



دانشگاه علامه طباطبایی  
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره  
گرایش تحصیلی

موضوع:

اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر سبک های دلبستگی نوجوانان دختر ساکن در  
مراکز بهزیستی شهر تهران

استاد راهنما

جناب آقای دکتر احمد اعتمادی

استاد مشاور

جناب آقای دکتر ابوالفضل کرمی

استاد داور : آقای دکتر کیومرث فرح بخش

پژوهشگر

الهام یزدی

زمستان 1388

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر اساس برنامه سازمان بهداشت جهانی بر سبک های دلبستگی نوجوانان دختر مراکز شبانه روزی بهزیستی شهر تهران تنظیم گردیده است. در این پژوهش فرض شد که آموزش مهارت های ارتباطی بر سبک های دلبستگی موثر می باشد و در راستای بررسی این موضوع 3 فرضیه مطرح شد. به منظور بررسی این فرضیه های پژوهشی به صورت نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای 30 دانش آموز 14-18 ساله به صورت تصادفی از دو مرکز شبانه روزی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (15) نفر جایگزین شدند و پرسشنامه سبک های دلبستگی بشارت بر روی دو گروه اجرا شد. برای گروه آزمایش به مدت 10 جلسه (یک جلسه در هفته) کارگاه های آموزشی مهارت های ارتباطی برگزار شد. ولی گروه کنترل هیچ گونه آموزشی در رابطه با مهارت های ارتباطی دریافت نکرد. پس از اتمام کارگاه های آموزشی مهارت های ارتباطی برای گروه آزمایش، پرسشنامه سبک های دلبستگی در هر دو گروه توزیع و توسط آزمودنیها به آن پاسخ داده شد. پژوهش از نوع طرح های آزمایشی (طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل) می باشد. روش های آماری مورد استفاده در این پژوهش شامل آمار توصیفی و آمار استنباطی است. در آمار استنباطی از آزمون t نمرات اختلافی استفاده شد. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی بر سبک دلبستگی با 5% اطمینان مؤثر بوده است. بنابراین، سه فرض پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر سبک های دلبستگی اجتنابی، ایمن و دوسوگرا تأیید شدند.

**فصل اول : کلیات پژوهش**

3	مقدمه
6	بیان مسأله
10	اهمیت و ضرورت تحقیق
12	هدف های تحقیق
12	فرضیه های تحقیق
13	تعاریف مفهومی و عملیاتی واژگان

**فصل دوم : مروری بر ادبیات پژوهش**

17	مقدمه
	الف) ارتباط
18	مفهوم ارتباط
19	ماهیت روابط انسانی
20	اهمیت ارتباط
22	مؤلفه های ارتباط
23	پارازیت های ارتباطی
24	خصوصیات ارتباط
24	دانش و مهارت های ارتباطی
25	انواع ارتباطات
30	سایر تقسیم بندی های ارتباط

31	خصوصیات ارتباط میان فردی
31	الگو های چهار گانه ارتباط با دیگران
33	گوش دادن فعال
35	چهار حوزه مهارتی روابط بین فردی مؤثر
	نظریه های ارتباطی
37	نظریه ارتباطی و اتزلاویک
39	نظریه ارتباطی سالیوان
39	نظریه تبادلگی برن
40	نظریه یادگیری اجتماعی بندورا
	(ب) دل بستگی
41	دل بستگی چیست؟
44	کارکرد دل بستگی
46	نظریه های مختلف در مورد دل بستگی
46	نظریه روان تحلیل گری
48	نظریه اریکسون
49	نظریه یادگیری
51	نظریه کردارشناسی
54	رشد دل بستگی های اولیه
55	مراحل رشد دل بستگی از نظر بالبی
56	چه اتفاقی می افتد اگر کودکی دل بستگی را شکل ندهد؟

57	دو ترس مربوط به دل‌بستگی در کودکی
59	واکنش‌های مربوط به فقدان شی دل‌بستگی
60	آسان کردن جدایی‌های دردناک
62	سبک‌های دل‌بستگی در کودکی
	جدول 1-2 صحنه‌های موقعیت غریب
66	دل‌بستگی در نوجوانی و جوانی
68	دل‌بستگی در بزرگسالی
71	پژوهش‌های انجام شده

