

ارزیابی مهارت های زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

کیومرث نیاز آذری^{۱*}، فتانه عمویی^۲، محمد تقی مداح^۳، ابوالقاسم بریمانی^۴

۱ و ۲ و ۳) عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

۴) عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا

نویسنده مسؤل: Niazazari@iausari.ac.ir

* این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می باشد

تاریخ دریافت مقاله ۸۹/۴/۳ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۸۹/۴/۲۰ تاریخ پذیرش مقاله ۸۹/۸/۲۶

چکیده

نسبت به دانشجویان پسر دانشگاه از مهارت های زندگی بیشتری برخوردارند. بین میانگین مؤلفه های زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تفاوت وجود دارد. دانشجویان دانشکده های مختلف دانشگاه از مهارت های زندگی برخوردارند و نتیجه آخرین فرضیه پژوهش نشان می دهد که تفاوت میانگین مهارت های زندگی دانشجویان دانشکده ها از لحاظ آماری معنی دار است. از پیشنهاد های مهم این پژوهش برگزاری جلسه های سخنرانی و همایش مهارت های زندگی به طور مداوم، آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان به صورت الکترونیکی، کتاب، جزوه و برگزاری کارگاه های مختلف آموزشی است.

کلید واژه گان: مهارت های زندگی، آموزش عالی، دانشگاه آزاد اسلامی.

این پژوهش با هدف ارزیابی مهارت های زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری انجام شد. روش پژوهش پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ساری تشکیل داده اند. روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای بوده و برای تعیین حجم نمونه از شیوه آماری استفاده شد که بر این اساس ۱۲۰۰ نفر در این پژوهش مشارکت داشته اند. گردآوری اطلاعات از طریق پرسشنامه صورت گرفت. برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی صوری و محتوایی استفاده شد و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ بررسی و مقدار ۰/۸۰ محاسبه گردید. داده های پژوهش با استفاده از روش های آمار توصیفی نظیر (میانگین، انحراف معیار، واریانس) و آمار استنباطی نظیر (آزمون t تک گروهی، t دوگروهی مستقل و تحلیل واریانس یک عاملی) استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که دانشجویان دانشگاه آزاد ساری از مهارت های زندگی برخوردارند. دانشجویان دختر

مقدمه

در سال های اخیر تغییرات زیادی در روند زندگی انسان ها به وقوع پیوسته است، تغییر محیط های فرهنگی، اقتصادی و تکنولوژیکی، انسان عصر حاضر را با مشکلات مختلفی مواجه ساخته است. این تغییرات گسسته و بنیانی، بهداشت روانی را که از جمله مهم ترین نیازهای انسان امروزی می باشد، تحت الشعاع خود قرار داده است.

انسان برای سازگاری و ارایه پاسخ مناسب به فشارهای روانی به یادگیری توانایی ها و مهارت های برقراری ارتباط با دیگران به صورت حضوری و مجازی، مقابله با استرس های زندگی با شیوه خاص خود، حل مسایل انتقادی در بعد فردی و توانایی استفاده از تکنولوژی دائماً متحول شونده، مهارت حل مسأله و غیره نیازمند است. برای این منظور فرد باید خود را بشناسد، بر هیجانان خود آگاهی داشته باشد و بتواند آن ها را کنترل و در جهت مثبت هدایت کند، دیگران را بشناسد و بتواند با آن ها ارتباط مؤثر برقرار کند، در پذیرش اطلاعات متنوع، منفعل نباشد بلکه آن ها را ارزیابی کند، به این ترتیب نیاز به توانایی به کارگیری مؤثر دانش را دارد. برخورداری از چنین مهارت هایی را، مهارت های زندگی^۱ گویند. در واقع مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی هایی است که زمینه های سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند (طارمیان، ۱۳۸۷، ص ۲۱). این توانایی فرد را قادر می سازد مسئولیت های نقش فردی و اجتماعی خود را بپذیرد و بدون صدمه زدن به خود و دیگران نیازها، انتظارات و مسایل روزانه را به شکل

اثربخشی پاسخ دهد. سازمان جهانی بهداشت^۲ (۱۳۷۷) مهارت های زندگی را توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند چالش و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید می داند. وینگنباخ^۳، گری^۴ و جیمز^۵ (۱۹۹۱) به نقل از ادیب (۱۳۸۲) بیان می کنند مهارت های زندگی مهارت هایی هستند که به منظور ارتقا و سطح ارتباط، افزایش قدرت تصمیم گیری، ارتباط با دیگران، یادگیری درک خود و کار کردن در گروه مورد استفاده قرار می گیرند. یونیسف (۲۰۰۳) بیان می کند مهارت زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی/ اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات شان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند.

سازمان ها و نظریه پردازان، دیدگاه های متفاوتی درباره تقسیم بندی خود از مهارت های زندگی دارند و مهارت های گوناگون را برای این مهارت ها در نظر گرفته اند. یونیسف (۲۰۰۳) در آخرین تقسیم بندی خود از مهارت های زندگی، سه طبقه کلی که شامل ارتباط و روابط میان فردی، مهارت تصمیم گیری و تفکر انتقادی، مهارت مقابله و مدیریت شخصی است ارایه کرده است. سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷) هفت ویژگی اصلی که دربرگیرنده مهارت های زندگی است را بیان می کند که شامل موارد ذیل می باشد:

^۲. World health organization

^۳. Wingenbach

^۴. Gary

^۵. James

^۱. Life skills

۵- مهارت تفکر انتقادی^۵: تفکری است مستدل و منطقی به منظور بررسی و تجدید نظر عقاید، نظرات، اعمال و تصمیم گیری درباره آنها بر مبنای دلایل و شواهد مؤید آنها که نتایج درست و منطقی پیامد آن است (ملکی و همکاران، ۱۳۸۶). تفکر انتقادی در واقع مهارت تحلیل اطلاعات و تجارب به صورت عینی است، پذیرفتن دریافت ها و ادراکات با بررسی دقیق، آزمایش راه حل های یک مسأله یا مشکل یکی پس از دیگری و گریز از پاسخ های القایی است. مهارت تفکر انتقادی به شخص امکان می دهد از محدوده تجربیات خویش خارج گردد و به فراسوی تجارب بنگرد.

