



# **مهارت های زندگی دانشجویی**

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

نویسنده:

**دکتر حسین جناآبادی**

عضو هیات علمی دانشگاه سیستان و بلوچستان

سرشناسه : جناآبادی ، حسین، ۱۳۴۷.

عنوان و نام پدیدآور: مهارت های زندگی دانشجویی / نویسنده: حسین جناآبادی

مشخصات نشر: زاهدان، دانشگاه سیستان و بلوچستان، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۹۱ص، وزیری، ۱۷۱.

شابک: ۰۰-۷-۶۸۵۸-۶۲۲-۹۷۸.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: دانشجویان - ایران - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: راه و رسم زندگی - بهداشت روانی

شناسه افزوده: دانشگاه سیستان و بلوچستان.

شناسه افزوده: University of Sistan and Baluchestan

رده بندی کنگره: LB ۳۶۰۹

رده بندی دیویی: ۳۷۸/۱۹۸۹۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۳۷۸۶۶



ناشر: انتشارات دانشگاه سیستان و بلوچستان

## مهارت های زندگی دانشجویی

مؤلف: دکتر حسین جناآبادی

چاپ: چاپخانه المهدی دانشگاه سیستان و بلوچستان

نوبت چاپ: اول پاییز ۹۸، قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان، شمارگان: ۶۰۰

شابک: ۰۰-۷-۶۸۵۸-۶۲۲-۹۷۸

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرارداد محفوظ است، هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است، متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

## فهرست مطالب

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| پیشگفتار.....                           | ۱۵        |
| چالش‌ها و مشکلات زندگی دانشجویی.....    | ۱۷        |
| ۱. جدا شدن از خانواده.....              | ۱۷        |
| ۲. هویت‌یابی.....                       | ۱۸        |
| ۳. ازدواج.....                          | ۱۸        |
| ۴. مسایل تحصیلی.....                    | ۱۹        |
| ۵. زندگی اجتماعی.....                   | ۲۰        |
| ۶. زندگی در فضای مجازی.....             | ۲۰        |
| ۷. تعاملات بین فرهنگی.....              | ۲۰        |
| ۸. مراقبت از خود و زندگی مستقل.....     | ۲۱        |
| <b>فصل اول: مطالعه و یادگیری.....</b>   | <b>۲۳</b> |
| ۱-۱- مطالعه و یادگیری.....              | ۲۳        |
| ۱-۱-۱- روشنی هدف.....                   | ۲۴        |
| ۱-۱-۲- میزان دشواری هدف و تلاش شما..... | ۲۴        |
| ۱-۱-۳- بازخورد.....                     | ۲۵        |
| ۱-۱-۴- برنامه ریزی و تنظیم زمان.....    | ۲۵        |
| ۱-۲- تصویر اهداف.....                   | ۲۶        |
| ۱-۳- مکان و فضای مطالعه.....            | ۲۷        |
| ۱-۴- تغذیه و مطالعه.....                | ۲۸        |
| ۱-۵- گوش دادن فعال.....                 | ۲۸        |
| * لبخند.....                            | ۲۹        |
| * تماس چشمی.....                        | ۲۹        |
| * ژست.....                              | ۲۹        |

