



دانشکده ادبیات و زبان های خارجی - نمین

گروه روان‌شناسی

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان

استاد راهنما:

دکتر ناصر صبحی قراملکی

استاد مشاور:

دکتر نادر حاجلو

توسط:

قادر حاتمی قره خانیگلو

دانشگاه محقق اردبیلی

تابستان ۹۱

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

نام خانوادگی دانشجو: حاتمی قره خانبیگلو	نام: قادر
عنوان پایان نامه: اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان	
استاد (اساتید) راهنما: دکتر ناصر صبحی قراملکی	
استاد (اساتید) مشاور: دکتر نادر حاجلو	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد رشته: روان شناسی گرایش: عمومی دانشگاه: محقق اردبیلی	
دانشکده: علوم انسانی	تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۹۱/۶/۲۱ تعداد صفحه: ۷۸
کلید واژه ها: ۱- مهارت های زندگی ۲- عزت نفس ۳- ابراز وجود ۴- روابط بین فردی	
<p>چکیده: هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی انجام شد. روش تحقیق: این مطالعه تجربی، به صورت پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ انجام شد. تعداد ۸۰ دانشجو به شیوه تصادفی ساده از بین دانشجویان شرکت کننده در کارگاه آزمایشی در دو گروه آزمایش و کنترل (۴۰ دانشجو برای هر گروه) انتخاب شدند. افراد گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفتند. به منظور ارزیابی متغیر ها، قبل و بعد از آموزش از آزمون عزت نفس روزنبرگ، ابراز وجود شیرینگ و زیر مقیاس روابط بین فردی برادبری و گریوز استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری Spss و آزمون مانکوا در سطح معنی داری $P < 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان گردید، اما این تاثیر در گروه کنترل مشاهده نشد. نتیجه گیری: می توان از آموزش مهارت های زندگی به عنوان روشی در جهت افزایش عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان استفاده کرد.</p>	

فهرست

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه	۲
۲-۱- بیان مسئله	۳
۳-۱- اهمیت و ضرورت انجام پژوهش	۶
۴-۱- اهداف پژوهش	۷
۵-۱- فرضیه های پژوهش	۷
۶-۱- متغیر های پژوهش	۷
۷-۱- تعریف نظری متغیر ها	۷
۸-۱- تعریف عملیاتی متغیر ها	۸

فصل دوم: پیشینه نظری و پژوهشی

۱-۲- پیشینه نظری	۱۱
۲-۲- تعریف مهارت	۱۲
۱-۲-۲- نظریه های موثر در مهارت های زندگی	۱۲
۲-۲-۲- انواع مهارت های زندگی و مصادیق آنها	۱۵
۳-۲-۲- مهارت های خود آگاهی	۱۸
۴-۲-۲- مهارت های همدلی	۱۹

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

- ۱۹.....مهارت های روابط بین فردی.....۵-۲-۲
- ۱۹.....مهارت مقابله با استرس.....۶-۲-۲
- ۲۰.....مهارت مدیریت بر هیجان.....۷-۲-۲
- ۲۰.....مهارت حل مسئله.....۸-۲-۲
- ۲۱.....مهارت تصمیم گیری.....۹-۲-۲
- ۲۲.....عوامل تاثیر گذار در تصمیم گیری.....۱-۹-۲-۲
- ۲۲.....مهارت تفکر خلاق.....۱۰-۲-۲
- ۲۳.....مهارت تفکر نقادانه.....۱۱-۲-۲
- ۲۴.....عزت نفس.....۳-۲-۲
- ۲۴.....تعریف عزت نفس.....۱-۳-۲
- ۲۶.....عزت نفس کلی.....۲-۳-۲
- ۲۶.....عزت نفس اجتماعی.....۳-۳-۲
- ۲۶.....عزت نفس تحصیلی.....۴-۳-۲
- ۲۷.....مولفه های اساسی عزت نفس.....۴-۲-۲
- ۲۸.....ماهیت عزت نفس.....۵-۲-۲
- ۲۸.....نظریات مرتبط با عزت نفس.....۶-۲-۲
- ۲۸.....نظریه جیمز.....۱-۶-۲

