





دانشگاه پیام نور

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

نام مرکز: تهران

برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد

رشته مدیریت آموزشی

گروه علوم تربیتی

عنوان پایانامه

**بررسی شیوه های درست و کارآمد آموزش مهارت های زندگی  
و مهارت های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب های  
زندگی (دانشکده فنی دکتر شریعتی)**

استاد راهنما

آقای دکتر رضا نوروززاده

استاد مشاور

آقای دکتر حمید ملکی

پژوهشگر

زینب عظیمی سوران

دی 1391



شماره .....  
تاریخ .....  
پیوست .....

### تصویب نامه

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته

علوم تربیتی

گرایش

مدیریت آموزشی

تحت عنوان:

بررسی شیوه های درست و کارآمد آموزش مهارت های زندگی و مهارت های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب

های زندگی (دانشکده فنی دکتر شریعتی)

نام خانوادگی:

عظیمی سوران

نام:

زینب

شماره پروژه:

۷۷۰۴

شماره دانشجویی:

۸۸۰۲۷۲۱۴۷

تاریخ دفاع:

۱۳۹۱/۱۰/۱۹

ساعت:

۱۵-۱۶/۳۰

نمره: ۱۸ هجده

درجه ارزشیابی: عالی

هیات داوران:

داوران	نام	نام خانوادگی	کد استادی	مرتبه علمی	امضاء
راهنما	رضا	نوروززاده	۴۱۵۸۸۶	استادیار	
راهنمای دوم	-	-	-	-	-
مشاور	حمید	ملکی	۴۰۱۶۶۹	استادیار	
مشاور دوم	-	-	-	-	-
داور	مهران	فرج الهی	۴۰۰۷۴۳	دانشیار	
داور دوم	سید رضا	سرمدی	-	-	

## تقدیم

تقدیم به پدرم

کوهی استوار و حامی من در طول تمام زندگی

تقدیم به مادرم

سنگ صبوری که الفبای زندگی به من آموخت

تقدیم به همسرم

که در سایه همیاری و همدلی او به این منظور نائل شدم .

تقدیم به دلبندم

امید بخش جانم که آسایش او آرامش من است.

## تشکر و قدردانی

سپاس بی کران پروردگار یکتا را که هستی مان بخشید و به طریق علم و دانش رهنمونمان شد و به همنشینی رهروان علم و دانش مفتخرمان نمود و خوشه چینی از علم و معرفت را روزیمان ساخت.

از زحمات و تلاش های استاد راهنما جناب آقای دکتر رضا نوروزاده و استاد مشاور جناب آقای دکتر حمید ملکی که با شکیبایی و راهنمایی های دلسوزانه اینجانب را در تدوین این پژوهش یاری نمودند سپاس گزارم و از نقطه نظرات ارزنده استاد داور جناب آقای دکتر مهران فرج الهی که موجبات غنای علمی این پژوهش را فراهم نمودند صمیمانه قدردانی می شود.

با سپاس فراوان

زینب عظیمی سوران

## چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی شیوه های درست و کارآمد آموزش مهارت های زندگی و مهارت های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب های زندگی (دانشکده فنی دکترا شریعتی) می باشد. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دوره های کاردانی و کارشناسی دانشکده فنی دکترا شریعتی که در سال تحصیلی 1390-1391 در کلاس های آموزش مهارت های زندگی شرکت داشتند تعداد 500 نفر را شامل می شود. تعداد 217 نفر بر اساس جدول مورگان به عنوان نمونه با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد و روایی و محتوایی آن به تایید صاحب نظران رسید و پایایی آن با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ 89% بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (درصد، فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و رتبه درصدی) آزمون های t مستقل و t وابسته استفاده گردید. یافته های پژوهش بیانگر آن است که از میان روش های آموزش مهارت های زندگی و اجتماعی به دانشجویان، روش تلفیقی در اولویت اول و پس از آن روش های الگوی ایفای نقش، بحث گروهی و حل مسئله قرار دارند. روش سخنرانی از پایین ترین رتبه در میان دانشجویان برخوردار است. همچنین نتایج اولویت بندی نوع ارائه آموزش مهارت های زندگی و اجتماعی در میان دانشجویان بیانگر آن است که ارائه از طریق برگزاری کارگاه های آموزشی در دانشگاه ها و استفاده از فیلم و تئاتر به ترتیب با بالاترین اولویت و در مقابل ارائه آموزش مهارت ها از طریق انتشار جزوات و بروشورها در پایین ترین اولویت قرار گرفته است. همچنین از دیدگاه دانشجویان کارشناسی و کاردانی دانشکده فنی بین نوع و روش ارائه آموزش مهارت های زندگی و اجتماعی تفاوت وجود دارد.