### فصل سوم : روش اجرای پژوهش

79	مقدمه
	روش‌شناسی
79	الف) نوع روش تحقیق
80	ب) جامعه آماری، روش نمونه‌گیری، حجم نمونه
82	روش اجرای پژوهش
82	ج) روش گردآوری اطلاعات و داده‌ها
83	اعتبار و روایی پرسشنامه سبک‌های دل‌بستگی
84	روش تجزیه و تحلیل

### فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده‌ها

86	مقدمه
87	ویژگی‌های جمعیت شناختی مربوط به آزمودنی‌ها

**فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری**

100	مقدمه
100	بحث و بررسی فرضیه ها
105	نتیجه گیری نهایی
106	محدودیت های تحقیق
106	پیشنهاد های پژوهشی
107	پیشنهاد های کاربردی
108	منابع
116	پیوست

# فصل اول

## مقدمه :

انسان به عنوان برترین مخلوق جهان با مجموعه ای از نیازها به دنیا می آید. در صورت وجود شرایط مناسب و برآورده شدن متناسب نیازها ، رشد بهینه و تعادل فرد تأمین می شود. در مسیر رفع نیازها و رشد ، وجود شرایط نامساعد و موانع و به دنبال آن ایجاد مشکلات، امری طبیعی است. وجود محدودیت و مشکلات به ویژه در دنیای پر تنش امروزی مهم تر است و ابعاد وسیع تری دارد که نیازمند استفاده از روشهای کارآمد و مؤثر برای افزایش قدرت سازگاری و کنار آمدن با دیگران است (نوابی نژاد، 1382).

جهانی را که امروزه ما در آن زندگی می کنیم، جهان ارتباطات نام داده اند. دیوارها یکی پس از دیگری فرو می ریزند (دیوارهای فیزیکی و قابل مشاهده و دیوارهای غیر قابل مشاهده). ما در این دنیا ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم. آنچه مسلم است این است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران ، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد. بخش عمده ای از رضایت در کارها ، بازی ها و زندگی خانوادگی به کیفیت روابط با دیگران بستگی دارد (فتیحی، 1384).

انسان موجودی است اجتماعی و حیات او در گرو روابط بین فردی و ارتباطات مفید و مؤثر و متقابل با دیگران است. بدون ارتباط مؤثر و تعامل بین فردی ، انسان نمی تواند به رشد مطلوب و شکوفایی شخصیت خود برسد و هر گونه محرومیت از روابط مطلوب با دیگران و دور ماندن از زندگی پویای اجتماعی ، زمینه اضطراب ، افسردگی و عقب ماندگی فرهنگی را فراهم می کند. ارتباط محور اصلی زندگی بشر است. میل به برقراری ارتباط یکی از نیازهای عمده انسان اولیه بوده و هنوز هم در جوامع کنونی از ضروریات بقای زندگی است. ارتباط امکان ایجاد تبادل نظر ، فکر و احساسات را به وجود می آورد و شرط اصلی انتقال علم به نسل های آتی ، تجربه ، آگاهی و صنعت است (بولتن<sup>1</sup>، 1998 ، ترجمه سهرابی، 1381).

---

<sup>1</sup> -Boulton, R.



ارتباط ، بزرگترین پدیده برای حل و فصل بسیاری از مشکلات مردمی و اجتماعی و مهم ترین راه نفوذ در افکار و احساسات دیگران ، ایجاد انگیزه و تغییر در نگرش آنان است. نیاز به محیط برای رشد بنیادی ، از نیازهای هر موجود زنده است. محیط در رشد انسان و کسب مهارتها ، پرورش استعدادها ، توانایی های بالقوه ، عادات و ویژگی های مربوط به شخصیت نقش اساسی دارد. انسان در محیط تغییراتی ایجاد می کند و محیط نیز به نوبه خود در انسان و رفتار او تغییرات زیادی به جای می گذارد. بنابراین ، عوامل فردی و محیطی ، هر یک شرط لازم برای رفتار هستند ، اما به هیچ وجه هر یک به تنهایی کافی نیست. بلکه تکرار ، شدت و کیفیت رفتار باید به عنوان محصول نهایی اثرات متقابل و پیچیده ساخت رفتار مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد (استیل<sup>1</sup>، 2000).