۶- روابط بین فردی^۶: مهارت در برقراری ارتباط مؤثر و مفید با دیگران، کسب مهارت برقراری ارتباط به منظور پیشرفت های فردی و تأثیر مستقیم بر دیگران و متقاعد کردن و سازش با آنان، مهارت برقراری ارتباط خوب و سازنده با دیگران است. گوش دادن فعال، صداقت و صمیمیت، همدلی و همدردی، حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل، نه گفتن و مخالفت کردن به شیوه مناسب از عوامل تأثیرگذار در مهارت روابط بین فردی تلقی می گردد (وکیلان، ۱۳۸۶).

۷- مهارت برقراری ارتباط مؤثر^۷: این مهارت شامل با دیگران به خوبی کنار آمدن، کسب اطلاعات بیشتر درباره دیگران، توانایی انتقال منظور و احساس خود به دیگران، توانایی برقراری ارتباط مطلوب با دیگران و علاقه به برقراری روابط دوستانه با دیگران می باشد. آدمی با رفتار، معاشرت و تعامل تعریف می شود و رفتار اجتماعی مؤثر و موفق بدون ارتباط های صمیمی و

۱- خود آگاهی^۱: این مهارت شامل توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصویر واقع بینانه از خود است. به این منظور که حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به سؤال اساسی "من کیستم" پاسخ داده می شود (آقا والی جماعت، ۱۳۸۷).

۲- تفکر خلاق^۲: مهارت تفکر آفریننده و خلاق، خلق آثار جدید، تصویرسازی از موضوعات در ذهن می باشد. تفکر خلاق ترکیبی است از مهارت در تصمیم گیری و مهارت حل مسأله. با استفاده از این نوع تفکر راه حل های متفاوت مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند و بدین ترتیب فرد قادر می شود تا مسایل را از ورای راه حل های تجربه شده خود در یابد (بهداشت جهانی، ۱۳۷۷).

۳- مقابله با استرس^۳: استرس عبارتست از هر موقعیتی که فرد مجبور شود سازگاری معمول خود را تغییر دهد (حق شناس و همکاران، ۱۳۸۸). مقابله با استرس سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید، شناخت منابع استرس خود و مقابله با آن می باشد (آقا والی جماعت، ۱۳۸۷).

۴- تصمیم گیری^۴: مهارت حل مسأله در مواجهه با مشکل و سعی و کوشش در یافتن راه های مناسب و متنوع حل مسأله می باشد. در واقع این فرایند ارزشیابی گزینه ها و راه های موجود و همچنین بررسی و پیش بینی عواقب آن برای رسیدن به هدف می باشد (حق شناس و همکاران، ۱۳۸۸).

۱. Self consciousness skill

۲. Creative thinking skill

۳. Opposition to stress skill

۴. Decision making skill

۵. Critical thinking

۶. Inter-personal relation skill

۷. Effective communication skill

دوستانه غیر ممکن و بعید به نظر می رسد. قدرت برقراری و حفظ ارتباطات انسانی در بهداشت روان افراد، رفتارهای اجتماعی اشخاص تأثیر به سزایی دارد (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۸۷).

امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی اند و همین موضوع آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است (حق شناس و همکاران، ۱۳۸۸). با توجه به اینکه دانشجویان از جمله افرادی هستند که تحت تأثیر آسیب های فردی و اجتماعی ناشی از عدم آگاهی از مهارت های زندگی قرار دارند. لذا، آموزش مهارت زندگی در سطح نظام آموزش عالی را ضروری می سازد. کسب دانش در زمینه مهارت های زندگی موجب نگرش و ارزش های مثبت در فرد می شود، این نگرش موجب رفتار مثبت شده و در نتیجه مانع بروز مشکل و ارتقای بهداشت روانی در جامعه می گردد.

پژوهشگران، تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در کاهش رفتارهای خشونت آمیز، تقویت اعتماد به نفس، تقویت خودپنداری و استفاده از توانایی ها و ظرفیت ها و کنش های هوش و ... مورد تأیید قرار داده اند (طارمیان، ۱۳۸۷).

