبود وضع جامعه نمی کنند بلکه ممکن است به منزله مانعی درراه پیشرفت جامعه محسوب

شوند، به همین دلیل نیاز است که تا تحقیقی در زمینه تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی در سازگاری صورت پذیرد. برای مسئولان پرورشی و آموزشی کشور شناخت توانایی ها، نیازها، ناسازگاری های رفتاری و خصوصیات روانی کودکان و نوجوانان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، این شناخت باعث درک عمیق تر آنها می شود و زمینه هایی را فراهم می آورد تا در طرح و برنامه ریزی و بکار بردن امکانات پرورشی و آموزشی، ویژگی ها و تفاوت های آنان مورد توجه قرار گیرد.

### اهمیت و ضرورت پژوهش

سنجش مهارت های اجتماعی و اقدامات مربوط به آن از دهه ۱۹۷۰ م یکی از فعال ترین عرصه های تحقیقات روانشناسان بوده است. تحقیقات در این باره نشان می دهد در طول سالهای مدرسه ۱۰ تا ۱۵ درصد کودکان توسط همسالان خود طرد می شوند و نیز امکان طرد مستمر در مراحل بعدی زندگی آنها وجود دارد. علت این امر آن است که این دسته از کودکان مهارت های اجتماعی لازم را ندارند (متسون و اولندیک، ۱۳۸۴). از این رو، در سالهای اخیر توجه زیادی به آموزش مهارت های اجتماعی شده است، زیرا بررسی های متعدد نشان می دهد نارسایی در مهارت های اجتماعی تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان میگذارد، مشکلات یادگیری را تشدید میکند و غالباً به بروز مشکلات سازگاری منجر می شود (پارکر و آشر، ۱۹۹۳).

اهمیت مهارت های اجتماعی به عنوان مهمترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچگاه نمی توان از نظر دور داشت و بی شک توجه به هوش اجتماعی، رشد اجتماعی و تربیت اجتماعی در کنار دیگر ابعاد رشد و حیطه های تعلیم و تربیت، از جایگاه ویژه ای برخوردار است. در چشم انداز کنونی، در حوزه آموزش مهارت های اجتماعی، رویدادهای فراوانی رخ داده، پژوهش های بی شماری صورت گرفته، روش های آموزشی و درمانی جدیدی مطرح گردیده و افق های روشن تری آشکار شده است. تمامی این حرکت ها و شناخت های روزافزون به انسان کمک می کند تا به کمیت و کیفیت زندگی اجتماعی خود و دیگران غنای بیشتری ببخشد و بخصوص، به کودکان با نیازهای ویژه و سازگاری اجتماعی آنان نگاه انسان دوستانه تر و پویاتری داشته باشد (متسون و اولندیک، ۱۳۸۴).

تغییرهای سریع و عمیق فرهنگی و اجتماعی زندگی مدرن، بسیاری از دانش آموزان را در رویارویی با مسائل