برخی نظریه پردازان معتقدند که یکی از رازهای موفقیت انسانهای بزرگ و موفق برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است. به میزانی که انسان بتواند در تعاملات اجتماعی خود با دیگران ، ارتباطی مؤثر و سازنده برقرار نماید ، به همان میزان بر ضریب موفقیت خود افزوده است. شاید بتوان یکی از راهکارهای اساسی و مهم برای رسیدن به خوشبختی را برقراری ارتباط مؤثر دانست. متخصصان علوم رفتاری دریافته اند که یکی از نیاز های اساسی انسان نیاز به محبت ، عاطفه ، توجه و مهربانی است. بر همین مبنا انسان به طور غریزی جهت ارضای این نیاز طبیعی تمایل به ارتباط دوستانه با دیگران دارد. این روابط دارای کارکردهای مفیدی است که یکی از این کارکردها این است که دوستی با هموعان موجب ثبات هیجانی ما می گردد ( ناصری، 1384 ، به نقل از مختاری دوست، 1386 ).

مهارت های ارتباطی در بستر تجربه با اعضای خانواده ، پدر ، مادر ، خواهر ، برادر و دوستان به دست می آید و افرادی که ارتباط را در خانواده می آموزند این امکان را دارند که از آموزش بهتری برخوردار شوند ، چرا که الگوها و نقشها در دسترس تر و کمتر تغییر پذیرند . اما ، کودکان و نوجوانانی که در شبانه روزی ها زندگی می

---

<sup>1</sup> - Stiles, C. A.

کنند ، روابط خانوادگی را تجربه نکرده اند و مهارت‌های ارتباطی این کودکان ضعیف تر می باشد. در نتیجه با مشکلات ارتباطی بیشتری مواجه می شوند (صادقی، 1383).

از دیر باز خانواده بهترین و امن ترین مکانی بوده است که افراد برای گریز از فشارهای اجتماعی و خستگی های ناشی از اشتغال به آن پناه می برند و انتظار دارند با برخورداری از محیطی آرام و مملو از محبت و صمیمیت ، مصائب اجتماعی را به فراموشی بسپارند و خود را برای فعالیت دوباره آماده سازند(میلانی فر، 1373).

کودکان و نوجوانان ساکن در مراکز شبانه روزی از آسیب پذیرترین اقشار کودکان در جامعه هستند. بی سرپناه بودن یک جریان درد آور است که کودکان را دچار احساس شدید سردرگمی می کند. شواهدی در دست است که نشان می دهد کودکانی که در این مؤسسات بزرگ شده اند در مقایسه با کودکانی که در کنار خانواده بزرگ می شوند وابسته تر هستند و توجه بیشتری را می طلبند و در مدرسه مزاحمت بیشتری ایجاد می کنند (راتر<sup>1</sup>، 1979، به نقل از صادقی، 1383).

دلبستگی یک واژه روان شناختی است که رابطه عاطفی - اجتماعی کودک و مادر را بیان می کند. رابطه اولیه مادر و کودک دلبستگی را ایجاد می کند و این پدیده روانی یکی از عوامل عمده در تحول اجتماعی و عاطفی کودک محسوب می گردد. همچنین دلبستگی کودک به مادر نتایج طولانی مدت را به دنبال دارد و شالوده روابط بعدی کودک با والدین و مناسبات عاطفی و اجتماعی او را بنا می کند. جان بالبی<sup>2</sup> روان تحلیل گر بریتانیایی برای نخستین بار فرایند شکل گیری دلبستگی نوزاد به مادر را تشریح کرد و نشان داد که چگونه سیستم احساسات و رفتارهای دلبستگی ، نوزاد را به مادر نزدیک و از خطر دور می سازد (گلی نژاد ، 1380).

سبک دلبستگی محصول تجربه های واقعی فرد در مورد حساسیت ، پاسخگو بودن و حضور فعال و منظم نگاره دلبستگی (مادر) در خلال سالهای نوزادی ، کودکی و نوجوانی می باشد. بالبی معتقد است که دلبستگی

---

1.Rotter,D

2.Bowlby, J.

در طول زمان دارای ثبات نسبی است ، بدین معنی که نحوه روابط بعدی فرد را با همسالان ، دوستان همجنس و غیر همجنس پیش بینی می کند و در رشد سالم و تأمین بهداشت روانی فرد اهمیت ویژه‌ای دارد (گلی نژاد، 1380).

همچنین نوجوانی دوره پیچیده‌ای از رشد انسان است که دامنه آن از 13 تا 18 سالگی امتداد دارد. در واقع ، صرف نظر از دوره نوزادی در هیچ دوره‌ای از زندگی تغییراتی به اندازه دوره نوجوانی در فرد روی نمی دهد ( بیابانگرد ، 1384 ).