واژه های کلیدی: شیوه های آموزش مهارت های زندگی \_ مهارت های زندگی \_ مهارت های اجتماعی

فصل اول : کلیات پژوهش

1-1	مقدمه	3
2-1	بیان مسئله	3
3-1	اهمیت و ضرورت تحقیق:	5
4-1	اهداف پژوهش	6
1-4-1	اهداف کلی:	6
2-4-1	اهداف فرعی:	7
5-1	سوالهای پژوهش:	8
1-5-1	سوال اصلی	8
2-5-1	سوال های فرعی	8
6-1	تعریف اصطلاحات و مفاهیم کلیدی	9
1-6-1	تعاریف نظری:	9
2-6-1	تعاریف عملیاتی:	10

فصل دوم : مبانی نظری و پیشینه تحقیق

1-2	مقدمه	12
2-2	تعریف مهارت‌های زندگی:	13
3-2	اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی	14
4-2	انواع مهارت‌های زندگی	18
5-2	ابعاد مهارت های زندگی	20
6-2	دیدگاه‌های مختلف مهارت‌های زندگی	22
7-2	نظریه های یادگیری مرتبط با آموزش مهارت‌های زندگی	24
1-7-2	نظریه یادگیری اجتماعی	24
2-7-2	نظریه یادگیری ساخت گرایی	24
2-7-3	نظریه شناختی (پردازش اطلاعات)	25
8-2	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی	27
9-2	روش های آموزش مهارت‌های زندگی	29
1-9-2	بارش فکری:	30
2-9-2	بحث گروهی:	30

- 30.....3-9-2 مشکل گشایی گروهی :
- 31.....4-9-2 ایفای نقش :
- 10-2 آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان .....**
- 34.....1-10-2 ساختار دوره آموزشی مهارت های زندگی ویژه دانشجویان .....
- 11-2 مهارت های زندگی و مهارت های اجتماعی .....**
- 12-2 مهارت های اجتماعی .....**
- 13-2 تعریف مهارت های اجتماعی .....**
- 13-2 انواع مهارت های اجتماعی .....**
- 46.....1-13-2 مهارت ارتباط غیر کلامی .....
- 47.....2-13-2 مهارت تقویت .....
- 48.....3-13-2 مهارت گوش دادن .....
- 48.....4-13-2 مهارت افشای خود .....
- 49.....5-13-2 مهارت نفوذ .....
- 49.....6-13-2 مهارت ابراز وجود .....
- 50.....7-13-2 مهارت تحمل طرد شدگی .....
- 50.....8-13-2 مهارت حل مسئله .....
- 14-2 پیشینه پژوهش .....**
- 52.....1-14-2 سوابق پژوهشی در داخل کشور .....
- 56.....2-14-2 سوابق پژوهشی در خارج از کشور .....
- 15-2 جمع بندی و ارائه چهارچوب مفهومی .....**

### فصل سوم: روش شناسی پژوهش

- 61.....1-3 مقدمه .....
- 61.....2-3 روش پژوهش .....
- 62.....3-3 جامعه آماری و حجم نمونه و روش نمونه گیری .....
- 62.....4-3 روش جمع آوری اطلاعات - ابزار پژوهش .....
- 63.....5-3 روایی پرسشنامه .....
- 63.....6-3 پایایی پرسشنامه .....
- 63.....1-6-3 پایایی مقیاس (همسانی درونی) در اجرای آزمایشی .....
- 64.....2-6-3 پایایی مقیاس (همسانی درونی) در اجرای اصلی .....
- 64.....7-3 روش های آماری تجزیه و تحلیل داده ها .....