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

- ۲۹.....نظریه مید ۲-۶-۲
- ۳۰.....نظریه کولی ۳-۶-۲
- ۳۰.....نظریه سالیوان ۴-۶-۲
- ۳۱.....نظریه روزنبرگ ۵-۶-۲
- ۳۲.....نظریه هورنای ۶-۶-۲
- ۳۲.....نظریه آدلر ۷-۶-۲
- ۳۳.....ابراز وجود ۷-۲
- ۳۳.....تعریف ابراز وجود ۱-۷-۲
- ۳۴.....انواع ابراز وجود ۲-۷-۲
- ۳۵.....روابط بین فردی ۸-۲
- ۳۶.....تعریف روابط بین فردی ۱-۸-۲
- ۳۶.....مهمترین انواع روابط بین فردی ۲-۸-۲
- ۳۷.....مهارت های اساسی در روابط بین فردی ۳-۸-۲
- ۳۸.....مهارت های کلامی ۱-۳-۸-۲
- ۳۸.....مهارت های غیر کلامی ۲-۳-۸-۲
- ۳۹.....پژوهش های انجام گرفته در داخل کشور ۹-۲
- ۴۱.....پژوهش های انجام گرفته در خارج از کشور ۱۰-۲

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

فصل سوم: روش پژوهش

- ۳-۱- طرح پژوهش ۴۴
- ۳-۲- جامعه آماری نمونه آماری و روش اندازه گیری ۴۴
- ۳-۳- ابزار های پژوهش ۴۴
- ۳-۴- شیوه ی مداخله ۴۶
- ۳-۵- روش جمع آوری اطلاعات ۴۶
- ۳-۶- روش های تجزیه و تحلیل ۴۶

فصل چهارم: یافته های پژوهش

- ۴-۱- مقدمه ۴۸
- ۴-۲- یافته های توصیفی ۴۸
- ۴-۳- یافته های استنباطی ۵۲

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- ۵-۱- بحث و نتیجه گیری ۵۹
- ۵-۲- محدودیت ها ۶۱
- ۵-۳- پیشنهادات ۶۲
- ضمائم ۶۳
- منابع ۷۲

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

فهرست جداول

- جدول ۴-۱: میانگین ، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات سن آزمودنی ها ۴۸
- جدول ۴-۲: میانگین ، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات متغیر ابراز وجود گروههای آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۴۹
- جدول ۴-۳: میانگین ، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات متغیر عزت نفس گروههای آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۵۰
- جدول ۴-۴: میانگین ، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات متغیر روابط بین فردی گروههای آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۵۱
- جدول ۴-۵: BOX'SM ۵۲
- جدول ۴-۶: ماتریس همبستگی متغیرهای وابسته عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی ۵۳
- جدول ۴-۷: نتایج تحلیل کواریانس (مانکوا) تک متغیری (آنکوا) روی نمره های پس آزمون متغیر عزت نفس گروه های آزمایش و کنترل، با کنترل اثر پیش آزمون ۵۳
- جدول ۴-۸: نتایج تحلیل کواریانس (مانکوا) تک متغیری (آنکوا) روی نمره های پس آزمون متغیر ابراز وجود گروه های آزمایش و کنترل، با کنترل اثر پیش آزمون ۵۴
- جدول ۴-۹: نتایج تحلیل کواریانس (مانکوا) تک متغیری (آنکوا) روی نمره های پس آزمون متغیر عزت نفس گروه های آزمایش و کنترل، با کنترل اثر پیش آزمون ۵۵
- جدول شماره ۴-۱۰: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمره های پس آزمون متغیرهای عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی گروههای آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون ۵۵
- جدول ۴-۱۱: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره روی میانگین نمره های پس آزمون عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی گروههای آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون ۵۶

فصل اول

کلیات پژوهش

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

پیشرفت های علمی و تکنولوژی در سال های اخیر، انسان ها را با انبوهی فزاینده از مسائل گوناگون مواجهه ساخته است. کار، تحصیلات و فشار های روانی - اجتماعی از جمله مسائلی هستند که اغلب افراد جوامع با آنها روبرو هستند. توانایی حل موثر مسائل مذکور و مشکلات مشابه از جمله مهارت های مهم و مفیدی هستند که نقش تعیین کننده ای در موفقیت افراد و در نتیجه زندگی سالم و اثربخش دارند.