مطالعات علمی نشان می دهد که نوجوانی دارای مشکلات بسیاری است. نوجوان در نقش جدید خویش در زندگی کاملا سازگاری نیافته و در نتیجه غالباً سردرگم ، نا مطمئن و مضطرب است. با توجه به اینکه نوجوانان ساکن در مراکز شبانه روزی با مشکلات متعددی از جمله احساس تنهایی ، عدم توانایی در برقراری ارتباط با دیگران ، نداشتن کانون و محیط گرم خانواده ، احساس عدم امنیت و ناتوانی در اعتماد کردن به دیگران ، مخصوصاً افرادی که با آنها رابطه صمیمی دارند .... رو به رو هستند و در برقراری دلبستگی با مشکل مواجهند، این پژوهش درصدد است با آموزش مهارت های ارتباطی تا حدی از این مشکلات بکاهد.

## بیان مسأله :

هر کودکی که به دنیا می آید اولین کسی که در بدو تولد مشاهده و لمس می کند مادر است. آغوش گرم و پر مهر مادر، برای کودکی که دنیای ایمن جنینی را وداع می کند و پا به این دنیا می گذارد امنیت از دست رفته را جبران می کند. این پایگاه پر از عاطفه پایه گذار نخستین روان بنه های عاطفی و طرحواره های ارتباطی در نوزاد است که بدون شک تضمین کننده امنیت روانی – عاطفی کودک در چند سال اول زندگی اوست. چه بسا اثرات عواطف مادری در سالهای بعدی زندگی نیز ادامه یابد ( بک و ویشر<sup>1</sup>، 2004 ).

---

<sup>1</sup>. Beck, A.T & Weishaar ,M.E.

نوزاد انسان در هنگام تولد، این آمادگی را دارد تا رفتارهایی را از خود بروز دهد که نه نتیجه‌ی یادگیری قبلی است و نه براساس کاهش سائق می‌باشد. این موضوع توجه روان شناس انگلیسی، بالبی را به سوی خود جلب کرد. بالبی بیان کرد که از نوزادان رفتارهایی سر می‌زند که باعث می‌شود اطرافیان از او مراقبت کنند و در کنارش بمانند. نمونه‌ای از این رفتارها شامل گریستن، خندیدن و جستجوی مادر می‌باشد. از لحاظ تکاملی، این الگوها دارای ارزش فراوانی می‌باشند، زیرا حمایت بزرگسالان از فرزندانشان را تضمین می‌کنند و باعث می‌شوند که والدین به خصوص مادر از کودک مراقبت لازم را به عمل آورند تا زنده بماند و این کنش متقابل بین مادر و کودک منجر به ایجاد نوعی دلبستگی عاطفی بین فرزند و مادر می‌شود. شکل‌گیری دلبستگی تدریجی بوده و نوزاد تمایل دارد در کنار کسی زندگی کند که دانا، قوی و توانمند در رفع اضطرابها و رنجهای او باشد. از این رو می‌توان بیان داشت که دلبستگی و مکانیزمهای رفتاری مرتبط با آن از کودک نابالغ حمایت کرده و شانس بقای او را افزایش می‌دهد و احساس امنیت را برای نوزاد فراهم می‌کند (آرمسدن و گرینبرگ<sup>1</sup>، 2006).

براساس نوع رفتار مادر، این دلبستگی می‌تواند ایمن باشد. رفتار مادرانه‌ای که عاری از حساسیت و توجه باشد، یا واکنشهای مادر بیشتر در جهت خواستها و حالات خلقی گذران خود باشد، سبب شکل‌گیری دلبستگی نایمن در سال اول زندگی می‌شود. اما مادران کودکان ایمن حساسیت بیشتری نسبت به نیازهای فرزند خود دارند. از طریق روشهای مختلف مثل صحبت و بازی با بچه‌ها، محرکهای اجتماعی بیشتری برای او فراهم می‌کنند و محبت بیشتری نسبت به او نشان می‌دهند (برگ، ارلینگ<sup>2</sup> و همکاران، 2005).

بالبی پیشنهاد کرد که افراد تجارب اولیه با مراقبانشان را درونی می‌کنند و طرحواره‌های شناختی پایداری را در مورد ارزشمندیشان شکل می‌دهند که این طرحواره‌های شناختی را الگوهای عملی درونی نام گذاری می‌کند و بیان می‌کند که این الگوها بر نوع تعاملات افراد با دیگران و تفسیر آنها از این تعاملات در طول زندگی تاثیر گذار است (واترز<sup>3</sup>، مریک<sup>1</sup> و ترابولکس<sup>2</sup>، 2000، به نقل از اریکسون، 2003).

