

## شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی

رضا نوروزاده<sup>۱\*</sup>، زینب عظیمی سوران<sup>۲</sup>

۱. استادیار پژوهشی مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری؛ ۲. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی و کارشناس دانشکده فنی شریعتی

### چکیده

هدف: پژوهش حاضر، بررسی شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دوره‌های کاردانی و کارشناسی دانشکده فنی شریعتی که در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰ در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی شرکت داشتند (تعداد ۵۰۰ نفر) را شامل می‌شود. تعداد ۲۱۷ نفر براساس جدول مورگان به‌عنوان نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند.

روش: پژوهش حاضر به لحاظ روشی توصیفی پیمایشی و از نظر هدف، کاربردی است. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد و روایی و محتوایی آن به تأیید صاحب‌نظران رسید و پایایی آن با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به‌دست آمد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (درصد، فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و رتبه درصدی) آزمون‌های t مستقل و t وابسته استفاده گردید.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که از میان روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان، روش تلفیقی در اولویت اول و پس از آن روش‌های الگوی ایفای نقش، بحث گروهی و حل مسأله قرار دارند. روش سخنرانی از پایین‌ترین رتبه در میان دانشجویان برخوردار است. همچنین نتایج اولویت‌بندی نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی در میان دانشجویان بیانگر آن است که ارائه آموزش از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها و استفاده از فیلم و تئاتر به‌ترتیب با بالاترین اولویت و در مقابل ارائه آموزش مهارت‌ها از طریق انتشار جزوات و بروشورها در پایین‌ترین اولویت قرار گرفته است. بر این اساس برای آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی دانشجویان بایستی شیوه و نوع ارائه آموزش‌های مهارت زندگی و اجتماعی مدنظر قرار گیرد.

**کلید واژه‌ها:** روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی، آسیب‌های زندگی، دانشکده فنی شریعتی

دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۸/۲۶

پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۳/۱۷

## مقدمه و بیان مسأله

تغییرات انبوهی که امروزه بر زندگی بشر سایه افکنده‌اند، جوامع بشری را در هاله‌ای از آسیب‌های روانی و اجتماعی و چالش‌های فراوان فرو برده‌اند. آلودین تافلر سه موج را در رشد بشر بیان کرده که اولین موج آن حرکت از کشاورزی چوپانی به سوی کشاورزی متحرک، دومین آن حرکت از کشاورزی متحرک به سوی صنعتی شدن و سومین آن که اکنون در آن هستیم حرکت از جامعه صنعتی به اطلاعاتی است. امروزه صدای ضربه سنگین طبل تکنولوژی، ربات، هوش مصنوعی، فیبر نوری و ارتباطات دوربرد در اطراف ما طنین‌انداز است و پیام آن برای ما این است که آینده‌ای نیست مگر آن‌که از آن‌ها برای بودن در زندگی براساس تکنولوژی و اطلاعات استفاده کنیم. تافلر ادعا می‌کند گذر از یک موج به موج دیگر همیشه با تزلزل و انقلاب همراه بوده و این علائم در عصری که ما نیز امروزه در آن زندگی می‌کنیم کاملاً مشهود است. مشخصه عصر ما ناآرامی، تخلف جوانان، استرس و... است. زندگی در دوره‌ای که تغییرات در آن سریع است سخت بوده چرا تغییرات همواره ناشناخته‌اند و مردم در مقابل تغییرات گیج و آشفته می‌شوند، بنابراین باید برای کاهش فشار ناشی از این تغییرات، مهارت‌های زندگی افراد را افزایش داد (برن، ۲۰۰۴). نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبه‌رو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی-اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. پژوهش‌های بی‌شمار نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه‌های روانی اجتماعی دارند از جمله پژوهش در زمینه سوءمصرف مواد نشان داده است که سه عامل مهم با سوءمصرف مواد رابطه دارند که عبارتند از عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی (مک دانالد و همکاران، ۱۹۹۱). همچنین زیمرمن و همکاران (۱۹۹۲) بین احساس خودکارآمدی شخصی و موفقیت تحصیلی همبستگی معناداری یافتند. مطالعات زیادی دلالت بر آن دارند که بین عزت نفس ضعیف و سوءمصرف الکل و دارو (سینگ و مصطفی، ۱۹۹۴)، بزهکاری (دوکزو لورج، ۱۹۸۹)، بی‌بندوباری جنسی (کدی، ۱۹۹۲) و افکار خودکشی (چوکت، ۱۹۹۳) رابطه وجود دارد. بنابراین با توجه به مدارک و شواهد علمی و به‌منظور پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیشتری شود. از طرفی ماهیت مشکلات روانی اجتماعی به‌گونه‌ای است که مقابله با آن در سطوح بعدی مداخله (پیشگیری ثانویه و ثالث) نه تنها هزینه‌های قابل‌ملاحظه‌ای را از نظر نیروی انسانی و مسایل مالی بر جوامع تحمیل می‌کند، بلکه اثربخشی و کارآمدی آن نیز بسیار محدود و

حتی در مواردی ناچیز است. به عنوان مثال بررسی‌ها نشان می‌دهد که وقتی یک شخص وابستگی دارویی (اعتیاد) پیدا کرد، در خوشبینانه‌ترین حالت ۲۰ الی ۳۰ درصد موارد احتمال بهبود وجود خواهد داشت و حتی تحت این شرایط نیز احتمال عود مجدد مشکل وجود خواهد داشت (کاپلان و سادوک، ۱۹۸۸؛ تابلور، ۱۹۹۵). این واقعیات باعث شده که صاحب‌نظران و متخصصان حیطه بهداشت روانی در جهان تمام کوشش و توجه خود را حول محور برنامه‌های پیشگیری در سطح اول متمرکز سازند. به همین منظور برنامه‌های پیشگیری هم در سطح عام و با هدف کاهش و کنترل انواع آسیب‌های روانی-اجتماعی و هم در سطح خاص و در رابطه با کاهش و کنترل مشکلات خاص (از قبیل وابستگی دارویی؛ افسردگی؛ و...) در نقاط مختلف جهان طراحی و به مورد اجرا گذاشته شده است. براساس بررسی‌های به عمل آمده از بین برنامه‌هایی که تاکنون طراحی و اجرا شده است برنامه پیشگیری موسوم به "آموزش مهارت‌های زندگی" که در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی از سوی سازمان جهانی بهداشت (W. H. O) طراحی و در سطح وسیع در کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفته، بیشترین اثربخشی و کارآمدی را داشته است. در تعریف، مهارت‌های زندگی به مهارت‌هایی گفته می‌شود که برای افزایش توانایی روانی-اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود. هدف اصلی در واقع افزایش توانایی روانی-اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌رسان به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است. در تعریفی دیگر گفته شده است: مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسؤولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های درست، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمال و رفتارهایی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند. از آنجا که دانشجویان دانشگاه‌ها بخش اعظمی از جوانان فعال و نخبه جامعه را پوشش می‌دهند و از جمله گروه‌های راهبردی هر جامعه محسوب می‌شوند، حفظ و ارتقاء بهداشت روان آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این جمعیت جوان به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول خود و شرایط بحرانی این برهه از زندگی به‌ویژه در سال‌های اول ورود به دانشگاه، مشکلات، فشارها و چالش‌های زیادی را تجربه می‌کنند و در معرض آسیب‌های روانی اجتماعی متعددی قرار دارند لذا دانشگاه‌ها و محیط‌های دانشجویی که مسؤولیت تغذیه، پشتیبانی و حمایت ذهنی، روانی و اجتماعی دانشجویان را به عهده دارند تا با ایجاد، آموزش و پرورش مهارت‌ها و توانمندی‌هایی برای تصمیم‌گیری آگاهانه، مقابله با استرس‌ها، افزایش خودکارآمدی، برقراری ارتباط مؤثر و سایر توانایی‌های روانی اجتماعی، در کنار پیشگیری از آسیب‌های احتمالی بهداشت روان دانشجویان را در محیط‌های دانشگاهی تأمین نمایند.