|    |                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲۹ | * انعکاس                                                                                  |
| ۳۰ | ۱-۵-۲- نشانه‌های کلامی گوش دادن فعال                                                      |
| ۳۱ | ۱-۶- خویشتن نگری                                                                          |
| ۳۲ | ۱-۸- روش حل مشکل یا مسئله                                                                 |
| ۳۳ | ۱-۹- روش مطالعه‌ی (حد یک بم)                                                              |
| ۳۵ | <b>فصل دوم: ارتباط مؤثر</b>                                                               |
| ۳۵ | ۲-۱- مهارت برقراری ارتباط مؤثر                                                            |
| ۳۷ | ۲-۲- آشکار سازی احساسات و الگوهای رفتاری دوران کودکی                                      |
| ۳۸ | ۲-۳- شیوه‌های آشکار سازی احساسات                                                          |
| ۳۸ | ۲-۳-۱- گوش دادن فعال                                                                      |
| ۳۹ | ۲-۳-۲- نقش کلام در ارتباط                                                                 |
| ۴۱ | ۲-۳-۳- کارکردهای ارتباطی نگاه                                                             |
| ۴۲ | ۲-۴- راهبردهای رابطه با دیگران                                                            |
| ۴۲ | ۲-۴-۱- خود افشایی                                                                         |
| ۴۴ | ۲-۴-۲- باز بودن                                                                           |
| ۴۴ | ۲-۴-۳- ترغیب و تحسین کننده‌ها به ادامه رابطه                                              |
| ۴۵ | ۲-۴-۴- انعکاس احساس                                                                       |
| ۴۵ | ۲-۵- تسهیل کننده‌ها، تخریب کننده‌ها موانع قطع ارتباط                                      |
| ۴۶ | ۲-۵-۱- موانع ارتباطی                                                                      |
| ۴۷ | ۲-۶- فاصله (حریم‌ها)                                                                      |
| ۵۰ | ۲-۷- احترام                                                                               |
| ۵۱ | ۲-۸- احترام به خود و دیگران                                                               |
| ۵۲ | ۲-۹- ممکن است بپرسید چگونه به مردم احترام بگذاریم؟ چگونه نشان دهیم که به آنان توجه داریم؟ |
| ۵۳ |                                                                                           |
| ۵۴ | ۲-۹-۱- احترام به حقوق دیگران                                                              |
| ۵۵ | ۲-۱۰- آگاهی، راهبردها و پیشنهادات ارتباطی برای دانشجویان                                  |
| ۵۵ | ۲-۱۰-۱- ارتباط با همسالان                                                                 |
| ۵۶ | ۲-۱۰-۳- ارتباط اجتماعی موضوعی حیاتی و اساسی است                                           |
| ۵۷ | ۲-۱۰-۴- پیش‌داوری‌ها، تعصب‌ها و دیدگاه‌های قالبی را کنار بگذاریم                          |
| ۵۷ | ۲-۱۰-۵- خود را در جمع قرار دهید                                                           |
| ۵۸ | ۲-۱۰-۶- زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید                                               |
| ۵۸ | ۲-۱۰-۷- در ایجاد دوستی پیشقدم باشید (بخش مهارت‌های اجتماعی)                               |