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها



1-4- مقدمه ..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

2-4- توصیف جمعیت شناختی نمونه آماری ..... 66

3-4- تجزیه و تحلیل دادهها ..... 74

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

1-5- مقدمه ..... 90

2-5- بحث و نتیجه گیری ..... 91

3-5- پیشنهادها ..... 93

1-3-5- پیشنهاد های پژوهشی ..... 93

2-3-5- پیشنهادهای کاربردی ..... 93

مشکلات پژوهش ..... 94

بخش اول: ..... 96

بخش دوم: ..... 97

فهرست منابع ..... 100

منابع فارسی ..... 100

منابع لاتین ..... 105

## فهرست جدول‌ها

- جدول 4-1: توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب مدرک تحصیلی ..... 66
- جدول 4-2: توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب رشته تحصیلی ..... 67
- جدول 4-3: توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب دامنه سنی ..... 69
- جدول 4-4: توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب سال ورودی ..... 70
- جدول 4-5: میانگین و انحراف استاندارد نوع ارائه و روشهای آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی بر حسب مدرک تحصیلی... 71
- جدول 4-6: میانگین و انحراف استاندارد نوع ارائه و روشهای آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی بر حسب رشته تحصیلی ..... 72
- جدول 4-7: توزیع فراوانی و درصد هر یک از سوالهای مرتبط با روشهای آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی به دانشجویان.. 75
- جدول 4-8: میانگین رتبه روشهای آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی به دانشجویان ..... 77
- جدول 4-9: توزیع فراوانی و درصد هر یک از سوالهای مرتبط با نوع ارائه آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی به دانشجویان.. 77
- جدول 4-10: میانگین رتبه نوع ارائه آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی به دانشجویان ..... 79
- جدول 4-11: میانگین و انحراف استاندارد روشهای آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی به دانشجویان ..... 79
- جدول 4-12: رتبه هر یک از روشها بر اساس آزمون فریدمن ..... 80
- جدول 4-13: میانگین و انحراف استاندارد نوع ارائه آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی به دانشجویان ..... 82
- جدول 4-14: رتبه هر یک از نوع ارائه ها بر اساس آزمون فریدمن ..... 83
- جدول 4-15: تفاوت بین روشهای آموزش مهارت زندگی و اجتماعی از نظر دوره تحصیلی ..... 84
- جدول 4-16: تفاوت بین نوع ارائه آموزش مهارت زندگی و اجتماعی از نظر دوره تحصیلی ..... 85
- جدول 4-17: نتایج آزمون t همبسته مرتبط با نوع ارائه و روشهای آموزش مهارتها در میان دانشجویان کارشناسی ..... 86
- جدول 4-18: نتایج آزمون t همبسته مرتبط با نوع ارائه و روشهای آموزش مهارتها در میان دانشجویان کاردانی ..... 86
- جدول 4-19: نتایج آزمون t همبسته مرتبط با نوع ارائه و روشهای آموزش مهارتها در میان دانشجویان ..... 87

## فهرست نمودارها

- نمودار 4-1: توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب مدرک تحصیلی ..... 67
- نمودار 4-2: توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب رشته تحصیلی ..... 68
- نمودار 4-3: توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب دامنه سنی ..... 69
- نمودار 4-4: توزیع فراوانی نمونه آماری بر حسب سال ورودی ..... 71
- نمودار 4-5: نوع ارائه و روشهای آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی بر حسب مدرک تحصیلی ..... 72
- نمودار 4-6: نوع ارائه و روشهای آموزش مهارتهای زندگی و اجتماعی بر حسب رشته تحصیلی ..... 74