### مبانی نظری و پیشینه تحقیق

مهارت‌های زندگی: امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند، و همین امر آنها را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز نماید. این کارکردها بسیار زیربنایی‌اند و در فرآیند تحول، شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، توانایی حل مسأله، مقابله، درک از خود، مهارت‌های زندگی و سبک‌های اسناد تجلی می‌نمایند (سازمان بهداشت جهانی ۱۳۷۷). بنابراین آموختن مهارت‌های زندگی به‌عنوان تکنیک‌هایی برای مقابله با چالش‌ها ضروری به نظر می‌رسد. اصطلاح مهارت‌های زندگی در معانی متفاوت به کار رفته است که از آن جمله: مهارت‌های مربوط به امرار معاش مانند این‌که چگونه فردی مشغول کار می‌شود. مهارت‌های مراقبت از خود، مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن و غیره. مهارت‌هایی که برای پرداختن به موقعیت‌های پر خطر زندگی استفاده می‌شود. مانند توانایی نه گفتن در مقابل فشار جمع جهت استفاده از مواد مخدر (سازمان جهانی بهداشت، ۱۳۷۷). یونیسف: مهارت‌های زندگی را چنین تعریف می‌کند: یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه را مدنظر قرار می‌دهد. این سه حوزه عبارتند از «گرایش، دانش و مهارت‌ها». (یونیسف، ۲۰۰۴ به نقل از فتی و همکاران، ۱۳۸۴).

اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی از دو بعد قابل بررسی است که عبارتند از: ۱- مهارت‌های زندگی در جهت ارتقای توانایی‌های روانی- اجتماعی: توانایی‌های روانی و اجتماعی عبارت است از آن گروه توانایی‌ها که فرد را قادر می‌سازد تا در روابط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. توانایی‌های روانی - اجتماعی در ارتقای بهداشت و سلامت در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی نقش مهمی بر عهده دارند. زمانی که مشکلات بهداشتی ناشی از رفتارها هستند و این رفتارها ناشی از ناتوانی فرد در مقابله صحیح با استرسها و فشارهای زندگی است. افزایش توانایی‌های روانی- اجتماعی نقش مهمی در فعالیت‌های پیشگیرانه خواهد داشت (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷). بنابراین مداخله، افزایش قدرت سازگاری افراد و بالا بردن ظرفیت‌های فردی و اجتماعی آنان به هنگام بروز مشکلات رفتاری است که این مهم یعنی افزایش توانایی‌های روانی- اجتماعی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشد (طارمیان و همکاران ۱۳۷۸). ۲- مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روانی: آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های گوناگون مؤثر و مفید بوده است مثل پیشگیری از بی‌بند و باری جنسی، پیشگیری از ایدز، آموزش صلح و ارتقای اعتماد به نفس و عزت

نفس (سازمان جهانی بهداشت، ۱۳۷۷). موارد نام برده اهمیت و ارزش آموزش مهارت‌های زندگی یا اهداف گوناگون پیشگیرانه و ارتقای سطح سلامت را نشان می‌دهند. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌هایی تبدیل کند. مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد و انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد می‌نماید طرح آموزش مهارت‌های زندگی در دو دهه گذشته به دلایل ذیل یکی از موفق‌ترین و بی‌نظیرترین طرح اثرگذار در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی شناخته شده است (احمدی، ۱۳۸۴). ضرورت این برنامه در اجرای اصلی برنامه‌های مهارت زندگی که شامل: الف) مهارت‌های پایدار و استقامتی ب) مهارت‌های خود مدیریتی و فردی ج) مهارت‌های عمومی اجتماعی می‌باشد بیشتر خود را آشکار می‌سازد. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را بر توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. مثل این‌که چه کاری باید بکند و چگونه آن را انجام دهد. مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین کارهایی را نیز انجام می‌نماید. امروزه مداخلات درمانی نشان داده است که بسیاری از نوروها و سایکوزها ناشی از نقص در رشد مهارت‌های زندگی اساسی است. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی نقش درمانی دارد (گمنیتز، گازدا، واردن، ۱۹۹۶ به نقل از گرین، ۲۰۰۰). علاوه بر این آموختن و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی در احساس فرد از خود و دیگران به اندازه ادراک دیگران از وی اثر می‌گذارد. مهارت‌های زندگی بر ادراک کفایت فرد، اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد (نوری قاسم آبادی، ۱۳۷۷) و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. این برنامه با افزایش ظرفیت روانشناختی فرد بهداشت و سلامت را در چهار حیطه جهانی روانی، اجتماعی و معنوی تأمین می‌نماید (علوی، ۱۳۸۳). در نهایت باید اذعان کرد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک مدل آموزشی - روانی است که در کلمه‌ها و فعالیت‌های گروهی سازمان یافته به‌منظور رشد مهارت‌های عملی که برای زندگی روزمره هستند کاربرد دارد. به همین جهت شرکت فعال اعضای گروه برای یادگیری این مهارت‌ها امری ضروری می‌باشد چرا که روش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یادگیری تجربی است و یادگیری مؤثر با فعالیت مشاهده شرکت‌کنندگان دیگر و دریافت فیدبک میسر به‌نحوی که این یادگیری‌ها می‌تواند به موقعیت خارج از گروه انتقال یابد. در اصل اثربخشی روش مهارت‌های زندگی به‌دلیل تاکید آن بر جنبه‌های عینی شامل درگیری و شرکت فعال افراد، رفتارهای قابل و نمایش عینی عقاید نظری یا انتزاعی می‌باشد. همراه با ارتقای سطح سلامت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران پیشگیری از بیمارهای روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد (دیلمی، ۱۳۸۴). پایه مطالبی که در آموزش مهارت‌های زندگی به‌کار برده می‌شود اطلاعاتی است که از نحوه یادگیری از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن به‌دست می‌آید و در واقع مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۷۷) می‌باشد. در نظریه یادگیری اجتماعی بندورا یادگیری

فرآیندی فعال و مبتنی بر تجربه است و به همین جهت افراد خصوصاً کودکان در جریان یادگیری و آموزش فعالانه به امر یادگیری مهارت‌های زندگی می‌پردازند، بنابراین در این آموزش از روش‌هایی که شرکت فعال افراد در گروه‌های مختلف سنی و جنسی را در فراگیری، تسهیل می‌بخشد استفاده می‌شود. این شیوه‌ها شامل تشکیل گروه‌های کوچک یا گروه‌های دوتایی، بارش فکری و بحث و مناظره می‌باشد (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه: نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷)

### روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی

اگر هدف از یادگیری، تغییر رفتار عادات و افکار، باشد عمل حفظ کردن لزوماً به این اهداف منجر نخواهد شد، درحالی‌که شرکت فعالانه افراد در یادگیری و استفاده از روش‌های بحث و گفتگو، حل مسأله و مانند آن دانشجویان را در رسیدن به هدف‌های مذکور یاری می‌دهد زیرا این‌گونه روش‌ها سبب به جریان افتادن فکر و منطق در دانشجویان می‌شود و با استفاده از روش‌های فعال در یادگیری دانشجویان می‌توانند از تجارب خویش استفاده کنند و رفتار، عادت و افکار خود را مورد سؤال قرار دهند و به این ترتیب موجبات تغییر، اصلاح و بهبود آن را فراهم کنند. موضوع دیگری که شرکت فعالانه افراد در روند یادگیری شان ضروری می‌کند رشد آن‌ها از جنبه‌های مختلف جسمی، فکری، عاطفی و جز آن است (فتحعلی لواسانی، ۱۳۷۹). در آموزش مهارت‌های زندگی باید از روش‌های فعال در مقابل رویکرد منفعل سودجوست، این شیوه‌ها عبارتند از:

۱- بارش فکری: منظور از بارش فکری بیان عقیده روش، راهکار برای تعریف یک مسأله یا برای حل مسأله است. در این روش توصیه می‌شود شرکت‌کنندگان بدون توجه به منطقی یا غیرمنطقی بودن آنچه به ذهنشان می‌رسد را ارائه دهند آنگاه که روش بارش فکری به کار گرفته می‌شود در وهله اول نخست هیچ یک از شرکت‌کنندگان حتی نماینده گروه و راهنما اجازه ندارد درباره پیشنهاداتی که ارائه می‌شود قضاوت کنند ممکن است مواردی را که اعضای هر گروه ارائه می‌دهند خیلی ساده و پیش پا افتاده باشد با این همه کسی مجاز نیست آن تشخیص را مسخره کند. در روش بارش فکری، نخست شرکت‌کنندگان آنچه را به ذهنشان می‌رسد مطرح می‌کنند و سپس درباره پیشنهادات ارائه شده قضاوت می‌شود و از طریق قضاوت بهترین راهکار، روش یا تعریف برگزیده می‌شود (یونیسف، ۱۳۸۰).