پژوهش تاتل^۱ (۲۰۰۶) نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی در نوجوانان منجر به ارتقای توانایی های تصمیم گیری، ارتباطات، افزایش اعتماد به نفس آنان می شود. پژوهش اشتیمان^۲ و همکاران (۲۰۰۵) نشان می

دهد که آموزش مهارت های زندگی در چهار حوزه شناسایی پیشرفت یا هدف در زندگی، حل مسأله و تصمیم گیری، روابط بین فردی و حفظ سلامت جسمی بر محیط زندگی و کارایی شخصی تأثیر بسزایی دارد. لویس^۳ و همکاران (۲۰۰۵) در بررسی ارتقای بهداشت روانی بیان می کنند که بهداشت روانی مثبت به کیفیت مؤلفه های مهارت زندگی نظیر عملکرد شناختی، اعتماد به نفس، مهارت حل مسأله و مدیریت استرس در زندگی مربوط می شود. مطالعه مگنن و همکاران (۲۰۰۵) که در طول دو سال در جنوب آفریقا و بر روی ۲۲۲۲ جوان ۱۴-۲۴ در زیر گروه های متفاوت فرهنگی انجام شد، نشان می دهد که برنامه آموزش مهارت های زندگی نقش عمده ای بر جلوگیری از رفتارهای خشونت آمیز جوانان دارد و ارتباط معنی داری میان مهارت های زندگی و رفتار اجتماعی وجود دارد. اهرن^۴ و جتز^۵ (۲۰۰۲) به آموزش مهارت های زندگی در دو مؤلفه مهارت های حل مسأله و کوشش در جهت هدف دانش آموزان مقطع متوسطه پرداختند. نتایج پژوهش آنان نشان می دهد که پیشرفت هایی در زمینه بالا رفتن دانش مهارت های آموخته شده حاصل شده است.

پژوهش خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) نشان می دهد که ۹/۳ درصد دانشجویان آگاهی کمی از مهارت های زندگی داشتند و میزان آشنایی ۴۷/۵ درصد دانشجویان در حد متوسط و ۴۳/۲ درصد دانشجویان آگاهی زیادی دارند. همچنین نتایج این پژوهش نشان می دهد که بین مقاطع تحصیلی و آگاهی دانشجویان تفاوت معنی داری وجود دارد. دانشجویان کارشناسی ارشد نسبت به

۳. Lopis

۴. Ohearn

۵. Gatz

۱. Tuttle

۲. Shechtman

خلاقیت و تفکر انتقادی، شهروند مسئول بودن، روابط بین فردی، مشارکت و همکاری است.

با توجه به نقش مهارت های زندگی در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی دانشجویان و با توجه به مبانی نظری و پژوهشی، این پژوهش درصدد بررسی ارزیابی مهارت های زندگی با مؤلفه های مهارت خودآگاهی، مهارت غلبه بر استرس، مهارت روابط بین فردی، مهارت تصمیم گیری، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر انتقادی و مهارت برقراری ارتباط در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می باشد. در این راستا فرضیه های تحقیق عبارتند از:

۱- دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری از مهارت زندگی برخوردارند.

۲- بین میانگین مهارت های زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تفاوت وجود دارد.

۳- بین میانگین مؤلفه های مهارت های زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تفاوت وجود دارد.

۴- دانشجویان دانشکده های دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری از مهارت های زندگی برخوردارند.

۵- میانگین مهارت های زندگی بین دانشجویان دانشکده های دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری متفاوت است.

روش پژوهش

شیوه پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف از نوع توصیفی بوده که به شیوه زمینه یابی به اجرا در آمد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ به شرح جدول شماره ۱ تشکیل داده اند. برای تعیین

حجم نمونه از شیوه آماری و با فرمول $n = \frac{z^2 p(1-p)}{d^2}$

دانشجویان کارشناسی آگاهی بیشتری نسبت به مهارت های زندگی دارند. مقدم و همکاران (۱۳۸۷) در بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان آگاهی و نگرش دانشجویان درباره مهارت زندگی و ارتقای توانمندی های روانی- اجتماعی نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان به صورت سیستماتیک و سازماندهی شده تأثیر بسزایی در ارتقای دانش و نگرش آنان نسبت به مهارت های زندگی و توانمندی های روانی- اجتماعی دارد. جهانی (۱۳۸۵) نیازسنجی مهارت های زندگی دانش آموزان مقطع ابتدایی را مورد مطالعه قرار داد، نتایج این پژوهش که طی فرایند نیازسنجی بدست آمد شامل مهارت تصمیم گیری، مهارت حل مسأله، مهارت تفکر انتقادی، شهروند جهانی بودن، مهارت های حرفه ای، مهارت والدینی و مهارت اداره زندگی می باشد. وردی (۱۳۸۳) به بررسی آموزش مهارت های زندگی در دانش آموزان متوسطه پرداخت. نتایج این پژوهش نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری تأثیر مثبت و بسزایی داشته است و موجب افزایش معنی دار در این متغیر شده است. نتایج پژوهش ناصری و نیک پرور (۱۳۸۳) در بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهداشت روانی نشان دادند که این آموزش موجب ارتقای بهداشت روانی آنان می شود. ادیب (۱۳۸۲) به بررسی اولویت بندی مهارت های زندگی مورد نیاز دانش آموزان پرداخت. نتایج این پژوهش نشان می دهد که مهارت های مورد نیاز با توجه به اولویت بندی که در مرحله نیازسنجی صورت گرفت شامل: خودآگاهی، داشتن هدف در زندگی، تصمیم گیری، اداره زندگی، بهداشت و سلامتی، ارتباط انسانی، حل مسأله اجتماعی،

تغییرات لازم اعمال شد و نهایتاً پرسشنامه نظرسنجی تهیه شد. برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی محتوایی و صوری استفاده شد، بر این اساس نظرات اصلاحی استادان و صاحب نظران علوم تربیتی در تدوین پرسشنامه اعمال شد. پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی نظیر (تنظیم جداول، رسم نمودارها، محاسبه درصدها، محاسبه شاخص های مرکزی و پراکندگی) و آمار استنباطی (آزمون t تک گروهی، آدوگروهی مستقل و تحلیل واریانس یک عاملی) استفاده شد و با استفاده از نرم افزار SPSS نسبت به محاسبه دقیق آن اقدام شده است.