همه انسان ها به طور فطری توانایی حل مشکلات زندگی را دارند، ولیکن این توانایی باید مطابق با شرایط و موفقیت فرد پرورش یابد بطوریکه به عنوان مهارت های کارآمد در آنان درونی شود. متأسفانه طبق بررسی های انجام شده توانایی ها و مهارت های عملی و سازشی بسیاری از جوانان کشور ما برای حل موثر مسائل زندگی با تاکید بر مهمترین مسائل فردی و اجتماعی افراد به عنوان اصلی مهم و انکار ناپذیر است که تا کنون علیرغم توجه خاص بسیاری از کشور های جهان و تاکید خاص «سازمان بهداشت جهانی»^(۱) جای آن در برنامه های تحصیلی کشورمان خالی مانده است. البته اخیراً گام هایی در مدارس کشورمان در این زمینه برداشته شده است که نیازمند توجه علمی و تخصصی بیشتری می باشد. (آقاجانی، ۱۳۸۵)

پیشرفت های علمی و تکنولوژی در سال های اخیر، انسان ها را با انبوهی فزاینده از مسائل گوناگون مواجهه ساخته است. کار، تحصیلات و فشار های روانی - اجتماعی از جمله مسائلی هستند که اغلب افراد جوامع با آنها روبرو هستند. توانایی حل موثر مسائل مذکور و مشکلات مشابه از جمله مهارت های مهم و مفیدی هستند که نقش تعیین کننده ای در موفقیت افراد و در نتیجه زندگی سالم و اثربخش دارند.

همه انسان ها به طور فطری توانایی حل مشکلات زندگی را دارند، ولیکن این توانایی باید مطابق با شرایط و موفقیت فرد پرورش یابد بطوریکه به عنوان مهارت های کارآمد در آنان درونی شود. متأسفانه طبق بررسی های انجام شده توانایی ها و مهارت های عملی و سازشی بسیاری از جوانان کشور ما برای حل موثر مسائل زندگی با تاکید بر مهمترین مسائل فردی و اجتماعی افراد به عنوان اصلی مهم و انکار ناپذیر است که تا کنون علیرغم توجه خاص بسیاری از کشور های جهان و تاکید خاص «سازمان بهداشت جهانی»^(۱) جای آن در

برنامه های تحصیلی کشورمان خالی مانده است.البته اخیرا گام هایی در مدارس کشورمان در این زمینه برداشته شده است که نیازمند توجه علمی و تخصصی بیشتری می باشد.(آقاجانی،۱۳۸۵).

۱-۲- بیان مسئله

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را افزایش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود.(یونیسف ۲۰۰۳)^۱

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۴ مهارت های زندگی را این گونه تعریف می کند: «مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها هستند که زمینه ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد. این توانایی ها فرد را قادر می سازند،مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران ،با خواست ها ،نیاز ها،انتظارات و مشکلات روزانه،به ویژه در روابط بین فردی ،به شکل موثری روبرو شود.»(به نقل از طارمیان ۱۳۷۸)

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۹۴ میلادی توسط سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه تدوین گردید. این سازمان ۱۰ مهارت اصلی را به عنوان مهارت‌های زندگی مطرح کرده و آنها را در ۵ گروه قرار داده است:

۱- خود آگاهی- همدلی (با تاکید بر مهارت‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس)، ۲- ارتباط - روابط میان فردی(با تاکید بر مهارت‌های بین فردی و ابراز وجود)،۳- تصمیم گیری-حل مسئله،۴-تفکر خلاق-تفکر انتقادی و ۵-مهار کردن هیجانات- مقابله با استرس.

بروکز^۱ به نقل از «گینتر ۱۹۹۹»^۲ نقش اساسی و مهم تئوری های رشد را در شناسایی مهارت های زندگیشان داده است. وی پس از مرور تئوری های رشد عاطفی، شناختی، هوش، رشد جسمانی-جنسی، روانی، اجتماعی، شناختی-اجتماعی و شغلی، به ۳۰۵ نوع مهارت زندگی و در نهایت چهار طبقه ارزشمند از مهارت های زندگی دست یافت که متناسب با سنین متفاوت (کودکی، نوجوانی و بزرگسالی) هستند و کاربردهای بسیار موثری در امر مشاوره دارند. بر اساس طبقه بندی او، مهارت های زندگی دارای ابعاد زیر هستند:

۱-مهارت های ارتباط بین فردی/ روابط انسانی

۲-مهارت های مربوط به حل مسئله/ تصمیم گیری

۳-مهارت های سلامت جسمانی/ حفظ سلامت

۴-مهارت های رشد هویت/هدف در زندگی

طبق نظر بروکز به نقل از «گینتر» این طبقات کلی با هم ارتباط دارند و دارای ماهیتی پویا هستند، به طوری که تغییر در یکی از زمینه ها و ابعاد می تواند، روی زمینه های دیگر تاثیر مثبت یا منفی داشته باشد. یکی دیگر از متغیرهای مورد مطالعه در پوهش حاضر عزت نفس می باشد. که در زیر به آن پرداخته می شود.