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۵۸  | ۸-۱۰-۲- اختلاف‌ها را بپذیرید و به آن جنبه‌ی ارزشی ندهید. |
| ۵۸  | ۹-۱۰-۲- ارتباط اجتماعی در خوابگاه                        |
| ۵۹  | ۱۰-۱۰-۲- ارتباط با هم اتفاقی‌ها                          |
| ۶۰  | ۱۱-۱۰-۲- راه حل‌هایی برای بهبود ارتباط با هم اتفاقی‌ها   |
| ۶۴  | ۱-۱۱-۲- سوء استفاده عاطفی چیست؟                          |
| ۶۵  | ۱۲-۲- ویژگی‌های یک رابطه سالم                            |
| ۶۶  | ۱-۱۲-۲- ویژگی‌های یک رابطه ناسالم                        |
| ۷۰  | ۲-۱۲-۲- پایان دادن به یک رابطه ناسالم                    |
| ۷۴  | ۱۳-۲- ارتباط با خانواده                                  |
| ۷۵  | ۱-۱۳-۲- اختلاف و تعارض با خانواده                        |
| ۷۷  | ۱۴-۲- ازدواج                                             |
| ۷۸  | ۱-۱۴-۲- باورهای غلط در مورد ازدواج                       |
| ۸۰  | ۲-۱۴-۲- ملاک‌های ازدواج                                  |
| ۸۵  | ۳-۱۴-۲- شناخت ابعاد روابط نزدیک و صمیمانه                |
| ۸۷  | ۴-۱۴-۲- آمادگی برای ازدواج                               |
| ۸۸  | ۱۵-۲- مهارت‌های اجتماعی                                  |
| ۹۱  | <b>فصل سوم: همدلی</b>                                    |
| ۹۱  | ۱-۳- همدلی چیست؟ و چرا با افراد همدلی می‌کنیم؟           |
| ۹۳  | ۲-۳- تفاوت همدلی با همدردی چیست؟                         |
| ۹۴  | ۳-۳- تله‌های همدلی                                       |
| ۹۵  | ۴-۳- راه‌های رسیدن به همدلی                              |
| ۹۵  | ۱-۴-۳- گوش دادن فعال                                     |
| ۹۵  | ۲-۴-۳- چاله‌های گوش دادن                                 |
| ۹۶  | ۳-۴-۳- نگاه کردن به گوینده                               |
| ۹۶  | ۵-۳- چگونه واکنش همدلانه نشان دهیم؟                      |
| ۹۸  | ۶-۳- نمونه‌های فرضی همدلی اولیه                          |
| ۱۰۰ | ۷-۳- مقیاس همدلی عاطفی                                   |
| ۱۰۵ | ۱-۷-۳- روش نمره گذاری مقیاس همدلی عاطفی                  |
| ۱۰۷ | <b>فصل چهارم: تنظیم هیجان</b>                            |
| ۱۰۷ | ۱-۴- تنظیم هیجان                                         |
| ۱۱۳ | ۲-۴- روش‌های تنظیم هیجان                                 |
| ۱۱۳ | ۱-۲-۴- مهار پاسخ                                         |

- ۱۱۳..... ۲-۲-۴- روش تعبیر کردن
- ۱۱۴..... ۳-۲-۴- انحراف حواس
- ۱۱۵..... ۴-۲-۴- نقش خواب در تنظیم هیجان
- ۱۱۵..... ۵-۲-۴- نقش ورزش در تنظیم هیجان
- ۱۱۶..... ۶-۲-۴- تجربه ی هیجان‌های موج مانند:
- ۱۱۷..... ۷-۲-۴- تکنیک آرامیدگی و تنفس عمیق در تنظیم و کاهش هیجان‌های تنش زا
- ۱۲۱..... ۳-۴- پرسشنامه تنظیم هیجان ۱۸ سؤالی
- ۱۲۴..... ۱-۳-۴- روش نمره گذاری پرسشنامه تنظیم هیجان

### فصل پنجم: تاب‌آوری..... ۱۲۵

- ۱۲۵..... ۱-۴- مفهوم نظری، پژوهشی و عملی مهارت تاب‌آوری
- ۱۲۶..... ۲-۴- تاب‌آوری چیست؟
- ۱۲۹..... ۳-۴- چرا آموزش تاب‌آوری را پیشنهاد می‌کنیم؟
- ۱۳۱..... ۴-۴- انواع و اقسام صبر
- ۱۳۲..... ۱-۴-۵- آموزش صبر به فرزندان
- ۱۳۳..... ۵-۴- چرخه تاب‌آوری
- ۱۳۴..... ۶-۵- پرسشنامه تاب‌آوری
- ۱۳۷..... ۱-۶-۵- شیوه ی نمره گذاری پرسشنامه تاب‌آوری

### فصل ششم: مهارت تصمیم‌گیری..... ۱۳۹

- ۱۳۹..... ۱-۶- مهارت تصمیم‌گیری
- ۱۴۰..... ۲-۶- عوامل مهمی که در تصمیم‌گیری باید به آنها توجه کنیم
- ۱۴۱..... ۳-۶- برخی از روش‌های معمول در تصمیم‌گیری
- ۱۴۲..... ۴-۶- مراحل تصمیم‌گیری منطقی
- ۱۴۳..... ۵-۶- روش‌های منطقی در تصمیم‌گیری
- ۱۴۴..... ۶-۶- جدول تصمیم‌گیری
- ۱۴۵..... ۷-۶- پرسشنامه سبک‌های عمومی تصمیم‌گیری

