

بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران از مهارت‌های زندگی

دکتر کتابیون خوشابی*، حمیدرضا نیکخواه**، شهرام مرادی***

دریافت: ۸۶/۱۲/۱۲، پذیرش: ۸۷/۹/۲۶

چکیده:

مقدمه و هدف: نظر به اهمیت و نقش مهارت‌های زندگی در تامین بهداشت روانی دانشجویان، مطالعه حاضر به تعیین میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران از مهارت‌های زندگی می‌پردازد. **روش کار:** در این پژوهش توصیفی - پیمایشی جامعه مورد مطالعه تمامی دانشجویان دختر شهر تهران می‌باشد، که از بین آنها ۵۸۵ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به وسیله پرسشنامه محقق ساخته آگاهی از مهارت‌های زندگی آنان سنجیده شد و داده‌های به دست آمده در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **نتایج:** بررسی داده‌های حاصل از پرسشنامه نشان می‌دهد که ۹/۳٪ دانشجویان آگاهی کمی از مهارت‌های زندگی دارند، میزان آشنایی ۴۷/۵٪ دانشجویان در حد متوسط و ۴۳/۲٪ آنها آگاهی زیادی از مهارت‌های زندگی دارند. همچنین نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بین مقطع تحصیلی دانشجویان و میزان آگاهی از مهارت‌های زندگی تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/05$)، اما بین عوامل جمعیت‌شناختی مورد بررسی و میزان آگاهی از مهارت‌های زندگی تفاوت معناداری مشاهده نشد. **نتیجه نهایی:** نتایج این پژوهش نشانگر اهمیت توجه هرچه بیشتر به آموزش مهارت‌های زندگی در دانشگاه‌ها می‌باشد. با توجه به آنکه تقریباً ۹٪ دانشجویان دختر آگاهی کمی از مهارت‌های زندگی داشته‌اند، و از آنجا که نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین مهارت‌های زندگی با بهداشت روان رابطه مستقیم و با رفتارهای پرخطر رابطه معکوس وجود دارد، لازم است تا برنامه ریزی مدون و اجرای جامعی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی دانشجویان صورت گیرد.

کلید واژه‌ها: آگاهی / دانشجویان / مهارت‌های زندگی

مقدمه:

درونی و محیطی تظاهر بیشتری پیدا می‌کند. متأسفانه انسان‌ها همواره در مسیر بهنجار رشد، روانی و اجتماعی قرار نمی‌گیرند و به دلایل گوناگون، تعداد زیادی از جوانان توان دریافت محرک‌های بیرونی و ایجاد توازن بین آثار این محرک‌ها و انگیزه‌های درونی خود را ندارند، و به این ترتیب رشد موزون و همه جانبه که هدف اصلی تعادل انسان به‌طور کامل یا حتی نسبی است، تحقق نمی‌یابد. در این میان هر چه جامعه پیچیده‌تر و اطلاعات بین فردی و اجتماعی وسیع‌تر باشد، تعارض‌های درونی و محیطی نیز سیر صعودی داشته که سبب سرگشتگی و آشفتگی بیشتر می‌گردند. اعتیاد به سیگار، الکل و مواد

زندگی اجتماعی، پیشرفت صنعتی و تحولات عظیم در فن‌آوری اطلاعات و رسانه‌ها زندگی بشر امروزی را به وضعیت سردرگم و پیچیده‌ای تبدیل کرده است، که سازگار شدن با این شرایط مستلزم آگاهی از نحوه کنار آمدن با مشکلات می‌باشد. کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی همواره بخشی از واقعیت‌های زندگی انسان بوده و در ادوار مختلف زندگی به اشکال گوناگونی تجلی می‌یابد. در دوره کودکی تعارض‌ها جلوه چندانی ندارد، اما همگام با افزایش سن، مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های

* استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی (kkhushabi@yahoo.com)

** کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

*** کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

مخدر، پناه بردن به انواع داروهای اعصاب، رفتارهای متنوع و پیچیده جامعه ستیزانه و انواع اختلالات روانی و عاطفی محصول چنین فرآیندی هستند (۱). از طرفی دوره نوجوانی و جوانی، دوره بحرانی است که تغییرات عمده‌ای در فرد (از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و روانی) و محیط بین فردی (فشار همسالان، انتقال از محیط کوچک مدرسه به محیط بزرگتر جامعه و مواجهه با هنجارها) به وجود می‌آید. کار، تحصیل و فشارهای روانی از جمله مسائلی میباشند که اغلب نوجوانان و جوانان با آن روبرو هستند. توانایی حل مسایل مذکور و مشکلات مشابه از جمله مهارت‌های مفیدی است که نقش تعیین کننده‌ای در تامین سلامت روانی، موفقیت و در نتیجه زندگی سالم و اثر بخش دارند (۲).

در حال حاضر جوانان شاغل به تحصیل در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی تحت تاثیر شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی حاکم در جامعه، در بسیاری از موارد توانایی لازم جهت برخورد با مشکلات و چالش‌ها را نداشته و در معرض بسیاری از آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری قرار می‌گیرند. کسب مهارت‌های زندگی در کنار کسب علم و دانش و تغییر متناسب نگرش‌ها، ارزش‌ها و تقویت رفتارهای مناسب به رفتارهای سالمی می‌انجامد که خود، مشکلات و موانع سلامتی را کاهش می‌دهد و در نتیجه بهداشت روانی را ارتقاء می‌بخشد (۳). مهارت‌های زندگی به مهارت‌های شخصی و اجتماعی گفته می‌شود که افراد باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، دیگران و کل اجتماع به‌طور شایسته، موثر و مطمئن رفتار نمایند (۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند داشتن عواملی مانند عزت نفس، مهارت‌های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم‌گیری، حل مساله و تعیین و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری یا کاهش ابتلای افراد به انواع ناهنجاری‌های رفتاری و اختلالات روانی و افزایش سطح بهداشت روان در ارتباط می‌باشد. فقدان این مهارت‌ها موجب می‌شود که فرد در برابر فشارها و استرس‌ها به رفتارهای غیرموثر و ناسازگارانه روی آورد (۵). در بحث مهارت‌های زندگی، ظرفیت روان‌شناختی یک اصطلاح مهم و کلیدی است که به معنای توانایی فرد در مواجهه با انتظارات و دشواری‌های زندگی روزمره می‌باشد. بالا بودن ظرفیت روان‌شناختی این امکان را به فرد خواهد داد که زندگی را در سطح مطلوب روانی حفظ و این

توانایی را به صورت رفتار سازگارانه، موثر و مثبت متبلور سازد (۶). در صورتی که مهارت‌های زندگی در جوانان بالا باشد، آنان نسبت به سلامتی‌شان مسئولیت پذیر می‌شوند، تصمیمات بهداشتی مناسب را اتخاذ و به‌طور کلی سبک زندگی سالمی را در طول زندگی تداوم می‌بخشند. این امر آنان را قادر می‌سازد که طبق استعداد بالقوه خویش عمل نموده و آماده رویارویی با تغییرات و نیازهای زندگی آینده شوند (۷). در خصوص میزان آگاهی از مهارت‌های زندگی پژوهش‌ها نتایج متناقضی را نشان می‌دهند اسمیت و کانتر در پژوهشی که به منظور سنجش میزان آگاهی دانش‌آموزان دبیرستانی از مهارت‌های زندگی در یکی از شهرهای آمریکا انجام دادند، دریافتند که میزان آگاهی دانش‌آموزان در حد متوسط است (۷). توچیندا نیز در پژوهشی که در کشور تایلند انجام داد، مشخص نمود که ۲۰/۶ درصد دانش‌آموزان آگاهی مطلوبی از مهارت‌های زندگی داشتند (۸). در کشور ما نیز رزامنیا ۲/۵ درصد دانش‌آموزان را دارای آگاهی مطلوب از مهارت‌های زندگی دانسته است (۹)، همچنین رمضان‌خانی و کیامنش دریافتند که درصد پایینی از دانش‌آموزان از مهارت‌های زندگی مطلوبی برخوردار می‌باشند (۱۰، ۱۱).