زندگی دچار مشکل کرده است، به طوریکه اکثر آنها فاقد توانایی ها و مهارت های لازم در مواجهه با زندگی جدید بوده و بسیار آسیب پذیرند، پیچیدگی روابط و مناسبات انسانی، نفوذ و گسترش وسایل ارتباط جمعی، تنوع در مصارف زیستی و فرهنگی به همراه افزایش جمعیت و مطالبات آنان و مهمتر از همه تغییرات ایده آل ها و آرمان های بشر امروزی، زیستن را از وضعیت همگون و ساده به وضعیتی ناهمگون پیچیده تبدیل کرده است و بر درهم تنیدگی زندگی جدید با لایه های عمیق و درونی آدمی افزوده است، این وضعیت اگرچه از سویی به تحولات پرشتاب و پیچیده جامعه مدرن ربط دارد، اما از سویی دیگر و مهمتر از آن به ناکارآمدی نهادهای سنتی خانواده نظام آموزشی و سایر نهادهای فرهنگی ما برمیگردد. نظام خانوادگی و آموزشی ما نتوانسته خود را با تحولات ارزش فرهنگی و فناوری جامعه جدید وفق دهد. این امر ضمن اینکه از شکاف نسل ها تأثیر پذیرفته بر عمق این شکاف نیز افزوده است. بخشی از نابسامانی های خانوادگی و چالش های تربیتی که در درون خانواده های ایرانی در رابطه با فرزندانشان وجود دارد به ناآگاهی و نداشتن تجربه و مهارت های زیستن در جامعه مدرن برمیگردد که خود بزرگسالان به آن دچار هستند. در حقیقت نسل جدید به دلیل فقر آگاهی و اطلاعات نسل پیشین نسبت به تحولات زندگی جدید دچار آسیب میشود. نهادهای فرهنگی و مدنی نیز به دلیل همین ضعف نمیتوانند کمبودها و کاستی های نظام را جبران کنند. به عنوان مثال نظام آموزشی ما تنها مبتنی بر پرورش هوش ذهنی استوار است و به هوش اجتماعی و عاطفی توجهی ندارد. چه بسا نخبگان و تیزهوشانی که در رشته عملی خود سرآمدند اما در حل مسائل روزمره زندگی و اجتماعی خود بازمی مانند. بسیاری از آنها در مطالعه حقوق اجتماعی خود ناتواناند، در روابط بین فردی و اجتماعی خود مهارت کافی ندارند، به هر حال نسل جدید جامعه مدرن ما به مهارت هایی احتیاج دارند که آنها را در برابر آسیب های روانی و اجتماعی و ناسازگاری ایمن کند (نوابی نژاد، ۱۳۹۳).

### تاریخچه مهارت های اجتماعی

از دهه ۱۹۷۰ آموزش مهارت های اجتماعی و اقدامات مربوط به آن یکی از فعالترین عرصه های تحقیقات روانشناسان رفتاری بوده است. اگرچه بیشتر این تحقیقات در مورد بزرگسالان بوده است ولی به طور پیوسته توجه خاص و با اهمیتی به مهارت های اجتماعی کودکان نیز وجود داشته است، تحقیقات نشان داده است که در طول سالهای مدرسه ۱۵-۱۰ درصد همه کودکان به وسیله همسالان خود طرد میشوند که این خود باعث

بوجود آمدن مشکلاتی مانند فرار از مدرسه، عدم پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری میشود (آشر و پارکر، ۱۹۸۷).

در ادبیات روزمره روانشناسی تلاش زیادی جهت تعاریف مهارت های اجتماعی شده است برای پی بردن به این نکته لازم میشود که تعاریف گوناگون را مرور کنیم. فیلیپس (۱۹۸۸) با مرور تحلیل های ارائه شده در مورد مهارت های اجتماعی نتیجه میگیرد که کسی دارای مهارت های اجتماعی است که با دیگران طوری ارتباط برقرار کند که بتواند به حقوق الزامات، در انجام وظایف خود به رضایت خاطر، در حد معقولی دست یابد بی آنکه حقوق الزامات و یا وظایف خود را نادیده بگیرد و درعین حال بتواند در این موارد مبادل های باز و آزاد با دیگران داشته باشد. توانایی برقراری ارتباط مختص به انسان نیست و ارتباطات به قدری پیچیده اند که انسان را از سایر حیوانات جدا میکند و این باعث می شود که بر مهارت های اجتماعی تأکید بیشتری داشته باشیم. کسب مهارت های اجتماعی یکی از عناصر اساسی اجتماعی شدن آدمی در کلیه فرهنگها بوده است، لیکن در دو سه دهه اخیر است که مورد توجه قرار گرفته است (هارجی، ۱۳۹۰).

مهارت های اجتماعی شامل مهارت در تشخیص خصوصیات گروه، مهارت در ارتباط با گروه، مهارت گوش دادن، مهارت خودآگاهی، مهارت در ارتباط غیرکلامی، مهارت کنترل خویش است. شخصی که دارای مهارت اجتماعی است میتواند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب در زمان و وضعیت معین بزند، به همین جهت آموزش مهارت های اجتماعی را نمی توان از زمینه هایی که رفتار در آن واقع می شود جدا کرد. همین واقعیت اخیر است که ما را و میدارد تا در آموزش این مهارتها بر توانایی ها در این زمینه تأکید کنیم.

### تعریف مهارت های اجتماعی

به طور کلی کسی که دارای مهارت های اجتماعی است میتواند در وضعیت معینی رفتارهایی مناسب را انتخاب و ارائه دهد این نوع مهارت ها شامل تشخیص خصوصیات گروه، برقراری ارتباط با گروه، گوش دادن، همدلی، برقراری ارتباط غیرکلامی تشخیص احساسات و کنترل خویش است (سلیمانی، ۱۳۸۵).

لیبرمن (۱۹۸۵) چهار عامل زیر را باعث کمبود مهارت های اجتماعی در افراد می داند؛

- ۱- بعضی از افراد هرگز یاد نگرفته اند که احساساتشان را بیان کنند، زیرا رشدشان با خانواده و در بین دوستانشان در معرض الگوی مناسب نبوده است.

۲- استرس‌زاهای محیطی مانند ضربه های شخصی و فقدان تغییرهای ناگهانی در محیط اجتماعی فرد که منجر به اضطراب و افسردگی شده و باعث دور شدن فرد از اجتماع می شود.

۳- محدودیت در توانایی ارتباط کلاس و درک از محیط اطراف و ابراز عواطف که باعث میشود بیانات دیگری شود و نتواند عقاید و اطلاعات خود را به دیگران منتقل کند.

۴- محدودیت های یادگیری باعث بروز مهارت های اجتماعی ضعیف میشود (هارجی، ۱۳۹۰).

برنامه های آموزشی مهارت های اجتماعی که زیرمجموعه ای از آموزش مهارت های زندگی است می تواند تأثیرات مثبتی از جمله ؛ رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس، مهارت‌های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مثبت و مناسب، خودآگاهی، کاهش خشم، افزایش جرأت ورزی، مقبولیت اجتماعی، مقابله با بحران در رفتار داشته باشد (هارجی، ۱۳۹۰).

به نظر برانیت و آرچیل (۱۹۷۸) تحقیقات درازمدت حاکی از آن است که نارسایی های دوران کودکی در زمینه روابط اجتماعی به دوران بزرگسالی منتقل می شود، آگاهی از نیاز به آموزش مهارت های اجتماعی غالباً از طریق بررسی ارتباط میان فردی اجتماعی و پیشرفت تحصیلی عاید می شود (کارتلیج و میلبرن، ۱۳۸۷).

در تعریف اشلانت و مک فال (۱۹۸۵)، به این نکته اشاره شده است که مهارت اجتماعی عبارت است از فرآیندهایی که فرد را قادر میسازد به گونه ای رفتار کند که دیگران او را باکفایت تلقی کنند، این مهارت توانایی لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت آمیز را هموار می سازد (هارجی، ۱۳۹۰).

البته هیچکدام از تعریف ها شاید تمام آنچه را که الزامی است، در بر نداشته باشد، اما این بدان معنی نیست که تعاریف کلی فاقد ارزشاند. بهتر است که یک تعریف شاخص هایی از آنچه را که لازم است، دارا باشد و به عنوان یک خط راهنما برای تحقیق در آن حوزه عمل کند.

هاسلت (۱۹۷۹) در ارزیابی تعاریف موجود از مهارت اجتماعی سه عنصر عمده را مشخص کرده است که آنها را به عنوان هسته اصلی این مفهوم به حساب می آورد.

۱- مهارت های اجتماعی اختصاص موقعیت اند، تعداد محدودی از رفتارهای بین فردی در هر موقعیت و فرهنگ ها میتوانند اهمیت یکسانی داشته باشند. معنی هر رفتار طبق موقعیتی که در آن اتفاق می افتد متفاوت خواهد بود؛ بنابراین تماس چشمی طولانی ممکن است محبت زیاد دو نفر جوان را که دوستان همدیگرند، نشان دهد و یا آغاز درگیری جسمی دو پسر باشد.