۲ - بحث گروهی: در روش بحث گروهی شرکت‌کنندگان موضوع ارائه شده برای گروه را از طریق بحث انجام می‌دهند. در بحث گروهی درباره یک مسأله یا سؤال نظرات موافق و مخالف ارائه می‌شود. نتیجه بحث به‌عنوان پاسخ مسأله یا سؤال در نظر گرفته می‌شود. توجه باید داشت که در بحث گروهی از آن‌جا که هر فرد مجاز است نظر خود را اعلام کند، افراد دیگر اجازه ندارند او را از این کار باز دارند. ممکن است گاهی بحث گروهی به نتیجه نرسد. دلیل این امر امکان دارد مشکل

بودن سؤال یا مسأله، عدم آگاهی شرکت‌کنندگان، عدم انضباط گروهی، حاشیه روی و دور افتادن از موضوع اصلی و... باشد. پس برای بهره‌مندی کامل از روش بحث گروهی نیاز است تا جایی که امکان دارد عوامل منفی اثرگذاری نتیجه بحث گروهی را از میان برداشت (یونیسف، ۱۳۸۰).

۳- مشکل‌گشایی گروهی: منظور از مشکل‌گشایی گروهی گشودن یک مشکل از طریق فعالیت گروهی است. در مشکل‌گشایی فردی نیاز است نخست مسأله ارائه شده تعریف شود و یعنی آن که مسئله باید برای کسانی که در پی مشکل‌گشایی هستند روشن گردد. تعریف و روشن‌سازی مشکل به درک و فهم مشکل کمک می‌کند پس از تعریف مشکل افراد باید نقشه‌ای را برای مشکل‌گشایی مطرح کنند در واقع آن‌ها باید یک نقشه بکشند آن‌گاه که نقشه گشودن مشکل آماده شد باید کار کشته شود. در پایان نیاز است اعضای گروه نحوه عمل فرد را برای مشکل‌گشایی مورد ارزیابی قرار دهند یعنی آن‌که از مرحله اول تا پایان روند مشکل‌گشایی را مورد توجه قرار دهند. برای ارزشیابی نحوه عمل در مشکل‌گشایی می‌توان از سؤال‌هایی که در زیر آمده است استفاده کرد. الف) چگونه مشکل را تعریف کردیم؟ آیا می‌توانستیم تعریف بهتری از تعریف حاضر ارائه دهیم؟ ب) نقشه‌ای که برای گشودن مشکل کشیدیم مناسب بود؟ چه نقشه دیگری می‌توانیم طرح کنیم؟ ج) تا چه حدودی از نقشه‌ای که کشیدیم در عمل استفاده کردیم؟ نقطه ضعف‌هایمان چیست؟ نقشه را به چه شکل دیگری می‌توانیم به کار ببریم؟ (یونیسف، ۱۳۸۰). ۴- ایفای نقش: در روش ایفای نقش شرکت‌کننده نقش فرد دیگر را می‌پذیرد در این روش شرکت‌کننده نیاز است همان حسی را نشان دهد که صاحب نقش اصلی در موقعیت خاصی نشان می‌دهد. برای ایفای نقش یک یا چند نفر می‌توانند اقدام کنند. عدّه نفرات ایفاکننده نقش بستگی به موضوع دارد که در جلسه یادگیری مهارت‌های زندگی مورد توجه و عمل است. ایفاگران نقش را می‌توان از بین افراد داوطلب انتخاب کرد، چون در بیشتر موارد افراد برای ایفای نقش در حضور دیگران احساس فشار و اضطراب می‌کنند. در ضمن فعالیت‌های دیگری هم هست که در داخل سایر فعالیت‌ها انجام می‌گیرد - فعالیت‌های تصویری - فعالیت‌های نوشتاری - فعالیت‌های انفرادی - سؤال کردن - تجزیه و تحلیل (یونیسف، ۱۳۸۰). در پژوهشی که در سال ۱۳۸۵ با هدف بررسی رابطه میان رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان توسط بخش‌پور و همکاران انجام شد. میزان این عوامل در بین ۳۲۶۱ دانشجوی دختر و پسر جدیدالورود به دانشگاه اندازه‌گیری شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی به شکل معناداری سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کند و تأهل به شکل معنی‌داری با بهداشت روانی بالاتر، رضایت از زندگی و احساس حمایت اجتماعی بیشتر همبسته است. همچنین سامانی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان «تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایت‌مندی از زندگی» در بین ۲۸۷ دانشجوی دختر و پسر در یک بررسی مقطعی، متغیرهای موردنظر را ارزیابی کردند. نتایج پژوهش آنان به کمک رگرسیون

چندمتغیره، بیانگر معنی‌داری نقش واسطه‌ای هیجان‌های منفی مانند افسردگی و اضطراب و فشار روانی، به واسطه کاهش مشکلات هیجانی و افزایش سطح سلامت روانی، میزان رضایت‌مندی از زندگی را در پی دارد. طارمیان (۱۳۷۸)، با عنوان راهنمای معلم برای آموزش مهارت‌های زندگی با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی افراد به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سلامت جسمانی و روانی افراد مانند اعتماد به نفس، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش افکار خودکشی‌گرایانه، کاهش افت تحصیلی، تقویت ارتباطات بین‌فردی و رفتارهای سالم و مفید اجتماعی، کاهش سوءمصرف مواد مخدر و پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی مؤثر بوده است. سپاه منصور (۱۳۸۷) نیز به بررسی اثربخشی آموزش برخی از مهارت‌های زندگی بر ارتقای میزان انگیزه پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی دانشجویان پرداخت. نتیجه بررسی‌های ایشان نشان داد که مهارت‌های زندگی در ارتقای میزان انگیزه پیشرفت، خود احترامی و سازگاری دانشجویان مؤثر است. حسن شفیع‌ی (۱۳۸۷) در مقاله خود با تأثیر آموزش عنوان بررسی مهارت‌های زندگی بر کاهش آسیب‌های روانی-اجتماعی نتیجه‌گیری می‌کند که انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارت‌ها دارند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند، یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است. مهارت‌های زندگی توانایی‌های روانی، اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می‌سازد تا بطور مؤثری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. تفکر خلاق، تفکر نقادانه، برقراری روابط بین‌فردی سازگارانه، خودآگاهی، همدلی با دیگران، مقابله با هیجان‌ها، مقابله با استرس‌ها، کنترل خشم، پیشگیری از خودکشی و اعتیاد، افزایش اعتماد به نفس و عزت‌نفس از آموزش‌هایی است که در دوره‌های آموزش مهارت زندگی در همه جای دنیا به آن‌ها پرداخته می‌شود. پژوهش‌های مختلف تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی را به‌عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی مورد تأکید قرار داده‌اند. خوشبایی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهش خود که بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دختر شهر تهران انجام دادند ۹/۳ درصد دانشجویان آگاهی کمی از مهارت‌های زندگی داشته‌اند ۴۷/۵ درصد آگاهی متوسط و ۳۲/۲ درصد آگاهی در سطح بالا داشته‌اند و همچنین نتیجه گرفتند که بین مهارت‌های زندگی با بهداشت روان رابطه مستقیم و با رفتارهای پرخطر رابطه معکوس وجود دارد. رامشت و فرشاد (۱۳۸۳) در پژوهشی که بر روی دانشجویان انجام دادند نتیجه گرفتند دانشجویانی که درس مهارت‌های زندگی را می‌گذرانند آموزش این درس به اعتماد به خویشتن و احترام به خود و توانمندسازی اشخاص به انواع روش‌های رویارویی با فشارهای پیرامونی کمک و تقویت و گسترش پیوندهای دوستانه و سودمند و سالم و سرانجام به بالا بردن رفتارهای سالم و سودمند اجتماعی می‌انجامد. اسحق رحیمیان بوگر و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود تحت عنوان اثربخشی آموزش



مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان سمنان که هدف اصلی پژوهش بود. فرضیه‌های زیر را مطرح کردند: ۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان پسر دانشگاه سمنان اثربخش است. ۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه سمنان اثربخش است. ۳- بین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر حسب جنسیت در سلامت روان دانشجویان دانشگاه سمنان تفاوت وجود دارد. نتایج نهایی پژوهش حاکی از آن بود که در مجموع آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد سلامت روان دانشجویان به‌طور معنی‌داری مؤثر است و باعث افزایش سلامت روان در آنان شده است. از لحاظ جنسیت آموزش مهارت‌ها بین پسران و دختران تفاوت معنی‌داری در سلامت آنان ایجاد نمی‌کند. بر این اساس با توجه به این که نوع و روش آموزش مهارت‌های زندگی در تحقق آموزش مهارت‌های زندگی بسیار تأثیرگذار است این پژوهش درصدد است که روش و نوع ارائه شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی از دیدگاه دانشجویانی که در دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی شرکت نموده‌اند مورد بررسی قرار دهد و به این سؤال‌ها پاسخ دهد که شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی کدامند.؟

۱. وضعیت روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی چگونه است؟
۲. وضعیت نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی چگونه است؟
۳. اولویت‌بندی روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی چگونه است؟
۴. اولویت‌بندی نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی چگونه است؟
۵. آیا روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در میان دانشجویان کاردانی و کارشناسی دانشکده فنی تفاوت وجود دارد؟
۶. آیا نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در میان دانشجویان کاردانی و کارشناسی دانشکده فنی تفاوت وجود دارد؟
۷. آیا از دیدگاه دانشجویان دوره کارشناسی دانشکده فنی بین نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی تفاوت وجود دارد؟

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ روش توصیفی و پیمایشی است و از لحاظ هدف و ماهیت کاربردی می‌باشد. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانشجویانی که در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ در دانشکده فنی، شریعتی در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی شرکت نموده‌اند، که در مجموع ۵۰۰ نفر می‌باشند. حجم نمونه آماری براساس جدول مورگان ۲۱۷ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند که برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. در این پژوهش برای طبقه‌بندی و تجزیه و تحلیل داده‌ها به منظور پاسخ به سؤال‌های پژوهش از آمار توصیفی (درصد، فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و رتبه درصدی) و آزمون‌های  $t$  مستقل و  $t$  وابسته استفاده شده است. به منظور گردآوری اطلاعات اولیه و ثانویه از روش‌های زیر بهره گرفته شده است: ۱- روش اسنادی: استفاده از کتب، پایان‌نامه‌ها، نشریات و فصل‌نامه‌های داخلی ۲- روش میدانی: با توجه به موضوع، اهداف و سؤالات تحقیق از طریق پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال ۵ گزینه‌ای و در مقیاس لیکرت (خیلی زیاد- زیاد- تا حدودی= کم و خیلی کم) تهیه و تنظیم شده است. این پرسشنامه از دو عامل انواع ارائه آموزش مهارت‌ها (گویه‌های ۷، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹) و روش‌های آموزش مهارت‌ها (گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۰) تشکیل شده است. شایان ذکر است محقق با بهره‌گیری از روش نمره‌گذاری تلاش کرده است شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی را میان جامعه مورد مطالعه درجه‌بندی نماید. در این پژوهش پرسشنامه جهت اجرای آزمایشی بین ۳۰ نفر از دانشجویان که دوره مهارت‌های زندگی را در دانشکده شریعتی گذرانده بودند توزیع شد در این تحقیق از آلفای کرونباخ برای اندازه‌گیری همسانی درونی برای این سازه استفاده شد. بنابراین در اجرای آزمایشی ضریب پایایی ۰.۸۳ به دست آمده است. در تحقیق حاضر از طریق آلفای کرونباخ برای اندازه‌گیری همسانی درونی برای این سازه استفاده شده است. بنابراین ضریب پایایی در اجرای اصلی بسیار خوب و مورد قبول (۰.۸۹) بدست آمده است.

### یافته‌های پژوهش

در این پژوهش از آمار توصیفی (درصد، فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و آزمون‌های  $t$  مستقل و  $t$  وابسته برای تحلیل داده‌ها استفاده شده است.

## سؤال اول: وضعیت روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان چگونه است؟

جدول (۱): توزیع فراوانی و درصد هر یک از سؤال‌های مرتبط با روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان

خیلی زیاد		زیاد		تا حدودی		کم		خیلی کم		گزینه‌ها	روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	دوره تحصیلی	
۳۱/۲	۲۹	۴۶/۲	۴۳	۱۸/۳	۱۷	۳/۲	۳	۱/۱	۱	کاردانی	
۲۵	۳۱	۴۶/۸	۵۸	۲۲/۶	۲۸	۴	۵	۱/۶	۲	کارشناسی	روش ارائه کنفرانس
۲۷/۶	۶۰	۴۶/۵	۱۰۱	۲۰/۷	۴۵	۳/۷	۸	۱/۴	۳	جمع کل	
۲۶/۹	۲۵	۴۴/۱	۴۱	۲۲/۶	۲۱	۵/۴	۵	۱/۱	۱	کاردانی	
۲۳/۴	۲۹	۴۲/۷	۵۳	۲۶/۶	۳۳	۶/۵	۸	۰/۸	۱	کارشناسی	شاگرد - استادی
۲۴/۹	۵۴	۴۳/۳	۹۴	۲۴/۹	۵۴	۶	۱۳	۰/۹	۲	جمع کل	
۳۶/۶	۳۴	۳۷/۶	۳۵	۱۹/۴	۱۸	۴/۳	۴	۲/۲	۲	کاردانی	
۳۵/۵	۴۴	۳۴/۷	۴۳	۲۵/۸	۳۲	۴	۵	۰	۰	کارشناسی	حل مسأله
۳۵/۹	۷۸	۳۵/۹	۷۸	۲۳	۵۰	۴/۱	۹	۰/۹	۲	جمع کل	
۲۵/۸	۲۴	۴۰/۹	۳۸	۲۶/۹	۲۵	۴/۳	۴	۲/۲	۲	کاردانی	
۳۰/۶	۳۸	۴۵/۲	۵۶	۱۸/۵	۲۳	۴	۵	۱/۶	۲	کارشناسی	پرسش و پاسخ
۲۸/۶	۶۲	۴۳/۳	۹۴	۲۲/۱	۴۸	۴/۱	۹	۱/۸	۴	جمع کل	
۲۴/۷	۲۳	۳۷/۶	۳۵	۳۲/۳	۳۰	۴/۳	۴	۱/۱	۱	کاردانی	
۲۳/۴	۲۹	۳۹/۵	۴۹	۲۵	۳۱	۸/۱	۱۰	۳/۲	۴	کارشناسی	پژوهش گروهی
۲۴	۵۲	۳۸/۷	۸۴	۲۸/۱	۶۱	۶/۵	۱۴	۲/۳	۵	جمع کل	
۱۵/۱	۱۴	۳۱/۲	۲۹	۲۵/۸	۲۴	۱۸/۳	۱۷	۸/۶	۸	کاردانی	
۱۲/۱	۱۵	۲۰/۲	۲۵	۲۲/۶	۲۸	۲۱/۸	۲۷	۲/۱	۲۶	کارشناسی	سخنرانی
۱۳/۴	۲۹	۲۴/۹	۵۴	۲۴	۵۲	۲۰/۳	۴۴	۱۵/۷	۳۴	جمع کل	
۳۳/۳	۳۱	۴۱/۹	۳۹	۲۰/۴	۱۹	۴/۳	۴	۰	۰	کاردانی	

۱۳۲ شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی...

۲۹/۸	۳۷	۴۶/۸	۵۸	۲۱	۲۶	۲/۴	۳	۰	۰	کارشناسی	بحث گروهی
۳۱/۳	۶۸	۴۴/۷	۹۷	۲۰/۷	۴۵	۳/۲	۷	۰	۰	جمع کل	
۳۳/۳	۳۱	۳۷/۶	۳۵	۱۲/۹	۱۲	۸/۶	۸	۷/۵	۷	کارדانی	
۳۰/۶	۳۸	۳۸/۷	۴۸	۲۱	۲۶	۷/۳	۹	۲/۴	۳	کارشناسی	تدریس غیر مستقیم
۳۱/۸	۶۹	۳۸/۲	۸۳	۱۷/۵	۳۸	۷/۸	۱۷	۴/۶	۱۰	جمع کل	
۴۱/۹	۳۹	۲۹	۲۷	۱۹/۴	۱۸	۴/۳	۴	۵/۴	۵	کاردانی	
۳۶/۳	۴۵	۴۰/۳	۵۰	۱۴/۵	۱۸	۵/۶	۷	۳/۲	۴	کارشناسی	الگوی ایفای نقش
۳۸/۷	۸۴	۳۵/۵	۷۷	۱۶/۶	۳۶	۵/۱	۱۱	۴/۱	۹	جمع کل	
۱۱/۸	۱۱	۴۰/۹	۳۸	۴۰/۹	۳۸	۵/۴	۵	۱/۱	۱	کاردانی	
۲۵	۳۱	۳۶/۳	۴۵	۲۸/۲	۳۵	۶/۵	۸	۴	۵	کارشناسی	الگوی رشد عقلی
۱۹/۴	۴۲	۳۸/۲	۸۳	۳۳/۶	۷۳	۶	۱۳	۲/۸	۶	جمع کل	
۸/۶	۸	۳۵/۵	۳۳	۴۵/۲	۴۲	۸/۶	۸	۲/۲	۲	کاردانی	
۲۲/۶	۲۸	۳۶/۳	۴۵	۲۸/۲	۳۵	۸/۹	۱۱	۴	۵	کارشناسی	کاوشرگی علوم اجتماعی
۱۶/۶	۳۶	۳۵/۹	۷۸	۳۵/۵	۷۷	۸/۸	۱۹	۳/۲	۷	جمع کل	
۷/۵	۷	۴۳	۴۰	۴۰/۹	۳۸	۷/۵	۷	۱/۱	۱	کاردانی	
۳۲/۴	۲۹	۳۰/۶	۳۸	۳۶/۳	۴۵	۶/۵	۸	۳/۲	۴	کارشناسی	الگوی پیش‌سازماندهنده
۳۶	۱۶/۶	۳۵/۹	۷۸	۳۸/۲	۸۳	۶/۹	۱۵	۲/۳	۵	جمع کل	
۱۴	۱۳	۵۰/۵	۴۷	۲۸	۲۶	۳/۲	۳	۴/۳	۴	کاردانی	
۲۹	۳۶	۳۷/۱	۴۶	۲۱/۸	۲۷	۱۱/۳	۱۴	۰/۸	۱	کارشناسی	الگوی رشد مهارت (همانند شبیه‌سازی موقعیت‌ها)
۲۲/۶	۴۹	۴۲/۹	۹۳	۲۴/۴	۵۳	۷/۸	۱۷	۲/۳	۵	جمع کل	
۵۵/۹	۵۲	۲۶/۹	۲۵	۱۱/۸	۱۱	۵/۴	۵	۰	۰	کاردانی	
۴۱/۹	۵۲	۳۷/۱	۴۶	۱۵/۳	۱۹	۵/۶	۷	۰	۰	کارشناسی	روش تلفیقی
۴۷/۹	۱۰۴	۳۲/۷	۷۱	۱۳/۸	۳۰	۵/۵	۱۲	۰	۰	جمع کل	

جدول (۱) درصد فراوانی هر یک از سؤال‌های مرتبط با روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان را نشان می‌دهد. با توجه به جدول ۱-۱ می‌توان مشاهده کرد که بیشترین درصد فراوانی پاسخ در مقیاس‌های زیاد و خیلی‌زیاد قرار گرفته‌اند و کمترین درصدها مربوط به مقیاس کم و خیلی کم می‌باشد. روش‌های تلفیقی حدود ۴۸ درصد و ایفای نقش حدوداً با ۳۹ درصد در بین روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی از بیشترین درصد فراوانی و روش‌های الگوی پیش سازمان دهنده ۳۶ درصد، حل مسأله ۳۵/۹ درصد، تدریس غیرمستقیم ۳۱/۸ درصد، بحث گروهی ۳۱/۳ درصد، پرسش و پاسخ ۲۸/۶ درصد، روش ارائه کنفرانس ۲۷/۶ درصد، شاگرد استادی ۲۴ درصد، پژوهش گروهی ۲۴/۹ درصد، الگوی رشد مهارت ۲۲/۶ درصد، الگوی رشد عقلی ۱۹/۴ درصد، روش کاوشگری علوم اجتماعی ۱۶/۶ درصد و روش سخنرانی ۱۳/۵ درصد به ترتیب اولویت در مقیاس خیلی زیاد را به خود اختصاص داده‌اند. روش تلفیقی بالاترین درصد و در مقابل روش سخنرانی در مقیاس خیلی زیاد از کمترین درصد در میان روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان قرار می‌گیرند.

جدول (۲): میانگین رتبه روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان

دامنه	میانگین رتبه	شاخص‌های آماری
۵-۷۰	۵۳/۱۸	روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی

جدول ۲ نشان می‌دهد که وضعیت روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان رتبه ۵۳/۱۸ با دامنه ۵-۷۰ (تعداد سؤالات در این عامل ۱۴ با مقیاس ۵ درجه‌ای) در درجه ۴ یعنی زیاد و مطلوب قرار دارد. همانطور که مشاهده می‌شود تمام سؤال‌های مرتبط با روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در این سازه طیف زیاد و خیلی زیاد و مطلوب را پوشش می‌دهند و دارای چولگی می‌باشند و توزیع نرمال در جامعه مورد مطالعه نرمال نیست. به عبارتی در دانشکده فنی شریعتی وضعیت روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی در میان دانشجویان دختر در سطح خوب و مطلوبی قرار دارد.

**سؤال دوم: وضعیت نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان چگونه است؟**  
**جدول (۳): توزیع فراوانی و درصد هر یک از سؤال‌های مرتبط با نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان**

خیلی زیاد		زیاد		تا حدودی		کم		خیلی کم		گزینه‌ها	سؤال‌ها
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	دوره تحصیلی	
۳۸/۷	۳۶	۳۴/۴	۳۲	۱۷/۲	۱۶	۷/۵	۷	۰	۰	کاردانی	استفاده از فیلم و تئاتر
۴۰/۳	۵۰	۳۶/۳	۴۵	۱۷/۷	۲۲	۴	۵	۰/۸	۱	کارشناسی	
۳۹/۶	۸۶	۳۵/۵	۷۷	۱۷/۵	۳۸	۵	۱۲	۰/۵	۱	جمع کل	
۱۹/۴	۱۸	۳۸/۷	۳۶	۳۲/۳	۳۰	۷/۵	۷	۲/۲	۲	کاردانی	از طریق انتشار جزوات و بروشورها
۱۸/۵	۲۳	۴۴/۴	۵۵	۲۵	۳۱	۸/۹	۱۱	۳/۲	۴	کارشناسی	
۱۸/۹	۴۱	۴۱/۹	۹۱	۲۸/۱	۶۱	۸/۳	۱۸	۲/۸	۶	جمع کل	
۳۰/۱	۲۸	۴۶/۲	۴۳	۱۶/۱	۱۵	۵/۴	۵	۰	۰	کاردانی	برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها
۴۶	۵۷	۳۳/۱	۴۱	۱۷/۷	۲۲	۳/۲	۴	۰	۰	کارشناسی	
۳۹/۲	۸۵	۳۸/۷	۸۴	۱۷/۱	۳۷	۴/۱	۹	۰	۰	جمع کل	
۳۴/۴	۳۲	۴۰/۹	۳۸	۱۹/۴	۱۸	۵/۴	۵	۰	۰	کاردانی	برنامه‌های ویژه دانشجویان از طریق صدا و سیما
۳۰/۶	۳۸	۴۱/۱	۵۱	۲۱/۸	۲۷	۵/۶	۷	۰/۸	۱	کارشناسی	
۳۲/۳	۷۰	۴۱	۸۹	۲۰/۷	۴۵	۵/۵	۱۲	۰/۵	۱	جمع کل	
۳۴/۴	۳۲	۳۵/۵	۳۳	۲۳/۷	۲۲	۳/۲	۳	۳/۲	۳	کاردانی	آموزش مجازی (آموزش به صورت الکترونیکی)
۳۶/۳	۴۵	۳۵/۵	۴۴	۲۱	۲۶	۴/۸	۶	۲/۴	۳	کارشناسی	
۳۵/۵	۷۷	۳۵/۵	۷۷	۲۲/۱	۴۸	۴/۱	۹	۲/۸	۶	جمع کل	
۳۹/۸	۳۷	۲۳/۷	۲۲	۲۶/۹	۲۵	۸/۶	۸	۱/۱	۱	کاردانی	در نظر گرفتن ۲ واحد درسی در دانشگاه‌ها
۲۶/۶	۳۳	۳۷/۱	۴۶	۱۷/۷	۲۲	۱۲/۹	۱۶	۵/۶	۷	کارشناسی	
۳۲/۳	۷۰	۳۱/۳	۶۸	۲۱/۷	۴۷	۱۱/۱	۲۴	۳/۷	۸	جمع کل	

جدول ۳ درصد فراوانی هر یک از سؤال‌های مرتبط با انواع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان را نشان می‌دهد. با توجه به ۱-۳ جدول ۱ می‌توان استنباط کرد که بیشترین درصد فراوانی پاسخ در مقیاس‌های زیاد و خیلی زیاد قرار گرفته‌اند و کمترین درصدها مربوط به مقیاس کم و خیلی کم می‌باشد. همچنین با توجه به داده‌های جدول ۴-۹ نوع ارائه آموزش مهارت‌ها از طریق استفاده از فیلم و تئاتر و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها با بیشترین درصد (حدود ۳۹/۵) و به ترتیب آموزش مجازی (آموزش به صورت الکترونیکی)، در نظر گرفتن ۲ واحد درسی در دانشگاه‌ها و برنامه‌های ویژه از طریق صداوسیما بیشترین درصد در مقیاس خیلی زیاد در بین نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان دانشکده فنی دانشگاه شریعتی را به خود اختصاص داده‌اند. در مقابل ارائه آموزش مهارت‌ها از طریق انتشار جزوات و بروشورها حدوداً با ۱۹ درصد در مقیاس خیلی زیاد کمترین درصد را به خود اختصاص داده‌اند.

جدول (۴): میانگین رتبه نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان

شاخص‌های آماری	میانگین رتبه	دامنه
نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی	۱۹/۸۷	۵-۳۰

جدول ۴ نشان می‌دهد که وضعیت نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان رتبه ۵۳/۱۸ با دامنه ۳۰-۵ (تعداد سؤالات در این عامل ۶ با مقیاس ۵ درجه‌ای) در درجه ۲ یعنی نسبتاً مطلوب قرار دارد. همان‌طور که مشاهده می‌شود تمام سؤال‌های مرتبط با نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در این سازه طیف زیاد و خیلی زیاد و نسبتاً مطلوب را پوشش می‌دهند و دارای چولگی می‌باشند و توزیع نرمال در جامعه مورد مطالعه نرمال نیست. به عبارتی در دانشکده فنی دانشگاه شریعتی وضعیت نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی در میان دانشجویان دختر در سطح نسبتاً خوب و نسبتاً مطلوبی قرار دارد.

**سؤال سوم: اولویت‌بندی روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان چگونه است؟**

جدول (۵): میانگین و انحراف استاندارد روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان

روش‌های آموزش مهارت‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
روش ارائه کنفرانس	۳/۹۴	۰/۸۷	۱	۵
شاگرد - استادی	۳/۸۷	۰/۸۹	۱	۵
حل مسأله	۴	۰/۹۱	۱	۵
پرسش و پاسخ	۳/۹۴	۰/۸۹	۱	۵
پژوهش گروهی	۳/۷۶	۰/۹۷	۱	۵
سخنرانی	۲/۹۹	۱/۲۸	۱	۵

۵	۲	۰/۸	۴/۰۵	بحث گروهی
۵	۱	۱/۰۸	۳/۸۴	تدریس غیر مستقیم
۵	۱	۱/۰۷	۳/۹۹	الگوی ایفای نقش
۵	۱	۰/۹۵	۳/۶۶	الگوی رشد عقلی
۵	۱	۰/۹۶	۳/۵۶	کاوشگری علوم اجتماعی
۵	۱	۰/۹۲	۳/۵۸	الگوی پیش‌سازمان‌دهنده
۵	۱	۰/۹۶	۳/۷۴	الگوی رشد مهارت
۵	۲	۰/۸۹	۴/۲۲	روش تلفیقی
۷۰	۲۶	۱۹/۸۷	۵۳/۱	جمع کل

جدول ۵ نشان می‌دهد که میانگین روش سخنرانی حدود ۳ می‌باشد که نسبت به روش‌های دیگر پایین‌تر و با پراکندگی بیشتری است. اما روش تلفیقی از پراکندگی کمتر و میانگین ۴/۲۲ بیشتری نسبت به دیگر روش‌ها برخوردار است، که این امر منجر شده، در رتبه‌بندی فریدمن در رتبه بالاتری (۹/۴۶) قرار گیرد. به منظور پی بردن به اینکه دانشجویان دختر در دانشکده فنی شریعتی کدام یک از روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی را در اولویت قرار دادند از آزمون فریدمن استفاده شده است.

جدول (۶): رتبه هر یک از روش‌ها بر اساس آزمون فریدمن

میانگین رتبه	روش‌های آموزش مهارت‌ها
۹/۴۶	روش تلفیقی
۸/۵۶	الگوی ایفای نقش
۸/۵۰	بحث گروهی
۸/۲۰	حل مسئله
۷/۹۷	پرسش و پاسخ
۷/۹۵	روش ارائه کنفرانس
۷/۹۰	تدریس غیر مستقیم
۷/۶۹	شاگرد - استادی
۷/۲۴	الگوی رشد مهارت
۷/۲۲	پژوهش گروهی
۶/۸۰	الگوی رشد عقلی
۶/۳۷	الگوی پیش‌سازمان‌دهنده
۶/۳۴	کاوشگری علوم اجتماعی
۴/۸۱	سخنرانی



همان طور که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، میانگین رتبه نمونه آماری در روش تلفیقی بالاتر (۹/۴۶) از بقیه روش‌ها قرار دارد. پس از آن روش‌های الگوی ایفای نقش، بحث گروهی و حل مسأله به ترتیب (۸/۵۶، ۸/۵۰ و ۸/۲۰) از بالاترین رتبه درصدی در میان روش‌های آموزش مهارت در میان دانشجویان دختر دانشکده فنی شریعتی برخوردار است. در مقابل روش سخنرانی با پراکندگی بیشتری در رتبه‌بندی از رتبه درصدی پایین‌تری (۴/۸۱) نسبت به روش‌های دیگر آموزش برخوردار است.

**سؤال چهارم: اولویت‌بندی نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان چگونه است؟**

**جدول (۷): میانگین و انحراف استاندارد نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان**

انواع ارائه آموزش مهارت‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
استفاده از فیلم و تئاتر	۴/۰۸	۰/۹۱	۱	۵
از طریق انتشار جزوات و بروشورها	۳/۶۶	۰/۹۷	۱	۵
برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها	۴/۱۴	۰/۸۵	۲	۵
برنامه‌های ویژه دانشجویان از طریق صدا و سیما	۳/۹۹	۰/۸۸	۱	۵
آموزش مجازی (آموزش به صورت الکترونیکی)	۳/۹۹	۰/۹۷	۱	۵
در نظر گرفتن ۲ واحد درسی در دانشگاه‌ها	۳/۷۹	۱/۱۱	۱	۵
جمع کل	۱۹/۸	۳/۲۲	۱۰	۲۵

جدول ۷ نشان می‌دهد که میانگین ارائه از طریق انتشار جزوات و بروشورها ۳/۶۶ می‌باشد که نسبت به روش‌های دیگر پایین‌تر است. اما ارائه آموزش مهارت‌ها از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها و استفاده از فیلم و تئاتر به ترتیب با میانگین (۴/۱۴ و ۴/۰۸) بیشتری نسبت به دیگر انواع ارائه‌ها برخوردار است، که این امر منجر شده، در رتبه‌بندی فریدمن در رتبه بالاتری به ترتیب (۳/۸۷ و ۳/۷۱) قرار گیرد. به منظور پی بردن به اینکه دانشجویان دختر در دانشکده فنی دانشگاه شریعتی کدام یک از روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی را در اولویت قرار دادند از آزمون فریدمن استفاده شده است.