---

<sup>1</sup>. Armsden, G. C. & Greenberg, M. T.

<sup>2</sup>. Berg, S. & Erling, A.

<sup>3</sup>. Waterz

با توجه به این موارد دلبستگی به طور عام و الگوهای عملی درونی به طور خاص در زندگی آینده‌ی فرد تاثیر دارد. فرد هر چقدر که بتواند روابط صمیمانه و سالمی با افراد دیگر داشته باشد به همان اندازه نیازهای عاطفی و ارتباطی او برآورده شده و از حمایت اجتماعی برخوردار است (احدی و جمهری، 1382).

به نظر بالبی الگوی عملی درونی نه تنها حکم یک الگو را برای ارتباطات اجتماعی آینده‌ی فرد دارد بلکه در تعیین اینکه فرد چگونه احساس کند و با عواطف پریشان خود کنار بیاید نیز تاثیر گذار است. همچنین شیوه نگرش فرد نسبت به مسائل و مشکلات، آمادگی‌های فرد نسبت به حل و فصل مشکلات و عکس العمل فرد در برابر معضلات و ناکامی‌های اجتماعی را تعیین می‌کند (پاکدامن، 1382).

سبک و الگوی دلبستگی که از دوران کودکی شکل می‌گیرد در گستره‌ی زندگی نسبتاً پایدار می‌ماند. دلبستگی در جریان چرخه‌ی زندگی از مادر به نزدیکان و بالاخره به گروه‌های بیش از پیش وسیع‌تری سرایت می‌کند و به صورت عامل مهمی برای ساخت‌دهی شخصیت فرد در می‌آید. دلبستگی‌های مشکل‌دار اساساً آسیب‌پذیری مشکلات بعدی را افزایش می‌دهند و اختلال در روابط دلبستگی کودکی، مشکلات بعدی در کودکی و نوجوانی را پیش‌بینی می‌کند. برای مثال، دلبستگی‌های مختل با اختلالات شخصیتی شدید، افسردگی، رفتارهای ضد اجتماعی و مشکلات سازگاری رابطه دارند (کاوالسکی و وستن<sup>3</sup>، 2005).

الگوی دلبستگی دارای سه سبک متفاوت ایمن، نا ایمن اجتنابی و مضطرب - دو سوگرا می‌باشد (اتکینسون

و همکاران، ترجمه‌ی براهنی و همکاران، 1382).

آرمسدن و گرینبرگ (1998) از بررسی‌های متعدد خود نتیجه گرفتند که کیفیت دلبستگی به والدین و همسالان با سلامت روانی نوجوان، شکل‌گیری هویت، و رضایت از زندگی ارتباط معنی‌داری دارد (کرین<sup>4</sup>،

ترجمه‌ی فدایی، 1382).

---

<sup>1</sup>. Merick

<sup>2</sup>. Treboux

<sup>3</sup>. Kowaleski, R. & Weston, D.

<sup>4</sup>. Kerrin, W.

مارس ( 1996، به نقل از لیبرمن، 2002) بیان میکند که دلبستگی دوران کودکی به 3 شکل روابط بعدی را در زندگی تحت تاثیر قرار می دهد :

اول اینکه امنیت دوران کودکی به طور اساسی با منابع دلبستگی که از کودک مراقبت می کنند مرتبط است و رابطه‌ی احساس امنیت با منابع دلبستگی در سراسر زندگی ادامه می یابد.

دوم اینکه ماهیت خاص تجربه‌ی دلبستگی کودک به طور عمیقی اطمینان یا اضطراب ، اعتماد یا دوگانگی عاطفی در رابطه با نزدیک شدن به منابع دلبستگی در دوران بعدی زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. سوم اینکه همزمان با ارضای نیازهای دلبستگی ، مشخصه‌های ارتباطی مانند ماهیت قدرت کنترل، قابل پیش بینی بودن و نظم و بی نظمی آموخته می شوند و سپس به انواع روابط تعمیم می یابند.

نظریه‌ی دلبستگی چهارچوبی جهت بررسی تفاوتها در کیفیت مهارتهای ارتباطی و اجتماعی افراد و شایستگی‌های هیجانی آنان فراهم کرده و منجر به کوششهای زیادی در فهم تحول مهارتهای ارتباطی و اجتماعی در دوران بعدی زندگی شده است ( آرچر<sup>1</sup> ، واترمن ، 2003).