استفاده شد که بر این اساس و با توجه به متغیرهای تعدیل کننده تعداد ۱۲۰۰ نفر انتخاب شدند و در این پژوهش تمام افراد انتخاب شده مشارکت داشته اند. روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای است که به منظور رعایت نسبت هر یک از گروه ها در نمونه این روش به شرح جدول شماره ۲ به کار گرفته شد. گردآوری اطلاعات از طریق پرسشنامه محقق ساخته که بر اساس طیف ۵ گزینه ای لیکرت تنظیم شده بود صورت گرفت. برای اندازه گیری متغیرها، ابتدا مطالعه ی جامعی در ادبیات مربوطه به منظور طراحی شاخص ها صورت گرفت و پرسشنامه مقدماتی ساخته شد. سپس با متخصصین این قلمرو علمی به بحث و تبادل نظر پرداخته و با استفاده از نظرات آنها

جدول شماره ۱. توزیع فراوانی حجم جامعه بر حسب جنس و رشته تحصیلی

رشته تحصیلی	طبقات	زن	مرد	جمع
فنی و مهندسی		۸۴۶	۲۳۸۸	۳۲۳۴
علوم انسانی		۲۰۵۲	۱۴۰۸	۳۴۶۰
علوم پزشکی		۳۵۹	۹۰	۴۴۹
علوم پایه		۴۷۲	۱۳۲	۶۰۴
جمع		۳۷۲۹	۴۰۱۸	۷۷۴۷

جدول شماره ۲. توزیع فراوانی حجم نمونه بر حسب جنس و رشته تحصیلی

رشته تحصیلی	طبقات	دختر	پسر	جمع
فنی و مهندسی		۱۳۱	۳۷۳	۵۰۴
علوم انسانی		۳۱۲	۲۱۶	۵۲۸
علوم پزشکی		۵۷	۱۵	۷۲
علوم پایه		۷۵	۲۱	۹۶
جمع		۵۷۵	۶۲۵	۱۲۰۰

$$H_1: \bar{\chi} \neq \mu \quad H_0: \bar{\chi} = \mu$$

یافته های پژوهش:

فرضیه اول. دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری از مهارت زندگی برخوردارند.

جدول شماره ۳. خلاصه تحلیل آماری فرضیه اول

n	\bar{x}	SD	SEm	d.f	P<0/05	t _p	t _p
۱۲۰۰	۱۹۷/۴۵	۲۲/۰۰	۰/۶۳۵	۱۱۹۹	%۹۵	۶/۹۱۲	۱/۹۶

تفسیر: چون t محاسبه شده (۶/۹۱۲) در سطح اطمینان ۹۵ درصد (P<0/05) با درجه آزادی (d.f=۱۱۹۹) از t بحرانی جدول (۱/۹۶) بزرگتر شده است. لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق پذیرفته می شود. بر این اساس دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ساری از مهارت های زندگی برخوردارند.

فرضیه دوم. بین میانگین مهارت های زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی ساری تفاوت وجود دارد.

جدول شماره ۴. خلاصه تحلیل آماری فرضیه دوم

متغیر	n	\bar{x}	SD	SEM	d.f	P<0/05	t _p	t _p
پسر	۶۲۲	۱۹۵/۵۵	۲۲/۰۷	۰/۸۸۵	۱۱۹۸	%۹۵	۳/۱۰۵	۱/۹۶
دختر	۵۷۸	۱۹۹/۴۸	۲۱/۷۶	۰/۹۰۵				

تفسیر: چون قدر مطلق t محاسبه شده (۳/۱۰۶) در سطح احتمال ۹۵ درصد با درجه آزادی (d.f=۱۱۹۸) از t بحرانی جدول (۱/۹۶) بزرگتر شده است. لذا نتیجه می گیریم که بین میانگین مهارت های زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی ساری از لحاظ آماری تفاوت معنی دار است. مقایسه میانگین ها نشان می دهد که دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر از مهارت زندگی بیشتری برخوردارند.

فرضیه سوم. بین میانگین مؤلفه های مهارت های زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی ساری تفاوت وجود دارد.

جدول شماره ۵. خلاصه تحلیل آماری فرضیه سوم

متغیر	جنسیت	N	\bar{x}	S	d.f	t _p	Sig	P<0/05	فرض صفر
مهارت خودآگاهی	مرد	۶۲۲	۲۵/۶۴	۳/۷۱	۱۱۹۸	۴/۳۶	۰/۰۰۰	%۹۵	رد
	زن	۵۷۸	۲۶/۵۷	۳/۷۰					
مهارت استرس	مرد	۶۲۲	۲۲/۶۱	۳/۸۱	۱۱۹۸	۰/۶۶۶	۰/۵۰۴	%۹۵	تأیید
	زن	۵۷۸	۲۲/۴۶	۳/۹۸					
مهارت روابط بین فردی	مرد	۶۲۲	۴۴/۶۵	۷/۹۰	۱۱۹۸	۳/۸۷	۰/۰۰۰	%۹۵	رد
	زن	۵۷۸	۴۶/۴۰	۷/۷۰					
مهارت تصمیم گیری	مرد	۶۲۲	۳۲/۹۶	۵/۰۵	۱۱۹۸	۰/۴۱۳	۰/۶۷۹	%۹۵	تأیید
	زن	۵۷۸	۳۳/۰۸	۵/۱۵					
مهارت تفکر خلاق	مرد	۶۲۲	۱۹/۰۷	۳/۲۸	۱۱۹۸	۱/۶۴	۰/۱۰۰	%۹۵	تأیید
	زن	۵۷۸	۱۸/۷۷	۲/۹۵					
مهارت تفکر انتقادی	مرد	۶۲۲	۲۰/۲۷	۳/۴۴	۱۱۹۸	۰/۳۹۰	۰/۶۹۶	%۹۵	تأیید
	زن	۵۷۸	۲۰/۲۰	۳/۲۴					
مهارت ارتباطی	مرد	۶۲۲	۳۰/۳۲	۴/۹۵	۱۱۹۸	۵/۸۳	۰/۰۰۰	%۹۵	رد
	زن	۵۷۸	۳۱/۹۸	۴/۸۶					

