

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL

پروپوزال

مركز آموزش پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



مركز آموزش روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

کارگاه آنلاین روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI Scopus

مركز آموزش آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو

## رابطه مهارت‌های زندگی با رشد اجتماعی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر کرمانشاه

سهراب نوروژی<sup>۱</sup>

آلیس اسدی<sup>۲</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین مهارت‌های زندگی و رشد اجتماعی دانشجویان انجام شده است. این پژوهش از نوع توصیفی با روش همبستگی است، جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان پیام نور شهر کرمانشاه که از بین آن‌ها به شیوه تصادفی ۳۲۴ نفر دانشجو (۱۵۶ نفر پسر و ۱۶۸ نفر دختر به عنوان نمونه انتخاب گردید. برای گردآوری داده‌ها از دو پرسشنامه مهارت‌های زندگی و رشد اجتماعی استفاده گردید. تحلیل نتایج پژوهش حاکی از وجود رابطه مثبت و معنی دار بین مهارت‌های زندگی و رشد اجتماعی دانشجویان بود، همچنین بین میزان مهارت‌های زندگی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود نداشت. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت چون انسان به طور فطری موجودی اجتماعی است و طبیعت و فطرت انسان جدای از جامعه نمی‌باشد، لذا هر فردی برای پیشرفت در جامعه نیازمند به رشد اجتماعی است، امروزه لازمه رسیدن به رشد اجتماعی برخورداری فرد از مهارت‌های زندگی است. بنابراین برنامه ریزی برای بهرمنند شدن دانشجویان همان آینده سازمان میهن از مهارت‌های بهتر زیستن امری اجتناب ناپذیر است.

کلیدواژگان: مهارت‌های زندگی، رشد اجتماعی

اساس زندگی انسانی، جنبه‌ی اجتماعی زندگی او باشد، انسان موجودی فرهنگی است که جز در اجتماع نمی‌تواند به زندگی خود ادامه دهد و شاید بتوان گفت که مهمترین جنبه رشد انسان جنبه اجتماعی او می‌باشد، شناخت اجتماعی به ادراک، تفکر و استدلال درباره انسانها و روابط انسانی اطلاق می‌شود. امروزه ارتباط با دیگران، یکی از مهمترین و در عین حال با ارزش ترین بخش از زندگی هر یک از ما را تشکیل می‌دهد. در واقع بیشترین ساعات عمر هر یک از ما چه در محیط خانه و چه در محل کار در ارتباط با دیگران سپری می‌شود، در نتیجه نوع این ارتباط، در زندگی هرکس نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. اگر نحوه

۱- کارشناس ارشد دانشگاه پیام نور کرمانشاه 1352sohrab@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام نور اسلام آباد غرب

## دومین کنگره روان‌شناسی اجتماعی ایران

تهران- ۱۴ و ۱۵ اسفند ۱۳۹۲

ارتباط با مردم صمیمی، دوستانه و مثبت باشد به طور حتم اوقات زندگی دلبخند می‌شود و در صورتی که نوع این ارتباط خصمانه و توأم با احساسات منفی باشد، تحمل هر لحظه از آن را طاقت فرسا می‌سازد. (کریمی، ۱۳۸۲، ص ۱۶۲) تحقیقات روانشناسی مربوط به رشد اجتماعی بیانگر درک کودکان از جهان اجتماعی مردم، خود و روابط اجتماعی است، محققان رشد شناخت اجتماعی مستقیماً تحت تاثیر نظریه‌ی شناختی پیازه هستند و معتقد هستند که تفکر اجتماعی از جهات مختلف وابسته به هم رشد می‌کنند.

زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است لذا ضروری است که دانشجویان توانایی مقابله سالم و متنوع با مشکلات را داشته باشند و از بهداشت جسمی و روانی خود محافظت کنند تا بتوانند در مسیری گام بردارند که اعتلای شخصیت آن‌ها تداوم یابد. هرچند که برای شناسایی عوامل مرتبط با رشد اجتماعی تلاش‌های نظری و تجربی زیادی صورت گرفته است، اما این تلاش‌ها کمتر متوجه شناسایی نقش مهارت‌های زندگی افراد در رشد شخصی و اجتماعی آنان بوده است به طور کلی مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی هستند که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌گردند. هم چنین به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی- اجتماعی مبتلا به جامعه، نظیر اعتیاد، خشونت، آزار کودکان، خودکشی و... نیز قابل استفاده اند. بهداشت روانی از جمله مهم ترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد، دیگران را درک کند و روابط مؤثری با آن‌ها برقرار نماید، هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کند و آن‌ها را تحت کنترل درآورد، به شیوه‌ای موثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی اتخاذ نماید، کلیشه‌ای فکر نکرده و اطلاعات را بدون پردازش و تفکر نقادانه نپذیرد (آقاولی، ۱۳۸۷، ص ۲۹). سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارتها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی- اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند. (محمد خانی، ۱۳۸۰، ص ۱۲۹) رشد اجتماعی تکامل روابط اجتماعی فرد است. رشد اجتماعی مستلزم هماهنگی با گروه اجتماعی و پیروی از هنجارها (موازیین سلوک اجتماعی و سنت‌های آن است). احساس وحدت با گروه اجتماعی درک روابط متقابل میان اعضای آن و همکاران با دیگران از دیگر ملزومات رشد اجتماعی است.

## دومین کنگره روان‌شناسی اجتماعی ایران

تهران- ۱۴ و ۱۵ اسفند ۱۳۹۲

(احدی و بنی جمال ۱۳۷۸ ص ۱۱۶) یکی از مکاتب یادگیری، رفتارگرایی شناختی است که روانشناسان در این مکتب یادگیری عوامل محیطی و فرایندهای درونی را مشترکاً در اداره ی رفتار انسان دخالت می‌دهند. آلبریت بندورا در تدوین نظریه یادگیری اجتماعی نقش مهمی را ایفا نموده است در ابتدا روانشناسان پیرو این مکتب رفتار را تابعی از محیطی می‌دانستند اما بندورا اضافه نموده است که محیط تابعی از رفتار است پس، بنابراین رفتار و محیط تابعی از یکدیگر می‌باشند و این واکنش و اکنشی دو جانبه است و از این گفته می‌توان درک کرد که انسان با فعالیت در محیط می‌تواند آن را تغییر دهد. در نظریه یادگیری اجتماعی بر یادگیری از راه مشاهده تأکید شده است و در واقع نظریه یادگیری اجتماعی نوعی نظریه ی خبر پردازشی است هنگامی که مشاهده کننده (یادگیرنده) رفتار کسی را مشاهده می‌کند، اعمال و رفتار او را به شکل تصویرهای ذهنی، کلامی و نمادی به رمز در می‌آورد که بعد از آن تصویرهای ذهنی را هنگام اجرای آن اعمال (از حافظه) بازمی‌یابد (میلانی فر، ۱۳۸۰، ص، ۱۷۰) نتایج تحقیق ایمان حسینی در سال ۱۳۸۸ تحت عنوان اثر بخشی مهارت‌های زندگی بر رشد اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستان باغملک نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش رشد اجتماعی دانش آموزان گروه آزمایشی شد. در پژوهشی که توسط وردی (۱۳۸۳)، انجام شد تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد اجتماعی، عزت نفس و مسوولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه ناحیه یک اهواز مورد بررسی قرار گرفت نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد اجتماعی، عزت نفس دانش آموزان تاثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنی دار هر کدام از متغیرها شده است اسمیت و گری (۲۰۰۵) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی اثر معنی‌داری بر تواناییهای رهبری و مدیریت در جوانان دارد پژوهش اشتمان و همکاران (۲۰۰۵) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی در چهار حوزه شناسایی پیشرفت یا هدف در زندگی، حل مسئله و تصمیم گیری، روابط بین فردی و حفظ سلامت جسمی بر محیط زندگی و کارایی شخصی تأثیر بسزایی دارد.