۲- اثربخشی بین فردی بر اساس عناصر پاسخ کلامی و غیرکلامی که توسط یک فرد به نمایش گذاشته می شود، مورد قضاوت قرار می گیرد و شکست در فراگرفتن مهارت های اجتماعی می تواند منجر به بی کفایتی اجتماعی شود.

۳- نقش فرد دیگر مهم است و اثربخشی بین فردی باید شامل توانایی رفتار کردن بدون آسیب رسانی (کلامی یا جسمی) به دیگران باشد. این سه عنصر ابعاد مرکزی مهارت اجتماعی را در بر می گیرند.

یک شخص دارای مهارت اجتماعی توانایی رفتار کردن به روش مناسب در یک موقعیت بوجود آمده را دارا خواهد بود. اگرچه او بر مبنای انجام رفتار آشکار به عنوان فردی دارای مهارت اجتماعی مورد قضاوت قرار میگیرد، ممکن است برای بعضی افراد ضرورتهای عملکرد موفقیت آمیز در یک زمینه اجتماعی مشخص باشد و آنها را قادر به توصیف این ضرورت نیز باشند ولی نتوانند همین دانش را به صورت عمل درآورند

(به عنوان مثال به دلیل اضطراب زیاد) چنین فردی را نمی توان به عنوان فردی دارای مهارت اجتماعی تلقی کرد. بنابراین مهارت های اجتماعی به رفتاری که توسط یک فرد به نمایش گذاشته میشود اطلاق میگردد (هارجی، ۱۳۹۰).

### عوامل تعیین کننده مهارت های اجتماعی

به طور کلی عوامل تعیین کننده مهارتهای اجتماعی را می توان شامل دو دسته شناختی و رفتاری دانست؛ منظور از عوامل شناختی مهارت های مربوط به مسائل و قدرت استنباط است. آنچه به حل مسئله مربوط میشود مستلزم برخورد با مسئله، تشخیص مسئله و توجه به راه حل های متفاوت، انتخاب یکی از راه ها و ارزیابی از نتیجه کار است. هر چه آدمی بهتر بتواند به این مقتضیات پاسخ مثبت بدهد قدرت سازگاری و بهداشت اجتماعی او بهتر خواهد بود. اما آنچه به قدرت استنباط اجتماعی مربوط است به حوزه های دریافت شخصی و چگونگی رشد فرد در هر حوزه بستگی دارد، این حوزه ها عبارتاند از: دریافت از افراد، دوستان، روابط والدین و فرزندان، وضعیت رشد فرد در رابطه با هر یک از این حوزه ها از مراحل زیر میگذرد:

- دریافت از افراد به صورت اشیاء

- آگاهی از مقصود دیگران



- وقوف به آگاهی دیگران نسبت به مقصود خود شخص

- آگاهی از خصوصیات ثابت و قابل پیشبینی شخصیت

- وقوف بر انگیزه های ناآگاهانه

با چنین دریافتی از وضعیت مهارت های اجتماعی میتوان چارچوب برنامه ریزی برای رشد این مهارت ها را در فرد تعیین نمود. علاوه بر مهارت های فوق توانایی برخورد با دیگران، نیز علیرغم ضرورت انعطاف پذیری و تطبیق خود با وضعیت حائز اهمیت است وجود آن در میان مهارت های اجتماعی لازم است و فرد باید به آن مجهز شود (کارتلیج، ۱۳۸۷).

### اهداف آموزش مهارت های اجتماعی

به طور خلاصه اهداف آموزش مهارت های اجتماعی شامل موارد ذیل می گردد:

- شناسایی رفتارهای خاص افراد یا گروه ها که بهنوعی بیرون از آستانه قبول همسالان قرار دارند.
- شناخت مهارت های مناسب برای موقعیت های خاص و حساس و آشنایی با مهارت هایی که در انواع روابط همسالان نظیر ایجاد دوستی و مشارکت در فعالیت بکار می آید.
- توانمند کردن افراد
- ایجاد و افزایش مهارت سازگاری
- تقویت اعتماد به نفس و هویت فردی
- تقویت فرایند اجتماعی شدن
- افزایش سازگاری روانی اجتماعی
- پیشگیری از خشونت و پرخاشگری
- افزایش همدلی و درک افراد مختلف
- ارتقاء مهارت های اجتماعی
- پیشگیری از افت و کاهش عملکرد تحصیلی
- بهبود ارتباطات بین فردی در خانواده

- افزایش ارتباطات بین فردی در زمینه های اجتماعی و غیره ...
- توانمند کردن فرد جهت شناخت خود، دیگران و محیط است (کارتلیج، ۱۳۸۷).

### تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی به منظور ایجاد ارتباط متقابل با همسالان

با توجه به رشد تحقیقات در تأییدیه سودمندی آموزش مهارت های اجتماعی به طور کلی نوجوانانی که مورد علاقه همسالان قرار نمیگیرند، بیش از حد معمول ستیزه جو، عصیانگر و نامتعادل بوده اند، این نوجوانان کمتر شناخته اند و فاقد مهارت های لازم برای پیش آگاهی و شرکت در روابط اجتماعی هستند، گاتمن (۱۹۷۷) عنوان می کند که به تجربه ثابت شده است اگر ضعف جلب همسالان با مداخله درمان نشود، سال ها حتی تا دوران بزرگسالی همچنان ثابت می ماند. برای برخی از نوجوانان این ضرورت وجود دارد که رفتارهای اجتماعی جدیدی را بیاموزند و نیز توجه و مهارت خود را صرف ارزیابی بازخورد همسالان و پیامدهای رفتار خویش در موقعیت ها و ارتباط های مختلف کنند.

### تعریف سازگاری

سازگاری به معنای سازش، همزیستی مسالمت آمیز، هماهنگی و خو گرفتن بوده و رابطه ای است که میان فرد و محیط او به ویژه محیط اجتماعی وجود دارد و به او امکان می دهد تا انگیزه های کمبود فرا روی خود را ارضاء کند. فرد زمانی از سازگاری بهره مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه سالم برقرار کرده و انگیزه های خود را ارضاء کند. در غیر این صورت وی را ناسازگار تلقی میکنیم. در واقع سازگاری با محیط، مهارتی است که آموخته می شود (اسلامی نسب، ۱۳۸۶).

### انواع سازگاری

#### الف) سازگاری عاطفی

- یکی از اهداف ارزشمند در زندگی رسیدن به رشد عاطفی است و این معمولاً به درازای یک عمر وقت میبرد. انسانی که از نظر عاطفی رشد یافته است:
- در ایجاد رضایت و اثبات وفاداری تواناست.

- از ایجاد رضایت برای دیگران بیشتر لذت میبرد تا کسب رضایت برای خود.
  - در چنین روابطی به همانگونه که موجب رضایت دیگران می شود، خود نیز به خشنودی می رسد.
  - از اوقات فراغت خود ساعاتی خلاق می آفریند و آن را صرف فعالیت هایی مانند توجه به پیشرفت اطلاعات به امور خانواده و جامعه اش می کند.
  - از ترس و اضطراب و تنش نسبتاً راحت هستند.
  - بر مشکلات غلبه میکنند و به سوی مقصود پیش می تازند.
- رشد عاطفی مثل هر نوع دیگر از کمال، آرمانی است که هر کس میتواند گام به گام به آن نزدیک شود. برای حل مسائل عاطفی سه راه وجود دارد: تغییر ذهنیت شخص، تغییر محیط و تغییر هر دو (بیات، ۱۳۸۶).

### سازگاری اجتماعی

سازگاری اجتماعی، سازگاری شخص با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید (شعاری نژاد، ۱۳۸۲).

کلیر و کاینز (۱۹۷۸) معتقدند که سازگاری اجتماعی در اصطلاحات نقش های اجتماعی، عملکرد نقش، داشتن روابط و همکاری با دیگران و رضایت با نقش های متعدد مفهوم سازی شده است (افشار نیاکان، ۱۳۸۳).

