

## تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن سال 29

منیره پاکنژاد ۱، محمدجواد قائدمحمدی ۲

### چکیده

این پژوهش با هدف شناخت تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن است.

پژوهش مذکور از نظر مسیر به صورت توصیفی-پیمایشی، از نظر هدف، کاربردی، و از نظر اجرا به صورت اسنادی-میدانی و ابزار آن پرسش نامه استاندارد سلامت اجتماعی کیبزو پرسش نامه استاندارد مهارت زندگی. بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این تحقیق را دانشجویان دختر دانشگاه آزاد / پرسش نامه دارای پایایی ۶۷ اسلامی رودهن تشکیل میدادند که بالغ بر ۶۰۰ نفر بودند، که از جدول ایزرائیل ۱ / ۷۰ نفر به عنوان تعداد نمونه با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب گردید. پس از جمع آوری و تحلیل داده ها با استفاده از آماره های پیرسون و رگرسیون نتایج حاکی از این بود که عوامل مهارت زندگی خودآگاهی اجتماعی با سلامت اجتماعی و مهارت شناختی، شکوفایی اجتماعی، انسجام اجتماعی و پذیرش اجتماعی با مهارت زندگی دارای رابطه معنی دار بوده است.

**کلید واژه ها:** سلامت اجتماعی، مهارت زندگی

۱. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، دانشکده علوم اجتماعی، گروه مطالعات زنان، رودهن، تهران، ایران.

۲. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، دانشکده علوم اجتماعی، رودهن، تهران، ایران.

**831 فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار 8321**

### مقدمه

باتوجه به تغییرات و پیچیدگیهای روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد، جهت رویارویی با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد به همین دلیل روان شناسان جهت پیشگیری از بیماری های روانی و ناهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های آموزش مهارت های زندگی به . « زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند مجموعه ای از توانایی هایی گفته می شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد و این توانایی، فرد را قادر می سازد که ضمن پذیرش مسئولیت های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل مؤثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در (روابط بین فردی روبرو گردد) کریم زاده و همکاران، ۸۱۱۱

مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر « مهارت زندگی » آنچه که امروز تحت عنوان حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت ها در لابه لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث اهمیت و ضرورت آموزش مهارتهای زندگی زمانی مشخص می شود . « معصومین بیان شده است که بدانیم آموزش مهارتهای زندگی موجب ارتقای توانایی های روانی -اجتماعی می گردد این توانایی ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکشها و موقعیتهای زندگی یاری می بخشند و به او کمک میکنند تا با سایر انسان های جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید بدین ترتیب، تمرین مهارتهای زندگی موجب تقویت یا تغییر در نتیجه با پدیدآمدن رفتارهای ( . « نگرش ها، ارزش ها و رفتار انسان می گردد) ناصری، ۸۱۱۱ مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود. بنابراین کمک به کودکان در رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی مطلوب ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده ضروری به نظر می رسد

(شعاری نژاد، ۱۸۶۱). بنابراین با توجه به اهمیت مهارت های زندگی با هدفهای گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی ضرورت آموزش اینگونه مهارت ها به کودکان برای ما آشکار می شود.

در این پژوهش برآنیم تا تأثیر مهارتهای زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن را مورد بررسی قرار دهیم. لذا در فصل اول به بیان مسئله، ضرورت، اهداف و تعریف متغیرهای تحقیق، در فصل دوم به مبانی نظری، پیشینه تحقیق و فرضیه ها پرداخته شده است، **۸۳۲ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹** در فصل سوم به روش شناسی پژوهش اختصاص داده شد، در فصل چهارم به یافته های پژوهشی پرداخته شده و در آخر هم نتیجه گیری کرده و محدودیت ها و پیشنهادهای خود را بیان کردیم.

### بیان مسئله

انسان برای زندگی موفقیت آمیز نیازمند برخورداری از آرامش، سلامت و کار آمدی در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی می باشد. تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی تغییر و تحول در ساختار خانواده، پیچیدگی و گسترش ارتباطات انسانی، گستردگی و تنوع منابع اطلاع رسانی، افراد بویژه قشر جوان و نوجوان را با چالش ها و استرس ها و فشارهای متعددی روبه رو کرده است. مقابله مؤثر با این فشارها و چالش ها نیازمند توانایی های روانی - اجتماعی است فقدان مهارت ها 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. در نتیجه مقابله با این مشکلات در سطوح درمانی (پیشگیری ثانویه و ثالث) نه تنها هزینه های قابل ملاحظه ای را از نظر نیروی انسانی و مالی بر جامعه تحمیل می کند، بلکه اثربخشی و کارآمدی آن نیز بسیار محدود و در مواردی ناچیز است.

سلامتی و رفاه در گستردهترین معنی آن پدیده ای است که مورد علاقه و توجه تمامی انسانها گروههای اجتماعی و جوامع بشری میباشد. سلامتی در گفتمانهای متنوعی توصیف و تبیین شده است که این گفتمان ها به طور اجتماعی ساخت یافته اند. اگرچه مفاهیمی، ذهن و بدن طی مکان ها و زمانهای مختلف متفاوت بوده اند. اما برای تمامی فرهنگها و جوامع نقش اساسی در تجارب زندگی انسانها. سلامت اجتماعی در کنار سلامت جسمی و روانی یکی از ارکان تشکیل دهنده سلامت می باشد. در واقع زمانی شخص را واجد سلامت اجتماعی بر می شماریم که بتواند فعالیتها و نقش های اجتماعی خود را در حد متعارف بروز دهد و با جامعه و هنجارهای : ۱) اجتماعی احساس پیوند و اتصال نماید( فدایی مهربانی، ۸۱۷۱

نوجوانی و جوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار میرود. در این دوره ها، نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به ویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن، خودآگاهی (شناخت استعدادها، توانایی ها و رغبت ها)، انتخاب هدف های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای محیطی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت های اجتماعی لازم در

### ۸۱۱ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱

دوست یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن، از مهم ترین نیازهای نوجوان و جوانان به شمار می روند. بنابراین، کمک به قشرها در رشد و گسترش مهارت های

مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با (محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده، ضروری به نظر می رسد) شعاری نژاد، ۸۶۶۱

مهارت های زندگی عبارتند از: مجموعه ای از توانائی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند، این توانائی ها فرد را قادر می سازند که مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبرو شود (حسینی، ۱). ۸۷۸ خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به نفس شاخصهای اساسی توانمندیها و ضعفهای هر انسان است. این سه ویژگی فرد را قادر میسازد که فرصت های زندگی اش را مغتنم شمرده برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد به خانواده و جامعه اش ببیند و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد باشد و به چاره اندیشی بپردازد. مهارتهای زندگی به عنوان واسطه های ارتقای سه ویژگی فوقالذکر در ۲۰۰۲، آدمها میتوانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به هدف های فوق کمک نمایند (گواتمن ۱۱۱).