عزت نفس مفهوم روانشناختی بسیار عام و در عین حال بسیار مهم است اما به طور کلی می توان عزت نفس را احساس ارزشمندی شخص تعریف نمود. احساسات و افکار مردم درباره خودشان اغلب بر احساس تجارب روزانه تغییر پذیر است و به طور موقت بر احساس فرد تاثیر می گذارند. البته عزت نفس، بنیادی تر از آن است که افت و خیزهای معمول می توان نوسانات گذرای بر نحوه احساسشان نسبت به خود ایجاد کند، ولی این تاثیرات بسیار محدودند، بر عکس آنهایی که عزت نفس پایینی دارند افت و خیزهای معمول می تواند زندگی آنها را دگرگون کند. عزت نفس معمولاً به عنوان ارزیابی شخص از ارزشمندی خویش تعریف می شود افرادی که عزت نفس بالایی دارند خودپذیرا و خود ارزشمند هستند. روانشناسان اجتماعی عزت نفس را ارزیابی مثبت و منفی از خود می دانند به طوری که فرض می شود عزت نفس تا حدودی با

1- Brooks
2-Ginter

ثبات است. عزت نفس یا همان احترام به خود یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل می‌دهد و به طور حتم روی جنبه‌های شخصی انسان اثر می‌گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه‌های شخصیت به صورت ناهماهنگ خواهد شد و حتی ممکن است باعث پدیدآیی بیماریهای روانی گوناگون مانند افسردگی، کمرویی، پرخاشگری، ترس و... شود (بیابانگرد، ۱۳۷۶). عزت نفس بالا بستگی به شکل دهی ارزشها و استانداردهای خود والدین داردهمچنین به رفتار سالم بستگی دارد، زمانی که افراد از سلامتی کامل برخوردار باشند ولی عزت نفس بالایی نداشته باشند در رفتار خود عزت نفس پایین نشانی دهند (شاطرلو، ۱۳۸۶).

متغیر دیگری که بدان پرداخته می‌شود عزت نفس است که در زیر به آن اشاره می‌شود.

ابراز وجود به معنی احترام گذاشتن به خود و دیگران است. ابراز وجود بر این اعتقاد استوار است که عقاید، باورها، افکار و احساسات ما و دیگران به یک اندازه اهمیت دارند و این در مورد افراد دیگر نیز صادق است. این به معنی آگاه بودن از نیازها و خواستههای خود است. برخلاف اعتقادات غلطی که در این مورد وجود دارد ابراز وجود به معنی به دست آوردن خواست فردی به هر قیمتی نیست. ابراز وجود کردن یعنی توانایی بیان خویشتن به طور روشن، مستقیم، شایسته، ارج نهادن به احساس و فکر خود، عزت و حرمت برای خویشتن قایل شدن و شناخت نقاط قوت و محدودیت‌های خویشتن است به بیان دیگر شامل شناختن قدر خویشتن است. غالباً وقتی با افراد دیگر صحبت می‌کنیم آنچه را که می‌خواهیم بگوییم تغییر می‌دهیم به گونه‌ای که شاید تأثیر خاصی را منتقل کنیم تا دیگران ناراحت نشوند یا بدین منظور عمل می‌کنیم که آنها را به انجام آنچه می‌خواهیم ترغیب کنیم. بنابراین این ارتباط بی‌پرده نیست.. در دهه‌های اخیر مهارت «ابراز وجود» یا رفتار «جرات ورزانه» توجه بسیاری از پژوهشگران و روانشناسان بالینی را به خود جلب کرده است. اهمیت مهارت ابراز وجود در ارتباط‌های میان فردی نقش موثر آن در تعامل‌های اجتماعی و فراوانی رفتارهای غیر جرات ورزانه در جمعیت‌های بالینی و غیربالینی سبب گردید که در این زمینه پژوهش‌های زیادی صورت گیرد و برنامه‌هایی تحت عنوان آموزش ابراز وجود طرح ریزی شود. (اوحدی ۱۳۹۰)

سه مولفه از برنامه آموزش مهارت های زندگی به عزت نفس، روابط بین فردی، و ابراز وجود اختصاص می‌یابد. لذا با توجه به نقش اساسی آموزش مهارت های زندگی در جنبه های شخصی و اجتماعی افراد جامعه،

لازم است که در این خصوص تحقیقات گسترده ای صورت گیرد، بنابراین این پژوهش به دنبال بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی در روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود می باشد.

۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

بحث مهارت های زندگی ، مقوله ای است که از دیر باز مورد توجه جوامع مختلف بوده و هست و می توان گفت در بیشتر ادیان الهی نیز به عنوان یک ضرورت تحت عنوان “آیین معاشرت و زندگی در جامعه ” بدان پرداخته شده است. در دین مبین اسلام نیز به این موضوع با مفاهیم درست اندیشیدن ، تفکر منطقی و برقراری ارتباط مناسب با معبود و رفتار حسنه با هم نوع ، خودشناسی ، پرهیز از خشم و خشونت و حل مناسب مسایل زندگی پرداخته شده است.

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 چالشها، استرسها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی- اجتماعی می باشد. فقدان مهارتها و تواناییهای 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.

مهارت های زندگی، مهارت های شخصی و اجتماعی است که افراد باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. انتقاد مهم به تعلیم و تربیت رسمی این است که به برخی مهارت های حرفه ای و ابزاری و تنها بر بعد شناختی (سواد) تمرکز کرده است و به دیگر ابعاد فکری و روانی و اجتماعی توجهی ندارد. از دیگر سو محققان نشان داده اند که مهارت های زندگی می تواند به طور نظامدار و از طریق موقعیت های یادگیری غیررسمی یاد گرفته و تقویت شود. نظام آموزشی علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش، باید در زمینه های آموزش مهارت های زندگی به محصلان نیز ایفای نقش کند. لذا با توجه به نقش اساسی آموزش مهارت های زندگی در جنبه های شخصی و اجتماعی افراد جامعه، لازم است که در این خصوص تحقیقات گسترده ای صورت گیرد.

۴-۱- اهداف پژوهش

اهداف کلی:

هدف کلی این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود در میان دانشجویان می باشد.

اهداف خاص :

تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس دانشجویان

تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود دانشجویان

تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی دانشجویان

۵-۱- فرضیات پژوهش

آموزش مهارت های زندگی، عزت نفس دانشجویان را افزایش می دهد.

آموزش مهارت های زندگی، ابراز وجود دانشجویان را افزایش می دهد.

آموزش مهارت های زندگی، روابط بین فردی دانشجویان را افزایش می دهد.

۶-۱- متغیر های پژوهش

متغیر مستقل

* مهارت های زندگی

متغیر های وابسته

* عزت نفس

* ابراز وجود

* روابط بین فردی

۷-۱- تعاریف نظری متغیر ها

مهارت های زندگی

مهارت های زندگی عبارتند از: مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند. این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

به خود و دیگران با خواست ها، نیاز ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود. (طارمیان، ۱۳۷۸)

عزت نفس

عزت نفس عبارتست از ابعاد ارزشی و موثر مفهوم شخص از خود یا خود پنداری. به تعبیر دیگر، میتوان عزت نفس را عبارت احترام به خود، خود ارزشمند دانستن یا تصویری که شخص از خودش دارد تعریف کرد (ستوده، ۱۳۷۳)

روابط بین فردی

روابط بین فردی فرآیندی است که در آن یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی به یک فرد یا افراد دیگر می رساند. (کربلایی و همکاران، ۱۳۸۵)

ابراز وجود

منظور از ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می سازد به نفع خود عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد. (رابرت و ایمونس، ۱۹۸۲)^۱

۱-۸- تعاریف عملیاتی متغیرها

مهارت های زندگی

در این پژوهش منظور از مهارت های زندگی، آموزش این مهارت برای دانشجویان می باشد.

عزت نفس

در این پژوهش، منظور از عزت نفس میزان نمره یا کمیتی است که دانشجویان با توجه به پاسخ هایشان به آزمون عزت نفس روزنبرگ، (۱۰ سوالی) کسب می کنند و این نمره شاخص عددی برای اندازه گیری میزان عزت نفس آنها می باشد.