### سازگاری آموزشی

بعد از خانواده، محیط آموزشی در رفتار و کردار و دگرگونی عواطف نوجوانان نقش بسزایی ایفا می کند. حس همکاری، همدردی، آداب معاشرت، رقابت، سازگاری، رعایت نظم و ترتیب، از خودگذشتگی، طرز تفکر درست، احترام به حقوق دیگران و حل مسائل و مشکلات را که اصول و پایه های زندگی اجتماعی بر آنها بنا شده است در محیط آموزشی آموخته می شود. از جمله مسائل و مشکلاتی که نوجوانان در دوره دبیرستان با آن مواجه هستند تطبیق آنها با محیط دبیرستان و دروس و معلمین است. دوری راه خانه تا دبیرستان، کلاس های شلوغ و پرجمعیت، وضع اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و طبقاتی خانواده، مدیران و

معلمان کم تجربه و جدید، استعداد و هوش زیاد یا کم، دوستان و همکلاسان ناباب، اتخاذ تصمیم در مورد ادامه تحصیل و یا اشتغال به کار بعد از دبیرستان، هریک میتواند در رفتار و کردار نوجوانان مؤثر باشد و مشکلات بعدی را برای آنها بوجود می آورد.

برای سازگاری مجدد نوجوانان هنگام ورود به دبیرستان نوجوانان باید:

- فرضیات و تجاربشان را درباره نقشها، وضعیت ها، روابط بین فردی و محیط های خانوادگی مجدداً سازمان دهند.
- نقش هایشان تعریف شود و اینکه چگونه از کودکی به نوجوانی و جوانی و بزرگسالی حرکت می کنند.
- ترسیم مجدد شبکه حمایتی شان نسبت به تغییر مدرسه که با تغییرهای سریع و برجسته در روابط خانوادگی در ارتباط است (اسلامی نسب، ۱۳۸۳).

### عوامل مؤثر بر فرایند سازگاری

در یک تقسیم بندی کلی می توان عوامل مؤثر بر سازگاری را در چهار دسته قرار داد:

- ۱- عوامل فردی: ویژگی های فردی از قبیل جذابیت فیزیکی، وجود نقص عضو، بیماریهای جسمی، برجستگی های ناپسند بدنی و مهارت های حرکتی، اگرچه از کنترل فرد خارج هستند ولی ازجمله متغیرهایی به شمار می آیند که در جذب و پذیرش وی از طرف همسالان نقش مهمی دارند.
- ۲- عوامل خانوادگی: خانواده اولین و مهمترین محیطی است که کودک در آن از کیفیت روابط انسانی آگاهی پیدا میکند و در رشد شخصیت و اجتماعی شدن وی نقش اساسی به عهده دارد.
- ۳- عوامل اجتماعی: تغییرهای سریع و بزرگ اجتماعی مانند بزهکاری، از هم پاشیدگی کانون خانواده، فقر، گرسنگی، اعتیاد و تماس دائمی با معیارهای اخلاقی و فرهنگی مغایر با معیارهای خانوادگی احتمالاً بر ناسازگاری کودکان می افزاید.

۴- همسالان: احساس تعلق وابستگی به دیگر انسان ها از اساسی ترین نیازهای فردی است که در زمینه های مختلفی از جمله روابط همسالان بروز میکند و بر رشد روانی و جسمی و اجتماعی فرد تأثیر میگذارد. به طور کلی نوجوانان همسالانی را ترجیح میدهند که بشاش، انعطافپذیر، و مشتاق باشند، افرادی از نظر آنها محبوب اند که به دیگران یاری دهند تا احساس کنند از سوی سایرین پذیرفته شده اند، روابط ضعیف با همسالان در دوران نوجوانی پیشگوی ناسازگاری عاطفی دوران بزرگسالی، بزهکاری و رفتارهای ناسازگارانه است (پاول هنری، ۱۳۹۴).