رشد انسان در زمینه های روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، شناختی، الگو (خود) اخلاقی و عاطفی صورت می گیرد هر یک از زمینه ها نیازمند مهارت و توانایی می باشد. در واقع می توان گفت که تکامل مراحل رشدی وابسته به مهارت های زندگی است. زمانی که افراد مهارت های زندگی اساسی را کسب نمایند در عملکرد بهینه خود پیشرفت می کنند. آموزش مهارتهای زندگی نقش اساسی را در بهداشت روانی ایفا میکند و البته زمانی که در یک مقطع رشدی مناسب ارائه شود نقش برجسته تری خواهد داشت بی شک انتخاب روشهای ناکارآمد روابط اجتماعی نامؤثر، عدم توانایی در بیان احساس، ناتوانی در کنترل خشم، بی تفاوتی نسبت به درد و رنج دیگری، ضعف در برقراری رابطه ای مؤثر از طریق گوش دادن فعال، برنامه ریزی برای اولویت بندی امور مهم زندگی، تصمیم گیری و حل مساله و داشتن تفکر خلاق و انتقادی نسبت به شنیده ها و دیده هایمان، همگی نیازمند اتخاذ دو مرحله مهم زیر است:

الف: شناخت روش های مقابله کارآمد با بحران های زندگی

## 1. Quatman

### ۸۱۸ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

: ۱۲. ب: تغییر رفتارهای آموخته شده گذشته (نجات، ۸۱۶۱)

دوره آموزش مهارتهای زندگی در کشورهای توسعه یافته چیزی در حدود سی چهل سال است که به طور جدی تدریس و مورد توجه قرار گرفته و خوشبختانه در کشور ما حدود ۱۰ تا ۱۱ سال است که مورد بررسی قرار گرفته است. از این رو به نظر می رسد برای داشتن توانمندی از آن نام برده میشود، توجه جدی به آموزش همه جانبه «عصر اطلاعات» لازم در قرنیه که به نام (۸۱۲ هم چنین یافته های پژوهش ها نشان داده اند افرادی که: لازم باشد) (اون هارجی، ۸۱۶۱) ارتباطات اجتماعی بیش تری دارند و در به کارگیری مهارتهای زندگی تبحر خاصی دارند، کم تر دچار بیماری های روانی و جسمانی می شوند و برعکس، بیماری های جسمانی و روانی در افراد تنها، گوشه گیر، منزوی و مضطرب که دارای احساس کم رویی شدید می باشند بیش تر (است) (قیطاسی، مترجم، ۸۱۲۱)

مسئله ای که نظر پژوهشگر را به خود جلب کرده است، این است که چگونه مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد رودهن مؤثر است؟ با توجه به ویژگی های مسئله پژوهش، سوال های اصلی و پرسش های اختصاصی زیر مطرح می شوند.

سوال اصلی

به چه میزان مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان تأثیر دارد؟

سوال های اختصاصی

به چه میزان مهارت خودآگاهی اجتماعی بر سلامت اجتماعی آنها مؤثر است؟

به چه میزان مهارت شناختی بر سلامت اجتماعی آنها مؤثر است؟

به چه میزان مهارت رفتاری بر سلامت اجتماعی آنها مؤثر است؟

به چه میزان مهارت رویارویی اجتماعی بر سلامت اجتماعی آنها مؤثر است؟

به چه میزان مهارت زندگی و همبستگی اجتماعی دانشجویان مؤثر است؟

به چه میزان مهارت زندگی و انسجام اجتماعی دانشجویان مؤثر است؟

به چه میزان مهارت زندگی و مشارکت اجتماعی دانشجویان مؤثر است؟

به چه میزان مهارت زندگی و پذیرش اجتماعی دانشجویان مؤثر است؟

به چه میزان مهارت زندگی و شکوفایی اجتماعی دانشجویان مؤثر است؟

**۸۱۹ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱**

**چار چوب نظری**

با توجه به مطالعات صورت گرفته برای انجام این پژوهش جهت پیشبرد هدف های مورد نظر به بررسی دیدگاه ها و نظریات اندیشمندان مختلف برای شناخت تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن سال ۲۲ پرداخت شد. در ابتدا تعریف های (گونگون دربارۀ مهارت های زندگی و تاریخچه مهارت های زندگی بیان شد، نلسون ۲۰۰ ( ۱ ) معتقد است مهارت های زندگی مهارت هایی است که به منظور ارتقای سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم گیری، روابط بین فردی، مدیریت، درک خود و کارکردن در گروه مورد استفاده قرار می گیرد. مؤلفه هایی که برای مهارت های زندگی در این کار در نظر گرفته شد عبارت از مهارت خودآگاهی، مهارت های شناختی، مهارت های رفتاری یا ارتباطی، مهارت های مقابله ای یا رویارویی اجتماعی که دربارۀ هر کدام توضیحاتی داده و از نظریه های گوناگون استفاده شده است. به عنوان مثال مهارت برقراری رابطه مؤثر: این مهارت به ما می آموزد که چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه سازیم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید (زارعیان، ۱۸۱۱). و یا طبق نظری لازارویس و فولکمن ( ۱ ) ( ۲۱۱ مهارت های مقابله ای به تلاشها و توانمندیهایی اشاره دارد که برای کنترل و اداره کردن موقعیت هایی که به نظر خطرناک و تنش زا می رسند، لازم می باشد. سپس اشاره شد از جمله مهارتهایی که در سلامت اجتماعی افراد تأثیرگذار است مهارت تصمیمگیری در مراحل زندگی و مهارت حل مساله، مهارت مقابله با استرس ها می باشد هم چنین با توجه به تناسب موضوع به مهارت های مبتنی بر تفکر برتر، مهارت تفکر نقادانه هم پرداخت شده است. در مجموع پژوهشگر تلاش کرده با در نظر گرفتن نزدیکترین مؤلفه های مهارت زندگی به سنجش سلامت اجتماعی دانشجویان بپردازد لذا لازم بود که به سلامت اجتماعی هم نگاهی داشته باشیم. ریف ( ۲۰۰۲ ) مفهوم سلامت