1- Robert, Emmons

روابط بین فردی

در این پژوهش منظور از روابط بین فردی میزان نمره یا کمیتی است که دانشجویان با توجه به پاسخ هایشان به آزمون روابط بین فردی از زیر مقیاس آزمون هوش هیجانی برادبری و گریوز کسب می کنند. و این نمره شاخصی عددی برای اندازه گیری میزان متغیر فوق آنها می باشد.

ابراز وجود

در این پژوهش منظور از ابراز وجود میزان نمره یا کمیتی است که دانشجویان با توجه به پاسخ هایشان به آزمون ابراز وجود شرینگ کسب می کنند و این نمره شاخص عددی برای اندازه گیری میزان جرأت ورزی آنها خواهد بود.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

۲-۱- پیشینه نظری

زندگی پیچیده ی انسان امروزی با رشد و پیشرفت تکنولوژی و سهولت در دسترس به انواع اطلاعات مفید و غیر مفید و فرو ریختن مرزهای اجتماعی، فرهنگی و حتی جغرافیایی با چالش های فراوانی روبروست که این چالش ها در قرن آینده بارزتر خواهد شد. تغییرات اجتماعی جامعه که به تبع تغییرات صنعتی، شهرنشینی و ارتباطات به وقوع می پیوندد، روزبه روز دامنه چالش ها را وسیع تر و عمیق تر می نماید بر همین مبنا ضرورت آمادگی انسان ها برای زندگی در این شرایط کاملا محرز می باشد که پیش نیاز آن شناخت مشکلات، مسایل، تغییرات و پیش بینی تبعات آنها همچنین ایجاد آمادگی فردی برای مواجهه با آن مسایل برای ایجاد سازگاری مطلوب و موثر می باشد. در واقع زندگی مطلوب تر نیازمند آگاهی و مجهز بودن به مهارت هایی است که انسان را هدایت کرده تا جامعه را بهتر بشناسد، مسایل و مشکلات آن را درک کند، آنها را تجزیه و تحلیل کرده و با توجه به امکانات و ابزار موجود، نوع مقابله خود را برای دست یابی به سازگاری و تطابق تعیین کرده تا بتواند به اهداف مورد نظر خود که رسیدن به خواسته ها و رشد و تعالی فردی، اقتصادی، اجتماعی، و روانی است نایل گردد. (امیری، ۱۳۸۹)

انسان امروزی با انواع آسیب های روانی و اجتماعی مواجه است و طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت این آسیب در اغلب جوامع به طور نگران کننده ای رو به افزایش می باشد. این واقعیت باعث شد که صاحب نظران و متخصصان حیطه بهداشت روانی در نقاط مختلف جهان تمام توجه و کوشش خود را صرف کاهش و کنترل همه آسیب های روانی و اجتماعی سازند. به همین منظور بحث مهارت های زندگی و آموزش آن در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی افراد از سوی سازمان بهداشت جهانی مطرح شد. (بابادی ۱۳۸۱، علوی ۱۳۸۱)

اگر چه باید آغاز پیدایش مهارت های زندگی را همزمان با زندگی بشر بر روی کره زمین دانست. اما به هر حال مهارت های زندگی به صورت مدرن و تعریف شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، در سال ۱۹۹۳

مطرح شده است. منظور از مهارت های زندگی، آن نوع توانایی های شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره معمولی و عادی مورد نیاز می باشد. (ادیب ۱۳۸۱)

۲-۲- تعریف مهارت

معنی کلمه مهارت عبارت است از چیرگی، صلاحیت و متخصص شدن در یک فعالیت. یکی از مبانی اساسی هر مهارت عبارت است از توانایی ساختن و انجام تعدادی از انتخاب ها، به منظور دست یابی به یک هدف مطلوب (علوی، ۱۳۸۳). هر کدام از مهارت های زندگی دارای سه جزء می باشند. این اجزاء عبارتند از: گرایش، دانش و مهارت.