**فصل اول**

# **کلیات پژوهش**

## 1-1 مقدمه

تغییرات انبوهی که امروزه بر زندگی بشر سایه افکنده اند، جوامع بشری را در هاله ای از آسیب های روانی و اجتماعی و چالش های فراوان فرو برده اند. آلوین 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 جامعی صنعتی به اطلاعاتی است. امروزه صدای ضربه سنگین طبل تکنولوژی، ربات، هوش مصنوعی، فیبر نوری و ارتباطات دوربرد در اطراف ما طنین انداز است و پیام آن برای ما این است که آینده ای نیست مگر آنکه از آن ها برای بودن در زندگی بر اساس تکنولوژی و اطلاعات استفاده کنیم. تافلر ادعا می کند 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 می کنیم کاملاً مشهود است. مشخصه عصر ما ناآرامی، تخلف جوانان، استرس و... است. زندگی در دوره ای که تغییرات در آن سریع است سخت بوده چرا تغییرات همواره ناشناخته اند و مردم در مقابل تغییرات گیج و آشفته می شوند (برن، 2004) بنابراین باید برای کاهش فشار ناشی از این تغییرات، مهارت های زندگی افراد را افزایش داد.

## 2-1 بیان مسئله

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالش ها، استرس ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی - اجتماعی می باشد. فقدان مهارت ها و توانایی های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد.

پژوهش های بی شمار نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه های روانی اجتماعی دارند از جمله پژوهش در زمینه سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مهم با سوء مصرف مواد رابطه دارند که عبارتند از عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت های ارتباطی (مک دانالد و همکاران، 1991). همچنین زیمرمن و همکاران (1992) بین احساس خود کارآمدی شخصی و موفقیت تحصیلی همبستگی معناداری یافتند. مطالعات زیادی دلالت بر آن دارند که بین عزت نفس ضعیف و سوء مصرف الکل و دارو (سینگ و مصطفی،

(1994) ، بزهکاری (دوکزو لورج ، 1989)، بی بندوباری جنسی (کدی، 1992) و افکار خود کشی (چوکت ، 1993) رابطه وجود دارد. بنابراین با توجه به مدارک و شواهد علمی و به منظور 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 به گونه ای است که مقابله با آن در سطوح بعدی مداخله (پیشگیری ثانویه و ثالث) نه تنها هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای را از نظر نیروی انسانی و مسایل مالی بر جوامع تحمیل می‌کند، بلکه اثر بخشی 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 20 الی 30 درصد موارد احتمال بهبود وجود خواهد داشت و حتی تحت این شرایط نیز احتمال عود مجدد مشکل وجود خواهد داشت (کاپلان و سادوک ، 1988؛ تایلور، 1995) .

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 شده‌است 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 1993 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 اثر بخشی 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 روبرو 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 مسئولیت‌های 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 به ویژه 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 مسئولیت 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. دانشکده شریعتی در سال 1361 با نام آموزشکده دختران سمیه تاسیس شده است و هم‌اکنون تعداد 6500 دانشجوی دختر در دوره‌های کاردانی، کارشناسی ناپیوسته و کارشناسی پیوسته در آن مشغول تحصیل می‌باشند. در این دانشکده آموزش مهارت‌های زندگی به دانشجویان مورد توجه قرار گرفته و در سال تحصیلی 91-1390 بیش از 500 نفر از دانشجویان در دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی شرکت نموده‌اند بر این اساس با توجه به این که نوع و روش آموزش مهارت‌های زندگی در تحقق آموزش مهارت‌های زندگی بسیار تاثیر گذار است این پژوهش در صدد 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 سوال پاسخ دهد که شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی (دانشکده فنی دکتر شریعتی) کدامند.