### فصل هفتم: سبک زندگی اسلامی..... ۱۴۹

- ۱۴۹..... ۱-۷- سبک زندگی اسلامی
- ۱۵۱..... ۲-۷- پژوهش‌ها در زمینه سبک زندگی اسلامی
- ۱۵۵..... ۳-۷- چهار پایه ی پرمایه ی عابدان و بندگان شایسته ی خدا
- ۱۵۵..... ۱-۳-۷- برخورد با خدا
- ۱۵۵..... ۱-۳-۷- ادای حق الهی

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| ۱۵۶ | ۲-۱-۳-۷- نگهبانی حدود او                        |
| ۱۵۶ | ۳-۱-۳-۷- شکر عطای او                            |
| ۱۵۷ | ۴-۱-۳-۷- رضا به قضای او                         |
| ۱۵۸ | ۵-۱-۳-۷- صبر بر بلای او                         |
| ۱۵۸ | ۶-۱-۳-۷- بزرگی داشتن حرمت او                    |
| ۱۵۸ | ۷-۱-۳-۷- شوق به او                              |
| ۱۵۹ | ۲-۳-۷- برخورد با خود                            |
| ۱۵۹ | ۱-۲-۳-۷- خوف                                    |
| ۱۵۹ | ۲-۲-۳-۷ و ۳- جهد و تحمل اذیت‌ها                 |
| ۱۶۰ | ۴-۲-۳-۷ و ۵- ریاضت و طلب صدق و اخلاص            |
| ۱۶۰ | ۶-۲-۳-۷- خالی کردن نفس از خواسته‌هایش           |
| ۱۶۰ | ۷-۲-۳-۷- انس دادن نفس در فقر (إلی الله)         |
| ۱۶۲ | ۳-۳-۷- برخورد با خلق                            |
| ۱۶۲ | ۱-۳-۳-۷- حلم و بردباری                          |
| ۱۶۳ | ۲-۳-۳-۷- عفو                                    |
| ۱۶۳ | ۳-۳-۳-۷- تواضع                                  |
| ۱۶۴ | ۴-۳-۳-۷- سخاوت                                  |
| ۱۶۴ | ۵-۳-۳-۷- شفقت و مهربانی                         |
| ۱۶۵ | ۶-۳-۳-۷- خیرخواهی                               |
| ۱۶۵ | ۷-۳-۳-۷- عدل و انصاف                            |
| ۱۶۵ | ۴-۳-۷- برخورد با دنیا                           |
| ۱۶۶ | ۱-۴-۳-۷- راضی بودن به کمترین‌ها                 |
| ۱۶۶ | ۲-۴-۳-۷- ایثار در داشته‌ها                      |
| ۱۶۷ | ۳-۴-۳-۷- نخواستن نداشته‌ها                      |
| ۱۶۷ | ۴-۴-۳-۷- نفرت از زیاده (بیش از نیاز)            |
| ۱۶۷ | ۵-۴-۳-۷- زهد و سادگی پیشه کردن و شناخت آفتهایش  |
| ۱۶۸ | ۶-۴-۳-۷- راندن شهوت‌ها                          |
| ۱۶۸ | ۷-۴-۳-۷- حذر از ریاست‌طلبی                      |
| ۱۶۹ | ۴-۷- مرحله ی رشدی، هویت یابی، رشد دینی و اخلاقی |
| ۱۷۰ | ۱-۴-۷- هویت و هویت یابی                         |
| ۱۷۳ | ۲-۴-۷- اهمیت هویت یابی                          |
| ۱۷۴ | ۳-۴-۷- رشد دینی و اخلاقی                        |

