

The Effectiveness of Training in Self-Awareness, Decision-Making, and Communication Skills on the Adaptation and Multidimensional Responsibility of Dormitory Freshmen

Alireza Nakhaei 

Ph.D. in Psychology, Counselling and Health Center,
University of Zabol, Zabol, Iran

Hosnie Shahriari 

Ph.D. in Psychology, Counselling and Health Center,
University of Zabol, Zabol, Iran

Extended Abstract:

1. Introduction

In recent years, emotional, psychological, and social problems among students have had a worrying upward trend, to the point where abnormal phenomena such as decreased health and mental hygiene, a tendency to substance abuse, a decline in academic performance, etc. have seriously affected the progress of the university (Zhoori Zanganeh et al., 2024; Abdul Rahman, 2020). One of the important variables in student success is responsibility, which is a personality trait defined as the capacity to accept responsibility and perform required tasks when accepted or rejected. Glasser believes that all psychiatric problems have a common root, which is lack of responsibility (Yasini et al., 2022; Rezadad et al., 2018). Research has shown that training skills such as communication skills significantly increases responsibility in students (Yasini et al., 2022). Another variable that is closely related to responsibility is adaptation, defined as a kind of harmony with oneself and the environment that is essential for every individual and is the effective behavior of a person in adapting to the physical and psychological environment (Akbari & Akbari, 2013). Multiple findings have shown that teaching life skills—including self-awareness, effective communication, and decision-making—has a significant impact on improving students' adjustment. Self-awareness is fundamental to personal and professional growth and involves understanding one's strengths, weaknesses and values (Dubey et al., 2024). The present study seeks to investigate the effect of training

Corresponding Author: Nakhaei@uoz.ac.ir

How to Cite: Ferdin, M., Ferdin, M., Ferdin, M. (2026). The Effectiveness of Training in Self-Awareness, Decision-Making, and Communication Skills on the Adaptation and Multidimensional Responsibility of Dormitory Freshmen, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 17(67), 109 -130. DOI: 10.22054/qccpc.2026.89510.3550

in self-awareness, decision-making, and communication skills on multidimensional responsibility and adaptability of freshmen students at Zabol University.

Literature Review

The social conditions of universities and dormitories are not always favorable. Research has shown that many people lack the necessary and basic abilities to deal with life's problems, which makes them vulnerable to the problems and difficulties of everyday life and its requirements (Armin et al., 2014). From Fromm's perspective, responsibility is not simply a duty, but rather expresses a feeling and state that is evoked by the individual and includes the individual's response to the needs of others (Eslami, 2018). Many researchers claim that adaptation to a new learning environment is a critical factor for success (Whit, 2021) and adapting difficulty can affect individual commitments and cause problems with individual health (George & Ekpang, 2022). Communication skills are the abilities that we use to communicate and interact with others through the exchange of information, thoughts, and feelings (verbal and non-verbal) (Ahmadi et al., 2015; Yasini et al., 2022; Zarei et al., 2018). Decision-making is also an important part of the cognitive domain, and weakness in it can lead to sudden and impulsive decisions and facing many problems in life (Naimi and Adelpour, 2010).

Methodology

The present study was a quasi-experimental study (including pre-test, post-test, and control group design). The target statistical population included new male students in the dormitory at Zabol University studying in the academic year 1403-1404 (468 students in total). The statistical sample of this study included 30 male students who were willing to participate in the study. The sampling method was a multi-stage cluster random one. The participants were randomly assigned to two experimental and control groups. Their consent was obtained by informing them of the research objectives and ethical considerations, and securing their permission. The experimental group received the intervention program, while the control group did not. At the end, a post-test was conducted and the results were compared. Data analysis was performed using SPSS 22 software.

Results

The descriptive findings of this study include statistical indicators such as mean and standard deviation, presented in the table below for all studied variables.

Table 1. Descriptive statistics of scores for the adaptability variable and the multidimensional responsibility variable

Standard Deviation	Average	Number	Group	
22/6	22/22	55	pre-test	Compatibility Variable
55/8	77/88	55	After the test	
22/6	99/33	55	witness	
22/5	22/66	55	pre-test	Multidimensional responsibility variable
22/5	66/99	55	After the test	
99/5	11/55	55	witness	

Table 1. examines the descriptive statistics of the scores of the adaptation variable in students. The "pre-test" group consists of 15 people, The average score of this group is 42.12 and the standard deviation 6.02. The average score of the post-test group is 48.87 and the standard deviation 8.55. The control group has the average score of 43.79 and the standard deviation score of 6.82.

Table 2. Results of repeated-measures analysis of variance to determine the effect of life skills training on students' multidimensional adaptability and responsibility.

Statistical Power	Effect Size	Meaningfulness	Amount F	Mean Square	Source	Variable
00/1	88/0	001/0<	56/53	36/12244	time	compatibility
00/1	79/0	001/0	41/21	53/11386	group	
00/1	78/0	001/0<	61/25	01/13198	time-group	
00/1	69/0	001/0<	09/29	37/3798	time	Multidimensional accountability
00/1	65/0	001/0h	40/18	39/4221	group	
00/1	68/0	001/0<	52/27	02/1327	time-group	

Table 2. The results of repeated-measures analysis of variance to determine the effect of life skills training on students' multidimensional adaptability and responsibility show that the effect of time, group, and the interaction of time and group is significant for each of the multidimensional adaptability and responsibility variables ($P < 0.001$). According to the group effect and the table of averages, training in self-awareness, decision-making, and communication skills increased the adaptability and multidimensional responsibility of students in the experimental group compared to the control group. According to the time effect and the interaction of time and group, there was a significant difference between the evaluation stages in both variables.

Conclusion

The findings of this study clearly showed that life skills training, including the components of self-awareness, decision-making, and communication skills, has a significant positive effect on promoting multidimensional adaptability and responsibility among male dormitory students at Zabol University. Statistical results, with regard to the group effect, time effect, and the interaction of time and group, indicated significant differences between the evaluation stages in the dependent variables, indicating the sustainable effectiveness of the intervention in the experimental group compared to the control group. This finding is consistent with the results of numerous studies in the psychological literature, including those by Naderiboni and Lotfi (2019), Naserian (2023), Rahimi (2015), Karimi and Zeidabadi (2017), Mohammadzadeh Ghoshchi (2017), Mad (2020), Saleminia and Arefi (2017), and Sobhani-Nejad and Zeraati (2014), all of emphasizing the vital role of life skills training programs in empowering target groups.

The findings showed that teaching the triple skills significantly increased multidimensional responsibility in students. Responsibility should not be considered simply as an assigned task, but rather as a conscious choice and a sign of mental health. From the perspective of Islamic theoretical foundations based on *Tafsir al-Mizan*, responsibility means being held accountable for what has been entrusted to a person (self, society, and God) and requires awareness, choice, individual and collective will, and the power and ability to perform duties. Life skills training affects precisely these internal requirements.