اجتماعی را شامل ابعاد عملکرد مثبت ذهن و روان میدانند، این ابعاد عبارتند از پذیرش خود، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، هدفمند بودن در زندگی و استقلال می شود. کییز هم مدل سلامتی ارائه می دهد که دارای ۱ مؤلفه اصلی می باشد که سلامت اجتماعی را می سنجد. این ۱ مؤلفه شامل، همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی، مشارکت اجتماعی و شکوفایی اجتماعی می باشد. که در هر کدام به نظریات متناسب اشاره شده است به عنوان مثال در انسجام اجتماعی نظریات پارسونز و دورکیم آورده شده است و به سلامت اجتماعی از نگاه دورکیم هم پرداخته ایم. هم چنین در کار از نظریه یادگیری اجتماعی بنورا

**۸۱۳ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹**

( ۱ ) ۲۶۶ استفاده شده که معتقد است یادگیری فرآیندی فعال و مبتنی بر تجربه است و به همین جهت افراد خصوصاً کودکان در جریان یادگیری و آموزش فعالانه به امر یادگیری مهارت های زندگی می پردازند. توضیحاتی هم در زمینه مدل طبقه بندی بروکز، نظریه نلسون ارائه گشته است. در کل می توان گفت که سلامت اجتماعی انسان ها از عوامل گوناگونی تأثیر می پذیرد و کسب مهارت های مختلف می تواند انسان ها را مجهز کند تا در مقابل بحران ها و مسایل و مشکلات زندگی بتوانند مقاومت کنند و تصمیمات بهتری را اتخاذ کنند تا بدین وسیله سلامت روحی و روانی، جسمی اجتماعی بالاتری را هم کسب کنند.

### تعریف مفاهیم

#### سلامت اجتماعی

مفهوم سلامت اجتماعی، مفهومی است که در کنار ابعاد جسمی و روانی سلامت اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است و جنبه های اجتماعی آن با محور قراردادن فرد مورد بررسی می دهد، واژه های و هم در مفهوم فردی و هم به مفهوم جامعه ای معادل با سلامت اجتماعی بکار (می روند) تقی پور، ۱: ۸۱۲۱

تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانگرهای شکوفایی اجتماعی، همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی و مشارکت اجتماعی با سطح سنجش فاصله ای استفاده شده است.

#### مشارکت اجتماعی

در حقیقت مشارکت اجتماعی باوری است که طبق آن فرد خود را عضو حیاتی اجتماعی می : ۶۲) داند و فکر می کند چیز ارزشمندی برای عرضه به جامعه دارد (صبوری، ۱۸۲۱) تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانه گرهایی مثل تعهد به جامعه، احساس مسئولیت و کارآمدی با سطح سنجش رتبه ای استفاده شده است.

#### شکوفایی اجتماعی

عبارت است از ارزیابی پتانسیلها و مسیر تکامل جامعه و باور به اینکه اجتماع در حال یک تکامل تدریجی است و توانمندیهای بالقوه ای برای تحول مثبت دارد این افراد به آینده جامعه امیدوارند و معتقدند که خود و دیگران از پتانسیل هایی برای رشد اجتماعی بهره مند هستند و : ۷۶) جهان می تواند برای آنها و دیگران بهتر شود (کیسه و شاپیرو، ۲۰۰۱)

#### ۸۱۱ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱

تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانه گرهایی مثل اهمیت، محبوبیت، احترام و

اعتماد با سطح سنجش رتبه ای استفاده شده است.

### پذیرش اجتماعی

تفسیر فرد از جامعه و ویژگیهای دیگران است افرادی که دارای این بعد از سلامت اجتماعی هستند، اجتماع را به صورت مجموعه ای از افراد مختلف درک می کنند و دیگران را با همه نقض ها و جنبه های مثبت و منفی ای که دارند، می پذیرد و به دیگران به عنوان افراد با ظرفیت و : ۶(مهربان، اعتماد و اطمینان دارند) کیسه و شاپیرو، ۲۰۰۱

تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانه گرهایی مثل حرمت، تحسین، عشق ورزیدن و توجه با سطح سنجش رتبه ای استفاده شده است.

### انسجام اجتماعی

اعتقاد به اینکه اجتماع قابل فهم، منطقی و قابل پیش بینی است افرادی که از نظر اجتماعی سالم اند نه تنها درباره نوع جهانی که در آن زندگی می کنند، بلکه همچنین راجع به آنچه اطرافشان رخ می دهد علاقه مند بوده و احساس می کنند قادر به فهم وقایع اطرافشان هستند این مفهوم در مقابل بی معنایی در زندگی است و در حقیقت درکی که فرد نسبت به کیفیت ، : ۶(سازمان دهی و اداره دنیای اجتماعی اطراف خود دارد) کیسه و شاپیرو، ۲۰۰۱

تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانه گرهایی مثل احساس دلتنگی، ارزش قائل شدن و حمایت با سطح سنجش رتبه ای استفاده شده است.

### همبستگی اجتماعی

به معنای ارزیابی فرد از کیفیت روابط متقابلش در جامعه و گروه های اجتماعی است، افراد سالم احساس می کنند که بخشی از جامعه هستند، بنابراین یکپارچگی اجتماعی گسترده ای است که مردم احساس میکنند با دیگران وجه مشترکی دارند و به جامعه و گروههای اجتماعی تعلق دارند این مفهوم در برابر بیگانگی و انزوای اجتماعی سیمن و آگاهی طبقاتی مارکس قرار می : ۱۰(۲۲: گیرد) کیسه، ۲۱۱۱

تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانه گرهایی مثل احترام، دلبستگی و نوع رابطه با سطح سنجش رتبه ای استفاده شده است.

## ۸۱۱ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

### مهارت خودآگاهی

توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط قوت و نقاط ضعف، خواسته ها، ترس ها و انزجارهاست. رشد خود آگاهی به فرد کمک می کند که دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولا شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است( نوری قاسم (آبادی، ۸۱۸۱

تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانه گرهایی مثل آگاهی از خصوصیات، نقاط قوت و نقاط ضعف و خواسته ها با سطح سنجش رتبه ای استفاده شده است.