**فصل هشتم: مفهوم نظری، پژوهشی و عملی مهارت هوش هیجانی..... ۱۷۷**

- ۱-۸- تعریف هوش هیجانی..... ۱۷۷
- ۲-۸- تفاوت هوش شناختی (IQ) و هوش هیجانی (EQ)..... ۱۷۹
- ۳-۸- پژوهش‌ها در زمینه‌ی هوش هیجانی..... ۱۸۰
- ۴-۸- اهمیت هوش هیجانی..... ۱۸۳
- ۵-۸- مؤلفه‌های نوین هوش هیجانی گلمن..... ۱۸۴

**فصل نهم: مهارت کنترل خشم..... ۱۹۱**

- ۱-۹- انسان و خشم..... ۱۹۱
- ۲-۹- پرخاشگری چیست؟..... ۱۹۲
- ۳-۹- پرخاشگری و تأثیرات آن در زندگی مدرن و قدیم..... ۱۹۳
- ۴-۹- نظریه‌های مرتبط با پرخاشگری..... ۱۹۴
- ۱-۴-۹- نظریه فروید در مورد پرخاشگری..... ۱۹۴
- ۲-۴-۹- دیدگاه رفتار آموخته شده در رابطه با پرخاشگری..... ۱۹۵
- ۳-۴-۹- نظریه دالر (نومیدی)..... ۱۹۶
- ۴-۴-۹- نظریه‌ی لورنز در خصوص پرخاشگری..... ۱۹۷
- ۵-۴-۹- جمع بندی نقطه نظرهای پرخاشگری..... ۱۹۸
- ۵-۹- خشم و تفاوت بازداری و سرکوبی در کنترل آن..... ۱۹۹
- ۶-۹- علائم هشداردهنده‌ی پرخاشگری..... ۱۹۹
- ۷-۹- روش‌های کنترل پرخاشگری..... ۲۰۰
- ۸-۹- پیشنهاداتی برای حل اختلاف..... ۲۰۵
- ۱-۸-۹- اصول مهارت حل اختلاف..... ۲۰۵
- ۹-۹- پرسشنامه‌ی پرخاشگری باس و پری..... ۲۱۰
- ۱۰-۹- پرسشنامه‌ی پرخاشگری باس و پری..... ۲۱۴

**فصل دهم: مهارت ابراز وجود یا رفتار قاطعانه..... ۲۱۷**

- ۱-۱۰- یاددادن مهارت ابراز وجود نه گفتن..... ۲۱۷
- ۲-۱۰- مهارت ابراز وجود یا رفتار قاطعانه..... ۲۲۱
- ۱-۲-۱۰- انواع رفتار قاطعانه..... ۲۲۲
- ۲-۲-۱۰- عوامل مؤثر در رفتار قاطعانه..... ۲۲۲

**فصل یازدهم: مهارت کنترل استرس..... ۲۲۹**

- ۱-۱۱- تعریف استرس و الگوی سلیه..... ۲۲۹

- ۲-۱۱- رویدادهای استرس زای زندگی..... ۲۳۲
- ۳-۱۱- رویکرد لازاروس و فالکمن (۱۹۸۴) و پژوهش‌ها در زمینه استرس..... ۲۳۴
- ۴-۱۱- ویژگی‌های شخصیتی در پاسخ به استرس..... ۲۳۷
- ۵-۱۱- روش‌های مهار استرس..... ۲۳۸
- ۱-۵-۱۱- مراقبه متعالی..... ۲۳۸
- ۲-۵-۱۱- درمان شناختی-رفتاری (مایکنبام، ۱۹۸۶) در مقابل استرس..... ۲۳۹
- ۳-۵-۱۱- تنفس عمیق به منظور آرامش دادن به خود..... ۲۴۰
- ۴-۵-۱۱- تغییر خودگویی‌های منفی به خودگویی‌های مثبت..... ۲۴۱
- ۵-۵-۱۱- روش خودگویی مایکنبام..... ۲۴۲
- ۶-۵-۱۱- استفاده از شوخ‌طبعی در کاهش استرس و تنظیم هیجان..... ۲۴۴
- ۷-۵-۱۱- ورزش در کاهش استرس..... ۲۴۷
- ۸-۵-۱۱- درخواست حمایت و پشتیبانی..... ۲۴۷
- ۹-۵-۱۱- مشاوران حرفه‌ای و جو دانشگاهی..... ۲۴۸