Acknowledgments

The authors would like to thank the students of Zabol University who participated in the research. No financial support was received for this research.

Keywords: Self-Awareness, Decision-Making, Communication Skills, Adaptation, Multidimensional Responsibility.



اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی بر سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان نو ورود پسر خوابگاهی

علیرضا نخعی  *

دکترای روانشناسی تربیتی، مرکز مشاوره و سلامت، دانشگاه زابل، زابل، ایران

حسینیه شهریاری 

دکترای روانشناسی عمومی، مرکز مشاوره و سلامت، دانشگاه زابل، زابل، ایران

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی بر سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان نو ورود پسر خوابگاهی دانشگاه زابل انجام شد. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل بوده، جامعه آماری، شامل کلیه دانشجویان نو ورود پسر خوابگاهی دانشگاه زابل که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل بودند و تعداد آنان برابر ۴۶۸ نفر بود. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر بودند. روش نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود که از میان نمونه ۱۵ دانشجو برای هر گروه به صورت تصادفی گمارده شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۱۹۹۳)، مسئولیت‌پذیری لوئیس (۲۰۰۱) و دستورالعمل جلسات آموزش مهارت‌های زندگی (کتاب راهنمای مدرس، تألیف و گردآوری امامی نایینی، ۱۳۹۰) بود. یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی برای هر یک از متغیرهای سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان معنادار است ($P < 0.001$). در نتیجه این پژوهش به روشنی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی شامل مؤلفه‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی بر ارتقاء سازگاری (ابعاد عاطفی، اجتماعی و آموزشی) و مسئولیت‌پذیری چندبعدی (خود و دیگران) دانشجویان نو ورود پسر خوابگاهی دانشگاه زابل اثر مثبت و معناداری دارد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی، سازگاری، مسئولیت‌پذیری چندبعدی.

مقدمه

در سال‌های اخیر مشکلات عاطفی، روانی و اجتماعی در میان دانشجویان روند صعودی نگران‌کننده‌ای داشته است تا جایی که پدیده‌های ناهنجاری مانند کاهش سلامت و بهداشت روان، گرایش به سوء مصرف مواد، افت تحصیلی و... به صورت موانع جدی، پیشرفت دانشگاه را تحت تأثیر قرار داده است (ظهوری زنگنه و همکاران، ۱۴۰۳) و عبدالرحمان^۱، (۲۰۲۰). ورود به دانشگاه برای بسیاری از جوانان یکی از مهم‌ترین گذارهای زندگی به شمار می‌آید؛ گذار از محیطی آشنا و تحت نظارت خانواده به محیطی غنی از چالش‌ها، نقش‌های تازه و الزامات فزاینده. ورود به دانشگاه هم یک رویداد اجتماعی بزرگ و هم منبعی از فشار روانی برای دانشجویان است. اگرچه ورود به دانشگاه گامی مثبت در زندگی فرد است، اما می‌تواند منابع و قابلیت‌های مقابله‌ای فرد را به چالش بکشد. در ابتدای ورود به دانشگاه، هر فردی با الزامات تحصیلی، شخصی و اجتماعی جدیدی مواجه می‌شود که با نقش‌ها و مسئولیت‌های قبلی او متفاوت است (میکائیلی منیع و همکاران، ۲۰۱۵).

شرایط اجتماعی دانشگاه و محیط‌های خوابگاهی همیشه مطلوب نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر ساخته است (آرمین و همکاران، ۱۳۹۳). زندگی در اتاق‌های شلوغ، تحمل آداب و رسوم متفاوت و مسائل خوابگاهی می‌تواند زندگی را دشوار سازد. این مسائل به همراه عدم مقاومت در برابر فشار همسالان و عدم نظارت والدین، چالش برانگیز است. عدم کنترل حوزه‌های مختلف زندگی می‌تواند سایر حوزه‌ها را نیز دچار مشکل کند (نوری و یعقوبی، ۱۳۹۴).

یکی از متغیرهای مهم در موفقیت دانشجویان، مسئولیت‌پذیری^۲ است. مسئولیت‌پذیری یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به عنوان ظرفیت پذیرش پاسخگویی و انجام وظایف مورد نیاز در هنگام پذیرش یا رد آن تعریف می‌شود. گلاسر معتقد است که تمام مشکلات روان‌پزشکی یک ریشه مشترک دارند و آن عدم مسئولیت‌پذیری است (یاسینی و همکاران، ۲۰۲۲؛ رضاداد و همکاران، ۱۳۹۷). از دیدگاه فروم مسئولیت‌پذیری صرفاً وظیفه نیست، بلکه بیانگر نوعی احساس و حالت است که توسط خود فرد برانگیخته شده و دربردارنده‌ی پاسخ فرد نسبت به نیازهای دیگران است (اسلامی، ۲۰۱۸).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش‌هایی نظیر مهارت‌های ارتباطی به طور معناداری باعث افزایش مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان می‌شود (یاسینی و همکاران، ۲۰۲۲). مسئولیت‌پذیری اجتماعی نیز به معنای

1 R. M, Abdelrahman

2 Accountability

توانایی فرد در پذیرش مسئولیت‌های خود در جامعه و انجام آن‌ها به درستی است. روسو و فینالی^۱ (۲۰۱۹) مسئولیت‌پذیری را نوعی تعهد درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب همه فعالیت‌هایی که بر عهده‌ی او گذاشته شده، تعریف می‌کنند. افراد مسئولیت‌پذیر دارای روابط اجتماعی مطلوب بوده و در انجام وظایف پرانرژی و مصمم هستند و برای اخلاقیات نیز ارزش قائل هستند (نظر زاده و همکاران، ۱۴۰۳).

متغیر دیگری که در تعامل نزدیک با مسئولیت‌پذیری قرار دارد، سازگاری^۲ است. سازگاری به عنوان نوعی هماهنگی با خود و محیط تعریف می‌شود که برای هر فردی ضروری است و عبارت است از رفتار مؤثر انسان در انطباق با محیط فیزیکی و روانی (اکبری و اکبری، ۲۰۱۳). سازگاری اجتماعی به نحوه تعامل بین فرد و محیط اجتماعی و همچنین چگونگی برخورد دانشجویان با مطالبات بین فردی و اجتماعی اشاره دارد (یاسینی و همکاران، ۲۰۲۲). بسیاری از محققان ادعا می‌کنند که سازگاری برای یک محیط یادگیری جدید یک عامل مهم برای موفقیت است (ویت^۳، ۲۰۲۱) و مشکل در سازگاری می‌تواند روی تعهدات فردی تأثیر گذاشته و موجب مشکلاتی در سلامت فردی شود (جورج و اکپانگ^۴، ۲۰۲۲). همچنین مشخص شده است که آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ارتباطی در افزایش سطح سازگاری نوجوانان مؤثر است (اکبری و اکبری، ۲۰۱۳) و ضعف در سازگاری ممکن است تعهدات فردی را مختل و سلامت روان دانشجو را تضعیف کند و منجر به کاهش انگیزه، انزوای اجتماعی و افزایش آسیب‌پذیری هیجانی گردد (باقرزاده نیم‌چاهی، ۱۴۰۲؛ رشیدی، ۱۴۰۰).

برای ارتقای این ویژگی‌ها، بهره‌گیری از آموزش مهارت‌های زندگی ضروری به نظر می‌رسد. مهارت‌های زندگی مشتمل بر گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان فردی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ نمایند، به طور مؤثر رابطه برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (قدرتی و قدرتی، ۱۳۹۶؛ نخعی، ۱۴۰۳). به طور کلی، مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی-اجتماعی هستند که فرد را قادر می‌سازند رفتارهای سازگارانه و مؤثر از خود نشان دهد، تعارضات را مدیریت کند و مسئولیت‌های اجتماعی خود را به شکلی مطلوب به انجام رساند. سازمان جهانی بهداشت آموزش مهارت‌های زندگی را یکی از استراتژی‌های کلیدی ارتقای سلامت روان معرفی کرده است؛ زیرا این آموزش‌ها موجب رشد توانایی تصمیم‌گیری، ارتباط سالم، خودآگاهی و مقابله با استرس می‌شود (سازمان بهداشت جهانی^۵، ۱۹۹۷). مطالعات متعدد نیز مؤید آن است که آموزش

1 L. Russo & W. Finale

2 Compatibility

3 V.Wit

4N.I. George &D.E. Ekpong

5 WHO

مهارت‌های زندگی موجب افزایش حمایت اجتماعی، بهبود اعتمادبه‌نفس، تقویت شناخت واقع‌بینانه از توانایی‌ها و کمک به سازگاری بهتر با محیط‌های نوظهور همچون دانشگاه می‌شود (آقاجانی، ۲۰۱۷؛ لواسانی، ۲۰۲۱؛ یاکین^۱، ۲۰۲۱).

یافته‌های متعدد نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی، ازجمله خودآگاهی، ارتباط مؤثر و تصمیم‌گیری، تأثیر قابل توجهی بر بهبود سازگاری دانشجویان دارد. خودآگاهی برای رشد شخصی و حرفه‌ای بنیادین است و شامل درک نقاط قوت، ضعف و ارزش‌های فرد می‌باشد (دوبی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴) و یافته‌ها نشان می‌دهد که خودآگاهی به افراد اجازه می‌دهد تا احساسات خود را تنظیم کنند، اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهند و توانایی خود را در تصمیم‌گیری‌های منطقی افزایش دهند (خولمورووونا^۳، ۲۰۲۵). مهارت‌های ارتباطی توانایی‌هایی است که ما برای برقراری ارتباط و تعامل با دیگران از طریق تبادل اطلاعات، افکار و احساسات (کلامی و غیرکلامی) از آن استفاده می‌کنیم (احمدی و همکاران، ۲۰۱۵؛ یاسینی و همکاران، ۲۰۲۲؛ زارعی و همکاران، ۱۳۹۷). تصمیم‌گیری نیز جزء مهمی از حیطه شناختی است و ضعف در آن می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری‌های آنی و تکانشی و مواجهه با مشکلات بسیار در زندگی شود (نعیمی و عادل‌پور، ۱۳۹۹).

متخصصان علوم رفتاری بر این باورند که یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است (لواسانی، ۲۰۲۱). آموزش مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه رفتار سالم می‌شود. همچنین، بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین، ادراک دیگران از وی مؤثر است، در ضمن منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود (یاکین، ۲۰۲۱) با توجه به نقش محوری مسئولیت‌پذیری و سازگاری در موفقیت تحصیلی و سلامت روان دانشجویان و همچنین تأثیر مستند مهارت‌های زندگی بر ارتقای این دو سازه، پژوهش حاضر در پی آن است که تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی را بر مسئولیت‌پذیری چندبعدی^۴ و سازگاری دانشجویان نوورود دانشگاه زابل بررسی کند.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی (طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و با گروه کنترل) بوده جامعه‌ی آماری موردنظر، شامل دانشجویان نوورود پسر خوابگاهی دانشگاه زابل بودند؛ که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

1 B.M. Yakin

2 S. Dubey

3 M.Kholmurotovna

4 Multidimensional Accountability

مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنان برابر ۴۶۸ نفر بود. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانشجویان پسر نو ورود زابل بودند که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. از بین خوابگاه‌های دانشجویی و اتاق‌های دانشجویی و افراد اتاق‌ها به‌طور تصادفی انتخاب شدند. در تحقیقات مداخله‌ای تعداد افراد هر گروه ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۴۰۱)؛ و سپس، از میان نمونه پژوهش ۱۵ نفر برای هر گروه به‌صورت تصادفی انتخاب‌شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. حجم نمونه برآورد شده که شامل ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه زابل بود؛ و به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گروه کنترل تخصیص یافتند. سپس با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش، با آگاه‌سازی افراد منتخب برای گروه‌ها و کسب اجازه از آن‌ها، رضایت مشارکت‌کنندگان برای شرکت در این پژوهش جلب شد؛ و بر اساس معیارهای ورود و خروج به پژوهش کسب ۱/۵ واحد انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسشنامه‌های مربوطه و حضور به‌موقع و منظم در جلسات. ملاک‌های خروج عدم تمایل به ادامه جلسات درمانی، شرکت در برنامه‌های آموزشی دیگر که با کار آموزشی ما تداخلی ایجاد کند و غیبت بیش از دو جلسه بود در گام بعدی ضمن توجیه افراد نمونه تحقیق و بیان اهداف پژوهش برای آن‌ها، از آن‌ها درخواست شد تا اعضای هر دو گروه پرسشنامه‌های مربوطه را تکمیل کردند؛ که به‌عنوان گام اول اجرای پژوهش (پیش‌آزمون) ضروری بود. سپس گروه آزمایش تحت آموزش برنامه مداخله‌ای قرار گرفت اما گروه کنترل این برنامه را دریافت نکرد و در پایان پس‌آزمون به عمل می‌آید و نتایج مقایسه گردید. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SSSS ۲۲ صورت گرفت.

پرسشنامه سازگاری

پرسشنامه سازگاری اجتماعی در سال ۱۹۹۳ توسط سینها و سینگ^۱ به‌منظور تعیین سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان ساخته شده است. در ایران اقدسی احقر فرم ۵۵ سؤالی این مقیاس را در نمونه ۳۰۰۰ نفری از دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی موردبررسی قرار داده است. پرسشنامه ۵۵ گویه دارد و نمره‌گذاری آن به‌صورت صفر و یک می‌باشد که حداقل نمره برابر با صفر و حداکثر نمره برابر با ۵۵ است. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۰ تا ۲۰ باشد، میزان سازگاری در این جامعه ضعیف می‌باشد. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۲۱ تا ۴۰ باشد، میزان سازگاری در سطح متوسط می‌باشد. در صورتی که نمرات ۴۱-۵۵ و بیشتر باشد، میزان سازگاری بسیار خوب می‌باشد. بعد عاطفی شامل ۱۷ سؤال بعد اجتماعی شامل ۱۸ سؤال بعد آموزشی شامل ۱۹ سؤال

می‌باشد. روایی محتوایی این تست با توجه به نظر ۲۰ نفر از اساتید و متخصصان تأیید شده و برای روایی پیش‌بین تست، همبستگی ضریب گشتاوری بین نمره‌های پرسشنامه و درجه‌بندی مدیریت هوستل محاسبه و معادل ۰/۵۱ گزارش شده است. این درجه‌بندی روی داده‌های حاصل از ۲۰۰ دانش‌آموز انجام شده است. در پژوهش خانخانی‌زاده و باقری (۱۳۹۱) روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روانشناسی تأیید کردند همچنین در پژوهش خانخانی‌زاده و باقری (۱۳۹۱) پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد. در این پژوهش میزان روایی ملاکی با روش، ضریب همبستگی برای پرسشنامه سازگاری ۰/۸۱ به دست آمده است. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سازگاری ۰/۸۳ به دست آمده است.

پرسشنامه مسئولیت‌پذیری چندبعدی

پرسشنامه مسئولیت‌پذیری توسط فرایزر و همکاران (۱۹۹۵) به منظور سنجش مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان طراحی و تدوین شده است. پرسشنامه مسئولیت‌پذیری دارای ۱۷ سؤال و دو بعد مسئولیت‌پذیری خود و دیگران می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت با سؤالاتی مانند همکلاسی‌ها را تشویق می‌کنم به اموال دیگران دست نزنند مگر اینکه اجازه داشته باشند. به سنجش مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان می‌پردازد. بعد خود شامل ۱۱ می‌باشد و بعد دیگران شامل ۶ سؤال می‌باشد. این مقیاس در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که حداقل نمره برابر با ۱۷ و حداکثر نمره برابر با ۸۵ است. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۷ تا ۳۷ باشد، میزان مسئولیت‌پذیری در این جامعه ضعیف می‌باشد. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۳۷ تا ۶۷ باشد، میزان مسئولیت‌پذیری در سطح متوسطی می‌باشد. در صورتی که نمرات ۶۷ تا ۸۵ باشد، میزان مسئولیت‌پذیری بسیار خوب می‌باشد. در پژوهش محمدی (۱۳۹۸) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش محمدی (۱۳۹۸) برای این پرسشنامه ۰/۸۶ برآورد شد. در این پژوهش میزان روایی ملاکی با روش، ضریب همبستگی برای پرسشنامه مسئولیت‌پذیری چندبعدی ۰/۸۴ به دست آمده است. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه مسئولیت‌پذیری چندبعدی ۰/۸۶ به دست آمده است.

دستورالعمل آموزش مهارت‌های زندگی

برای آموزش دستورالعمل آموزش مهارت‌های زندگی مؤلفه‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی از کتاب آموزش مهارت‌های زندگی (کتاب راهنمای مدرس، تألیف و گردآوری نسرین امامی نایینی، ۱۳۹۰) استفاده شده است. جلسات به صورت گروهی بوده است و هر جلسه ۹۰ دقیقه تنظیم شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی (کتاب راهنمای مدرس، تألیف و گردآوری نسرین امامی نایینی،

۱۳۹۰)

عنوان جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
آشنایی، معارفه و آموزش مهارت خودآگاهی	در این جلسه به بیان اهداف کلی جلسات و ارائه مهارت خودآگاهی تعریف خودآگاهی پرداخته شد.	بحث در مورد توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، شناخت مسئولیت‌های خود در قبال خود، دیگران و محیط، تصویر واقع بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها.	نوشتن نامه‌ای به خود، تهیه روزنامه دیواری در مورد خودآگاهی، تهیه لیستی از ویژگی‌های جسمانی، فکر کردن به هیجاناتی که تجربه می‌کنند. فعالیت گروهی، لیست کردن نقاط ضعف و نقاط قوت.
مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله	تعریف تصمیم‌گیری، مراحل تصمیم‌گیری صحیح، تعریف حل مسئله، تشخیص مشکلات، علل و ارزیابی دقیق آن،	ویژگی‌های افراد ضعیف در حل مسئله و تصمیم‌گیری، سبک تکانشی، سبک وسواسی، فرآیند حل مسئله و تصمیم‌گیری.	بارش فکری تعریف حل مسئله و تصمیم‌گیری، ارزیابی گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل، اجرا و بازبینی راه‌حل‌ها.
مهارت ارتباطی	تعریف ارتباط، ویژگی‌های ارتباط مؤثر، اصول برقراری ارتباط مؤثر، غلبه بر خجالت، گوش دادن.	روابط بین فردی، توانایی ایجاد روابط دوستانه، انواع سبک‌های ارتباطی، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، دوست‌یابی، شروع و خاتمه ارتباطات.	بارش فکری مفهوم ارتباط، تهیه روزنامه دیواری ارتباط، فعالیت جملات ناتمام در حریم شخصی، بارش فکری در مورد سبک سلطه‌پذیر، پرخاشگرانه، جرأت‌مندانه. ایفای نقش.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری میانگین، انحراف معیار می‌باشد که برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه پژوهش در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۲. آماره توصیفی نمرات متغیر سازگاری و متغیر مسئولیت‌پذیری چندبعدی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
متغیر سازگاری	پیش‌آزمون	۴۲/۱۲	۶/۰۲
	پس‌آزمون	۴۸/۸۷	۸/۵۵
	گواه	۴۳/۷۹	۶/۸۲
متغیر مسئولیت‌پذیری چندبعدی	پیش‌آزمون	۵۶/۱۲	۵/۳۲
	پس‌آزمون	۵۹/۷۶	۵/۳۲
	گواه	۵۵/۴۱	۵/۳۹

جدول شماره ۲- به بررسی آماره توصیفی نمرات متغیر سازگاری در دانشجویان پرداخته است. گروه «پیش‌آزمون» شامل ۱۵ نفر است که میانگین نمره این گروه ۴۲,۱۲ و انحراف معیار ۶,۰۲ است، نمره میانگین پس‌آزمون گروه ۴۸,۸۷ و انحراف معیار ۸,۵۵ است، گروه گواه که میانگین نمره این گروه ۴۳,۷۹ و انحراف معیار ۶,۸۲ است. در نتیجه میانگین نمرات متغیر سازگاری در مراحل پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون و گروه گواه افزایش داشته است که این امر نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله آموزشی است؛ و آماره توصیفی نمرات متغیر مسئولیت‌پذیری چندبعدی در دانشجویان نمره پیش‌آزمون گروه که میانگین نمره این گروه ۵۶,۱۲ و انحراف معیار ۵,۳۲ است، پس‌آزمون میانگین نمره این گروه ۵۹,۷۶ و انحراف معیار ۵,۳۲ است، گروه گواه که میانگین نمره این گروه ۵۵,۴۱ و انحراف معیار ۵,۳۹ است. در نتیجه میانگین نمرات متغیر مسئولیت‌پذیری چندبعدی در مراحل پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشته است که این امر نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله آموزشی است.

یافته‌های استنباطی

جدول ۳. نتایج آزمون‌های پیش‌فرض لوین، آزمون کولموگراف-اسمیرنف و آزمون M باکس برای متغیرهای پژوهش

آزمون‌ها				آزمون لوین (برابری واریانس‌ها)		آزمون کولموگراف-اسمیرنف		آزمون M باکس			
متغیرها		F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	P	مقدار K-S	P	M باکس	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F
سازگاری	پیش‌آزمون	۰/۹۹	۲	۲۸	۰/۷۰	۶۱/۲	۰/۸۴۸	۲۵/۱۶۴	۱۳	۷۸۹۷/۱۵۴	۱/۳۵۶
	پس‌آزمون	۱/۶۴	۲	۲۸	۰/۳۹	۰/۶۵۳	۰/۷۸۸				۰/۰۷
	پیگیری	۱/۷۰	۲	۲۸	۰/۳۸						
مسئولیت‌پذیری چندبعدی	پیش‌آزمون	۰/۶۹	۲	۲۸	۰/۸۱	۰/۹۱۰	۰/۳۷۸	۳۰/۵۸۷	۱۳	۸۷۸۹/۵۴۷	۲/۱۱۲
	پس‌آزمون	۰/۸۸	۲	۲۸	۰/۹۳	۰/۷۲۳	۰/۶۷۳				۰/۰۸
	پیگیری	۰/۹۱	۲	۳۰	۰/۹۹						

همان‌طور که نتایج جدول شماره ۳- نشان می‌دهد مقدار F آزمون لوین (تساوی واریانس‌ها) همه متغیرها در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. لذا فرض صفر رد نمی‌شود و آزمون معنادار می‌باشد و تفاوت معنی‌داری بین واریانس‌های نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه دیده نمی‌شود؛ بنابراین فرض یکسانی

(همگنی) واریانس‌های نمره‌های دو گروه آزمایش و گواه در متغیر پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد و پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است. به این ترتیب یکی دیگر از پیش‌فرض‌های آنالیز کواریانس تأیید و مجاز به ادامه تحلیل‌ها و اجرای تحلیل کواریانس هستیم. همان‌طور که در جدول شماره ۳- قابل مشاهده است میزان ضرایب کولموگراف - اسمیرنف در مورد متغیرهای سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی با در نظر گرفتن سطح اطمینان که از ۰/۰۵ بالاتر گزارش شده، معنی‌دار نبوده، از این رو، در رابطه با این مؤلفه‌ها کاربرد آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره بلامانع است. برای بررسی پیش‌فرض همگنی کواریانس‌های متغیر وابسته (نمرات پس‌آزمون) در دو گروه مورد مطالعه از آزمون M با کس استفاده گردید. در آزمون M با کس، اگر عدد P بزرگ‌تر از ۰/۰۵ باشد، فرضیه صفر مبنی بر همگنی کواریانس‌ها رد نمی‌شود و در نتیجه، همگنی کواریانس‌ها پذیرفته می‌شود. در این نتایج، برای هر دو متغیر سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی، عدد P بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرضیه همگنی کواریانس‌ها برای هر دو متغیر پذیرفته می‌شود.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و

مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان

متغیر	منبع	میانگین مجدورات	مقدار f	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
سازگاری	زمان	۱۲۲۴۴/۳۶	۵۳/۵۶	<۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱/۰۰
	گروه	۱۱۳۸۶/۵۳	۲۷/۴۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱/۰۰
	زمان-گروه	۱۳۱۹۸/۰۱	۲۵/۶۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱/۰۰
مسئولیت‌پذیری چندبعدی	زمان	۳۷۹۸/۳۷	۲۹/۰۹	<۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
	گروه	۴۲۲۱/۳۹	۱۸/۴۰	<۰/۰۰۱	۰/۶۵	۱/۰۰
	زمان-گروه	۱۳۲۷/۰۲	۲۷/۵۲	<۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱/۰۰

جدول شماره ۴- نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان را نشان می‌دهد که اثر زمان، گروه و تعامل زمان و گروه برای هر یک از متغیرهای سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی معنی‌دار است ($P < ۰/۰۰۱$). با توجه به اثر گروه و جدول میانگین‌ها آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی باعث افزایش سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد که با توجه به اثر زمان و تعامل زمان و گروه بین مراحل ارزیابی در هر دو متغیر مذکور تفاوت معنی‌داری وجود داشت.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و

ارتباطی بر سازگاری دانشجویان

متغیر	منبع	میانگین مجذورات	مقدار f	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
سازگاری	زمان	۱۲۱۳۱/۳۹	۵۵/۴۵	<۰/۰۰۱	۰/۸۹	۱/۰۰
	گروه	۱۲۳۷۴/۵۵	۳۱/۳۰	<۰/۰۰۱	۰/۸۶	۱/۰۰
	زمان-گروه	۱۴۲۴۹/۰۹	۲۴/۴۹	<۰/۰۰۱	۰/۸۲	۱/۰۰

جدول شماره ۵- نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی بر سازگاری دانشجویان را نشان می‌دهد که اثر زمان، گروه و تعامل زمان و گروه برای متغیر سازگاری معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$). با توجه به اثر گروه و جدول میانگین‌ها آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی باعث افزایش سازگاری دانشجویان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد که با توجه به اثر زمان و تعامل زمان و گروه بین مراحل ارزیابی در متغیر مذکور تفاوت معنی‌داری وجود داشت.

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و

ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان

متغیر	منبع	میانگین مجذورات	مقدار f	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
مسئولیت‌پذیری چندبعدی	زمان	۳۷۷۵/۳۰	۳۳/۹۳	<۰/۰۰۱	۰/۸۲	۱/۰۰
	گروه	۴۳۲۹/۴۷	۱۸/۴۰	<۰/۰۰۱	۰/۷۰	۱/۰۰
	زمان-گروه	۱۵۲۸/۳۹	۲۵/۹۸	<۰/۰۰۱	۰/۶۷	۱/۰۰

جدول شماره ۶- نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان را نشان می‌دهد که اثر زمان، گروه و تعامل زمان و گروه برای متغیر مسئولیت‌پذیری چندبعدی معنی‌دار است ($P < ۰/۰۰۱$). با توجه به اثر گروه و جدول میانگین‌ها آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی باعث افزایش مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد که با توجه به اثر زمان و تعامل زمان و گروه بین مراحل ارزیابی در متغیر مذکور تفاوت معنی‌داری وجود داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از این پژوهش به‌روشنی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی شامل مؤلفه‌های

خودآگاهی، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی، به‌طور معناداری بر ارتقاء سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان پسر خوابگاهی دانشگاه زابل تأثیر مثبت دارد. نتایج آماری، با توجه به اثر گروه، اثر زمان و تعامل زمان و گروه، حاکی از تفاوت‌های معنادار بین مراحل ارزیابی در متغیرهای وابسته بود که نشان‌دهنده اثربخشی پایدار مداخله در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل است.

این یافته‌های پژوهش حاضر، با نتایج مطالعات متعددی در ادبیات روان‌شناسی همسو می‌باشد؛ ازجمله پژوهش‌های نادری‌بنی و لطفی (۱۳۹۸)، ناصریان (۱۴۰۲)، رحیمی (۱۳۹۴)، کریمی و زیدآبادی (۱۴۰۰)، محمدزاده قوشچی (۱۴۰۲)، ماد (۲۰۲۰)، سالمی‌نیا و عارفی (۱۴۰۲) و سبحانی‌نژاد و زراعتی (۱۳۹۳) که جملگی بر نقش حیاتی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در توانمندسازی گروه‌های هدف تأکید کرده‌اند. تبیین این نتایج، مستلزم واکاوی دقیق‌تر مبانی نظری متغیرهای مورد مطالعه و سازوکار اثرگذاری هر یک از مهارت‌های آموزش داده شده است.

تبیین اثر آموزش بر مسئولیت‌پذیری چندبعدی یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های سه‌گانه به‌طور معناداری باعث افزایش مسئولیت‌پذیری چندبعدی در دانشجویان شده است. در تبیین این امر، باید مسئولیت‌پذیری را صرفاً یک وظیفه محول شده ندانست، بلکه آن را انتخابی آگاهانه و نشانه‌ای از سلامت روان قلمداد کرد. از منظر مبانی نظری اسلامی بر اساس تفسیر المیزان، مسئولیت‌پذیری به معنای مورد بازخواست قرار گرفتن در برابر آنچه به انسان سپرده شده است (خود، جامعه و پروردگار) می‌باشد و مستلزم وجود آگاهی، اختیار، اراده فردی و جمعی و برخورداری از قدرت و توانمندی برای ایفای وظایف است. آموزش مهارت‌های زندگی دقیقاً بر این الزامات درونی تأثیر می‌گذارد:

تقویت خودآگاهی: خودآگاهی، اساس توانمندسازی شناختی و هیجانی فرد است و درک دانشجویان از نقاط ضعف و قوت، ارزش‌ها و هیجانات خود را افزایش می‌دهد. این آگاهی، پیش‌شرط «آگاهی» مورد نیاز برای پذیرش مسئولیت است. دانشجویان با خودآگاهی بالاتر، به‌طور خودجوش، خودانگیخته و با خودکنترلی بیشتری تلاش می‌کنند تا از حداکثر توانایی خود برای انجام مطلوب امور تحصیلی استفاده نمایند.

تقویت تصمیم‌گیری: مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله، عنصر «اختیار» و «اراده» لازم برای مسئولیت‌پذیری را فراهم می‌کند. ضعف در تصمیم‌گیری، یکی از عوامل اصلی مشکلات روان‌پزشکی و عدم مسئولیت‌پذیری است. رحیمی (۱۳۹۴) نیز نتیجه گرفته بود که آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد مسئولیت‌های نقش فردی و اجتماعی خود را بپذیرد و نیازها، انتظارات و مسائل روزانه را به شکل

اثربخشی پاسخ دهد. آموزش تصمیم‌گیری، قدرت انتخاب آگاهانه را در دانشجویان افزایش می‌دهد. تقویت ارتباط مؤثر: از کارکردهای مسئولیت‌پذیری اجتماعی، بهبود رابطه میان فرد و جامعه و ارتقای درک و شعور اجتماعی است. دانشجویان خوابگاهی با یادگیری مهارت‌های ارتباطی، در پذیرش مسئولیت‌های گروهی و تعاملات اجتماعی موفق‌تر عمل کرده و به تعهدات خود نسبت به جامعه عمل می‌کنند. یاسینی و همکاران (۲۰۲۲) نیز در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌طور معناداری باعث افزایش مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان می‌شود.

در نتیجه، می‌توان استنباط کرد که این برنامه آموزشی با تجهیز دانشجویان به قدرت و توانمندی لازم برای مدیریت خود و روابط با دیگران، مسئولیت‌پذیری را از یک الزام بیرونی به یک تعهد درونی تبدیل کرده است.

تبیین اثر آموزش بر سازگاری یافته‌های پژوهش بر تأثیر معنادار آموزش مهارت‌ها بر ارتقای سازگاری (در ابعاد اجتماعی و تحصیلی) تأکید دارد. سازگاری به‌عنوان یک «رفتار مؤثر انطباقی» برای هماهنگی با محیط پرفشار دانشگاهی ضروری است. دانشگاه محیطی است که هم یک رویداد اجتماعی بزرگ و هم منبعی از فشار روانی است که می‌تواند سلامت روان دانشجویان را به خطر بیندازد. بسیاری از دانشجویان نوورود فاقد توانایی‌های لازم و اساسی برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی هستند. آموزش مهارت‌های زندگی با ارائه راهکارهای عملی، سازوکار انطباق را در دانشجویان تقویت می‌کند:

تقویت سازگاری درون‌فردی (هیجانی): برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های زندگی، به افراد کمک می‌کند تا کنترل هیجانات و استرس‌های خود را بهبود بخشند. خودآگاهی به‌عنوان سنگ‌بنای منجر به تنظیم هیجان‌ها و افزایش خودکارآمدی می‌شود که پیش‌نیاز سازگاری درون‌فردی و مقابله با فشارهای محیطی است.

تقویت سازگاری اجتماعی: میخائیلی‌مانی و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ارتباط مؤثر بر سازگاری اجتماعی و تحصیلی دانشجویان سال اول تأثیر مثبت دارد. همچنین، نتایج اکبری و اکبری (۲۰۱۳) تأیید کرد که آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ارتباطی، سطح سازگاری نوجوانان را افزایش می‌دهد. این امر به‌ویژه برای دانشجویان خوابگاهی که باید با آداب و رسوم متفاوت هم‌اتاقی‌ها کنار بیایند، حیاتی است.

تقویت سازگاری تحصیلی (شناختی): مهارت تصمیم‌گیری با توانایی حل مسئله پیوند دارد. نیمی و

عادل‌پور (۱۳۹۹) نیز اثربخشی آموزش مدیریت زمان را بر افزایش کیفیت تصمیم‌گیری در دانش‌آموزان متوسطه دوم نشان دادند. توانایی حل مسئله به دانشجویان امکان می‌دهد تا با مشکلات تحصیلی و اجتماعی (مانند تعارضات، اهمال‌کاری و اضطراب) به شکل مؤثری برخورد کنند، در نتیجه، سازگاری تحصیلی آن‌ها افزایش می‌یابد. حیدری‌راد و همکاران (۱۳۹۶) نیز نشان دادند که شیوه حل مسئله نامناسب در دانشجویان با رفتارهای پرخطر و کیفیت خواب پایین (به عنوان نشانه‌های ناسازگاری) همراه است.

به طور خلاصه، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی یک مداخله پیشگیرانه مؤثر در سطح اولیه است که از طریق توانمندسازی روانی-اجتماعی دانشجویان، باعث افزایش توانایی آن‌ها در پذیرش مسئولیت‌ها و انطباق با محیط دانشگاهی می‌شود اثر معنادار و پایدار برنامه آموزشی، نتیجه هم‌افزایی سه مؤلفه کلیدی بود: خودآگاهی با تقویت هسته درونی و تنظیم هیجانی، زیربنای مسئولیت‌پذیری و سازگاری درون‌فردی را فراهم آورد؛ مهارت‌های تصمیم‌گیری، ابزار لازم برای انتخاب‌های مسئولانه و حل مسائل زندگی را به دانشجویان داد؛ و مهارت‌های ارتباطی، توانایی لازم برای یکپارچگی مؤثر در محیط اجتماعی و خوابگاهی را ارتقاء بخشید. این یافته‌ها به خصوص در مورد دانشجویان نو ورود که در مرحله‌ی گذار حساس از محیط خانواده به محیط دانشگاه قرار دارند، یک استراتژی حیاتی برای تضمین سلامت روان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها محسوب می‌شود؛ بنابراین، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزشی مدون و نظام‌مند مهارت‌های زندگی، به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از خدمات مشاوره‌ای در دانشگاه‌ها، به‌ویژه برای دانشجویان خوابگاهی در نظر گرفته شود.

از آنجایی که نشان داده شده است که آموزش مهارت‌های زندگی به ارتقاء بهداشت روانی افراد در ابعاد مختلف زندگی کمک می‌کند و از اساسی‌ترین برنامه‌های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می‌رود و با توجه به اینکه دانشجویان خوابگاهی در معرض بیشترین فشار برای انطباق قرار دارند، تأیید نتایج این پژوهش، اهمیت استراتژیک این مداخلات را برای نظام مشاوره دانشگاهی نشان می‌دهد. پیشنهاد می‌شود:

- دفاتر مشاوره دانشگاه‌ها، اجرای دوره‌های جامع مهارت‌های زندگی (به‌ویژه با تمرکز بر خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباط مؤثر) را به عنوان یک برنامه الزامی و ساختاریافته برای دانشجویان نوورود خوابگاهی در نظر بگیرند.

- پژوهش‌های آتی به بررسی اثرگذاری این مهارت‌ها بر سایر ابعاد سلامت روان (مانند شادکامی و اضطراب) در دانشجویان پردازند، همان‌طور که در پژوهش‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی بررسی تأثیر بر شادکامی و روابط عاطفی والدین و فرزندان انجام شده است.

- در راستای پایداری اثر، برنامه‌های حمایتی و تقویتی در قالب دوره‌های پیگیری در طول سال‌های تحصیل دانشجویان اجرا شود تا تأثیر مهارت‌های آموزش داده شده در بلندمدت حفظ گردد.

سپاسگزاری و حمایت مالی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از دانشجویان گرامی دانشگاه زابل که در اجرای پژوهش همکاری کردند، تشکر کنند. برای اجرای این پژوهش، هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نشده است.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند در پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

ORCID

Ferdin

Ferdin



<https://orcid.org/0009-0001-7167-3574>



<https://orcid.org/0000-0002-4972-7337>

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- آرمین، ذبیح‌الله؛ نامنی، ابراهیم؛ ابراهیم‌پور، مهرداد (۱۳۹۳). «نقش آموزش مهارت‌های زندگی در سلامت روان دانشجویان. سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی»، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان.
- امامی نایینی، نسرین (۱۳۹۲). «مهارت‌های زندگی کتاب راهنمای مدرس» ویراست دوم، تهران، ناشر معاونت امور پیشگیری، انتشارات هنر آبی.
- باقرزاده نیم‌چاهی، صفورا؛ حسنی طیفدهی، سیده لیلیا؛ حافظیان، مریم (۱۴۰۲). «رابطه خودآگاهی و یادگیری خودتنظیمی با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه»، *مطالعات روانشناسی تربیتی*، دوره ۱۵، شماره ۲.
- رحیمی، حمید (۱۳۹۴). «تحلیل رابطه بین مهارت زندگی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان دانشگاه کاشان»، *فرهنگ در دانشگاه/اسلامی*، سال پنجم، شماره سوم/ پاییز.
- رشیدی، مهران (۱۴۰۰). *روانشناسی رشد: سازگاری و خلاقیت*. چاپ اول، تهران: تحفه، بشری.
- زارعی، اقبال؛ میرزایی، میترا؛ صادقی فرد، مریم (۱۳۹۷). «ارائه مدلی جهت تبیین نقش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی با میانجیگری تعارضات خانوادگی»، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال نهم، شماره ۳۵.
- رضاداد، نجمه؛ آقامحمدیان شرباف، حمیدرضا؛ کارشکی، حسین (۱۳۹۷). «نقش تعدیل‌کننده جهت‌گیری مذهبی اسلامی در رابطه مسئولیت‌پذیری چندبعدی با شادکامی دینی متأهلین»، *دوفصلنامه علمی- پژوهشی دین و ارتباطات*، سال ۲۵، شماره دوم (پیاپی ۵۴).
- سالمی‌نیا، زهرا؛ عارفی، زهره (۱۴۰۲). «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و حل تعارض در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر کرمانشاه»، *سیزدهمین کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی*، تهران. <https://civilica.com/doc/1963656>
- سبحانی‌نژاد، مهدی؛ زراعتی، محسن (۱۳۹۴). «تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رشد سازگاری فردی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی مازندران»، *پژوهش‌های آموزش و یادگیری* doi: 10.22070/2.7.163, 12(2), 163-174.
- ستوده، هدایت‌الله (۱۳۹۵). *آسیب‌شناسی اجتماعی*، تهران، آوای نور. https://japr.ut.ac.ir/article_96674.html
- طارمیان، فرهاد (۱۳۹۱). «حقایقی درباره زندگی سالم و به‌دوراز از مواد: نکات عملی» دانشگاه تهران: وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره.
- ظهوری زنگنه، زهره؛ امامی‌پور، سوزان؛ باغداساریانس، آنتیا (۱۴۰۳). مدل پیش‌بینی امید بر اساس سبک‌های دلبستگی و چشم‌انداز زمان با میانجی‌گری تاب‌آوری روانی در دانشجویان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی* doi: 10.22059/japr.2024.348488.644368, 15(4), 239-260.