### خصوصیات انسان سازگار

صاحبنظران ۱۹ ویژگی را به عنوان اشکال مختلف منشی رفتار، در افراد سازگار یافته به شرح زیر ارائه میدهند:

- فرد سازگار، هم قادر هم خواهان گرفتن مسئولیت متناسب با سن خود است.
- فرد سازگار، در تجاربی که متعلق به محدوده رشد سنی اوست، با لذت شرکت میکند.
- فرد سازگار، قادر به پذیرش تجارب و مسئولیت های مربوط به نقش و یا موقعیت خویش در زندگی است.
- فرد سازگار، با اشتیاق به حل و فصل مشکلاتی که بر سر راه خویش میبیند، میپردازد.
- فرد سازگار، با از بین بردن موانع رشد از شادکامی خود لذت میبرد.
- فرد سازگار، قادر است تا در حالات تعارض و نگرانی و ناکامی تصمیمات مقتضی بگیرد.
- فرد سازگار تا زمانی که عوامل جدید و مهمی وارد صحنه نشدهاند، به انتخاب خویش وفادار است.
- فرد سازگار، به جای دلیل تراشی برای شکست های خود، از آنها عبرت میگیرد.
- فرد سازگار، از اندیشه خویش برای طرح برنامه های عملی استفاده میکند
- فرد سازگار، ارضای عمده خویش را در موقعیت ها و تجارب واقعی زندگی می بیند، نه در محور رؤیاها و توهمات.
- فرد سازگار، موقعیت خویش را بیش از حد بزرگ نمیبیند.

- فرد سازگار، میداند چه وقت و چگونه کار کند و چگونه و چه وقت به تفریح بپردازد.
- فرد سازگار، به موقعیت هایی که در ازاء رسیدن به موقعیتی او را از هدف و رغبت واقعیش دور می سازد، پاسخ منفی میدهد.
- فرد سازگار، خشم خود را در جریان دفاع از اخلاق خویش بیپرده ابراز میدارد و چگونگی ابراز، متناسب با نوع و میزان آسیبی است که دیده است.
- فرد سازگار، هنگامی که تغییر علت ها و عوامل به وجود آورنده ناراحتی ها از توان او خارج است، قدرت تحمل درد و ناکامی عاطفی را دارا است.
- فرد سازگار، محبت خویش را مستقیماً نشان نمی دهد و شواهدی متناسب با میزان و نوع محبت، در عمل ابراز میدارد.
- فرد سازگار فرد عادات و نگرش های ذهنی خویش را آنچنان سازمان یافته در اختیار دارد که میتواند در مواجهه با مشکلات سازش لازم را بنماید.
- فرد سازگار، میتواند انرژی خویش را روی یک هدف معین واحد که مصمم به رسیدن به آن است، متمرکز کند.
- فرد سازگار، در تغییر این حقیقت که زندگی یک تلاش بی پایان است کوششی به عمل نمی آورد بلکه میداند شخصی که کمتر با خود در ستیز است بیشترین نیرو را در مقابله با موانع خارجی دارد (نوابی نژاد، ۱۳۹۳).

## نتیجه گیری

بسیاری از اختلالات و آسیب ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت خویش، عدم احساس کنترل، و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد. بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد به خصوص نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت های دشوار امری ضروری به نظر میرسد (طارمیان، ۱۳۸۷). زمانی که افراد مهارت های اجتماعی را کسب نمایند در عملکرد بهینه ی خود پیشرفت می کنند. در واقع آموزش مهارت های اجتماعی نقش درمانی دارد. امروزه

علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر ساخته است. طارمیان معتقد است که آموزش مهارت های زندگی بر سلامت جسمانی و روانی و مقابله با فشارهای محیطی مثل اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، افکار خودکشی، افت تحصیلی، ارتباطات بین فردی و مصرف مواد مخدر تأثیر مثبتی دارد.

سپاه منصور مژگان (۱۳۸۶) بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه پیشرفت خوداحترامی و سازگاری اجتماعی دانشجویان آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان به صورت تصادفی انجام داده بودند بررسی کردند که یافته ها نشان داده بودند که آموزش مهارت های زندگی، در ارتقای میزان انگیزه پیشرفت، خود احترامی و سازگاری دانشجویان موثر است.