### **3-1 اهمیت و ضرورت تحقیق:**

این موضوع از دو بعد قابل بررسی است که عبارتند از:

مهارت‌های زندگی در جهت ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی:

توانایی های روانی و اجتماعی عبارت است از آن گروه توانایی ها که فرد را قادر می سازد تا در روابط با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید .

توانایی های 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 فشار های زندگی است .

افزایش توانایی های روانی - اجتماعی نقش مهمی در فعالیت های پیشگیرانه خواهد داشت (سازمان بهداشت جهانی، 1377).

بنابراین مداخله، افزایش قدرت سازگاری افراد و بالا بردن ظرفیت های فردی و اجتماعی آنان به هنگام بروز مشکلات رفتاری است که این مهم یعنی افزایش توانایی های روانی - اجتماعی از طریق آموزش مهارت های زندگی جامعه عمل می پوشد (طارمیان و همکاران 1378).

هم چنین نتایج تحقیقات نشان می دهد که آموزش های مهارت زندگی و مهارت اجتماعی در ارتقای بهداشت و سلامت روانی دانشجویان تاثیر گذار است واکثر تحقیقات بر همین محور متمرکز بوده است و تاکنون تحقیقی در مورد موضوع پژوهش حاضر انجام نپذیرفته است و از سوی دیگر هم اکنون هزینه های زیادی جهت اجرای این آموزش ها در دانشگاهها و موسسات آموزش عالی از جمله دانشکده فنی شریعتی انجام می شود لذا انجام این تحقیق که هدف آن بررسی شیوه های درست و کارآمد آموزش مهارت های زندگی می باشد از اهمیت و جایگاه ویژه ای برخوردار است بدون شک نتایج حاصل این پژوهش برای سیاست گذاری و برنامه ریزی به ویژه فرایند یاددهی و یادگیری آموزش مهارت زندگی و اجتماعی مفید خواهد بود و در ضمن با دستیابی به نتایج مطلوبتر استقبال دانشجویان برای شرکت در این دوره ها افزایش خواهد یافت.

## **4-1 اهداف پژوهش**

### **4-1-1 هدف اصلی :**

بررسی شیوه های درست و کارآمد آموزش مهارتهای زندگی و مهارت های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب های زندگی (دانشکده فنی دکتر شریعتی).



## 2-4-1 اهداف فرعی:

1. بررسی وضعیت روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی دکتر شریعتی.
2. بررسی وضعیت نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی دکتر شریعتی.
3. بررسی اولویت‌بندی روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی دکتر شریعتی.
4. بررسی اولویت‌بندی نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی دکتر شریعتی.
5. بررسی روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در میان دانشجویان کاردانی و کارشناسی دانشکده فنی دکتر شریعتی.
6. بررسی ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در میان دانشجویان کاردانی و کارشناسی دانشکده فنی دکتر شریعتی.
7. بررسی دیدگاه دانشجویان دوره کارشناسی دانشکده فنی دکتر شریعتی بین نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی
8. بررسی دیدگاه دانشجویان دوره کاردانی دانشکده فنی دکتر شریعتی بین نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی
9. بررسی دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی بین نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی

## 5-1 سوال‌های پژوهش:

### 1-5-1 سوال اصلی

شیوه‌های درست و کارآمد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی (دانشکده فنی دکترا شریعتی) کدامند؟

### 2-5-1 سوال‌های فرعی

1. وضعیت روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی چگونه است؟
2. وضعیت نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی چگونه است؟
3. اولویت‌بندی روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی چگونه است؟
4. اولویت‌بندی نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی چگونه است؟
5. آیا روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در میان دانشجویان کاردانی و کارشناسی دانشکده فنی تفاوت وجود دارد؟
6. آیا نوع ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در میان دانشجویان کاردانی و کارشناسی دانشکده فنی تفاوت وجود دارد؟
7. 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؟