## روش

تحقیق از نوع همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق عبارتند از کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه که در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۲-۹۳ مشغول به تحصیل بوده و تعداد آن‌ها ۷۳۰۰ نفر می‌باشد، بنابراین از جامعه آماری برای تعیین تعداد دانشجویان بعنوان نمونه پژوهش بر اساس جدول تعیین حجم یا اندازه نمونه از روی جامعه آماری، از جامعه ۷۳۰۰ نفری دانشجویان تعداد ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه مهارت زندگی و مقیاس رشد اجتماعی واینلند بود.

## یافته‌ها

ضریب همبستگی بین مهارت‌های زندگی و رشد اجتماعی در جدول ۱ آمده است.

## دومین کنگره روان‌شناسی اجتماعی ایران

تهران- ۱۴ و ۱۵ اسفند ۱۳۹۲

متغیر ها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
مهارت‌های زندگی و رشد اجتماعی	۳۰۰	۰/۸۴	۰/۳۸۴

با توجه به جدول شماره (۱) ملاحظه می‌شود که ضریب همبستگی بین دو متغیر مهارت‌های زندگی و رشد اجتماعی دانشجویان با درجه آزادی ( $df=42$ ) و در سطح احتمال خطا پذیری یک درصد برابر با  $(0/84)$  می‌باشد که از  $R$  جدول ( $R=0/384$ ) بزرگتر است. بنابراین فرض صفر رد شده و فرض تحقیق تأیید می‌گردد و نتیجه گرفته می‌شود که با  $99\%$  اطمینان بین مهارت‌های زندگی و رشد اجتماعی دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد. بدین معنا که با داشتن مهارت‌های زندگی رشد اجتماعی دانشجویان افزایش می‌یابد. آزمون  $T$  مستقل بین میزان مهارت‌های زندگی دانشجویان دختر و پسر در جدول ۲ ارائه شده است.

جنسیت	تعداد	مجموع نمرات	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد
پسرانه	۱۲۰	۱۵۹۸۰	۷۶۰/۹۴	۱۰۹/۲۵	۲۳/۸۴
دخترانه	۱۸۰	۱۷۶۹۴	۷۶۹/۳	۱۰۷/۵۶	۲۲/۴۲

با توجه به جدول (۲) ملاحظه می‌شود که چون مقدار  $T$  محاسبه شده ( $T=0/25$ ) در سطح احتمال خطا پذیری یک درصد و با درجه آزادی ( $df=42$ ) از مقدار  $T$  جدول ( $T=2/704$ ) کوچکتر است، لذا فرض صفر تأیید و فرض تحقیق رد می‌گردد. بدین معنا که با  $99\%$  اطمینان بین میزان مهارت‌های زندگی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد.

آزمون  $T$  مستقل بین میزان رشد اجتماعی دانشجویان دختر و پسر در جدول ۳ آمده است.

جنسیت	تعداد	مجموع نمرات	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد
پسرانه	۱۲۰	۱۰۱۹۶/۹۷	۴۸۵/۵۷	۶۳/۰۸	۱۳/۷۶
دخترانه	۱۸۰	۱۱۶۸۹/۹۸	۵۰۸/۲۶	۷۰/۹۴	۱۴/۷۹

با توجه به جدول شماره (۳) ملاحظه می‌شود که چون مقدار  $T$  محاسبه شده ( $T=1/11$ ) در سطح احتمال خطا پذیری یک درصد و با درجه آزادی ( $df=42$ ) از مقدار  $T$  جدول ( $T=2/704$ ) کوچکتر است، لذا فرض صفر تأیید و فرض تحقیق رد می‌گردد. بدین معنا که با  $99\%$  اطمینان بین میزان رشد اجتماعی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد.