آقاجانی (۱۳۸۱) تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان که در شهر قم بر روی دانش آموزان مقطع راهنمایی در سال ۱۳۸۱ انجام دادند به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش سلامت روان و کنترل نوجوانان تأثیر به سزایی دارد و همچنین در این زمینه بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به نتایج تحقیق میتوان گفت که آموزش مهارت های ارتباطی منجر به افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان می شود. بنابراین پیشنهاد می شود در مدارس جهت افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان کارگاه مهارت های ارتباطی برگزار شود و برای دانش آموزان مشکل دار نیز مهارت های ارتباطی آموزش داده شود. به نظر میرسد مهارت های اجتماعی مختص به یک موقعیت و محیط خاصی نیستند و گستره ی این مهارت ها بسیار وسیع می باشد.

## منابع

آقاجانی، م. (۱۳۸۱). تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سلامت روانی و منبع کنترل نوجوانان شهرستان قم، پایاننامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهراء.

افشار نیاکان، صفورا. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی دانش آموزان دختر و پسر رشته های ریاضی و تجربی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه الزهراء.

اسلامی نسب، علی. (۱۳۸۶). مجموعه مهارت های زندگی : مهارت خودآگاهی، ناشر : شفافبخش.

برغندان ، س؛ ترخان ، م؛ قایمی خمami، ن. (۱۳۹۱). تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر رشت .مطالعات روانشناسی بالینی.

بیات، مرجان. (۱۳۸۶). بررسی رابطه سلامت روان و سازگاری اجتماعی نوجوانان شهر کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء

پاول هنری، ماسن. (۱۹۸۹) رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی. (۱۳۹۴). نشر: مرکز.

جی ، کارتلیج ، اف میلبرن . (۱۹۸۶). آموزش مهارتهای اجتماعی به کودکان ، ترجمه محمدحسین نظری نژاد. (۱۳۸۷). نشر : آستان قدس رضوی.

شعاری نژاد ، اکبر. (۱۳۸۲). روانشناسی سازگاری ، نشر : اطلاعات.

طارمیان، فرهاد. (۱۳۸۷). سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان، تهران، انتشارات تربیت.

متسون، جانی و اولندیک ، توماس . (۱۹۸۸). بهبودبخشی مهارتهای اجتماعی کودکان : ارزیابی و آموزش ، ترجمه احمد پژوه. (۱۳۸۴). تهران : انتشارات اطلاعات.

نوابینژاد، شکوه . (۱۳۹۳). رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و نوجوانان و راه های پیشگیری و درمان نابهنجاری ها، نشر : انجمن اولیاء و مربیان.

هارجی ، اون؛ کریستین ، ساندروز؛ و دیکسون، دیوید. (۱۹۹۴). مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی ، ترجمه مهرداد فیروز بخت و خشایار بیگی (۱۳۹۰). تهران : انتشارات رشد.

Ascher & Parker. (1998). Guided behavior. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. vol. 10-215-218.

Beranit & Arjel. (1978). Social skill intervention for children behavior modification, *Journal training and Development*.



- Fisch, B., Faver, T., Balard. (1983). Analyzing nonverbal behavior in depression, *Journal of abnormal psychology*.
- Gatman. (1977). *Experiment in behavior therapy*. New York
- Holt, MK. (2011). Individual and contextual factors for bullying and peer victimization: Implications for prevention. *Journal of School Violence*, 10,201-212.
- Kartleij, G. & Millburn, J. F. (1986). *Teaching social skills to children*. American males behavior.
- Parcel , Toby, Menagman, Elizabeth G. (1993). Family Social Capital and problems childrens behavior social psychology quarterly, Vol. 56, No.2, pp:120-135
- Parker, J.G.& Asher , S.R.(1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of liness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology* , 29, 4, 611-621.
- Parker, J.G.& Asher , S.R.(1987). Peer relations and the later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*. 102,3, 357-389.
- Phillips, E. (1988). *The social basic of psychopathology*, Grun and Stratton, New York.
- Schlunt, D. and Macfall, R. (1985) *New directions in the international competence and social skills*, Handbook of social skills training and research, wiley, New York.