میانگین بقیه مؤلفه‌ها از جمله مهارت استرس، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و تفکر انتقادی تفاوت میانگین‌ها دو به دو از لحاظ آماری معنادار نیست. فرضیه چهارم. دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری از مهارت‌های زندگی برخوردارند.

تفسیر: تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داده است که بین میانگین مؤلفه‌های مهارت خودآگاهی، میانگین مهارت روابط بین فردی و میانگین برقراری ارتباط دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تفاوت از لحاظ آماری معنادار است. چون t محاسبه شده هر یک از مولفه‌های فوق الذکر بزرگتر از t بحرانی جدول شده است. در حالی که بین

جدول شماره ۶. خلاصه تحلیل آماری فرضیه چهارم

متغیر	N	\bar{X}	S	SEM	df	P<۰/۰۵	t_p	Sig	H ₀
دانشکده									
علوم انسانی	۴۸۷	۲۰۲/۵۴	۲۱/۱۸	۰/۹۵۹	۴۸۶	%۹۵	۲۹/۷۴	۰/۰۰۰	رد
فنی مهندسی	۵۳۱	۱۹۲/۵۴	۲۱/۷۸	۰/۹۴۵	۵۳۰	%۹۵	۱۹/۶۱	۰/۰۰۰	رد
پزشکی	۸۲	۲۰۲/۵۷	۲۳/۴۸	۲/۵۹	۸۱	%۹۵	۱۱/۰۱	۰/۰۰۰	رد
علوم پایه	۱۰۰	۱۹۴/۴۷	۱۹/۵۹	۱/۹۵	۹۹	%۹۵	۱۰/۴۴	۰/۰۰۰	رد

فرضیه پنجم. میانگین مهارت‌های زندگی بین دانشجویان دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی ساری متفاوت است.

تفسیر: نتایج بدست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌ها در این فرضیه نشان داده است که در هر ۴ دانشکده مورد مطالعه فرض صفر با احتمال بیش از ۹۵ درصد رد شده است. لذا می‌توان بیان نمود که دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری از مهارت‌های زندگی برخوردارند.

$$H_0: \bar{X}_1 = \bar{X}_2 \dots \dots \dots = \bar{X}_7$$

$$H_1: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_2 \dots \dots \dots \neq \bar{X}_7$$

جدول شماره ۷. خلاصه تحلیل آماری فرضیه پنجم

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F محاسبه شده	درجه معناداری	ایتا ^۲ به درصد
	SS	df	MS		Sig	$100 \times \eta^2$
بین گروهی	۲۸۴۶۷/۱۲۴	۳	۹۴۸۹/۰۴۱			
درون گروهی	۵۵۲۱۱۳/۵۶۸	۱۱۹۶	۴۶۱/۶۳۳	۲۰/۵۵۵	۰/۰۰۰	۴/۹
کل	۵۸۰۵۸۰/۶۹۳	۱۱۹۹				

آماري معنادار است. مقدار ایتا^۲ ($100 \times \eta^2$) به درصد نشان می‌دهد که ۴/۹ درصد تغییرات در این داده‌ها را می‌توان به متغیر وابسته نسبت داد. برای تعیین اینکه کدام دو میانگین تفاوت معنادار دارند از آزمون تعقیبی توکی استفاده شده است.

تفسیر: تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که F محاسبه شده در سطح احتمال بیش از ۹۵ درصد معنادار است. لذا فرض صفر تحقیق رد می‌شود. بنابراین می‌توان بیان نمود که بین میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی ساری تفاوت از لحاظ

جدول شماره ۸. مفروضات آزمون پس از تجزیه یا تعقیبی توکی

رشته (I)	رشته (J)	تفاوت میانگین (I-J)	انحراف استاندارد	Sig.	فاصله اطمینانی ۹۵٪	
					حد پایین	حد بالا
علوم انسانی	فنی و مهندسی	۱۰,۰۰۱۷۷*	۱,۳۴۸۰۶	.۰۰۰	۶,۵۳۳۷	۱۳,۴۶۹۹
	پزشکی	-۰,۲۹۰۲*	۲,۵۶۴۶۸	۱,۰۰۰	-۶,۶۲۷۰	۶,۵۶۹۰
	علوم پایه	۸,۰۷۴۱۵*	۲,۳۵۸۸۷	.۰۰۴	۲,۰۰۰۵۶	۱۴,۱۴۲۷
فنی و مهندسی	علوم انسانی	-۱۰,۰۰۱۷۷*	۱,۳۴۸۰۶	.۰۰۰	-۱۳,۴۶۹۹	-۶,۵۳۳۷
	پزشکی	-۱۰,۰۳۰۸۰*	۲,۵۴۹۳۲	.۰۰۱	-۱۶,۵۸۹۳	-۳,۴۷۲۳
	علوم پایه	-۱,۹۲۷۶۳*	۲,۳۴۲۱۶	.۸۴۴	-۷,۹۵۳۲	۴,۰۹۷۹
پزشکی	علوم انسانی	۰,۲۹۰۲*	۲,۵۶۴۶۳	۱,۰۰۰	-۶,۵۶۹۰	۶,۶۲۷۰
	فنی و مهندسی	۱۰,۰۳۰۸۰*	۲,۵۴۹۳۲	.۰۰۱	۳,۴۷۲۳	۱۶,۵۸۹۳
	علوم پایه	۸,۱۰۳۱۷*	۳,۲۰۰۹۴	.۰۵۶	-۱,۳۱۷	۱۶,۳۳۸۱
علوم پایه	علوم انسانی	-۸,۰۷۴۱۵	۲,۳۵۸۸۷	.۰۰۴	-۱۴,۱۴۲۷	-۲,۰۰۰۵۶
	فنی و مهندسی	۱,۹۲۷۶۳*	۲,۳۴۲۱۶	.۸۴۴	-۴,۰۹۷۹	۷,۹۵۳۲
	پزشکی	-۸,۱۰۳۱۷*	۳,۲۰۰۹۴	.۰۵۶	-۱۶,۳۳۸۱	-۱,۳۱۷

*. معناداری تفاوت در سطح ۰,۰۵

Tukey HSD^{a,b}

Subset for alpha=.05	N	رشته
۱		
۱۹۲,۵۴۲۴	۵۳۱	فنی و مهندسی
۱۹۴,۴۷۰۰	۱۰۰	علوم پایه
۲۰۲,۵۴۴۱	۴۸۷	علوم انسانی
۲۰۲,۵۷۳۲	۸۲	پزشکی
۱,۰۰۰	.۸۶۱	Sig.

میانگین گروه ها در زیر مجموعه های همگن نمایش داده شده اند

a. اندازه میانگین نمونه هماهنگ ۱۵۳,۰۷۱

b. اندازه گروه ها نابرابر. میانگین هماهنگ اندازه گروه ها استفاده شده است. سطوح خطای نوع اول تضمین نشده اند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از مطالعه حاضر، ارزیابی مهارت های زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری بوده است. پس از مطالعه مبانی نظری و پژوهشی، معیارها و مؤلفه های مهارت های زندگی که شامل مهارت خودآگاهی، مهارت غلبه بر استرس، مهارت روابط بین فردی، مهارت تصمیم گیری، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر انتقادی و

تفسیر؛ تفاوت آزمون توکی نشان می دهد که:

- ۱- میانگین مهارت زندگی بین دانشجویان دانشکده علوم انسانی با دانشکده فنی مهندسی و علوم پایه تفاوت از لحاظ آماری معنادار است.
- ۲- تفاوت میانگین مهارت زندگی بین دانشجویان دانشکده فنی و مهندسی با دانشکده علوم پزشکی از لحاظ آماری معنادار است.

مهارت برقراری ارتباط مؤثر شناسایی شدند. این مولفه ها در قالب پنج فرضیه در بین دانشجویان مورد بررسی قرار گرفتند. در ارتباط با فرضیه اول، یافته ها نشان دادند که دانشجویان دانشگاه آزاد از مهارت های زندگی برخوردارند. این یافته ها با پژوهش خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) همخوانی دارد. پژوهش مذکور نشان می دهد که ۴۳/۲ درصد دانشجویان در زمینه مهارتهای زندگی در حد زیادی آگاهی دارند. پژوهش رزام نیا (۲۰۰۱) بیانگر آن است که دانش آموزان مدارس دارای آگاهی مطلوبی از مهارت های زندگی هستند و آنان در ابعاد همدلی، خودآگاهی و تفکر انتقادی دارای بالاترین میانگین بوده اند. پژوهش اسمیت و کانتر (۱۹۹۵) بیانگر آن است که میزان آگاهی دانش آموزان از مهارت های زندگی در حد متوسط ارزیابی شده است. در مورد فرضیه دوم، مبنی بر اینکه بین میانگین مهارت های زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تفاوت معنی داری وجود دارد. یافته های این پژوهش نشان می دهد که بین میانگین مهارت های زندگی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود دارد. میانگین دو گروه نشان می دهد که دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر از مهارت های زندگی بیشتری برخوردارند. یافته های این پژوهش با پژوهش خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) همخوانی دارد. پژوهش خوشابی و همکاران نشان می دهد که بین میانگین مهارت های زندگی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود دارد. فرضیه سوم، مبنی بر اینکه بین میانگین مؤلفه های مهارت های زندگی دانشجویان پسر و دختر دانشگاه آزاد تفاوت وجود دارد. یافته ها نشان می دهد که بین میانگین مؤلفه های مهارت خودآگاهی و مهارت روابط بین فرد و

مهارت برقراری رابطه مؤثر با دیگران تفاوت معنی داری وجود دارد. و در بقیه مؤلفه ها تفاوت دو میانگین معنی دار نیست. پژوهش لوپیس و همکاران (۲۰۰۵) نشان می دهد که بین عملکردهای شناختی، اعتماد به نفس، مهارت حل مسأله، توانایی مدیریت استرس ارتباط معنی داری وجود دارد. پژوهش اشتمان و همکاران (۲۰۰۵) نشان می دهد که بین میانگین مؤلفه های مهارت زندگی، شناسایی پیشرفت با هدف زندگی، حل مسأله و تصمیم ارتباط معنی داری وجود دارد. و میان روابط بین فردی و حفظ سلامت جسمانی ارتباط معنی داری وجود ندارد. پژوهش باستین و همکاران (۲۰۰۵) بیانگر آن است که میان مؤلفه های مهارت زندگی نظیر درک بهتر، حل مسأله و توانایی مقابله و استرس با رضایت از زندگی ارتباط معنی داری وجود دارد. فرضیه چهارم، مبنی بر اینکه دانشجویان دانشکده های مختلف دانشگاه از مهارت زندگی برخوردارند. یافته های این پژوهش نشان داده است که دانشکده های علوم انسانی، علوم پزشکی، فنی مهندسی و علوم پایه دانشگاه از مهارت های زندگی برخوردارند. میانگین میزان برخورداری از مهارت زندگی نشان می دهد که دانشکده پزشکی از بیشترین و دانشکده فنی مهندسی از کمترین میزان مهارت های زندگی برخوردارند. پژوهش رزام نیا (۲۰۰۱) بیانگر آن است که دانشجویان مورد مطالعه آگاهی مطلوبی از مهارت های زندگی دارا هستند و دانشجویان دانشکده علوم پایه نسبت به دانشجویان دانشکده علوم انسانی و علوم پزشکی آگاهی بیشتری نسبت به مهارت های زندگی داشته اند. پژوهش بهمنی و همکاران (۱۳۸۴) نشان می دهد که دانشجویان علوم پایه دانشگاه نسبت به یکی از مؤلفه های مهارت زندگی یعنی تفکر انتقادی در وضعیت مطلوبی

پیشنهادهای مبتنی بر نتایج پژوهش

- ۱- آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان داوطلب با تنظیم برنامه منظم و مدون توسط دفتر راهنمایی و مشاوره دانشگاه.
- ۲- برقراری ارتباط الکترونیکی جهت کسب مهارت و مقابله با مشکلات ناشی از عدم مهارت زندگی با مشاوران و روان شناسان دفتر مشاوره دانشگاه.
- ۳- ارائه درس حداقل ۲ واحدی تحت عنوان آموزش مهارت های زندگی در دانشگاه ها به صورت اجباری و بدون هزینه.
- ۴- برگزاری جلسات سخنرانی و همایش مهارت های زندگی به طور مداوم و حداقل در هر سال دو بار جهت آشنایی با مهارت های زندگی و شیوه های مقابله با مشکلات.
- ۵- اختصاص دادن بخشی از فعالیت دفتر فرهنگ و ارشاد اسلامی دانشگاه به مهارت های زندگی دانشجویان.
- ۶- آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان به صورت سایت های اینترنتی، کتاب، جزوه، برگزاری کارگاه های مختلف، جلسات گروهی.

منابع

- ۱- آقا والی جماعت، مریم. (۱۳۸۷). *مهارت های زندگی در قرن بیست و یکم*. نشریه ماهنامه آموزشی- تربیتی پیوند، شماره ۳۴۵-۳۴۶-۳۴۷.
- ۲- ادیب، یوسف. (۱۳۸۲). *طراحی الگوی مطلوب برنامه ریزی مهارت های زندگی برای دوره راهنمایی*

قرار ندارد. فرضیه پنجم، میانگین مهارت های زندگی در بین دانشجویان دانشکده های مختلف دانشگاه متفاوت است. یافته های این پژوهش نشان می دهد که تفاوت بین میانگین مهارت های زندگی دانشجویان دانشکده های دانشگاه آزاد اسلامی ساری تفاوت از لحاظ آماری معنادار است. مقدار ایتا^۲ ($\eta^2 \times 100$) به درصد نشان می دهد که ۴/۹ درصد تغییرات در این داده ها را می توان به متغیر وابسته نسبت داد. تفاوت آزمون توکی پس از تجربه نشان می دهد که: الف) میانگین مهارت زندگی بین دانشجویان دانشکده علوم انسانی با دانشکده فنی مهندسی و علوم پایه تفاوت از لحاظ آماری معنادار است. ب) تفاوت میانگین مهارت زندگی بین دانشجویان دانشکده فنی و مهندسی با دانشکده علوم پزشکی از لحاظ آماری معنادار است. یافته های این پژوهش با پژوهش های بهمنی (۱۳۸۴)، شفیع و همکاران (۱۳۸۳)، رامشت و فرشاد (۱۳۸۳)، مقدم و همکاران (۱۳۸۷)، رزام نیا (۲۰۰۱)، خوشابی و همکاران (۱۳۸۷) همخوانی دارد.

بر اساس اجرای این پژوهش مشخص گردید که بطور کلی دانشجویان دانشگاه آزاد ساری از مؤلفه های مهارت های زندگی برخوردارند. دانشجویان دختر دانشگاه از مهارت های زندگی بیشتری نسبت به دانشجویان پسر دانشگاه برخوردارند. دانشکده های دانشگاه از مهارت های زندگی برخوردارند، میانگین برخورداری از مهارت های زندگی نشان می دهد که دانشکده پزشکی از بیشترین و دانشکده فنی و مهندسی از کمترین میزان مهارت های زندگی برخوردارند. تحلیل آماری واریانس نشان داده است که تفاوت بین میانگین در چهار دانشکده مورد مطالعه از لحاظ آماری معنی دار است.

- طارمیان، فرهاد. (۱۳۸۷). *مهارت های زندگی، راهنمای اجرای فعالیت های پرورشی دوره متوسطه*. تهران: تربیت.
- مقدم و همکاران. (۱۳۸۷). *بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان آگاهی و نگرش دانشجویان جدیدالورود درباره مهارت های زندگی و ارتقای توانمندی های روانی و اجتماعی آنان*. گام های توسعه در آموزش پزشکی دوره پنجم. شماره اول ۳۴-۲۶.
- ملکی، حسن و حبیبی پور، مجید. (۱۳۸۶). *پرورش تفکر انتقادی هدف اساسی تعلیم و تربیت*. فصلنامه نوآوریهای آموزشی. شماره ۱۹. سال ششم.
- ناصری، حسین و ریحانه نیک پرور. (۱۳۸۳). *بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان*. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس.
- وردی، مینا. (۱۳۸۳). *تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز*. تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت.
- وکیلان و همکاران. (۱۳۸۶). *مهارت های زندگی (۱)*. تهران: دانشگاه پیام نور.
- Bastian, VA, Burns, NR, Nettelbeck, T. (2005). *Emotional Intelligence predicts Life skill. But not AS well as Personality and Cognitive Abilities*. Personality and Individual Differences. 39.1135-1145.
- Lopis, E. Barry, M, Hosman, C. (2005). *Mental health promotion Works*. Promotion Education. 81.9-21.
- رساله دکتری چاپ نشده. دانشگاه تربیت مدرس: دانشکده علوم انسانی.
- بهمینی، فرود و دیگران. (۱۳۸۴). *مهارت های تفکر انتقادی دانشجویان علوم پایه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در مواجهه با متون علمی*. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، شماره ۵: ۴۱-۴۶.
- جهانی، شیدا. (۱۳۸۵). *نیازسنجی مهارت های زندگی دانش آموزان دبستان های بم*. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشگاه الزهرا.
- حق شناس، محمد رضا و همکاران. (۱۳۸۸). *مهارتهای شیوه زندگی*. تهران: آوای مسیح.
- خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده. (۱۳۸۷). *مهارت های زندگی*. تهران: هاجر.
- خوشابی، کتابیون و همکاران. (۱۳۸۷). *بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه های شهر تهران از مهارت های زندگی*. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان.
- رامشت، مریم و فرشاد، سیامک. (۱۳۸۳). *بررسی آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد*. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس.
- سازمان بهداشت جهانی. (۱۳۷۷). *برنامه آموزشی مهارت های زندگی*، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- شفیع، شهلا و دیگران. (۱۳۸۳). *ارزشیابی مهارت های تفکر انتقادی در دانشجویان پرستاری و مامایی زاهدان*. طب و تزکیه، شماره ۵۳: ۲۴-۲۰.

- **Magnani R, Macintyre k, Karim AM, Brown L, Hutchinson P, Kaufman C.** (2005). *The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors in KwaZulu-Natal, South Africa.* J Adolesc Health 2005; 36(4): 289-304.
- Ohearn, tc.Gatz .M (2002). *Going for the goal: Improving Youths problem – solving skills through a school – based Intervention.* Journal of Community psychology.30-281-303.
- Razzamnia M. (2001). *Investigating and diagnosing of Inner organizational factors in high school student to achieve life skills in Golestan province.* Gorgan: Educating organization, 2001. Persian
- Smith D, Canter M. (1995). *Life skill activities for secondary Students with special need.* New York: John Wiley & Sons, 1995.
- Shechtman, z.levy, m.leich ten tritt, j (2005). *Impact of life skills traition on teachers perceived environment and self efficiency.* Journal of educational research.98, 144-154.
- Tuttle J, Campbell-Heider N, David TM. (2006). *Positive adolescent life skills training for high-risk teens: results of a group intervention study.* J Pediatr Health Care 2006; 20(3): 181-91.
- UNICEF. (2003). *Which skill is” life skill.* www.life Skill Based Education.

Quarterly Journal of Educational Psychology
Islamic Azad University Tonekabon Branch
Vol. 1, No. 3, autumn 2010, No 3

The study assessment life skills students of Islamic Azad University of sari branch

Niazazari. Kiumars*¹, Amuei. Fattane², Maddah. Mohammad. Taghi³, Barimani. Abolghasem⁴

1, 2, 3) Faculty member of Islamic Azad University. Sari Branch.

4) Faculty member of Islamic Azad University. Neka Branch.

*Corresponding author: Niazazari@iausari.ac.ir

Abstract

This research has been done with objective assessment life skills student of Islamic azad university sari branch. The research methodology is survey. All university students have formed statistical population. Sampling method was classifical random and for determination sample volume has been used of statistical methods. In the research participated 1200 persons. Data collection has been done by questionnaire. for determination questionnaire validity have been used content and formal validity and reliability of questionnaire was studied with utilization of cronbach, s alpha and was calculated. /80 the research data analysis was carried out by descriptive statistics such as (mean, variance and standard deviation) and inferential statistics such as (one group t test, independent two groups and analysis of Varian's for one variable. the result analysis with Spss software. The research finding demonstrate that: the students of Azad University enjoy life skills. The girl students as well as the boy students enjoy of better life skills. There is different between indexes grades mean of student. There is significant different between life skills of boy students. There are significant different indexes grades mean of boys and girls university student. The students of different colleague students enjoy life skills. The results of final hypothesis demonstrate that: there is significant different between mean life skills university students' colleague. The important suggestion of this research is accomplish lecture meeting, continuous life skills congress and trait of life skill facet internet, book, booklet, and accomplish educational different workshop.

Keywords: Life skills, Higher education, IAU