از آنجا که دانشجویانی که در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی مشغول به تحصیل می‌باشند، یکی از فعالترین، پرتحرک‌ترین و آسیب‌پذیرترین قشر هر اجتماعی محسوب می‌شوند، این مطالعه با هدف کلی تعیین میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران از مهارت‌های زندگی انجام شد.

روش کار:

پژوهش حاضر توصیفی از نوع پیمایشی است. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ بود که از این میان با استفاده از فرمول حجم نمونه، ۵۸۵ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند؛ بدین صورت که از بین تمامی دانشگاه‌های شهر تهران، دانشگاه‌های تهران، شهید بهشتی و علوم بهزیستی به صورت تصادفی انتخاب گردیدند. در مرحله بعد، ابزار پژوهش در اختیار کلیه دانشجویان دختر که در روزهای اجرای پرسشنامه در دانشگاه‌ها حضور داشتند قرار گرفت.

ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه محقق ساخته سنجش میزان آگاهی از مهارت‌های زندگی است که

در خرده مقیاس تفکر خلاق ۱۱/۶٪ دانشجویان آگاهی کم، ۴۴/۸٪ آگاهی متوسط و ۴۳/۶٪ آگاهی زیادی دارند. همچنین مشاهده می‌شود ۱۴/۲٪ دانشجویان آگاهی کمی از توانایی مقابله با هیجانات دارند، ۴۴/۴٪ آگاهی متوسط و ۴۱/۴٪ آگاهی زیادی نسبت به این توانایی دارا می‌باشند.

۱۵/۷٪ دانشجویان آگاهی کمی از همدلی دارند، ۵۸/۳٪ آگاهی متوسط و ۲۶٪ آگاهی زیادی نسبت به همدلی دارند. سایر یافته‌ها در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

جدول ۲: میزان آگاهی دانشجویان در هریک از خرده مقیاس‌های آزمون مهارت‌های زندگی

مقیاس مهارت	سطح مهارت		
	کم	متوسط	زیاد
خودآگاهی هیجانی			جمع
فراوانی	۷۵	۳۰۷	۲۰۳
درصد	۱۲/۸	۵۲/۵	۳۴/۷
تصمیم‌گیری			جمع
فراوانی	۵۸	۲۸۳	۲۴۴
درصد	۹/۹	۴۸/۴	۴۱/۷
حل مساله			جمع
فراوانی	۲۳	۳۰۴	۲۵۸
درصد	۳/۹	۵۲	۴۴/۱
تفکر انتقادی			جمع
فراوانی	۹۳	۳۳۹	۱۵۳
درصد	۱۵/۹	۵۷/۹	۲۶/۲
تفکر خلاق			جمع
فراوانی	۶۸	۲۶۲	۲۵۵
درصد	۱۱/۶	۴۴/۸	۴۳/۶
مقابله با هیجان			جمع
فراوانی	۸۳	۲۶۰	۲۴۲
درصد	۱۴/۲	۴۴/۴	۴۱/۴
همدلی			جمع
فراوانی	۹۲	۳۴۱	۱۵۲
درصد	۱۵/۷	۵۸/۳	۲۶
روابط بین فردی			جمع
فراوانی	۶۳	۲۶۷	۲۵۵
درصد	۱۰/۸	۴۵/۶	۴۳/۶
ارتباط موثر			جمع
فراوانی	۵۷	۲۳۹	۲۸۹
درصد	۹/۷	۴۰/۹	۴۹/۴
مقابله با استرس			جمع
فراوانی	۸۰	۲۳۵	۲۷۰
درصد	۱۳/۷	۴۰/۲	۴۶/۱

جدول ۳ نشان دهنده خلاصه آزمون تحلیل واریانس آگاهی از مهارت‌های زندگی با رشته تحصیلی دانشجویان، تحصیلات والدین و شغل پدر می‌باشد.

متناسب با فرهنگ ایران و با استفاده از پرسشنامه‌های موجود در این زمینه ساخته شده است و شامل ده خرده مقیاس متناسب با ابعاد ده‌گانه مهارت‌های زندگی معرفی شده توسط سازمان بهداشت جهانی (۱- تصمیم‌گیری، ۲- حل مساله ۳- تفکر خلاق ۴- تفکر انتقادی ۵- ارتباط موثر ۶- روابط بین فردی ۷- خودآگاهی ۸- همدلی ۹- مقابله با هیجانات ۱۰- مقابله با استرس) می‌باشد. پس از تدوین پرسشنامه که براساس مقیاس فاصله‌ای است، روایی صوری آن، توسط شش نفر از اساتید و صاحب نظران مهارت‌های زندگی تایید گردید. سپس برای برآورد پایایی، پرسشنامه توسط ۴۰ نفر از دانشجویان تکمیل، که ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۹۱ (برای خرده مقیاس ارتباط موثر) تا ۰/۷۶ (برای خرده مقیاس مقابله با استرس) بدست آمد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از آزمون t و تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) توسط نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج:

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که، ۵۴ نفر (۹/۳٪) از دانشجویان آشنایی کمی با مهارت‌های زندگی دارند، میزان آشنایی ۴۷/۵٪ دانشجویان در حد متوسط و ۴۳/۲٪ آنها آگاهی زیادی از مهارت‌های زندگی دارند (جدول ۱).

جدول ۱: میزان آگاهی دانشجویان از مهارت‌های زندگی

آگاهی از مهارت‌های زندگی	سطح مهارت		
	کم	متوسط	زیاد
فراوانی	۵۴	۲۷۸	۲۳۵
درصد	۹/۳	۴۷/۵	۴۳/۲

همچنین نتایج نشان می‌دهد که ۱۲/۸٪ دانشجویان خودآگاهی هیجانی کم، ۵۲/۵٪ متوسط و ۳۴/۷٪ خودآگاهی هیجانی زیادی دارند.

در خرده مقیاس تصمیم‌گیری مشاهده می‌شود که ۹/۹٪ دانشجویان آگاهی کم، ۴۸/۴٪ آگاهی متوسط و ۴۱/۷٪ آگاهی زیادی در این خرده مقیاس دارند.

در خرده مقیاس حل مساله ۳/۹٪ دانشجویان آگاهی کم، ۴۸/۴٪ آگاهی متوسط و ۴۱/۷٪ آگاهی زیادی دارند.

۱۵/۹٪ دانشجویان آگاهی کمی در خرده مقیاس تفکر انتقادی دارند، ۵۷/۹٪ آگاهی متوسط و ۲۶/۲٪ آگاهی زیادی دارند.

جدول ۳: خلاصه آزمون های تحلیل واریانس

سطح معناداری	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	سطح معناداری
	رشته تحصیلی			
	بین گروهی	۲	۱۶۵۱/۷۵۲	۰/۴۳۶
	درون گروهی	۵۸۲	۶۴۲۱۴۸۹/۴۱	۰/۷۴۹
	تحصیلات پدر			
	بین گروهی	۵	۱۸۵۳۶۲/۳۲	۰/۱۶
	درون گروهی	۵۷۹	۱۱۵۸۷۴۶۲/۲۰۷	۱/۸۵۲
	تحصیلات مادر			
	بین گروهی	۵	۱۷۶۲۰۸/۸۴	۰/۲
	درون گروهی	۵۷۹	۱۲۲۶۸۸۷۴/۰۲۹	۱/۶۶
	شغل پدر			
	بین گروهی	۴	۱۵۹۸۳/۰۶۱	۰/۳۸
	درون گروهی	۵۸۰	۱۶۷۳۵۶۴۶/۴۸۵	۱/۱

جدول ۴: نتیجه آزمون های تفاوت میانگین ها

در دو گروه مستقل		میانگین استاندارد		درجه آزادی معناداری	
سطح معناداری	میانگین استاندارد	تحراف	درجه آزادی معناداری	سطح معناداری	میانگین استاندارد
مقطع تحصیلی دانشجویان					
	کارشناسی	۴۳/۰۶۹	۴۵۱/۱۶	۰/۳۶	۵۸۳
	کارشناسی ارشد	۴۹/۷۶۵	۴۶۲/۲۸	۲/۱۰	۵۸۳
شغل مادر					
	خانه دار	۴۴/۵۵	۴۶۱/۴۴	۰/۱۲۱	۵۸۳
	شاغل	۴۹/۵۱	۴۵۲/۱۴	۱/۵۵۴	۵۸۳

بحث:

یافته های پژوهش نشان داد که ۹/۳ درصد دانشجویان دختر آگاهی کمی از مهارت های زندگی داشته، ۴۷/۵ درصد دارای آگاهی متوسط و ۴۳/۲ درصد دارای آگاهی در سطح بالا می باشند؛ این یافته با نتایج پژوهش اسمیت و کانتر منطبق است، چراکه در پژوهش آنها مشخص گردید که اکثریت دانشجویان دارای سطح آگاهی متوسطی از مهارت های زندگی می باشند (۷). همچنین نتایج این پژوهش تاحدودی با پژوهش های اشنايدر و زیمان (۱۲)، توچیندا (۸) و میرزاده (۱۳) منطبق است. طبق سال نامه آماری کشور در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵، ۱۳۱۷۳۱ دانشجوی دختر در دانشگاه های دولتی و آزاد مشغول به تحصیل بوده اند که ۹/۳ درصد آنها معادل ۹۵۰۲۱ دانشجوی است که از مهارت های زندگی کمی برخوردارند. این امر لزوم توجه بیشتر به ارتقای آگاهی دانشجویان از مهارت های زندگی را می رساند، چراکه پایین بودن سطح مهارت های زندگی سبب می شود توانایی فرد در برخورد با چالش ها و مشکلات زندگی پایین بیاید و موجب ارائه پاسخ هیجانی و نامطلوب نسبت به محرک ها و رویدادهای زندگی شود؛ علاوه بر این می تواند سبب افت عملکرد تحصیلی، بروز آسیب های روان شناختی در فرد و احياناً روی آوردن به مواد مخدر و سایر رفتارهای پرخطر شود (۱۴). در واقع دانشجویان مورد مطالعه در این پژوهش در ابعاد علاقه داشتن به دیگران، تحمل افراد مختلف، رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر و احترام قایل شدن به دیگران (همدلی)، آگاهی از نقاط ضعف و قوت، تصویر واقع بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسئولیت ها، انگیزش برای شناخت و تجزیه و تحلیل پیش فرض ها و سوگیری ها و اجتناب از استدلال هیجانی (تفکر انتقادی) آگاهی کمی داشتند. علاوه بر این، نتایج پژوهش با تحقیق

آزمون تحلیل واریانس در خصوص رشته تحصیلی (فنی، انسانی و علوم پایه) نشان می دهد که F محاسبه شده (۰/۷۴۹) کوچکتر از F جدول (۰/۴۳۶، ۰/۰۵) (P>۰/۰۵) است، بنابراین تفاوت میانگین ها معنادار نمی باشد. در خصوص تحصیلات والدین (بیسواد، ابتدایی، راهنمایی، متوسطه، فوق دیپلم، لیسانس و بالاتر) نیز مشاهده می شود که از آنجاکه F محاسبه شده (بر حسب تحصیلات پدر ۱/۸۵۲ و بر حسب تحصیلات مادر ۱/۶۶) کوچکتر از F جدول (P>۰/۰۵) می باشد، بنابر این تفاوت معناداری بین میانگین ها وجود ندارد. در خصوص شغل پدر (کارمند، کارگر، آزاد، بیکار و بازنشسته) نیز نتایج آزمون تحلیل واریانس نشان دهنده آن است که بین میانگین نمرات آگاهی از مهارت های زندگی و نوع شغل پدر رابطه معناداری وجود ندارد چراکه F محاسبه شده (۱/۱) از F جدول (P>۰/۰۵) کوچکتر است.

در خصوص آگاهی دانشجویان از مهارت های زندگی بر حسب مقطع تحصیلی نتایج آزمون تفاوت میانگین ها در دو گروه، نشان دهنده آن است که چون t محاسبه شده (۲/۱) از t جدول بزرگتر است (P<۰/۰۵) بنابراین تفاوت میانگین ها در دو گروه معنادار است.

همچنین نتایج آزمون تفاوت میانگین ها در دو گروه مستقل در ارتباط با آگاهی از مهارت های زندگی دانشجویان بر حسب شغل مادرشان (خانه دار یا شاغل) نشان می دهد که چون t محاسبه شده (۱/۵۵۴) کوچکتر از t جدول است (P>۰/۰۵)، بنابراین بین میانگین ها تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۴).

نقش موثری دارند. بنابراین زمانی که شرایط مناسب جهت زندگی خوب و مطلوب به واسطه آگاهی از علم مهارت‌های زندگی فراهم می‌شود می‌توان انتظار داشت که سلامت کامل افراد در تمامی ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی تامین گردد. با توجه به اهمیت علم مهارت‌های زندگی در تمامی ابعاد حیات انسان، ضرورت آگاهی از آن برای هر فرد در هر موقعیت و شرایط، و بکارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم، مفید و رو به تکامل آشکار می‌شود و در این میان اهمیت و لزوم کسب مهارت‌های زندگی برای دانشجویان به عنوان پویاترین اعضای جامعه، جهت ایفای نقش‌های آتی در محیط خانوادگی، شغلی و اجتماعی به عنوان انسانی سالم و موفق نمایان تر می‌گردد، چنانچه این امر میسرشود سلامت خانواده و جامعه نیز تامین خواهد شد.

نتیجه نهایی:

با توجه به مطالب فوق و نتایج پژوهش حاضر، انجام تحقیقات جامعتر و گسترده‌تر در این زمینه و نیز برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی برای دانشجویان به ویژه دانشجویان کم مهارت به عنوان یک روش پیشگیرانه اولیه، در حوزه بهداشت روانی می‌تواند اثرات مفیدی در افزایش سطح سلامت روانی و کاهش مشکلات و ناهنجاری‌های روانی دانشجویان به همراه داشته باشد.

منابع:

1. Aghajani M. [The influence of life skills' education on mental health and locus of control in adolescents]. [dissertation]. Tehran: Alzahra University, 2005. Persian
2. Akbarzade M. [Passing through adolescence to aging]. Tehran: Authors, 2000. Persian
3. Asgharnejhadfarid A. [Need for educating life skills in guidance schools of Tehran]. Tehran: Center for mental health studies, 2004. Persian
4. McTavish S. Life skill: Activities for success and well being. New York: Lippincott Williams & Wilkns, 2000.
5. Taromian F. [Life skill; definitions and theoretical basics]. J Zharfaye Tarbiat 1999;1(4):32-5 Persian
6. Clinike LC. [Life skills]. Translated by Shahram Mohammadkhani. Tehran: Sepid Honar , 2001. Persian
7. Smith D, Canter M. Life skill activities for secondary students with special need. New York: John Wiley & Sons, 1995.
8. Tochinda S. The knowledge and attitudes toward life skill and relation with high-risk behaviors in Thai students. Paper presented at London, November 1998.

رزمانیا(۹) که نشان داد دانش‌آموزان در ابعاد همدلی، خود شناسی و تفکر انتقادی دارای بالاترین میانگین(کمترین میزان) بوده و نیز با تحقیق کیدقان(۱۵) که دیده شد دانش‌آموزان از نظر میزان دارا بودن مهارت‌هایی مانند حل مساله، تصمیم‌گیری، همدلی و تفکر انتقادی با مشکلات زیادی روبرو هستند، هماهنگ است. در پژوهش اسمیر و هوپر (۱۶) مشخص گردید که بیشترین مهارت‌های زندگی مورد نیاز برای نوجوانان و جوانان عبارتند از: مهارت‌های طرح ریزی برای شغل، تفکر خلاق و تصمیم‌گیری.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری بین میزان آگاهی دانشجویان از مهارت‌های زندگی برحسب رشته تحصیلی آنان وجود ندارد. این نتیجه با تحقیق رزمانیا همخوانی ندارد چراکه پژوهش وی نشان داد که دانش‌آموزان رشته ریاضی و فیزیک نسبت به دانش‌آموزان علوم انسانی و تجربی آگاهی بیشتری از مهارت‌های زندگی دارند.

نتایج آزمون t مستقل نشان داد که تفاوت معناداری بین میزان آگاهی دانشجویان از مهارت‌های زندگی بر حسب مقطع تحصیلی وجود دارد، به این ترتیب که دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد نسبت به دانشجویان مقطع کارشناسی آگاهی بیشتری از مهارت‌های زندگی دارند. این یافته با نتایج پژوهش اشنايدر و زمينان(۱۲)، توچیندا(۸) و مرادی(۱۷) که گزارش نموده اند با افزایش سن و پایه تحصیلی سطح مهارت‌های زندگی بالاتر می‌رود منطبق است. به نظر می‌رسد که با بالا رفتن سن و کسب تجربیات بیشتر و نیز تحصیلات بالاتر سطح مهارت‌های زندگی در افراد بالاتر می‌رود.

در این پژوهش بین میزان آگاهی دانشجویان از مهارت‌های زندگی برحسب تحصیلات و شغل والدینشان تفاوت معناداری مشاهده نگردید. این نتیجه با یافته مرادی که نشان داد سطح مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزانی که والدین آنها تحصیلات بالاتری دارند به‌طور معناداری بیشتر از دانش‌آموزانی است که والدین آنها تحصیلات پایین‌تری دارند، منطبق نیست. در پژوهش رزمانیا نیز مشخص شد که بین سطح تحصیلات والدین و درآمد ماهانه خانواده با میزان مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

مهارت‌های زندگی توانایی‌های روانی- اجتماعی هستند که در ایجاد آمادگی در مقابله با مشکلات زندگی

9. Razzamnia M. [Investigating and diagnosing of inner organizational factors in high school students to achieve life skills in Golestan province]. Gorgan: Educating organization, 2001. Persian
10. Ramezankhani A, Sayyari A. [Investigation of life skills conditions in education systems]. Research report of Iranian unicef organization & international studying staff of educating ministry, 1999. Persian
11. Kiamanesh A. [Competency assessing of 5 grades of elementary school students; input and output evaluation]. Research report of training and education center, 2000. Persian
12. Schneider P, Zimman WF. Need assessment about life skill training programs in Germanian students. *J School Psychol Rev* 1998; 27 (2): 142-151.
13. Mirzadeh MH. [Investigating of influential factors involve in decline of life skills in elementary schools from teacher's view]. Tabriz: Educating organization, 2002. Persian
14. Adib Y. [Planning an appropriate curriculum for life skills in guidance school students]. [dissertation]. Tehran: Tarbiat Modarres University, 2003. Persian
15. Kizghan T. [Investigating influence of life skills training on socio-cultural performance of Shiraz high school students]. Shiraz: Educating organization, 2002. Persian
16. Picklesimer BK, Hooper DR, Ginter EJ. Life Skill, adolescents and career choices. *J Mental Health Counsel* 1998; 20 (3): 272-82.
17. Moradi Sh. [Awareness of Qom guidance school students about life skills]. Qom: Educating organization, 2006. Persian