از طرف دیگر در جامعه‌ی امروزی حجم دانش و اطلاعات بیشتری در ابعاد مختلف صنعتی ، علمی ، اقتصادی و ... با سرعت شگفت آوری در حال افزایش است . به گونه‌ای که این عصر ، عصر انفجار ارتباطات و اطلاعات لقب گرفته است. امکانات وسیع اطلاع رسانی نظیر ماهواره ، اینترنت و .. نیز یافته‌ها را در اندک زمانی پخش میکنند ، به طوریکه همگان می توانند به آنها دسترسی یابند . همه‌ی مردم به راحتی می توانند جدیدترین اطلاعات مورد نیاز خود را از رسانه‌های مختلف و به ویژه سایت‌های اینترنتی به دست آورند . امنیت خاطر ما در این دنیا متکی به توانای مان در یادگیری است و تنها تعهد داشتن در قبال یادگیری، آن هم برای همه‌ی عمر، می تواند ما را با دنیا سازگار کند ( کول<sup>2</sup> ، 1988 ، ترجمه‌ی آل یاسین، 1382 ).

---

<sup>1</sup> .Archer, S. L.

<sup>2</sup> .Cool, G.

ارتباط از مولفه‌های اصلی زندگی اجتماعی است. مهارت برقراری ارتباط موثر یکی از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روابط بین فردی است. بزرگترین تنبیه برای انسان تنها ماندن است با این همه جای تعجب است که انسان زمان اندکی را صرف بهبود کیفیت روابط بین فردی خود می‌کند (جانسون<sup>1</sup>، 2004).

با توجه به اینکه یک سوم از جمعیت کشور ما را نوجوانان تشکیل می‌دهند، توجه جدی به مسائل آنها در حیطه‌ی شیوه‌ها و سبک‌های دلبستگی آنان و برقراری روابط سازنده و موثر در اجتماع، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. همچنین بسیاری از مشکلات نوجوانان در این سن ناشی از شیوه‌ی ارتباطی آنها است. بنابراین، کسب یک شیوه‌ی گفتاری و ارتباطی مناسب می‌تواند بسیاری از مشکلاتشان را برطرف کند. همان گونه که مشخص است مهارت‌های ارتباطی قابل یادگیری است. به همین جهت می‌توان راهبردهایی در جهت تغییر سبک‌های دلبستگی و پیشگیری از بروز اختلالها و تبعات بعدی آن در بزرگسالی، طراحی و اجرا نمود و محقق درصدد این است که با اجرای طرح آموزشی مهارت‌های ارتباطی به دختران نوجوان سبک دلبستگی ایمن را در آنها افزایش دهد تا بهتر از عهده‌ی مسائل آینده‌ی خود برآیند.

بنابراین، در این پژوهش مساله این است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی براساس برنامه‌ی سازمان بهداشت جهانی بر سبک‌های دلبستگی نوجوانان دختر بی‌سرپرست ساکن در مدارس شبانه‌روزی بهزیستی موثر است؟

## اهمیت و ضرورت تحقیق

صنعتی شدن و شهرنشینی ساختار خانواده را دچار تحول کرده است. یکی از این تغییرات کاهش ارتباطات است. فقدان ارتباط در خانواده موجب ناهماهنگی میان والدین و فرزندان گردیده است. این در حالی است که به دلیل شیوه‌ی ارتباطی نامناسب در بین نوجوانان، کشمکش و منازعات طولانی بین آنها بروز می‌کند (بولتون، 1998، ترجمه‌ی سهرابی، 1381).

---

<sup>1</sup> Johnson, D.W.

بدیهی است که در راستای مقابله با این مشکلات و پیشگیری از آنها ، آموزش مهارت‌های ارتباطی جهت افزایش آگاهی و توانایی ایشان در برخورد صحیح و مناسب با یکدیگر جهت ایجاد رابطه‌ای متقابل و صمیمانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است ( آرنلد<sup>1</sup>، 2005) .

برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است. عده‌ای انسان را حیوان اجتماعی می دانند ، بنابراین ، شاید یکی از مهمترین برتری‌های انسان بر سایر جانداران، تنوع ارتباطاتی است که می‌تواند ایجاد کند . پیش شرط هر نوع آموزش موثر ارتباط موثر است که لازمه‌ی رشد یک اجتماع است . یک ارتباط ناموثر باعث ایجاد سوء تفاهم ها ، نارضایتی و احساس تنهایی در افراد خانواده و جامعه می‌شود . ارتباط ناموثر توانایی فرد برای مقابله با مشکلات زندگی را کاهش می‌دهد (بوس<sup>2</sup> و فلورین<sup>3</sup> ، 1989).