## فصل دوازدهم: فضای مجازی..... ۲۵۱

- ۱-۱۲- فضای مجازی..... ۲۵۱
- ۲-۱۲- شبکه‌های اجتماعی..... ۲۵۳
- ۳-۱۲- هوش شبکه‌های اجتماعی چیست؟..... ۲۵۴
- ۴-۱۲- سندروم اردک و نیمه‌ی پنهان فضای مجازی..... ۲۵۶
- ۵-۱۲- بعضی از محاسن و فرصت‌های شبکه‌های اجتماعی..... ۲۵۷
- ۶-۱۲- بعضی از معایب شبکه‌های اجتماعی..... ۲۵۸

## فصل سیزدهم: احساس غربت و سرسختی روان شناختی..... ۲۶۳

- ۱-۱۳- احساس غربت..... ۲۶۳
- ۲-۱۳- سرسختی روان شناختی و رابطه‌ی آن با احساس غربت..... ۲۶۵
- ۳-۱۳- شاخص‌های سرسختی روان شناختی..... ۲۶۶
- ۴-۱۳- ویژگی‌های سرسختی روانشناختی..... ۲۶۷
- ۱-۴-۱۳- همپسته‌های سرسختی روانشناختی..... ۲۶۷
- سخن آخر..... ۲۶۹

## فهرست منابع..... ۲۷۱

## پیشگفتار

در سال (۱۹۹۶) میلادی سازمان بهداشت جهانی (به نقل از سیاه منصور، ۱۳۸۶)، به منظور پیشگیری و افزایش سطح بهداشت روانی افراد و جامعه، برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد. اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی، اجتماعی و بین فردی اطلاق می‌شود و می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نموده و به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآوری داشته باشند. بنابراین علم سلامت روان فرایندی همیشگی است که، از بدو تولد تا هنگام مرگ ادامه می‌یابد و سعی می‌کند از طریق آموزش به کارکنان بهداشت روان، پیشگیری، تشخیص و درمان و حفظ تداوم بهداشت روانی افراد، شرایطی ایجاد کند که شهروندان جامعه بتوانند در خانه، مدرسه، جامعه، محیط‌های کاری و نهایتاً با خویش سازگار شوند. بعضی از ویژگی‌های سلامت روانی عبارتند از: استقلال در حد معقول، خود اتکایی، خود هدایتی (خود فرمانی)، توانایی انجام وظایف شغلی یا کار، توانایی قبول مسئولیت و انجام فعالیت‌های مورد نیاز، ثبات، پایداری و مداومت در کارها، توانایی کنار آمدن با دیگران و کار با آنان، همکاری و

توانایی برای ابراز دوستی و عشق، توانایی برای داد و ستد روانی با دیگران و تحمل آنان تعریف نموده است. نتایج پژوهش ویکلاند (۱۹۹۷) درباره بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی ۱۲ نفر از دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان نشان داد که دانش آموزان آموزش دیده، در مقایسه با گروه کنترل، سلامت عمومی بیشتر و پرخاشگری کمتری داشتند.