الف: گرایش: گرایش مناسب به هر یک از مهارت های زندگی است که فرد مسئولیت شخصی برای اکتساب، نگهداری و استفاده و گسترش این مهارت را می پذیرد. فرد ممکن است یک مهارت کسب شده را به دلیل عدم استفاده و گسترش آن، از دست بدهد. گرایش به مهارت های زندگی شامل پذیرش مسئولیت شخصی می باشد نیز عامل انگیزشی است و در واقع عبارت است از «خواستن برای انجام آن»

ب: دانش: هر کدام از مهارت های زندگی مستلزم داشتن دانش است. زیرا که فرد باید بداند که کدام یک از انتخاب ها را باید در یک شرایط خاص انجام دهد. یعنی در واقع باید بداند که کدام تصمیم، در یک موقعیت خاص، تصمیم صحیحی است.

ج: مهارت: بعد «مهارت» منجر به کار بستن ابعاد گرایش و دانش می گردد. در واقع در این بعد فرد «خواستن» انجام دادن و «دانستن چگونه انجام دادن» بعضی از مهارت های زندگی خاصی را به انجام واقعی آن تبدیل می کند. (علوی ۱۳۸۳)

۲-۲-۱- نظریه های موثر در مهارت های زندگی

منگر و لکار^۱ (۲۰۰۱) معتقد است که نظریه هایی که به تحول بشری پردازند و چگونگی رشد، یادگیری و رفتار آنها را توضیح می دهند، تشکیل دهندهی زیر بنای اصلی مهارت های زندگی هستند. این نظریه ها د شکل گیری مهارت های زندگی نقش اساسی دارند. این نظریه ها عبارتند از: نظریه تحول کودک و نوجوان، یادگیری اجتماعی، مساله رفتار، نظریه حل مسئله شناختی. (به نقل از علوی، ۱۳۸۳)

الف: نظریه تحول کودک و نوجوان: درک تغییراتی که در ابعاد پیچیده جهانی، اجتماعی و شناختی از زمان کودکی تا بزرگسالی در بشر رخ می دهد، موضوع اصلی نظریات تحولی است. این نظریه به تغییرات زیردر افراد از کودکی تا بزرگسالی اشاره دارد.

تغییرات جسمانی: مانند تغییرات دوره بلوغ در دختران و پسران، که بسیاری از نوجوانان ممکن است آمادگی لازم برای تغییرات جسمانی بلوغ را نداشته باشند. توجه بیش از حد جوانان امروزی به وضع ظاهری خود ممکن است تغذیه ناسالم، روابط زناشویی ناپخته و غیره می گردد. (اکلز^۱ به نقل از علوی ۱۳۸۳).

تحول شناخت اجتماعی: فرایند درک خود، دیگران و ارتباطات یکی از مهمترین قسمت های تحول در دوران کودکی و نوجوانی است. تحقیقات نشان می دهد که افرادی که به دیگران اعتماد می کنند، کسانی هستند که خودشان هم مورد اعتماد قرار می گیرند، به خوبی با دیگران دوست می شوند و به اهداف و برنامه های زندگی بیشتر پایبند هستند. (علوی به نقل از تایلر^۲ ۱۹۹۱). اعتماد سازی بر اساس تاریخچه گذشته فرد و زمینه ارتباطات اجتماعی او شکل می گیرد.

تحول اخلاقی: یکی دیگر از ابعاد مهم تحول بشر است تحول اخلاقی عبارت است از: تحول ارزش ها و مقرراتی که یک فرد به منظور برقراری تعادل بین علایق و خواسته های خود و دیگران مورد استفاده قرار می دهد (وسترن، به نقل از افرمهینی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۹) شناسایی کردن این موضوع که چگونه استدلال اخلاق کودکان و نوجوانان تحول پیدا می کند توجه بسیار مناسبی برای به کار گیری موضوع «واضح کردن ارزش ها» در آموزش مهارت های زندگی است.

تحول شناختی: شناخت را میتوان به عنوان فرایند سازمان دهی و معنا بخشیدن به تجربیات تعریف کرد (نیومن^۳، ۱۹۹۸ به نقل از علوی ۱۳۸۳) بر اساس نظریه پیاژه، بشر از طریق برقراری ارتباط با محیط به محیط خود معنا می بخشد. وقتی که فرد به ابتدای نوجوانی نزدیک می شود، می تواند روابط علی و منطقی را درک کند، بسیاری از متغیرها را مفهوم سازی کند و توانایی خلق قوانین و ارزش های لازم برای حل مسئله را بدست آورد و مهارت بیشتری در حل مسئله کسب کند (علوی ۱۳۸۳)

1-Ecceles
2-Taylor
3-Niyoman