از طرف دیگر نیز ، روابط دلبستگی که بین کودک و مادر از همان سالهای اول زندگی کودک شکل می‌گیرد ، شالوده‌ی اجتماعی شدن کودک را در سالهای بعدی پی‌ریزی می‌کند و در واقع بهترین روش شناخت تحول اجتماعی و عاطفی ، مطالعه‌ی مفهوم دلبستگی است .در زندگی انسان دلبستگی تجربه‌ای بسیار مهم است و روابط والدین با فرزندانشان تاثیر مهمی بر زندگی شخص ، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی او دارد . آرمسدن و گرینبرگ ( 1988 ) از بررسیهای متعدد خود نتیجه گرفتند که کیفیت دلبستگی نوجوانان به والدین و همسالان با سلامت روانی آنها ،شکل‌گیری عضویت ، کنار آمدن با بحرانهای مختلف و رضایت از زندگی او ارتباط معنی داری دارد .همچنین با توجه به تحقیقات سبک دلبستگی افراد بر سلامت روان و زندگی فردی – اجتماعی آنها موثر است. کیفیت دلبستگی فرد در کودکی بر روابط بعدی او هم تاثیر خواهد گذاشت و از آنجاییکه چگونگی روابط کودک با والدین تاثیر به‌سزایی در شکل‌گیری سبک دلبستگی دارد ،محقق در این پژوهش درصدد است با آموزش مهارت‌های ارتباطی به بهبود و تغییر سبک دلبستگی افراد کمک کند. انجام این پژوهش به توسعه‌ی دانش نظری مربوط به آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی برای نوجوانان کمک می‌کند. از

---

<sup>1</sup> . Arnold.E

<sup>2</sup> .Buss,A.H.

<sup>3</sup> Florin,I.C.



دیدگاه کاربردی نیز این پژوهش می‌تواند برای مشاوران ، مسئولین مراکز شبانه روزی و متخصصان آموزش و پرورش که با نوجوانان سروکار دارند موثر و آموزنده باشد .

## هدف های تحقیق :

پژوهشها نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی بالا در افراد می‌تواند بر سلامت روان آنها موثر باشد ( جانسون ، 2003).

در این پژوهش هدف اصلی پژوهشگر این است که تا با استفاده از مفهوم مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌ی سازمان بهداشت جهانی روشی را برای آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه‌ی گروهی ارائه دهد و میزان تاثیر آن را بر سبک‌های دلبستگی نوجوانان بسنجد .

بنابراین هدف کلی این پژوهش عبارت است از تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی براساس برنامه‌ی سازمان بهداشت جهانی بر سبک‌های دلبستگی نوجوانان دختر مراکز شبانه روزی بهزیستی شهر تهران.

## فرضیه اصلی تحقیق :

آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک دلبستگی دختران نوجوان تاثیر دارد .

## فرضیه‌های فرعی تحقیق :

- 1- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک دلبستگی نا ایمن - اجتنابی تاثیر دارد.
- 2- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک دلبستگی ایمن تاثیر دارد.
- 3- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک دلبستگی نا ایمن - دوسوگرا تاثیر دارد.

## تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه ها:

### الف) تعاریف مفهومی :

**1- مهارت‌های ارتباطی :** مهارت‌های ارتباطی بخشی از مهارت‌های زندگی است. آموزش مهارت‌های زندگی در سال 1979 با اقدامات گیلبرت بونوین آغاز گردید. به دنبال این اقدام مقدماتی از سال 1993 به بعد سازمان بهداشت جهانی با هماهنگی یونیسف برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان معرفی نمود مهارت‌های ارتباطی که بخشی از مهارت‌های زندگی محسوب می‌شوند ، مهارت‌هایی هستند که به فرد کمک می‌کنند تا تعارضات بین فردی را حل کند و پایه‌های رفتار و روابط اجتماعی سالم را بنا گذارد . همچنین ، فرد به این مهارت‌ها نیاز دارد تا بتواند هنگامی که پیام‌هایی را به گونه‌ای نمادین به شخص دیگر می‌رساند با کفایت عمل کند ( بوتچرز<sup>1</sup> ، 2003).