شواهد پژوهشی متعددی بر اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روان دلالت دارند. رامشت و فرشاد، (به نقل از یوسف پور، ۱۳۸۸) بر روی نمونه‌ای مشتمل بر (۵۰۰)، نفر از دانشجویان نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سلامت روانی و جسمانی و کاهش مشکلات رفتاری و اجتماعی مؤثر است. یوسف پور و گروهی (۱۳۸۸) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود بهداشت روانی، علایم جسمانی و اضطراب معلولان جسمی بهزیستی شهرستان تبریز را به روش نیمه تجربی با طرح تک گروهی با پیش آزمون و پس آزمون بر روی ۴۶ نفر معلول جسمی مورد مطالعه قرار دادند، که نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که، آموزش مهارت‌های زندگی، موجب بهبود بهداشت روانی، اضطراب و علایم جسمانی در معلولان جسمی شده است. همچنین نتایج پژوهش حاکی از آن بود که، میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود بهداشت روانی معلولان جسمی، مستقل از جنسیت بوده است. (پاول و همکاران، ۲۰۰۵) مشاهده کردند که برنامه‌ی آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مساله احساس کفایت و سلامت روان فرزندان طلاق را افزایش می‌دهد. صالح پور (۱۳۸۷) در پژوهشی بر سلامت روان دانش آموزان دختر سال سوم مقطع متوسطه شهرستان کاشمر به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مدیریت استرس باعث افزایش سلامت عمومی، کاهش علائم اضطراب و بی‌خوابی، کاهش علائم اختلال در عملکرد اجتماعی و کاهش افسردگی نوجوانان می‌شود. یونیسف (۲۰۰۷، به نقل از خلعتبری)، مهارت‌های زندگی را یک رویکرد

مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت‌ها را مد نظر قرار می‌دهد، تعریف کرده است. متخصصان و پژوهشگران علوم انسانی معتقدند، یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی است؛ و از آن جایی که ورود به دانشگاه برای دانشجویان تجربه‌ای جدید، مهیج و گاه آشفته می‌باشد، یادگیری مهارت‌های زندگی حائز اهمیت است. دانشجویان در طول سال‌های تحصیل در دانشگاه با چالش‌ها و تقاضاهای ثابتی در زمینه سازگاری با شرایط جدید و تغییرات ایجاد شده در زندگی جدیدشان رو در رو می‌شوند. همزمان با فشارها و تقاضاهای تحصیلی جدید، دانشجویان به دنبال استقلال و خودمختاری از والدین و نیز پذیرش مسئولیت کارهای خود بوده و باید با فشارهای وارده از جانب همسالانی با ارزش‌ها و آرمان‌های متفاوت و خرده فرهنگ‌های گوناگون کنار بیایند.

## چالش‌ها و مشکلات زندگی دانشجویی

در واقع اگر بخواهیم نگاهی دقیق‌تر به فهرست چالش‌ها و مشکلات زندگی دانشجویی بیندازیم می‌توان به مواردی از این قبیل اشاره کرد:

### ۱. جدا شدن از خانواده

به طور سنتی انتظار این است که بسیاری از جوانان و دانشجویان درصدد قطع پیوندها و نیل به استقلال بوده و دوست دارند روی پای خود بایستند. اما خیلی‌ها هم امروزه به دنبال چنین امری نبوده و والدین خود را همچنان «بهترین دوست خود» دانسته و ارتباط با والدین را حفظ می‌کنند. اگر چه از یک زاویه دیگر چنین رابطه صمیمانه‌ای با والدین برای دانشجویان می‌تواند یک متغیر تحولی مثبت در نظر گرفته شود، اما این امر بیشتر برای دانشجویان خانواده‌های بیش حمایت‌گر به وقوع می‌پیوندد. به چنین والدین حمایتگری «والدین هلیکوپتری» نیز گفته می‌شود: والدینی

که مثل پروانه اطراف فرزندان می‌گردند و بسیار مراقب فرزندان خود هستند. این امر خود به افزایش سن استقلال در جوانان امروزی که به نسبت نسل‌های قبلی بالاتر رفته است دامن می‌زند. از طرف دیگر برخی از دانشجویان ممکن است در خانواده‌هایی رشد کرده باشند که از نظر عاطفی سرد و بی‌روح، خودشیفته و نارس، آزارگر، دمدمی مزاج، و یا خانواده طلاق باشند. تکلیف جدا شدن از والدین برای این روح‌های آسیب دیده دشوارتر است زیرا این‌ها هرگز در یک محیط خانوادگی امن و دلبسته رشد نکرده‌اند. درحقیقت چالش بین استقلال یا وابستگی به والدین یکی از مشکلات عمده دوره دانشجویی است.