جدول (۸): رتبه هر یک از نوع ارائه‌ها بر اساس آزمون فریدمن

میانگین رتبه	انواع ارائه آموزش مهارت‌ها
۳/۸۷	برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها
۳/۷۱	استفاده از فیلم و تئاتر
۳/۶۴	آموزش مجازی (آموزش به صورت الکترونیکی)
۳/۵۹	برنامه‌های ویژه دانشجویان از طریق صدا و سیما
۳/۳۲	در نظر گرفتن ۲ واحد درسی در دانشگاه‌ها
۲/۸۸	از طریق انتشار جزوات و بروشورها

همان‌طور که در جدول ۸ ملاحظه می‌شود، میانگین رتبه نمونه آماری در ارائه از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها و استفاده از فیلم و تئاتر به ترتیب با بالاترین رتبه درصدی (۳/۸۷ و ۳/۷۱) از دیگر انواع ارائه‌های آموزش مهارت‌ها قرار دارد. پس از آن انواع ارائه از طریق آموزش مجازی (آموزش به صورت الکترونیکی) و برنامه‌های ویژه دانشجویان از طریق صدا و سیما به ترتیب (۳/۶۴ و ۳/۵۹) از بالاترین رتبه درصدی در میان انواع ارائه آموزش مهارت در میان دانشجویان دختر دانشکده فنی شریعتی برخوردار است. در مقابل ارائه آموزش مهارت‌ها از طریق انتشار جزوات و بروشورها در رتبه‌بندی از رتبه درصدی پایین‌تری (۲/۸۸) نسبت به ارائه‌های دیگر آموزش مهارت‌ها برخوردار است.

سؤال پنجم: آیا روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در میان دانشجویان کاردانی و کارشناسی تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟

جدول (۹): تفاوت بین روش‌های آموزش مهارت زندگی و اجتماعی از نظر دوره تحصیلی

متغیر	شاخص‌ها	آزمون لون		t	درجه آزادی	سطح معناداری	اختلاف میانگین
		f	سطح معناداری				
روش‌های آموزش مهارت زندگی و اجتماعی	برابری واریانس‌ها	۱/۴۱	۰/۲۳	-۰/۰۷	۲۱۰	۰/۹۳	-۰/۰۸
	نابرابری واریانس‌ها			-۰/۰۷	۲۰۵	۰/۹۳	-۰/۰۸

$P < 0/05$

با توجه به جدول ۹ آزمون لون معنی‌دار نیست ( $p > 0/05$ )، بنابراین مقدار t محاسبه شده با واریانس ترکیبی (با فرض برابری واریانس‌ها) مناسب است. در حقیقت هر دو آزمون t نتیجه یکسانی را می‌دهند. به عبارتی از آنجا که اختلاف میانگین منفی است، مقدار t نیز منفی است. بنابراین مقدار t با درجه آزادی ۲۱۰ برابر  $-۰/۰۷$  با  $p=0/93$ ، بین روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی از نظر دوره تحصیلی (کاردانی و کارشناسی) دانشجویان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

سؤال ششم: آیا نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در میان دانشجویان کاردانی و کارشناسی تفاوت معناداری وجود دارد؟

جدول (۱۰): تفاوت بین نوع ارائه آموزش مهارت زندگی و اجتماعی از نظر دوره تحصیلی

متغیر	شاخص‌ها		آزمون لون		t	درجه آزادی	سطح معناداری	اختلاف میانگین
	برابری واریانس‌ها	نابرابری واریانس‌ها	f	سطح معناداری				
نوع ارائه آموزش مهارت زندگی و اجتماعی	۱/۹۷	۰/۱۶	۰/۴۳	۰/۱۶	۲۱۰	۰/۶۶	-۰/۱۹	
			۰/۴۴	۰/۱۶	۲۰۳	۰/۶۵	-۰/۱۹	

$P < 0/05^*$

با توجه به جدول ۱۰ آزمون لون معنی‌دار نیست ( $p > 0/05$ )، بنابراین مقدار t محاسبه شده با واریانس ترکیبی (با فرض برابری واریانس‌ها) مناسب است. در حقیقت هر دو آزمون t تقریباً نتیجه یکسانی را می‌دهند. به عبارتی از آن جا که اختلاف میانگین منفی است، مقدار t نیز منفی است. بنابراین مقدار t با درجه آزادی ۲۱۰ برابر ۰/۴۳- با  $p=0/66$ ، بین نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی از نظر دوره تحصیلی (کاردانی و کارشناسی) دانشجویان دختر دانشکده فنی شریعتی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

سؤال هفتم: آیا از دیدگاه دانشجویان دوره کارشناسی بین نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد؟

جدول (۱۱): نتایج آزمون t همبسته مرتبط با نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌ها در میان دانشجویان کارشناسی

متغیر	شاخص‌ها	t	درجه آزادی	سطح معناداری	میانگین
نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت در میان دانشجویان کارشناسی		-۵۷*	۱۱۸	۰/۰۰۰۱	-۳۳/۲

$P < 0/05^*$

با توجه به جدول ۱۱، مقدار t با درجه آزادی ۱۱۸ در نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی برابر ۵۷- با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰۱ بین دانشجویان دختر دانشکده فنی در دوره کارشناسی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. به عبارتی از دیدگاه دانشجویان کارشناسی دانشکده فنی بین نوع ارائه آموزش مهارت‌ها و روش‌های آموزش مهارت‌ها تفاوت وجود دارد. سؤال هشتم: آیا از دیدگاه دانشجویان دوره کاردانی دانشکده فنی بین نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟

جدول (۱۲): نتایج آزمون t همبسته مرتبط با نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌ها در میان دانشجویان کاردانی

متغیر	شاخص‌ها	t	درجه آزادی	سطح معناداری	میانگین
نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت در میان دانشجویان کاردانی		-۵۴/۴۸*	۸۷	۰/۰۰۰۱	-۳۳/۴۸

$P < 0/05^*$

با توجه به جدول ۱۲ مقدار t با درجه آزادی ۸۷ در نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی برابر ۵۴/۴۸- با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰۱ بین دانشجویان دختر دانشکده فنی در دوره کاردانی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. به عبارتی از دیدگاه دانشجویان کاردانی دانشکده فنی بین نوع ارائه آموزش مهارت‌ها و روش‌های آموزش مهارت‌ها تفاوت وجود دارد.

سؤال نهم: آیا از دیدگاه دانشجویان بین نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟

جدول (۱۳): نتایج آزمون t همبسته مرتبط با نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌ها در میان دانشجویان

متغیر	شاخص‌ها	t	درجه آزادی	سطح معناداری	میانگین
نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت در میان دانشجویان دانشکده فنی		-۷۸/۶۲*	۲۰۶	۰/۰۰۰۱	-۳۳/۲۸

$P < 0/05^*$

با توجه به جدول ۱۳ مقدار t با درجه آزادی ۲۰۶ در نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی برابر ۷۸/۶۲- با سطح معناداری ۰/۰۰۰۱ بین دانشجویان دختر دانشکده فنی تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارتی از دیدگاه دانشجویان دختر دانشکده فنی بین نوع ارائه آموزش مهارت‌ها و روش‌های آموزش مهارت‌ها تفاوت وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی (دانشکده فنی شریعتی) بود. به طور کلی در پاسخگویی به سؤال‌های پژوهش نتایج زیر به دست آمده است که به آن‌ها می‌پردازیم. نتایج پژوهش نشان می‌دهد از بین روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی روش‌های تلفیقی حدود ۴۸ درصد و ایفای نقش حدود ۳۹ درصد بیشترین درصد فراوانی را به خود اختصاص داده‌اند و در مقابل روش سخنرانی حدود ۱۳/۵ درصد کمترین درصد را دارا می‌باشد. لذا می‌توان گفت وضعیت روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی در میان دانشجویان در سطح خوب و مطلوب قرار دارد و این نتایج با یافته‌های لواسانی (۱۳۸۰) که مهم‌ترین شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی را: ۱- بارش فکری ۲- ایفای نقش ۳- فعالیت در گروه‌های کوچک دو تایی ۴- سؤال کردن ۵- بحث و مناظره ۶- سرمشق‌گیری معرفی می‌کند هم‌خوانی دارد.