**2- دلبستگی :** دلبستگی عبارت است از پیوند عاطفی عمیقی که با افراد خاص در زندگی خود برقرار می‌کنیم، به طوری که باعث می‌شود وقتی با آنها تعامل می‌کنیم ، احساس نشاط و شغف کرده و به هنگام استرس از اینکه آنها را در کنار خود داریم احساس آرامش می‌کنیم ( برگ 2001، ترجمه‌ی سید محمدی ، 1386).

**3- سبک دلبستگی :** براساس تحقیقات انجام شده دلبستگی دارای سه سبک ایمن ، اجتنابی و مضطرب\_دوسوگرا می‌باشد. یک تعریف معروف از سبک‌های دلبستگی توسط هازان و شیور ( به نقل از سیمپسون ، 1990 ) بدین صورت ارائه شده است :

**الف - سبک دلبستگی ایمن :** افراد دارای این سبک برایشان آسان است که با دیگران رابطه‌ی نزدیک برقرار کنند و از اینکه به دیگران تکیه کنند و اجازه دهند که دیگران به آنها تکیه کنند احساس راحتی می‌کنند. این افراد از اینکه دیگران آنها را ترک کنند و یا خیلی به آنها نزدیک شوند ، احساس نگرانی نمی‌کنند .

**ب) سبک دل‌بستگی اجتنابی :** افراد دارای این سبک از اینکه به دیگران نزدیک شوند ، احساس ناراحتی می‌کنند و نمی‌توانند به طور کامل به دیگران اعتماد کنند . برای این افراد مشکل است که به خودشان اجازه بدهند که به دیگران تکیه کنند . وقتی که می‌بینند کسی می‌خواهد خیلی به آنها نزدیک شود عصبی می‌شوند و احساس می‌کنند که دیگران اغلب می‌خواهند بیشتر از حدی که آنها احساس راحتی می‌کنند ، با آنها صمیمی باشند .

**ج ) سبک دل‌بستگی مضطرب - دوسوگرا:** افراد دارای این سبک ، کسانی هستند که احساس می‌کنند دیگران مایل نیستند آنقدر که آنها دوست دارند با آنها رابطه‌ی نزدیک داشته باشند. آنها اغلب نگران هستند که همسرشان واقعاً آنها را دوست نداشته باشد یا نخواهد در آینده با آنها زندگی کند . آنها مایلند با بعضی افراد کاملاً یکی شوند . ولی این خواسته بعضی اوقات باعث ناراحتی و دوری مردم از آنها می‌شود ( برگ 2001 ، ترجمه ی سید محمدی ، 1386).

## **تعاریف عملیاتی :**

**1- مهارت‌های ارتباطی :** در این پژوهش مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت‌هایی است که توسط پژوهشگر بر اساس مدل سازمان بهداشت جهانی به شیوه‌ی بحث گروهی به آزمودنی‌ها در طی 10 جلسه 1 ساعته آموزش داده شد که این مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی ، شناسایی اجزای ارتباط ، گوش دادن فعال ، کارآمدتر کردن ارتباط کلامی ، برقراری اعتماد ، روابط دوستانه ، موانع برقراری ارتباط موثر و مدیریت تعارض هستند. لازم به ذکر است پژوهشگر در این پژوهش از بسته‌ی آموزشی سجادی پور ( 1386 ) ، استفاده کرده است .

**2- دل‌بستگی :** در تحقیق حاضر منظور از دل‌بستگی نمره‌ای است که دانش آموز در پرسش نامه‌ی دل‌بستگی

بشارت ( 1379 ) دریافت می‌کند .

**الف : دل‌بستگی ایمن :** در تحقیق حاضر نمره‌ای که دانش آموز در سوال 5 تا 10 پرسشنامه‌ی بشارت (1379) کسب می‌کند بیانگر دل‌بستگی ایمن است .

**ب: دل‌بستگی اجتنابی :** در تحقیق حاضر نمره‌ای که فرد در سوال 1 تا 5 پرسشنامه‌ی سبک‌های دل‌بستگی بشارت ( 1379 ) کسب می‌کند بیانگر میزان دل‌بستگی اجتنابی می‌باشد .

**ج :دل‌بستگی مضطرب \_ دو سوگرا :** در تحقیق حاضر نمره‌ای که فرد در سوال 10 تا 15 پرسشنامه‌ی بشارت ( 1379 ) کسب می‌کند بیانگر میزان دل‌بستگی مضطرب دو سوگرا: دل‌بستگی مضطرب - دو سوگرا می‌باشد .