## ۲. هویت یابی

دومین چالش مهم زندگی دانشجویی که معمولاً از دوره نوجوانی شروع می‌شود و انتظار می‌رود تا پایان دوره تحصیلات دانشگاهی به پایان برسد، مسأله هویت یابی و شکل‌گیری هویت است. شکل‌گیری هویت یک پروژه عظیم، دشوار و تا حدی مسأله ایجاد یک برداشت مطمئن، قابل قبول، جامع، منجم، مقاوم و درست از خود می‌باشد. هویت یابی مستلزم انتخاب‌ها و تعهدات تحصیلی، شغلی، اجتماعی، سیاسی، مذهبی و فرهنگی نیز می‌باشد. به صراحت می‌توان بیان کرد که همه این‌ها یک فهرست بلند بالا از تکالیفی است که فرد باید آنها را انجام دهد؛ چیزی که تاکنون سابقه نداشته است.

## ۳. ازدواج

ازدواج در جوانی در دین اسلام و در سنت پیامبر اعظم (ص) و ائمه معصومین بسیار سفارش شده است. از این رو همه ساله شاهد ازدواج‌های دانشجویی بسیاری در دانشگاه‌ها هستیم که به قولی، در سال‌های اخیر این آمار به ۵۰۰۰۰ ازدواج دانشجویی در سال بالغ شده است. امری که هم از منظر تشکیل خانواده و هم از منظر چگونگی

انتخاب همسر دارای زوایای پیچیده ای است. اگر ما بتوانیم فرهنگ «انتخاب عاقلانه- زندگی عاشقانه» را در بین دانشجویان داوطلب ازدواج گسترش دهیم قطعاً کمک شایان توجهی به نسل جوان امروز جامعه و آینده سازان و نسل‌های بعدی جامعه خواهیم نمود. دانشگاه محل تبادلات فرهنگی است و به نظر می‌رسد مسأله ازدواج‌های بین فرهنگی را باید بیش از پیش جدی گرفت. ارائه آموزش‌های صحیح و به موقع و اصلاح نگرش دانشجویان در این باب از وظایف مهم نهادهای فرهنگی- مشاوره ای دانشگاه است.

#### ۴. مسایل تحصیلی

شیوه تحصیل در دانشگاه یا مدرسه بسیار متفاوت است. در مدرسه، کلیه ی فعالیت‌های تحصیلی و در سال‌های آخر دبیرستان، کلیه ی فعالیت‌های غیر تحصیلی و فوق برنامه تحت تأثیر مسأله کنکور بسیار کنترل شده و تحت نظر شدید والدین صورت می‌گیرد. اما در دانشگاه یک دانشجو در شرایط طبیعی حداکثر می‌تواند ۲۰ واحد درسی اخذ نماید که معادل ۲۰ ساعت حضور در دانشگاه می‌باشد. اما میزان ساعات اختصاص یافته به دروس باید بسیار بیشتر از همین میزان در مدرسه باشد. در دانشگاه این خود دانشجو است که کلیه فعالیت‌های تحصیلی خود را تنظیم می‌نماید. مطابق یک توصیه میزان ساعات اختصاص یافته به فعالیت‌های تحصیلی در دانشگاه دو برابر تعداد واحدهای درسی است. دانشجویان در سال‌های اولیه به دلیل عدم آشنایی با دانشگاه، سخت‌گیری‌های بی‌مورد بعضی از اساتید، مشکلات و تنش‌های خانوادگی، حجم دروس، سطح شدید رقابت و در سال‌های آخر به دلیل ترس از فارغ التحصیلی و ترس از بیکاری و یا به دلیل اهمال کاری ناشی از کمال گرایی یا عزت نفس پایین و همچنین اضطراب امتحان گاهی دچار افت تحصیلی می‌شوند.