8. 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 وجود دارد؟

9. آیا از دیدگاه دانشجویان دانشکده فنی بین نوع ارائه و روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به دانشجویان در راستای کاهش آسیب‌های زندگی تفاوت وجود دارد؟

## 6-1 تعریف اصطلاحات و مفاهیم کلیدی

### 1-6-1 تعاریف نظری:

شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی: مهمترین شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی 1- بارش فکری 2- ایفای نقش 3- فعالیت در گروه‌های کوچک دو تایی 4- سوال کردن 5- بحث و مناظره 6- سرمشق‌گیری می‌باشد (لواسانی 1380).

مهارت‌های زندگی: مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که زمینه مقابله موثر با فشارهای روانی، سازگارانه و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرند و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، نیازها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود (طارمیان 1389).

مهارت‌های اجتماعی: مهارت‌های اجتماعی رفتارهای یادگرفته شده‌ای هستند که بر ارتباطات بین شخص یا همسالان و بزرگترها اثر می‌گذارد. آنها به طور قابل ملاحظه‌ای رفتارهای مجزا و وابسته به موقعیتی هستند که از سن، جنس شرایط اجتماعی و شخصی که در تعامل است اثر می‌پذیرد (جسیکا<sup>1</sup> 2007).

---

<sup>1</sup> Jessica.C.R

آسیب های اجتماعی: آسیب های اجتماعی به نوعی عمل فردی یا جمعی گفته می شود که در چهارچوب اصول اخلاقی و قواعد جمعی به صورت رسمی یا غیر رسمی مورد رعایت قرار نگیرد و در نتیجه با منع قانونی یا قبح اخلاقی جامعه روبرو می گرد (عبداللهی، 1383:15).

## 2-6-1 تعاریف عملیاتی:

شیوه های آموزش مهارت های زندگی: در این پژوهش شیوه های درست و کارآمد آموزش مهارت های زندگی از نظر روش های آموزش به روش ارائه کنفرانس، شاگرد - استادی، حل مسئله ، پرسش و پاسخ ، پژوهش گروهی ، سخنرانی ، بحث گروهی ، الگوی رشد عقلی ، الگوی ایفای نقش ، الگوی پیش سازماندهنده ، تدریس غیر مستقیم ، الگوی رشد مهارت (همانند شبیه سازی موقعیت ها) ، روش تلفیقی و از نظر نوع ارائه به ارائه از طریق استفاده از فیلم و تئاتر ، انتشار جزوات و بروشورها ، برگزاری کارگاه های آموزشی در دانشگاه ها ، برنامه های ویژه دانشجویان از طریق صدا و سیما ، آموزش مجازی (آموزش به صورت الکترونیکی) و در نظر گرفتن 2 واحد درسی در دانشگاه ها می باشد که دانشجویان در پاسخگویی به پرسش نامه محقق ساخته به آن بالاترین امتیاز را داده اند.

مهارت های زندگی: در این پژوهش مهارت های زندگی در واقع ده مهارتی است که سازمان جهانی بهداشت بر آن تاکید می نماید که شامل مهارتهای خود آگاهی، مهارتهای همدلی، مهارت ارتباط موثر، مهارت روابط بین فردی، مهارت مقابله با استرس، مهارت مدیریت بر هیجانها، مهارت حل مسئله ، مهارت تصمیم گیری ، مهارت تفکر خلاق ، مهارت تفکر نقادانه می باشد.

مهارت های اجتماعی: در این پژوهش مهارت های اجتماعی شامل ارتباط غیر کلامی - تقویت - گوش دادن - افشای خود - نفوذ - ابراز وجود - تحمل طرد شدگی و حل مسئله می باشد.

آسیب های اجتماعی: در این پژوهش اعتیاد، بیکاری، فقر ، خودکشی، طلاق ، ولگردی و... را می توان به عنوان آسیب زندگی نام برد.