### مهارت در حل مساله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا بطور مؤثری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بماند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمانی منجر می شود.

تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانه گرهایی مثل شناسایی راه حل های گوناگون، توانایی، آگاهی، تنظیم وقت و آشنایی با مراکز با سطح سنجش رتبه ای استفاده شده است.

### روابط بین فردی

توانایی ارتباط مؤثر: این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی یا غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان نماید. بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجانهای خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از علل مهم یک رابطه سالم است.

تعریف عملیاتی: برای سنجش این متغیر از نشانه گرهایی مثل همکاری، برقراری روابط، بیان تفکرات، احترام و تحسین با سطح سنجش رتبه ای استفاده شده است

### فرضیه اصلی

بین مهارت های زندگی و سلامت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

### فرضیه اختصاصی

بین مهارت خودآگاهی بر سلامت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین مهارت شناختی بر سلامت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین مهارت رفتاری بر سلامت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین مهارت رویارویی اجتماعی بر سلامت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

### ۸۱۱ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱

بین مهارت زندگی وهمبستگی اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین مهارت زندگی وانسجام اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین مهارت زندگی ومشارکت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین مهارت زندگی وپذیرش اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

بین مهارت زندگی وشکوفایی اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

### مدل نظری

### روش پژوهش

اسنادی-میدانی و توصیفی « - با توجه به ماهیت موضوع و هدف های این پژوهش از روش است. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد « پیمایشی

۱ ۸۲۸ ثبت نام کرده بودند. نمونه مورد مطالعه در - اسلامی واحد رودهن که در سال ۸۳۲۱

### مهارت

### زندگی

### پذیرش

### شکوفایی

### همبستگی

### انسجام

### رویارویی رفتاری

## سلامت اجتماعی

مشارکت

خودآگاهی شناختی

### ۸۱۱ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

پژوهش حاضر کلیه ۱۰۷ نفر از دانشجویانی هستند که در این پژوهش از روش تصادفی ساده انتخاب شدند. با توجه به هدف های پژوهش، از پرسش نامه مهارت اجتماعی و پرسش نامه استاندارد سلامت اجتماعی شامل ۱۲ سوال استفاده کرده ایم. تحقیق حاضر برای تعیین پایایی ۰ است، که بیانگر / پرسش نامه مهارت اجتماعی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده که برابر ۱۲ است. به طور کلی پایایی / پایایی بالای پرسش نامه است و پایایی سلامت اجتماعی نیز برابر ۶۷ بالای پرسش نامه را نشان می دهد. تجزیه و تحلیل داده های در سطح آماره های استنباطی آزمون های همبستگی (پیرسون، اسپیرمن و رگرسیون) استفاده می گردد.

### یافته های پژوهش

#### جدول ۸: ضرایب همبستگی رگرسیون

مدل

ضریب

همبستگی

ضریب

تعیین

ضریب تعیین

تعدیل شده

برآورد انحراف

معیار

خودآگاهی

۱

a ۰/۲۲۲

۲۸۱۰/

۰/۱۶

۶۲۱/۱

رفتاری

۱

a ۰/۰۱۷

۰/۰۰۶

۱۰/۰۰

۱/۸۰۱

رویارویی

اجتماعی



۱  
a ۰/۰۷۱

۰/۰۰۱

-۰/۰۰۲

۰۱/۸۱

شناختی

۱

۷۰۱a ۰/

۰/۰۲۷

۲۱۰/۰

۲۱/۲۱

مهارت های

زندگی

۱

۷۲۱a ۰/

۰/۰۲۲

۰/۰۲۸

/۲۱۱۱

۸۱۱ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱

جدول ۹: ضرایب پیشبینی

مدل

خطای ضرایب

Beta

T

سطح معناداری

(sig)

B

خطای

معیار

تقابل

۶/۲۸۷۱

/۷۰۲۱

۷۷۱/۱۸

۰/۰۰۰

خودآگاهی اجتماعی

۲۱۰/۸

۲۱۱۰/

۰/۲۲۲

۱/۲۷۱

۰/۰۰۱

تقابل

۷۰/۸۸۲

۲۱/۱۱

۱۰۱/۱۱

۰/۰۰۰

مهارت رفتاری

۲۱۱۰/

۱۱۱۰/

۰/۰۱۷

/۰۱۶۱

۰/۲۶۲

تقابل

۶۱۷۰/۶

۲۱/۱۱

/۱۲۶۱۱

۰/۰۰۰

مهارت رویارویی

اجتماعی

۰/۰۲۲

۸۱۱۰/

۰/۰۷۱

۱۱۰/۱

۲۱۰/۱

تقابل

۱/۱۰۲۱

/۶۸۱۱

۸۸/۷۰۲

۰/۰۰۰

مهارت شناختی

۰/۲۱۶

۱۲۱۰/

۷۰۱۰/

۱۲/۰۸

۰/۰۱۱

تقابل

۶/۶۲۸۱

۸۱/۲۱

۰/۱۱۲۲/

۰/۰۰۰

مهارت زندگی

۰/۰۱۰

۰/۰۸۶

۷۲۱۰/

۲۱۱۲/

۰/۰۸۲

فرضیه: بین مهارت خودآگاهی بر سلامت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

- ۰- به دست آمده نشاندهنده این  $0$  / و سطح معناداری  $00$  مقدار ضریب همبستگی  $02$
  - ۰- بیانگر / است که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار است. مقدار ضریب تعیین  $01$
  - قدرت پیشبینی پایین متغیرها است. قدرت پیش بینی متغیرها بدین ترتیب توجیه
  - ۰، متغیر / می گردد که به ازای صفر واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت خودآگاهی  $02$
- وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی میگردد

فرضیه: بین مهارت رفتاری با سلامت اجتماعی آنها رابطه وجود دارد.

- ۰- به دست آمده نشاندهنده این  $0$  / و سطح معناداری  $06$  مقدار ضریب همبستگی  $01$
  - ۰- بیانگر / است که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار نیست. مقدار ضریب تعیین  $00$
  - قدرت پیشبینی پایین متغیر است. قدرت پیش بینی متغیرها بدین ترتیب توجیه می
  - ۰، متغیر / واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت رفتاری  $01$  گردد که به ازای  $06$
- وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی میگردد.

### ۸۱۲ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

- ۰، متغیر / واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت رفتاری  $01$  گردد که به ازای  $06$
- وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی میگردد.
- فرضیه: بین مهارت رویارویی اجتماعی بر سلامت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.
- ۰- به دست آمده نشاندهنده این  $0$  / و سطح معناداری  $11$  / مقدار ضریب همبستگی  $07$
  - ۰- بیانگر / است که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار نیست. مقدار ضریب تعیین  $01$
  - قدرت پیشبینی پایین متغیر است. قدرت پیش بینی متغیرها بدین ترتیب توجیه می
  - ،  $0$  / واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت رویارویی اجتماعی  $07$  گردد که به ازای  $11$
- متغیر وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی میگردد.

فرضیه: بین مهارت شناختی بر سلامت اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد.

- ۰- به دست آمده نشاندهنده این  $0$  / و سطح معناداری  $01$  / مقدار ضریب همبستگی  $071$
- ۰- بیانگر / است که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار است. مقدار ضریب تعیین  $02$
- قدرت پیشبینی پایین متغیر است. قدرت پیش بینی متغیرها بدین ترتیب توجیه می
- ،  $0$  / واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت شناختی اجتماعی  $1$  /  $07$  گردد که به ازای  $01$

متغیر وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی می‌گردد.

فرضیه: بین مهارت زندگی و همبستگی اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد

- به دست آمده نشان‌دهنده این  $0 /$  و سطح معناداری  $0.8$  مقدار ضریب همبستگی  $0.71$
- بیانگر  $0$  است که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار است. مقدار ضریب تعیین  $0.2$
- قدرت پیشبینی پایین متغیر است. قدرت پیش بینی متغیر بدین ترتیب توجیه می
- واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت های زندگی اجتماعی / گردد که به ازای  $0.8$
- متغیر وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی می‌گردد /  $0.1$   $0.7$

فرضیه: بین مهارت زندگی اجتماعی با شکوفایی اجتماعی رابطه وجود دارد.

۸۱۱ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱

جدول ۳: همبستگی شکوفایی اجتماعی با مهارت زندگی

مهارت زندگی شکوفایی اجتماعی

مهارت زندگی ۱ ضریب همبستگی پیرسون  $0.6$   $0.1$  \*\*

سطح معناداری  $0.000$

۱ تعداد  $0.1$   $0.7$

شکوفایی اجتماعی  $0.6$   $0.1$  ضریب همبستگی پیرسون \*\* ۱

سطح معناداری  $0.000$

۱ تعداد  $0.1$   $0.7$

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

• می توان گفت که رابطه معناداری بین متغیر / با توجه به جدول شماره ۸ و سطح معناداری  $0.000$

،  $0$  میزان مهارت زندگی و شکوفایی اجتماعی وجود دارد. و نیز با توجه ضریب همبستگی  $0.6$   $0.1$

رابطه قوی و جهت رابطه مستقیم است. بر این اساس فرضیه یک ما مبنی بر اینکه بین مهارت

زندگی اجتماعی با شکوفایی اجتماعی رابطه وجود دارد تایید و فرض صفر ما رد می شود.

آزمون فرضیه: ۶ بین مهارت زندگی با انسجام اجتماعی آنها رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۱: همبستگی انسجام اجتماعی با مهارت زندگی

مهارت زندگی انسجام اجتماعی

مهارت زندگی ۱ ضریب همبستگی پیرسون  $0.1$   $0.1$  \*\*

سطح معناداری  $0.028$

۱ تعداد  $0.1$   $0.7$

انسجام اجتماعی ۰ ضریب همبستگی پیرسون  $0.1$   $0.1$  \*\*

سطح معناداری  $0.028$

۰ تعداد  $0.1$   $0.17$   $0.7$

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

۸۱۸ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

همان طور که در جدول شماره ۱ ملاحظه می شود، مقدار ضریب همبستگی مشاهده شده به

• بیانگر این مطلب است که همبستگی مستقیم بوده و بین متغیرهای وضعیت مهارت / میزان  $0.1$

/ زندگی و انسجام اجتماعی رابطه ضعیف وجود دارد. همبستگی محاسبه شده در سطح  $0.000$

۰ درصد می توان گفت که بین / معنادار است و بنابراین فرضیه صفر رد می گردد. با احتمال ۱۲

مهارت زندگی با انسجام اجتماعی آنها رابطه وجود دارد.

فرضیه: بین مهارت زندگی با مشارکت اجتماعی آنها رابطه وجود دارد.

**جدول ۱: همبستگی مشارکت اجتماعی با مهارت زندگی**

مهارت زندگی مشارکت اجتماعی

مهارت زندگی ۱ ضریب همبستگی پیرسون ۰/۰۱۲-

سطح معناداری ۰/۷۰۲

۷۰۱ تعداد

مشارکت اجتماعی ۰/۰۱۲- ضریب همبستگی پیرسون ۱

۰/۷۰۲ سطح معناداری

۷۰۱ تعداد

-۰ و سطح معنی داری / با توجه به اینکه طبق اطلاعات به دست آمده ضریب همبستگی ۰۱

۰/۷۰ است. مشخص میگردد که شدت همبستگی خیلی ضعیف بوده و معکوس و رابطه

معنیداری وجود ندارد. بنابراین فرض صفر تأیید و فرض یک رد میگردد. بدین معنی که بین

مهارت زندگی با مشارکت اجتماعی آنها رابطه وجود ندارد.

فرضیه: بین مهارت زندگی با پذیرش اجتماعی آنها رابطه وجود دارد.

**۱۹ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱**

**جدول ۱: همبستگی پذیرش اجتماعی با مهارت زندگی**

مهارت زندگی پذیرش اجتماعی

مهارت زندگی ۱ ضریب همبستگی پیرسون ۰/۱۱۱\*

سطح معناداری ۰/۰۰۰

۷۰۱ تعداد

پذیرش اجتماعی ۰ ضریب همبستگی پیرسون /۱۱۱\*\*

۰/۰۰۰ سطح معناداری

۷۰۱ تعداد

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

همان طور که در جدول شماره ۱ ملاحظه می شود، مقدار ضریب همبستگی مشاهده شده به

۰ بیانگر این مطلب است که همبستگی مستقیم بوده و بین متغیرهای مهارت زندگی / میزان ۱۱

۰ معنادار / و پذیرش اجتماعی رابطه نسبتاً قوی وجود دارد. همبستگی محاسبه شده در سطح ۰۰۰

است و بنابراین فرضیه صفر رد می گردد. با احتمال ۲۲ درصد می توان گفت که بین مهارت

زندگی با پذیرش اجتماعی آنها رابطه وجود دارد.

فرضیه: بین همبستگی اجتماعی با پذیرش اجتماعی رابطه وجود دارد.

**جدول ۱: همبستگی اجتماعی با مهارت زندگی**

مهارت زندگی همبستگی اجتماعی

مهارت زندگی ۱ ضریب همبستگی پیرسون ۰/۲۱۱

سطح معناداری ۰/۲۰۱

### ۸۱۳ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

۰ / ۰ و سطح معناداری ۱ / ۲ با توجه به اینکه طبق اطلاعات به دست آمده ضریب همبستگی ۲۱ می باشد. مشخص می گردد که شدت همبستگی خیلی ضعیف بوده و رابطه معناداری وجود ندارد. بنابراین فرض صفر تأیید و فرض یک رد می گردد. بدین معنی بین مهارت زندگی با همبستگی اجتماعی آنها رابطه وجود ندارد.

#### بحث و نتیجه گیری

سلامت اجتماعی در کنار سلامت جسمی و روانی یکی از ارکان تشکیل دهنده سلامت می باشد. در واقع زمانی شخص را واجد سلامت اجتماعی بر می شماریم که بتواند فعالیت ها و نقش های اجتماعی خود را در حد متعارف بروز دهد و با جامعه و هنجارهای اجتماعی احساس پیوند و اتصال نماید. تعداد زیادی از افراد با مساله سلامت جسمی و سلامت روانی آشنایی دارند، اما تعداد کمی از افراد با مفهوم سلامت اجتماعی آشنایی دارند. این در حالی است که همه روزه و در سطوح مختلف زندگی، کار، تفریح و تعاملات روزمره با این مفهوم در تماس هستند، و با آن زندگی می کنند. این افراد حتی اگر با مشکلی در زندگی روبرو شوند و یا مشکلی برای دوستان و نزدیکان شان اتفاق افتد، شاید حتی متوجه نشوند که بعد سلامت اجتماعی آنان به خطر افتاده (۱). با توجه به: است. و این مشکل بعد سلامتی آنها را هدف قرار داده است (صبوری، ۱۸۲۱)

اهمیت این موضوع و انجام پژوهش در این زمینه نتایج حاصله به شرح زیر است:

۰-۱ می توان گفت که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار است / براساس سطح معناداری ۰۰

۰ بیانگر قدرت پیشبینی پایین متغیرها است. قدرت پیش بینی / مقدار ضریب تعیین ۰۱

متغیرها بدین ترتیب توجیه می گردد که به ازای صفر واحد تغییر در متغیر مستقل،

۰، متغیر وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی می گردد. پژوهش / مهارت خودآگاهی ۲۲

های متعدد نشان داده اند که خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به نفس، شاخص های اساسی

توانمندی ها و ضعف های هر انسانی هستند و هر انسانی طیف وسیعی از ویژگی های

فردی را دارد که شناخت این ویژگی ها باعث تسلط فرد بر نقاط قوت و ضعف وی می

شود. این مهارت قدرت تطبیق فرد را با موقعیت های گوناگون فراهم آورده و سبب ایجاد

سلامت در روابط فردی و اجتماعی و کنش های وی می شود. با توجه به نتیجه به دست

آمده می توان گفت که خودآگاهی باعث افزایش سطح سلامت اجتماعی در افراد می باشد.

#### ۸۱۱ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱

۰-۲ می توان گفت که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار نیست / براساس سطح معناداری ۲۶

۰ بیانگر قدرت پیشبینی پایین متغیر است. قدرت پیش بینی / مقدار ضریب تعیین ۰۰

۰ واحد تغییر در متغیر مستقل، / متغیرها بدین ترتیب توجیه می گردد که به ازای ۲۶

۰، متغیر وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی می گردد. از نظر گیلبرت / مهارت رفتاری ۰۱

جی. بوتوین (به نقل از آقاجانی، ۱۸۱۱) که یک رفتارگراست، مهارت های رفتاری شناختی

با استفاده از روش هایی مانند ایفای نقش، تمرین رفتاری، نمایش، پسخوراند (فیدبک)، تقویت اجتماعی (تحسین و تمجید) و تمرین تکالیف رفتاری در ارتباط است (بوتوین، ۱۲۰۰ به نقل از آقاجانی ۱۸۱۱). مهارت های رفتاری می توانند سبب شوند که فرد در موقعیت های مختلف مخصوصاً در زمان هایی که با مسایل آسیب زا روبرو می شود تصمیم های عقلانی اتخاذ نموده و عکس العمل های مناسبی داشته باشد. اما نکته جالب توجه در این پژوهش این است که نتایج به دست آمده نشان می دهد که این مساله در سلامت اجتماعی دانشجویان نقش ایفا نمی کند.

۰۷-۸ مقدار ضریب تعیین / ۰۱ می / ۰ و سطح معناداری / ۱ / براساس ضریب همبستگی ۰۷ توان گفت که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار نیست. قدرت پیش بینی متغیرها بدین واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت رویارویی / ترتیب توجیه می گردد که به ازای ۱ / ۱، متغیر وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی میگردد. آنچه تحت عنوان / اجتماعی ۰۷ مهارتهای مقابلهای مطرح میشود همان روشهای برخورد با مسائل است که از طرف فرد به طور آگاهانه طراحی و به اجرا درمی آید و نتیجه آن حل مسئله و یا افزایش ظرفیت روانشناختی فرد برای از سرگذراندن موفقیت آمیز شرایط بحرانی و دور ماندن از آسیب های ناشی از بحرانهای روحی پیش آمده است. فراگیری نحوه اداره هیجانهای شدید و مشکلات آفرین نظیر خشم، فشارها و تنشهای ناشی از زندگی امروزی و همچنین استرس های دیگر را می توان جزئی از مهارت رویارویی دانست که در این پژوهش به عنوان عامل تعیین کننده برای سلامت اجتماعی پذیرفته نشدند.

۰۱-۱۰ می / ۰ و مقدار ضریب تعیین / ۰۲ / ۰ و سطح معناداری / ۰۱ / براساس ضریب همبستگی ۷۱ بیانگر / توان گفت که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار است. مقدار ضریب تعیین ۰۲ قدرت پیشبینی پایین متغیر است. قدرت پیش بینی متغیر بدین ترتیب توجیه می گردد، متغیر / ۰ واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت شناختی اجتماعی / ۱ / ۷ که به ازای ۰۱

### ۸۱۱ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

وابسته (سلامت اجتماعی) پیشبینی میگردد. براساس تئوری یادگیری شناختی نوین که مبتنی بر عملکرد سالم روانی انسان می باشد این اصل مطرح است که فرد زندگی خود را با یک توانایی ذاتی جهت عملکرد روانی سالم آغاز می کند این توانایی ذاتی شامل تمایل به یادگیری و انگیزش جهت رشد و شکوفایی توانایی های بالقوه در جهت اکتساب سبک زندگی اجتماعی سالم می باشد. شناخت ویژگی های جامعه و پذیرش هنجارهای موجود در هر جامعه سبب افزایش قدرت تحلیل و انطباق فرد می شود.

۰۱-۱۰ به دست آمده نشاندهنده این / ۰ و سطح معناداری / ۰۸ / مقدار ضریب همبستگی ۷۱ بیانگر قدرت / است که همبستگی ضعیف و رابطه معنادار است. مقدار ضریب تعیین ۰۲ پیشبینی پایین متغیر است. قدرت پیش بینی متغیر بدین ترتیب توجیه می گردد که به، متغیر وابسته / ۰ واحد تغییر در متغیر مستقل، مهارت های زندگی اجتماعی / ۱ / ۷ ازای ۰۸ (سلامت اجتماعی) پیشبینی میگردد. بر اساس نظریه فشار گروه همسالان، الگوپذیری از مدل های اجتماعی غلط و تأثیرپذیری از رسانه های گروهی یک عامل بسیار مؤثر در ایجاد رفتارهای مشکل آفرین است لذا رویکرد تأثیر اجتماعی، برنامه مهارت های زندگی

را به عنوان یک آموزش اثربخش معرفی می کند. این رویکرد اشاره می کند که ارائه برنامه آموزش مهارت های زندگی از طریق آموزش های عملی، تمرینی و مشارکتی مؤثرتر از ارائه صرف اطلاعات یا ترساندن افراد از نتایج و پیامدهای رفتاری است. آموزش مهارت های زندگی با ارتقاء بهداشت روانی و آمادگی رفتاری، فرد را به رفتاری سالم و اجتماعی مجهز می کند. نتایج پژوهش مرضیه مرتضوی ( ۱ ) و آبکنار، عاشوری، معصومه پور، تجربی ( ۱۸۲۱ ) با نتایج این پژوهش همسو هستند. مهارت های زندگی اجتماعی می تواند سبب بروز رفتارهای جراتمندانه در فرد شود. رفتارهای جرات مندانه سبب می شود افراد با آگاهی کامل از حقوق فردی و جمعی و ابزار احساسات، عقاید و افکار خود به طور مناسب، موقعیت ها را به بهترین و کارآمدترین شکل ممکن اداره کنند که این امر تأثیر مثبتی بر سلامت اجتماعی افراد دارد.

۷۰- می توان گفت که رابطه معناداری بین متغیر میزان مهارت / براساس سطح معناداری ۰۰۰، رابطه قوی / زندگی و شکوفایی اجتماعی وجود دارد. و نیز با توجه ضریب همبستگی ۱۶، جهت رابطه مستقیم است. بر این اساس فرضیه یک ما مبنی بر اینکه بین مهارت زندگی اجتماعی با شکوفایی اجتماعی رابطه وجود دارد تایید و فرض صفر ما رد می شود. کیز

#### ۸۱۱ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱

معتقد است که شکوفایی اجتماعی این احساس را در فرد به وجود می آورد که متعلق به جامعه است و خود را در اجتماع و پیشرفت آن سهیم می داند ( فقهی فرهمند، ۱ ). ۱۶ مهارت زندگی در خلال ارتباط فرد با محیط اجتماعی به وجود می : زنجانی، ۸۳۲۱ آید، بر اساس نظر کیز احساس تعلق فرد به جامعه سبب همسویی با خواسته ها و اهداف جامعه می شود. در این حالت فرد از مهارت زندگی برای پیشبرد اهداف جامعه بهره برده و سعی در سازندگی و پیشرفت جامعه خود دارد. نتایج پژوهش ملیحه پورستار، عیسی حکمتی در سال ۱۳۸۱ با نتایج این پژوهش همسو است.

۶۰- بیانگر این مطلب است که همبستگی مستقیم بوده و بین / مقدار ضریب همبستگی ۱۱ متغیرهای وضعیت مهارت زندگی و انسجام اجتماعی رابطه ضعیف وجود دارد. همبستگی معنادار است و بنابراین فرضیه صفر رد می گردد و می / محاسبه شده در سطح ۰۰۰. توان گفت که بین مهارت زندگی با انسجام اجتماعی آنها رابطه وجود دارد. انسان ها گرد هم می آیند، احساسات مشترکی را تجربه می کنند و به گونه یک کنش جمعی آن را بیان می کنند. بنابر آنچه که دورکیم می گوید مهم کنش جمعی است مهم نیست به چه منظوری. با این وصف جشن های گروهی در خدمت حفظ منافع جمعی است چرا که همبستگی اجتماعی را تضمین کرده و سلامت روحی و روانی اجتماع را به ارمغان می آورد. با توجه به نظر دورکیم می توان گفت که همبستگی و انسجام در گروه های کوچک بیشتر دیده می شود. افراد در گروه ها فرصت تجربه شرایط متفاوت و در نتیجه افزایش مهارت زندگی را دارا می باشند، این امر سبب ایجاد تجربه مشترک برای افراد شده و این ( تجربه مشترک نیز سبب ایجاد انسجام خواهد شد. نتایج پژوهش کیز و شاپیرو ۲۰۰۱ ) با نتایج این پژوهش همسو نیست.

۱۰- مشخص می کند که شدت همبستگی - / و سطح معناداری / ۷۰ ضریب همبستگی ۰۱



خیلی ضعیف بوده و معکوس و رابطه معناداری وجود ندارد. بنابراین فرض صفر تأیید و فرض یک رد میگردد. بدین معنی که بین مهارت زندگی با مشارکت اجتماعی رابطه وجود ندارد. بر خلاف نتیجه به دست آمده دخالت در فعالیت های متعارف، بیانگر ویژگی درگیر بودن است. گاه پیش می آید که مهارت زندگی در حضور و مشارکت اجتماعی به وجود می آید اما در این پژوهش این فرضیه مورد تایید قرار نگرفته است.

## ۸۱۱ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

۲۰- بیانگر این مطلب است که همبستگی / ضریب همبستگی مشاهده شده به میزان ۱۱ مستقیم بوده و بین متغیرهای مهارت زندگی و پذیرش اجتماعی رابطه نسبتاً قوی وجود معنادار است و بنابراین فرضیه صفر رد / دارد. همبستگی محاسبه شده در سطح ۰۰۰ می گردد. پذیرش اجتماعی مصداق اجتماعی پذیرش خود (یکی از ابعاد سلامت روان) است. در پذیرش خود، فرد نگرش مثبت و احساس خوبی در مورد خود و زندگی گذشته اش دارد و با وجود ضعف ها و ناتوانی هایی که دارد همه جنبه های خود را می پذیرد (۱). کسب مهارت زندگی در فرد باعث ایجاد حس پذیرش می شود ( : عبدالله تبار، ۸۱۶۱ داشتن مهارت زندگی در گرو به رسمیت شناختن و اهمیت دادن به عقاید و احساسات دیگران است. احترام به حقوق دیگران و پسندیده بودن از نظر اجتماعی بیان کننده پذیرش اجتماعی فرد است.

۱- ۰۰ مشخص میگردد که شدت / ۰ / و سطح معناداری ۱ / ۲ براساس ضریب همبستگی ۲۱ همبستگی خیلی ضعیف بوده و رابطه معناداری وجود ندارد. بنابراین فرض صفر تأیید و فرض یک رد میگردد. بدین معنی بین مهارت زندگی با همبستگی اجتماعی آنها رابطه وجود ندارد. بر خلاف نتیجه به دست آمده در این پژوهش رویکرد همبستگی اجتماعی مطرح می کند که واقعیت های اجتماعی از قبیل ویژگی های جامعه ای و جمعی چیزی بیش از مجموع ویژگی های افراد است به همین خاطر افراد نمی توانند بدون فهم جمع هایی که آنها جزئی از آن هستند درک شوند (الستاد ۱ ۲۲۱؛ به نقل از خیرالله پور، ۸۱۸۱ (۱). نظریه کلاسیک انسجام اجتماعی دورکیم به خوبی بعد کنترل و تنظیم شبکه اجتماعی را نشان می دهد مطابق این ارتباطات اجتماعی مثل ازدواج، پدری و مادری کردن تعلقات مذهبی از طریق ایجاد نوعی احساس با معنی بودن و هدفمند بودن زندگی و از طریق ایجاد یک مجموعه ای از فشارها با اعمال کنترل بر افراد موجب افزایش سلامتی : ۶۸ (آنها می گردد) خیرالله پور، ۱۸۱ .۱

با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت که بین فرضیه های مهارت خودآگاهی با سلامت اجتماعی، مهارت شناختی با سلامت اجتماعی، مهارت های زندگی با سلامت اجتماعی، مهارت زندگی اجتماعی با شکوفایی اجتماعی، مهارت زندگی با انسجام اجتماعی و مهارت زندگی با پذیرش اجتماعی رابطه وجود دارد و فرضیه یک مورد تایید قرار گرفته است و بین فرضیه های مهارت رفتاری با سلامت اجتماعی، مهارت رویارویی اجتماعی با سلامت اجتماعی، مهارت زندگی ۸۱۱ فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۸۳۲۱ با مشارکت اجتماعی و مهارت زندگی با همبستگی اجتماعی رابطه وجد ندارد و فرضیه صفر تأیید شده است.

## پیشنهادها

اجرای برنامه های مداخله گرانه و برگزاری دوره های آموزش خانواده به ویژه در زمینه های روش های فرزندپروری، مهارت های حل تعارض و مهارت های مقابله با استرس. گسترش فعالیت های علمی و فرهنگی و فعالیت های فوق برنامه و پروژه های درسی و غیر درسی در داخل یا خارج از دانشگاه جهت مشارکت دانشجویان و انسجام آنها در کارهای گروهی. برگزاری جلسات آگاه سازی برای دانشجویان در جهت آموزش مهارت های زندگی، مهارت رویارویی با مشکلات و نحوه ارتباط با اطرافیان.

## منابع

### فارسی

- تقی پور، م (۱۰). ۸۱۲ بررسی تاثیر حمایت اجتماعی بر سلامت اجتماعی زنان سرپرست خانوار در شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
  - شعاری نژاد، ع (۱۸۶۱۰). نقش فعالیت های فوق برنامه در تربیت نوجوانان. تهران: موسسه اطلاعات
  - صبوری، س (۱۸۲۱۰). عنوان بررسی میزان سلامت اجتماعی در بین کارمندان آموزش و پرورش منطقه ۸۸ شهر تهران، پایان نامه دانشگاه پیام نور.
  - فدایی مهربانی، م (۱۰). ۸۱۷ شهرنشینی، رسانه و سلامت اجتماعی، نشریه پژوهش و سنجش، شماره ۱۲۱
  - ناصری، ح (۱۰). ۸۱۱ راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی، تهران. معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
  - نجات، ح (۱) ۸۱۶. سلامت روانی از دیدگاه ایس، فصلنامه علمی، پژوهش اصول بهداشت روانی، سال اول، شماره ۱
- ۸۱۲ تأثیر مهارت های زندگی بر سلامت اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه رودهن در سال ۲۹

### انگلیسی

- Keyes, C., Lee, M. & Shapiro, A. (2004), **social well-being in the united -states: A Descriptive Epidemiology.**
- Keyes, C., Lee, M. (1998). **social well-being, social Psychology Quarterly**, vol.61,N.2,pp121-190
- Quatman, T. Watson, C. M. (2009). **Gender differenes in adolescent self-esteem.An exploration of domains.** Journal of genetic psychology.\_\_\_\_