نتایج نشان می‌دهد که استفاده از فیلم و تئاتر و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها بیشترین درصد (۳۹/۵) در مقیاس خیلی زیاد و در بین انواع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان هستند در مقابل ارائه آموزش مهارت‌ها از طریق انتشار جزوات و بروشورها حدود ۱۹ درصد کمترین مقیاس را به خود اختصاص داده است. این نتایج با یافته‌های عبدالله زاده (۱۳۷۸) که برای آموزش مهارت‌های زندگی هفت روش تدریس را پیشنهاد کرده است که عبارتند از ایفای نقش، کار روی متن نمایش (سناریوم)، توجه به ارزش‌ها، حل مسأله گروهی، نمایش ویدئویی، سخنرانی، میهمان و بحث گروهی هم‌خوانی دارد. همچنین با یافته‌های دیلمی (۱۳۸۴) که

اشاره می‌کند برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک مدل آموزشی- روانی است که در کلمه‌ها و فعالیت‌های گروهی سازمان‌یافته به منظور رشد مهارت‌های عملی که برای زندگی روزمره هستند کاربرد دارد. به همین جهت شرکت فعال اعضای گروه برای یادگیری این مهارت‌ها امری ضروری می‌باشد چرا که روش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یادگیری تجربی است و یادگیری مؤثر با فعالیت مشاهده شرکت‌کنندگان دیگر و دریافت فیدبک میسر به نحوی که این یادگیری‌ها می‌تواند به موقعیت خارج از گروه انتقال یابد. در اصل اثر بخشی روش مهارت‌های زندگی به دلیل تأکید آن بر جنبه‌های عینی شامل درگیری و شرکت فعال افراد، رفتارهای قابل و نمایش عینی عقاید نظری یا انتزاعی می‌باشد. همراه با ارتقای سطح سلامت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران پیشگیری از بیمارهای روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد. خوشبایی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهش خود که بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دختر شهر تهران انجام داده‌اند به این نتیجه رسیدند که ۹/۳ درصد دانشجویان آگاهی کمی از مهارت‌های زندگی داشته‌اند و ۴۷/۵ درصد آگاهی متوسط و ۳۲/۲ درصد آگاهی در سطح بالا داشته‌اند و در نهایت نتیجه گرفتند بین مهارت‌های زندگی با بهداشت روان رابطه مستقیم و با رفتارهای پرخطر رابطه معکوس وجود دارد رامشت و فرشاد (۱۳۸۳) هم در پژوهشی که بر روی دانشجویان انجام داده‌اند نتیجه گرفتند دانشجویانی که درس مهارت‌های زندگی را می‌گذرانند آموزش این درس به اعتماد به خویشتن و احترام به خود و توانمندی‌سازی اشخاص به انواع روش‌های رویارویی با فشارهای پیرامونی کمک و به تقویت و گسترش پیوندهای دوستانه سودمند و سالم و سرانجام به بالا بردن رفتارهای سالم و سودمند اجتماعی می‌انجامد. اسحق رحیمیان بوگر و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان سمنان که هدف اصلی پژوهش بود. فرضیه‌های زیر را مطرح کردند: ۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان پسر دانشگاه سمنان اثربخش است. ۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه سمنان اثربخش است. ۳- بین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر حسب جنسیت در سلامت روان دانشجویان دانشگاه سمنان تفاوت وجود دارد. نتایج نهایی پژوهش حاکی از آن بود که در مجموع آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد سلامت روان دانشجویان به طور معناداری مؤثر است و باعث افزایش سلامت روان در آنان شده است. از لحاظ جنسیت آموزش مهارت‌ها بین پسران و دختران تفاوت معنی‌داری در سلامت آنان ایجاد نمی‌کند. در مطالعه اسمیت (۲۰۰۵) نشان داده شده است که مهارت‌های زندگی به طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان شده است. (تین دانگ، ۲۰۰۹) در آموزش مهارت‌های زندگی در دانشگاه‌های ویتنام به این موضوع اشاره می‌کند که مهارت‌های زندگی در این کشور عمدتاً به ۲ روش ارائه می‌شود. آموزش از طرق تئوری و آموزش از طریق تمرین بسیار، فعالیت تدریسی. فعالیت در کلاس را می‌توان به دو نوع اصلی تقسیم کرد: یکی فعالیت‌هایی که به طور مستقیم با گذشته

دانشجویان ارتباط پیدا می‌نمایند، و دیگری فعالیت‌هایی که مشابه‌سازی محل‌هایی است که دانشجویان هنوز تجربه مواجهه با آنها را ندارد مانند محیط‌های کاری، ادارات.

### پیشنهاد‌های کاربردی

با توجه به نتایج حاصل از پژوهش و اهمیت آموزش‌های مهارت‌های زندگی پیشنهاد‌های کاربردی زیر برای برنامه‌ریزی توصیه می‌شود:

- پیشنهاد می‌شود با توجه به نتایج این پژوهش مربیان دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی از روش‌های تلفیقی و ایفای نقش در تدریس درس مهارت‌های زندگی بیشتر استفاده نمایند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد دانشگاه‌ها آموزش مهارت‌های زندگی را به صورت کارگاهی، فیلم و تئاتر و آموزش مجازی ارائه نمایند.

- پیشنهاد می‌گردد دانشگاه‌ها دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی برای دانشجویان را در سال‌های اول تحصیلی برگزار نمایند تا در کاهش آسیب‌های زندگی مؤثر باشد.





## منابع

- Anhtha. Lohoang. (Hoasen university) (2007). tho of foctiveness of 4 eaching life.
- Aqajani, M. (2002). *The effect of life skills training on mental health and locus of control teenagers*, MA thesis Al-Zahra University. [In Persian]
- Arefi, G. (2009). *Effectiveness of Life Skills Training on mental health first year students of high schools in Dezful*, Master thesis, Payam Noor University of Tehran. [In Persian]
- Bakhshipour Roodsari, A. (1999). *Satisfaction with life style problem solving and mental health of a religious attitude or mental health chapter*, 3 (9): 19-1. [In Persian]
- Behdani, F. et all (2008). *Its study lifestyle with depression and anxiety in students of Sabzevar*, Sabzevar Faculty of Medical Sciences of Issue, 2: 38-27. [In Persian]
- Deilami, N. (2005). *Effectiveness of Life Skills Training on the advice of the State Welfare Organization*, in June. [In Persian].
- Fata L., Mvtaby, F., Mohammad Khani, SH., Kazem Zadeh, M., (2005). *Life Skills Training: Office of Women's Affairs, Ministry of Health and Medical Education*. [In Persian].
- Khushabi, K. , Nikkhah, H, Moradi, S. (2008). *Check the knowledge of students in Tehran University of Medical Sciences and Health Services, Hamadan life skills Journal*, Volume 15.[In Persian].
- Rahimian, B., Najafi, M., Tabatabaeian, M., Heidari, M., Dehshiri, GR., Ayzdpvr, AR. (2010). *Effectiveness of Life Skills Training on students' mental health, mental health Proceedings of the second national seminar*, Semnan University. [In Persian]
- Ramesht, M., Farshad, S. (2004). *The effect of life skills training on the prevention of substance abuse among students, Proceedings of the Second Seminar on mental health of students in Tehran University*, Tarbiat Modarres, [In Persian].
- Samani, S. et all. (2006). *Resilience, mental health and life satisfaction, Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13(3): 295-290 [In Persian].
- Sepahmansour, M. (2008). *The effect of life skills training, motivation, achievement, self-respect and social adjustment of students, the course of 1387*. Quarterly thought and behavior. [In Persian].
- Shafi'i, H. (2008). *As life skills education impact study on reducing psychosocial traumas. skills in universities*. [In Persian].
- Smith, E.A. (2004). *Evaluation of life Skills training and Infused-life Skills Training in a rural setting : outcomes at two years*. Journal of Alchohole & Drug Education.
- Smith, T.A. Genry, L.S., Ketring, S.A. (2005). *Evaluating a youth Leadership life skills Development program. Journal of Extensive*. 43(2).
- Taremian, F., Mahjvi, M., Fathi, T. (1999). *Life Skills*, Second Edition, Tehran, Education Quarterly message Consultant (1998). *Life Skills project, the first year*. (1) [In Persian]
- UNICEF (2001). *Life skills training for youth and women's guide (first edition)*, translated Muharram Tehran Aghazadeh, Reed Publishing. [In Persian].