- قدرتی، زیبا؛ قدرتی، سیما (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی از طریق بازی بر مشکلات رفتاری دانش‌آموزان»، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال هشتم، شماره ۳۲.
- فیاضی، مینا؛ ثمری صفا، جعفر؛ نوربخش، سرگل (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان»، *پژوهش‌های مشاوره*. ۱۶(۶۱): ۶۰-۷۹.
- کریمی، رضوان؛ زیدآبادی؛ فاطمه (۱۴۰۰). «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و تفکر انتقادی نوجوانان»، *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، دوره ۲، شماره ۳، ۳۸۲-۳۹۵.
https://jep.atu.ac.ir/article_17402.html
- محمدزاده قوشچی، معین (۱۴۰۲). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس، سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و اضطراب»، *دهمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت*، بندرعباس.
<https://civilica.com/doc/2013110>
- نادری بنی، رضا؛ لطفی، حمید (۱۳۹۸). «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر جرات‌ورزی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان دانشگاه علوم دریایی امام خمینی (ره)»، تهران، ایران.
<https://civilica.com/doc/872422>
- ناصریان، ثریا (۱۴۰۲). «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری دانشجویان»، *دومین همایش ملی روان‌درمانی ایران*، اردبیل.
<https://civilica.com/doc/1751912>
- نظرزاده، مسعود؛ مهری، کوثر؛ نکوئیان، طاهره؛ عبدالی، فرشته (۱۴۰۳). «اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی»، *نواندیشی در آموزش و یادگیری* ۱(۲)، ۳۱-۴۷.
- نخعی، علیرضا (۱۴۰۳). «مقایسه اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی، جرأت‌مندی و مهارت‌ارتباطی در افراد دارای اختلال سوءمصرف مواد»، پایان‌نامه دکتر، رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان، زاهدان.
- نعمی، ابراهیم؛ عادل‌پور، محمد (۱۳۹۹). «اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی، تعلل رفتار و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان متوسطه دوم»، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال یازدهم، شماره ۴۳.
- نوری، ربابه؛ پیروی، حمید؛ یعقوبی، حمید (۱۳۹۴). «کتاب راهنمای برای سازگاری با زندگی دانشجویی» انتشارات پارسا، چاپ هشتم تهران، صفحه ۹.

References

- Abdelrahman, R. M. (2020). Metacognitive awareness and academic motivation and their impact on academic achievement of Ajman University students. *Heliyon*, 6(9), 419-425.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04192>
- Aghajan Y, M; Akbari, B; Moqtadar, L; (2017) The effect of life skills training on the self-esteem and mental distress of addicted women with an emphasis on the concepts of Nahj al-Balagha, Volume 13,, pp. 211-230. [In Persian]

- Ahmadi, M.S., Foomani, M.F., Taheri, A. (2015). *The Effectiveness of Communication Skills Training on Self-regulation Learning of Students*. Internation Conference on Management, Economic and Humanities. Istanbul-Turkey.
- Akbari, O., Akbari, M. (2013). Self-Awareness and Communication Skill Training in Foster Adolescents. *PCP*; 1 (3):177-182. URL: <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-82-en.html>
- Eslami, M.; Nemati, J; Sajidi, A; (2018) Responsibility and avoidance of responsibility in the field of health and treatment from the perspective of Quranic verses, *Strategic Studies in Islamic and Human Sciences*, Volume 4, Number 48, 2018. [In Persian]
- georg eg .. ,,, & kkp on,, .. E. 222)). Adolescents' sex dieeeential social adjustmentpoblems and academic performance of junior secondary school students in UyoMetropolitan City. *International Journal of Business and Social Science*, 3(19)
- Kholmurotovna, A. B. (2025). The Role and Importance of Self-Awareness and Assessment in A Person's Life. *Web of Scientist International Scientific Research Journal*, 5(3), 8-8.
- Lavasani F. Guide to teaching life skills, Tehran: Honar Abhi Publications. (2021). <https://www.sid.ir/paper/374533/fa>
- Manee, F.M., Khoiee, S.A., & Eghbal, M.K. (2015). Comparison of the Efficiency of Self-awareness, Stress Management, Effective Communication Life Skill Trainings on the Social and Academic Adjustment of First-year Students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 18-24.
- Mudd JE. Solution-Focused Therapy and Communication Skills Training: An integrated approach to couples therapy. Thesis submitted to the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in paritail fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Human Developmen. Virginia: Blacksburg (2020). https://rme.gums.ac.ir/browse.php?a_id=743&sid=1&slc_lang=fa&html=1
- Rouse L, Finlay WML. (2019). Repertoires of responsibility for diabetes management by adults with intellectual disabilities and those who support them. *Sociol Health Illn*. 38 (8):1243-57.
- Shivam Dubey, et al., (2024). Impact of Self-Awareness Training on Students' Emotional and Social Wellbeing. *J Integrated Health*; 3(2): 206-218. DOI: <https://doi.org/10.51219/JIH/shivam-dubey/36>
- Turner, D. T., McGlanaghy, E., Cuijpers, P., Van Der Gaag, M., Karyotaki, E., & MacBeth, A. (2018). A meta-analysis of social skills training and related interventions for psychosis. *Schizophrenia bulletin*, 44 (3),475-491. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbx146>
- UNICEF Evaluation Office. (2012). Global evaluation of life skills education programmers. New York: UNICEF.https://journals.iau.ir/article_666153.html
- 2iet22222zzSSStudent's adústment to universitMand its relation to gender, residence and family factors, *Kasetsart Journal of Social Sciences* 42, 81F 88.https://rpp.araku.ac.ir/article_713529.html
- World Health Organization. Division of MentalHealth. (2014). Life skills education for childrenand adolescents in schools. Pt. 1, Introductionto life skills for psychosocial competence. Pt.2, Guidelines to facilitate the development andimplementation of life skills programmes, 2ndrevision. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>
- Yalcin BM, Karahan TF. Effects of a couple communication program on marital adjustment. *J*

Am Board Fam Med, 2021, 20(1), 36-44. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>
Yassini, L., Kiani, G., & Mojtazadeh, M. (2022). Effectiveness of communication skills training for social adaptation and responsibility of bully girl students in Karaj. *Journal of police medicine*, 11(1), 1-13



استناد به این مقاله: نخعی، علیرضا، شهریار، حسینه. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و ارتباطی بر سازگاری و مسئولیت‌پذیری چندبعدی دانشجویان نو ورود پسر خوابگاهی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۷(۶۷)، ۱۰۹-۱۳۰. DOI: 10.22054/qccpc.2026.89510.3550



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.