## دومین کنگره روان‌شناسی اجتماعی ایران

تهران- ۱۴ و ۱۵ اسفند ۱۳۹۲

## نتیجه‌گیری

زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است لذا ضروری است که دانشجویان توانایی مقابله سالم و متنوع با مشکلات را داشته باشند و از بهداشت جسمی و روانی خود محافظت کنند تا بتوانند در مسیری گام بردارند که اعتلای شخصیت آن‌ها تداوم یابد، یکی از عوامل مؤثر در این زمینه نقش مهارت‌های زندگی است، به طور کلی محور برنامه آموزش مهارت‌های زندگی سازگاری فعالانه با خود و دیگران و محیط زیست و حل تعارض هاست، به گونه‌ای که نه به خود و نه به دیگران آسیب برسد. در واقع این آموزش‌ها درصدد ((پرورش یک منبع کنترل درونی)) در فرد است تا چنین انسانی همواره درصدد باشد، سازگاری خود را افزایش دهد. آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مقابله با رفتارهای پرخطر می‌گردد. (ذاکری، ۱۳۸۷) مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود. محققان تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خود اتکایی و اعتماد بنفس و ... مورد تأیید قرار داده‌اند. به ویژه در کاهش سوء مصرف مواد بر نقش کلیدی مهارت‌های زندگی تأکید می‌شود. هم چنین آموزش این مهارت‌ها به عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی مورد تأکید بوده‌است. در مطالعه اسمیت (۲۰۰۴) نشان داده شد که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان می‌گردد. اسمیت و گری (۲۰۰۵) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی اثر معنی‌داری بر توانایی‌های رهبری و مدیریت در جوانان دارد. فرایند نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روان را به شکل زیر می‌توان نشان داد: یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را، و این اصل دو سویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می‌بخشد. (همان منبع) به طور کلی مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی هستند که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌گردند. هم چنین به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی مبتلا به جامعه، نظیر اعتیاد، خشونت، آزار کودکان، خودکشی و... نیز قابل استفاده‌اند. انسان فطرتاً موجودی اجتماعی است و طبیعت و فطرت انسان جدای از جامعه نمی‌باشد. پس بنابراین، رشد اجتماعی یکی از مهمترین جنبه‌های رشد در زندگی انسان می‌باشد. بطور کلی شناخت اجتماعی به ادراک، تفکر و استدلال درباره انسانها و روابط انسانی اطلاق می‌شود. با توجه به نتایج تحقیق مبنی بر وجود رابطه مثبت و معنی‌دار

## دومین کنگره روان‌شناسی اجتماعی ایران

تهران- ۱۴ و ۱۵ اسفند ۱۳۹۲

بین میزان مهارت‌های زندگی دانشجویان و رشد اجتماعی آنان پیشنهاد می‌گردد که درس مهارت‌های زندگی جزء سر فصل دروس کلیه رشته‌ها گردد و با توجه به اهمیت و ضرورت سلامت روحی و روانی جوانان به ویژه دانشجویان در کوتاه مدت تشکیل دوره‌های و کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی برای آنان امری اجتناب ناپذیر است.

### منابع

- آقاوولی جماعت، مریم، (۱۳۸۷). مهارت‌های زندگی در قرن بیست و یکم. انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- احدی، حسن و بنی جمال، (۱۳۷۴)، روان‌شناسی رشد، چاپ هشتم، تهران، انتشارات رشد
- ذاکری، محمد صادق (۱۳۸۷) ((طرح آموزش مهارت‌های زندگی)) نشریه ماهانه آموزشی و تربیتی پیوند، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، شماره ۳۴۸، مهر ماه ۱۳۸۷
- شاهی براواتی، حسین (۱۳۸۴) ((بهداشت روانی)) تهران: انتشارات اسپند هنر، تهران
- کریمی، یوسف، (۱۳۷۰)، روان‌شناسی شخصیت، تهران، نشر ویرایش
- کلینکه، ال - کریس (۱۳۸۰) ((مهارت‌های زندگی)) ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: انتشارات اسپند هنر
- میلانی فر، بهروز، ۱۳۸۶، روان‌شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تهران، انتشارات قومس.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL  
پروپوزال

پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI  
Scopus



آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

دکتره تهرانی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو