

تأثیر آشنایی با مهارت‌های زندگی بر نشاط اجتماعی دانشجویان مراکز تربیت معلم بیرجند

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۴/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۷/۱۷

عصمت میری^۱

احمد خامسان^۲

محمد رضانی^۳

فریدون رضانی^۴

چکیده

این پژوهش با هدف آشنایی با مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر نشاط اجتماعی دانشجویان مراکز تربیت معلم شهر بیرجند انجام شده است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان مراکز تربیت معلم امام سجاد (ع) و شهید باهنر شهر بیرجند در سال ۹۰-۸۹ (۴۳۸ نفر) بودند که دو گروه ۳۹ نفره، به روش تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد و مقیاس محقق ساخته مهارت‌های زندگی به‌دست آمد. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و بر اساس پرسشنامه‌ی افسردگی بک (1976 BDI، ساخته شده است. در تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آشنایی با مهارت‌های زندگی بر افزایش شادکامی دانشجویان ($p < 0/001$) مؤثر است. نتایج آزمون T -Test نشان داد در گروه آزمایش که در کارگاه مهارت‌های زندگی شرکت داشته‌اند، بین نتایج قبل و بعد از برگزاری کارگاه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در نتیجه، می‌توان گفت که آشنایی با مهارت‌های زندگی در افزایش شادکامی دانشجویان مؤثر است.

واژگان کلیدی: نشاط، شادکامی، مهارت‌های زندگی، دانشجویان تربیت معلم.

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان پردیس امام سجاد (ع) بیرجند. نویسنده مسؤؤل
emiri19@yahoo.com

۲. دانشیار و عضو هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه بیرجند
khamesan@yahoo.com

m.ramazany1353@yahoo.com

Ramazanipnu@yahoo.com

۳. کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

۴. عضو هیأت علمی گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

مقدمه

انسان در موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره، عواطف و هیجانات متعدد و متفاوتی را تجربه می‌کند، که تا حد زیادی بر تصمیم‌گیری‌ها، اعمال و افکارش تأثیر می‌گذارد. امروزه متأسفانه انسان از نقش هیجانات خود که عامل بسیار مهمی در انگیزش و رفتار هستند، آگاهی کمی دارد. یکی از مهمترین این حالات شادکامی^۱ است که در برگیرنده احساسات مثبتی مانند لذت، آرامش، حس جریان داشتن و شیفتگی در زندگی است. به قول اریک فروم^۲ «انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید تا آن دمی که از دنیا می‌رود در تلاش است که خوشبخت و شادکام باشد» (اختر محققی، ۱۳۸۷: ۱۴). شکی نیست که همگی ما به طور فطری در جستجوی حالاتی مطلوب و خوشایند هستیم. صفاتی چون شادی و غم، شجاعت و ترس، اعتماد به نفس و خود کم‌بینی، ریشه در احساسات انسان‌ها دارند. احساسات نیز در جای خود شخصیت افراد را شکل می‌دهند. در بیان این احساسات، شادکامی تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام نگرش خوش‌بینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. انسان، جستجوگر شیوه‌های رسیدن به خوشبختی بوده و همواره با این پرسش روبرو بوده است، که چه چیزی موجب خشنودی و شادکامی او در زندگی می‌شود؟ علوم مختلفی در این میان به او کمک کرده‌اند، از جمله، روان‌شناسی مثبت‌گرا که خواهان تغییر نگرش فرد و تلاش جهت ترمیم آسیب‌ها و بهینه کردن کیفیت زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان‌ها به‌عنوان سپری در برابر بیماری‌های روانی بهره‌گیرد (ابراهیمی، ۱۳۸۵: ۵۸).

در زندگی ما انسان‌ها، اتفاقات تلخ و شیرین وجود دارد که مجبور به مواجهه با آن هستیم و این مواجهه‌ها، همیشه درست و منطقی نبوده است. افرادی که جهت برخورد با مسائل و مشکلات زندگی خود به اعتیاد، خودکشی، خشم، خشونت، انزواطلبی و... روی می‌آورند، نیاموخته‌اند مواجهه با مسائل و واقعیت‌های زندگی، مستلزم داشتن و

-
1. Happiness
 2. ErickFroum

کسب مهارت‌های زندگی^۱ است. برنامه مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که افراد حق دارند توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علایق‌شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان فرد است (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷: ۸۶).

فعالیت، تحرک و نشاط نشانه انسان سالم است و سلامتی روان لازمه حفظ و دوام عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی افراد می‌باشد. نشاط یک احساس انبساط و شادمانی درون است، که پایدار و مداوم است. در نشاط، احساس شادی و سرور ظاهری مدنظر نیست، بلکه احساسی که موجب لذت واقعی فرد می‌شود، مد نظر است (رادفر، ۱۳۸۷: ۴۶).

خداوند باری تعالی نیز در کلام وحی شادمانی را از عطایای الهی می‌داند و می‌فرماید: «فرحین بما آتا هم من فضله» (قرآن، سوره آل عمران، آیه ۱۷۰) قوانین روح بخش اسلام نیز به پیروان خود نشاط و شادمانی می‌بخشد. چرا که نشاط و سرور بخشی از سرشت انسان است. پیامبر خاتم نیز همیشه شادمان بود و بر این امر تأکید می‌ورزید. با توجه به آگاهی از اهمیت مسائل فوق و همچنین وضعیت خاص دانشجویان مرکز تربیت معلم امام سجاد (ع)، از جمله عدم مأمور به تحصیل آنها و معضلات و مشکلات عدیده ای که داشتند، این پژوهش برای حل این مشکلات انجام گردید.

بیان مسأله

در این پژوهش مهمترین دغدغه نگارنده بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی اجتماعی دانشجویان شاغل به تحصیل در مراکز تربیت معلم بوده است و

اعتقاد بر این بوده که این آموزش‌ها شادکامی آن‌ها را بهبود خواهد بخشید. چون افراد شادکام نگرش خوش‌بینانه‌ای نسبت به وقایع دارند و سعی می‌کنند در جهت بهینه کردن کیفیت زندگی و رفع مشکلاتشان (فردی و اجتماعی) تلاش نمایند. اما اگر افراد مهارت برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و فعالیت‌های اجتماعی را کسب نکرده باشند، نمی‌توانند در مواجهه با آن درست و منطقی تصمیم بگیرند و در نتیجه، به ایجاد مشکلات فردی و اجتماعی از قبیل خشم، افسردگی، مشکلات بین فردی، انزوای طلبی و عدم ایفای نقش اجتماعی به نحو مطلوب منجر خواهد شد.

آموزش و مهارت‌های زندگی و نشاط اجتماعی دانشجویان

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی - فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها، نیازمند توانمندی‌های روانی- اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. پایه مطالبی که در آموزش مهارت‌های زندگی به کار برده می‌شود، اطلاعاتی است که از نحوه یادگیری کودکان و نوجوانان از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن به دست می‌آید و در واقع، مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا^۱ می‌باشد. در نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، یادگیری فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه است و به همین جهت کودکان در جریان یادگیری و آموزش، فعالانه به یادگیری مهارت‌های زندگی می‌پردازند بنابراین در این آموزش از روش‌هایی که شرکت فعال افراد را در امر آموزش تسهیل می‌بخشد، استفاده می‌شود. این شیوه‌ها شامل تشکیل گروه‌های کوچک با گروه‌های دوتایی، بارش فکری، ایفای نقش و بحث و مناظره می‌باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷: ۱۹۷).

در نظریه یادگیری شناختی نوین که مبتنی بر شیوه عملکرد سالم روانی انسان است،

سه اصل مطرح می‌شود. طبق اصل اول، کودک زندگی خود را با یک توانایی ذاتی جهت عملکرد روانی سالم آغاز می‌کند. این توانایی ذاتی شامل تمایل به یادگیری و انگیزش جهت رشد و شکوفایی توانایی‌های بالقوه در جهت سبک زندگی اجتماعی سالم می‌باشد. بنابراین در این دیدگاه، عزت نفس بالا فطری است و نیازی به یادگیری و رشد و افزایش ندارد.

در اصل دوم، این مسأله مطرح است که بزهکاری و دیگر رفتارهای انحرافی از طریق یادگیری حاصل می‌شوند که در این میان، نقش خانواده بسیار مهم است. بدین معنا که در معرض شرایط تعارض و اختلاف قرار گرفتن و دیگر اشکال ناسالم، عملکرد خانواده و والدین مؤثر هستند. همچنین نوجوان در شرایطی است که هر عاملی را که متفاوت و یا در تعارض با الگوی او باشد و دریافت نماید، دچار احساس ناامنی مانند خشم، اضطراب و افسردگی خواهد شد. بنابراین هر زمان که الگوی نوجوان دستخوش دگرگونی شود یا مورد تهدید قرار گیرد، او به‌طور ناخودآگاه احساس ناامنی خواهد نمود و این احساسات، بعدها به‌صورت رفتارهای انحرافی مانند بزهکاری، سوء مصرف مواد مخدر و شکست تحصیلی نمایان خواهند شد.

پروژه آموزش مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌های بهداشت روانی «سازمان بهداشت جهانی»^۱ می‌باشد. این برنامه‌ها که در سطح ملی و بین‌المللی در جهان انجام می‌پذیرد، شامل رشد و گسترش آموزش مهارت‌هایی در زمینه زندگی، شامل مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، همدلی و مقابله با استرس می‌باشد. آموزش مهارت‌های زندگی جهت پیشبرد و افزایش روانی در مدارس طرح‌ریزی می‌شود. اولین برنامه آموزشی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند، تا مهارت‌های مورد نیاز در برخورد با نیازها و چالش‌های زندگی جدید را کسب کنند. این مهارت‌ها، آنها را در مقابل استرس‌ها و فشارهای زندگی که ممکن است سلامتی آنها را در معرض خطر قرار دهد، محافظت می‌کند. سازمان بهداشت جهانی اولین گزارش خود را از خدمات بهداشتی مربوط به مدرسه در سال ۱۹۵۰ گزارش نمود.

چند دهه بعد، اولین داده‌های معنادار از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مطرح گردید که به اهمیت نقش مدارس در کمک به کودکان و نوجوانان در کسب مهارت‌های زندگی، جهت تأمین و افزایش سطح سلامت روانی اشاره داشت (همان: ۳۲).

اهداف آموزش و مهارت‌های زندگی

مجموعه مهارت‌های زندگی یک رویکرد متمرکز بر فرد است که هدفش کمک به افراد جهت رشد مهارت‌های خود کمک‌دهی می‌باشد. مجموعه مهارت‌های زندگی فرض می‌کند که همه افراد، توانایی‌ها و ضعف‌هایی در مهارت‌های زندگی دارند. احساسات، تفکر و اعمال نامؤثر، به ناتوانی و ضعف در مهارت‌های زندگی مربوط می‌شود. اهداف مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به افراد، جهت کمک به خودشان است. بدین معنا که افراد، برخی مهارت‌های جدید را برای زندگی به دست آورند تا نسبت به زندگی‌شان احساس تعهد و مسؤولیت‌پذیری داشته باشند. مجموعه مهارت‌های زندگی نه تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی حال می‌اندیشد، بلکه به توانمندی آنان جهت زندگی آینده نیز تأکید می‌ورزد و در ضمن نیز متمرکز بر شکوفایی توانایی‌های بالقوه افراد است. به طور کلی هدف از مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به فرد جهت حرکت از ناتوانی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی مهارت‌های توانمند و قوی و سازنده می‌باشد. چنین مهارت‌های زندگی تصمیمات متعهدانه فردی را در بر می‌گیرد. مهارت‌های زندگی هم اهداف پیشگیرانه و هم کنترل و مدیریت مشکلات دارد و همانند یک رویکرد آموزشی برای مداخلات گروهی و فردی مناسب است (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷: ۱۹۸).

مسؤولیت‌پذیری یا تعهد فردی یک مفهوم مثبتی است که طبق آن افراد، نسبت به سلامتی و اتخاذ تصمیمات‌شان در مسائل زندگی خویش متعهد هستند. در واقع، هدف نهایی مهارت‌های زندگی این است که افراد، مسؤولیت برتری و شایستگی فردی خویش را بپذیرند. این شایستگی فردی شامل احساس کفایت، شایستگی سطح بالا، سلامت روانی، خودشکوفایی و پذیرش مسؤولیت فردی می‌باشد. در نتیجه، می‌توان گفت مجموعه دو فرض مهمی که مورد پذیرش برنامه آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد، این است

که اولاً بین عملکرد زندگی و سازگاری عاطفی یک رابطه سنتی وجود دارد و ثانیاً مهارت‌های زندگی اکتسابی هستند و می‌توانند آموخته شوند (همان: ۱۹۹).

سازمان بهداشت جهانی بر این عقیده است که آموزش سبک و مهارت‌های زندگی، در زمینه‌ی ارتقاء و افزایش سلامت کودکان، نوجوانان و جوانان می‌باشد که مشتمل بر چند مهارت اصلی و اساسی است.

۱- توانایی تصمیم‌گیری، یک از این توانایی‌هاست که به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل زندگی تصمیم‌گیری نماید. اگر افراد بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری نمایند، جوانب مختلف انتخاب‌ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت (امامی، ۱۳۸۵: ۳).

۲- توانایی حل مسأله، این مهارت فرد را قادر می‌سازد به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمانی منجر می‌شود (همان: ۷).

۳- توانایی تفکر خلاق، به حل مسأله و به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آن‌ها بررسی می‌شود. این مهارت فرد را قادر می‌سازد، تا مسائل را از روی تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکل وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد (همان: ۸).

۴- توانایی تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت، افراد را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند (همان: ۲).

۵- توانایی ارتباط مؤثر، به فرد کمک می‌کند تا بتواند به صورت کلامی یا غیرکلامی و متناسب با فرهنگ جامعه، موقعیت خود را بیان نماید. بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها و نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید، مهارت تقاضای کمک و راهنمایی در موقع ضروری از عوامل مهم ایجاد یک رابطه سالم است (همان: ۳).

۶- توانایی روابط بین فردی، به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی و حفظ روابط دوستانه است و در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی به عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم، نقش بسیار مهمی دارد (همانجا).

۷- توانایی خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها می‌باشد. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند، تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است (همان: ۴).

۸- توانایی همدلی، یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند، انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است، بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی، روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود (همانجا).

۹- توانایی مقابله با هیجانات، فرد را قادر می‌سازد هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجانات تأثیر منفی بر سلامت جسمانی و روانی وی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت (همان: ۵).

۱۰- توانایی مقابله با استرس، شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است (همانجا)

نشاط و شادکامی

در مورد مقوله نشاط و شادکامی در دانشجویان و عوامل مؤثر بر آن، تحقیقات متنوعی در داخل و خارج از کشور صورت گرفته است، به‌ویژه آنکه وجه مقابل نشاط در انسان افسردگی می‌باشد. هر دوی این متغیرها در بهداشت روان انسان بسیار حائز

اهمیت بوده و تغییر در آنها می‌تواند تغییر در تعادل روانی انسان را موجب شود. در داخل کشور تحقیقات آزمایشی و نیمه آزمایشی در این حوزه صورت گرفته که برخی از نتایج آن‌ها در اینجا مورد بررسی قرار می‌گیرد. پژوهشی، دو متغیر جهت‌گیری مذهبی و شادکامی را در دانشجویان بررسی نموده و در نتایج تحقیق آمده است که افرادی که دارای جهت‌گیری مذهبی درونی بوده‌اند، نسبت به کسانی که دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی بوده‌اند، از شادکامی بیشتری برخوردار هستند. این نشان می‌دهد که بهره‌مندی انسان از حالات معنوی می‌تواند زمینه‌ساز نشاط در انسان باشد (آزموده، ۱۳۸۶: ۱۱۷).

شادی خوشایندترین احساساتی است که به ما دست می‌دهد و موجب سرور، سرحالی و رغبت به تعامل با دیگران می‌شود، و همین احساس شادی می‌باشد، که برای ابراز رفتار مهربانانه ترغیب می‌شویم. پژوهش وی نشان داد که کسانی که مهارت مقابله با هیجانات منفی را دارند، خواهند توانست بستر لازم برای بهره‌مندی از نشاط و شادی را در خود فراهم آورند (امامی، ۱۳۸۵: ۷). نتایج بررسی مهارت‌های زندگی در دانش آموزان نشان می‌دهد ایجاد فرصت‌هایی برای کودکان و نوجوانان می‌تواند زمینه‌ساز نشاط در آنها باشد، مانند دیدن منظره‌ها، شنیدن صدای خوش، تحرکات ورزشی، بیان خاطره های خوش و فعالیت در گروه که پرداختن به این موارد، مستلزم برنامه‌ریزی بزرگسالان (والدین، مدیران و مربیان) می‌باشد (فتحعلی لواسانی، ۱۳۸۵: ۲۱).

نتایج بررسی نشاط در مدرسه نشان می‌دهد، در محیط‌های آموزشی که خشونت رفتاری و کلامی دانش‌آموزان یا کارکنان مشاهده گردیده است، روحیه‌ی نشاط در دانش‌آموزان کاهش یافته است. همچنین در مدارس که دارای فرسودگی ساختمان، مستهلک بودن تجهیزات، طراحی نامناسب فضا و مصالح نامناسب بوده است، شاهد رفتار خشونت‌آمیز، پرخاشگرانه، خرابکارانه، در دانش‌آموزان بوده‌اند. این یافته نشان می‌دهد که محیط آموزشی نیز در روحيات و خلییات دانش‌آموزان اثرگذار است، به طوری که با تغییر در محیط فیزیکی مدرسه، می‌توان زمینه‌ساز نشاط دانش‌آموزان را فراهم آورد. مهمتر آن‌که در احداث ساختمان فضای آموزشی باید ملاک‌های فنی، معماری و هنری، در دو حوزه‌ی آموزشی و پرورشی به گونه‌ای طراحی شود که برای بهره‌برداران نشاط‌انگیز

باشد (بازرگان، ۱۳۷۷: ۶۸).

در بررسی ارتباط شادکامی با عمل به باورهای دینی و برون‌گرایی بیات ریزی (۱۳۸۴) نشان می‌دهد که بین شادکامی با نگرش عمل به باورهای دینی، رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. از طرف دیگر، عمل به باورهای دینی و تعمیق عقاید مذهبی جزء لاینفکی از مهارت‌های زندگی است. همچنین نتایج بررسی رابطه شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی (علی محمدی و آذربایجانی، ۱۳۸۹: ۲۸) نیز نشان می‌دهد که بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

در بررسی شادکامی و مثبت‌اندیشی نتایج نشان می‌دهد که انسان‌های شاد و سالم در جامعه متمدن، انسان‌هایی مسؤولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود و افراد شادکام، نگرش خوش‌بینانه‌تری نسبت به وقایع و رویدادهای زندگی دارند (اخترمحققی، ۱۳۸۷: ۱۰۳). همچنین نتایج طرح ملی که توسط باقری (۱۳۸۷: ۷۵) انجام گرفته نشان می‌دهد که رضایت در حوزه مالی با میانگین ۱/۱۵، کمترین میزان رضایت در زمینه فردی و با میانگین ۹، بیشترین تأثیر را در افزایش رضایت درونی افراد دارد.

مقوله نشاط و شادی دانشجویان، یکی از موارد بهداشت روانی می‌باشد که در حوزه‌ی عاطفی طبقه‌بندی می‌گردد. بر اساس نظریه نیازهای مازلو، پرداختن به این بخش از نیازمندی‌های انسان ضروری می‌باشد. از طرفی، امروزه در تعریف تعلیم و تربیت به رشد همه‌جانبه‌ی دانشجویان تأکید گردیده است. منظور از رشد همه‌جانبه، رشد دادن ابعاد شناختی، جسمانی و عاطفی فراگیران می‌باشد.

سؤال تحقیق

آیا آشنایی با مهارت‌های زندگی بر نشاط اجتماعی دانشجویان تربیت معلم مؤثر است؟

فرضیه تحقیق

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های زندگی در افزایش نشاط اجتماعی آنها تأثیر دارد.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نظر روش تحقیق در زمره تحقیقات نیمه آزمایشی است. جامعه آماری دانشجویان مرکز تربیت معلم امام سجاد (ع) و شهید باهنر شهر بیرجند (۴۳۸ نفر) مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ بودند که دو گروه (در هر گروه ۳۹ نفر) بر اساس معیار نمونه‌گیری تحقیقات نیمه آزمایشی به عنوان حجم نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند.

مهارت‌های زندگی در سه کارگاه، به‌طور جداگانه به مدت سه روز و هر روز از صبح تا ظهر و هر کدام به مدت چهار ساعت در سالن سمعی و بصری تربیت معلم امام سجاد (ع) برگزار شد. به‌علت این‌که دانشجویان تربیت معلم امام سجاد (ع) و تربیت معلم شهید باهنر بیرجند شاغل بودند و یا در سن ازدواج قرار داشتند و یا مدت کمی از ازدواجشان می‌گذشت و مسائلی مانند ادامه تحصیل با شرایط دشوار، عدم مأمور به تحصیل و ازدواج، عدم حضور در منزل و مشکلات بین فردی و دیگر مسائل، تصمیم گرفته شد از بین مهارت‌های زندگی، کارگاه‌ها در سه بخش مهارت حل مسأله^۱، تصمیم‌گیری^۲ و ارتباط مؤثر^۳ برگزار گردد. محتوای کارگاه‌ها را ارائه‌ی مباحث نظری، تهیه اسلاید و بروشور در هر سه موضوع تشکیل می‌داد. قسمت فعال و مهم‌تر کارگاه نیز شرکت فعال دانشجویان به صورت گروه‌های پنج نفره بود که هر گروه یک مسأله مشترک را بین اعضاء انتخاب و راجع به آن بحث و تبادل نظر می‌کردند و در نهایت، یک نفر گزارش کارگروه را جهت حل آن مسأله برای سایر گروه‌ها ارائه می‌کرد. در پایان مدرس کلاس نیز، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری بحث را انجام می‌داد.

ابزار استفاده شده برای سنجش نشاط اجتماعی دانشجویان، پرسشنامه تجدید نظر

-
1. Problem Solving
 2. Deciding
 3. Effective Relation

شده شادکامی آکسفورد^۱ بود. این آزمون دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فرد را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل^۲ و کراسلند^۳ از شادکامی است (آن‌ها به منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه‌ای دارای سه بخش مهم دانسته‌اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی). این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و بر اساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI, 1967) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهن را پوشش دهد. هر گویهی پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آن‌ها را انتخاب نماید.

اعتبار و پایایی

الف) اعتبار و روایی در تحقیقات خارج از کشور

آرگایل و همکاران پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۹۰٪ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آن‌ها ۰/۴۳ محاسبه شد. همچنین از آن جایی که شادکامی دارای سه بخش عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن^۴ ۰/۳۲، با شاخص رضایت از زندگی آرگایل ۰/۵۷ و با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۵۲- می‌باشد.

ب) اعتبار و روایی در تحقیقات داخل کشور

در پژوهشی که توسط نوربالا (۱۳۷۸: ۵۸) صورت گرفت اعتبار و پایایی پرسشنامه تأیید شده، اما به دلیل استفاده از نمونه‌ای با حجم کم، مجدداً در پژوهش دیگری توسط علی‌پور و آگاه، شکل تجدید نظر شده ۲۹ گزاره‌ای OHI با استفاده از حجم نمونه

1. Oxford Happiness Inventory (OHI)
2. Argavel
3. Crasland
4. Bradbern

بیشتر و نمونه آماری گسترده‌تر مورد بررسی قرار گرفت و اعتبار و پایایی آن تأیید شد، که تفاوت با شکل قبلی بسیار ناچیز است و تنها برخی از کلمه‌ها در گزینه‌ها برای بیان بهتر گزاره‌ها تغییر کرده‌اند.

روش نمره‌گذاری

این آزمون شامل ۲۹ عبارت ۴ گزینه‌ای است که نمره‌گذاری گزینه‌های هر عبارت به ترتیب عبارت است از: الف) ۰، ب) ۱، ج) ۲، د) ۳. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره‌ی این مقیاس صفر است که مؤید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

یافته‌ها

نتایج این بررسی با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی به‌طور جداگانه ارائه می‌گردد. جداول ۱ تا ۴ نتایج آمار توصیفی را نشان می‌دهد.

جدول (۱) نتایج گروه آزمایش قبل از اجرای کارگاه

فراوانی	درصد	درصد اعتبار	درصد تجمعی	
۲۲	۲۸/۲	۵۶/۴	۵۶/۴	نمرات کمتر از حد طبیعی
۲	۲/۶	۵/۱	۶۱/۵	نمرات طبیعی
۱۵	۱۹/۲	۳۸/۵	۱۰۰	نمرات بالاتر از طبیعی
۳۹	۵۰	۱۰۰		جمع

جدول شماره (۱) نشان می‌دهد، با توجه به اینکه در کدبندی انجام شده نمرات بین ۴۰-۰، افسرده بین ۴۲-۴۰ طبیعی و بالاتر از ۴۲ شادکام می‌باشند، در این بررسی

۵۶/۴٪ دانشجویان گروه آزمایش نمره زیر طبیعی، ۵/۱٪ نمرات طبیعی و ۳۸/۵٪ نمره بالاتر از طبیعی داشته‌اند.

جدول (۲) نتایج نمرات گروه آزمایش بعد از اجرای کارگاه

فراوانی	درصد	درصد اعتبار	درصد تجمعی	
۲	۲/۶	۵/۱	۵/۱	نمرات کمتر از طبیعی
۶	۷/۷	۱۵/۴	۲۰/۵	نمرات طبیعی
۳۱	۳۹/۷	۷۹/۵	۱۰۰	نمرات بالاتر از طبیعی
۳۹	۵۰	۱۰۰		جمع

جدول (۲) و نتایج به دست آمده، کاهش چشم‌گیر نمرات کمتر از طبیعی، از ۵۶/۴٪ به ۵/۱٪ و افزایش نمرات بالاتر از حد طبیعی از ۵/۱٪ به ۷/۷٪ را نشان می‌دهد.

جدول (۳) نتایج نمرات در گروه کنترل قبل از اجرای کارگاه

فراوانی	درصد	درصد اعتبار	درصد تجمعی	
۱۷	۲۷/۸	۴۸/۶	۴۸/۶	نمرات کمتر از طبیعی
۵	۶/۴	۷۴/۳	۶۲/۹	نمرات طبیعی
۱۳	۷۶/۷	۳۷/۱	۱۰۰	نمرات بالاتر از طبیعی
۳۵	۴۴/۹	۱۰۰		جمع

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد: ۴۸/۶٪ دانشجویان گروه کنترل نمره‌ای در حد افراد طبیعی نگرفته‌اند، تنها ۱۴/۳٪ نمره نرمال و ۳۷/۱٪ نمره‌ای بالاتر از حد طبیعی داشته‌اند.

جدول (۴) نتایج نمرات در گروه کنترل بعد از اجرای کارگاه

فرآوانی	درصد	درصد اعتبار	درصد تجمعی	
۲۰	۲۵/۶	۵۴/۱	۵۴/۱	نمرات کمتر از طبیعی
۱	۱/۳	۲/۷	۵۶/۸	نمرات طبیعی
۱۶	۲۰/۵	۴۳/۲	۱۰۰	نمرات بالاتر از طبیعی
۳۷	۴۴/۴	۱۰۰		جمع

همان گونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود ۵۴/۱٪ دانشجویان در آزمون مرحله دوم نمره زیر حد نمره طبیعی ۲/۷٪ دانشجویان نمره طبیعی و ۴۳/۲٪ دانشجویان نمره بالاتر از حد طبیعی داشته‌اند.

جدول (۵) نتایج آزمون T برای فرض تحقیق

میانگین	درجه آزادی	آماره	انحراف	سطح معنی داری
۱/۸۹	۳۸	۰/۱۵۳	۰/۱۵۸۰۹	۰/۰۰۱

نتایج آزمون t جدول (۵) جهت بررسی فرضیه تحقیق (آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان شادکامی دانشجویان مؤثر است؟) نشان داد در گروه آزمایش که در کارگاه مهارت‌های زندگی شرکت داشته‌اند، بین نتایج گروه قبل و بعد از برگزاری کارگاه، ($p < ۰/۰۰۱$) تفاوت معنی‌دار می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

یافته‌ها نشان داد آشنایی با مهارت‌های زندگی در افزایش نشاط دانشجویان مؤثر است. این یافته با نتایج بررسی ارتباط شادکامی با عمل به باورهای دینی و برون‌گرایی، گزارش رابطه معنادار بین شادکامی با نگرش عمل به باورهای دینی و همچنین با توجه به اینکه عمل به باورهای دینی و تعمیق عقاید مذهبی جزء لاینفکی از مهارت‌های زندگی است، همسو می‌باشد. همچنین نتایج بررسی دیگر در ارتباط با رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی نشان داد، بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد که این نتایج، با پژوهش حاضر همسو است.

مطالعه دیگری که در خصوص شادکامی و مثبت‌اندیشی صورت گرفته نشان می‌دهد که انسان‌های شاد و سالم در جامعه متمدن، انسان‌هایی مسؤلیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود و افراد شادکام، نگرش خوش‌بینانه‌تری نسبت به وقایع و رویدادهای زندگی دارند. یافته‌های این تحقیق نیز اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی را بارزتر می‌سازد. همچنین بررسی نتایج یک طرح ملی نشان می‌دهد که رضایت در حوزه مالی (با میانگین ۱/۱۵) کمترین میزان رضایت و در زمینه فردی (با میانگین ۹)، بیشترین تأثیر را در افزایش رضایت درونی افراد دارد. با توجه به این که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت فردی افراد مؤثر است، پژوهش حاضر در راستای پژوهش انجام شده می‌تواند تقویت‌کننده و مکمل نتایج آن باشد. از این رو، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آشنایی با مهارت‌های زندگی در افزایش نشاط اجتماعی دانشجویان مرکز تربیت معلم امام سجاد (ع) مؤثر بوده است. به عبارت دیگر، با اطمینان ۹۹٪ بین آشنایی با مهارت‌های زندگی و افزایش نشاط اجتماعی، رابطه معنی‌داری وجود دارد.

منابع

۱. قرآن (۱۳۹۰). ترجمه الهی قمشه ای. قم: اجود.
۲. آزموده، پیمان (۱۳۸۶). "رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و شادکامی دانشجویان". فصلنامه روانشناسی و دین، سال پنجم، ش ۳ (پاییز): ۱۳۵-۱۶۳.
۳. ابراهیمی، بهمن (۱۳۸۵). بسته مهارت‌های زندگی، اشاره‌ها و نکته‌های زندگی. تهران: پژوهشکده مهندسی و علوم و پزشکی جانبازان.
۴. اختر محقق، مهدی (۱۳۸۷). "شادکامی، شخصیت و موفقیت". حدیث زندگی، سال چهارم، ش ۴۱، (بهار و تابستان): ۱۴-۱۹.
۵. امامی، نسرین (۱۳۸۵). مهارت مقابله با هیجانات. تهران: سازمان بهزیستی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
۶. بازرگان، زهرا (۱۳۷۷). بررسی عوامل آسیب‌زا در مدارس شهر تهران. تهران: سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس.
۷. باقری، زهرا (۱۳۸۷). "ارزیابی میزان شادکامی ایرانیان در یک نگاه". حدیث زندگی، سال چهارم، ش ۴۱ (بهار و تابستان): ۹۴-۱۱۰.
۸. بیات‌ریزی، مهتاب (۱۳۸۴). "بررسی رابطه شادکامی با عمل به باورهای دینی و برون‌گری دانشجویان رشته‌ی پرستاری و پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران سال ۸۲-۸۳"، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی و علوم تربیتی. واحد علوم تحقیقات تهران. دانشگاه آزاد اسلامی.
۹. رادفر، شکوفه، و دیگران (۱۳۸۷). مهارت حل مسأله. تهران: پژوهشکده مهندسی و علوم و پزشکی جانبازان.
۱۰. سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه: نوری قاسم آبادی و ربابه محمدی. تهران: ارسباران.
۱۱. علی محمدی، کاظم؛ آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۹). "بررسی رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه قم". فصلنامه روانشناسی و دین. سال دوم، ش ۳ (پاییز): ۷-۲۸.

۱۲. فتحعلی لواسانی، فهیمه (۱۳۸۵). مهارت‌هایی برای زندگی کلاس پنجم. تهران: هنر آبی.
۱۳. نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸). "بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران". *اندیشه و رفتار*، سال پنجم، ش ۲ (تابستان و پاییز): ۵۵-۶۶.