

بررسی سطح مهارت‌های زندگی جوانان استان یزد

آزاده ابویی^۱

سیدعلیرضا افشانی^۲

منوچهر علی‌نژاد^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۹/۲۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۱/۶

تحقیق حاضر به منظور ارزیابی سطح مهارت‌های زندگی جوانان استان یزد انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، جوانان ۱۵ تا ۲۹ ساله شهرهای یزد، اردکان و میبد در استان یزد بودند که براساس سالنامه آماری سال ۱۳۹۵، تعداد کل آنها ۲۱۱۰۴۵ نفر بود. حجم نمونه بر حسب فرمول کوکران در سه شهر در مجموع ۹۵۳ نفر تعیین شد. شیوه نمونه‌گیری در این مطالعه، خوشه‌ای چندمرحله‌ای و ابزار پژوهش، پرسشنامه مهارت‌های زندگی (ساعتچی و همکاران، ۱۳۸۹) بود. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که سطح مهارت‌های زندگی جوانان استان یزد و همچنین سطح ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی بالاتر از میانگین نظری قرار دارد. مهارت‌های زندگی مردان به طور معنی‌داری بالاتر از زنان بود و با افزایش سطح تحصیلات والدین، سطح مهارت‌های زندگی در جوانان افزایش پیدا می‌کند. شاغلان از سطح بالاتری از مهارت‌های زندگی برخوردار بودند. بین درآمد فرد با سطح مهارت‌های زندگی رابطه معنی‌داری وجود داشت، ولی بین سطح درآمد خانواده و مهارت‌های زندگی رابطه معنی‌داری مشاهده نشد. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر، تفاوت معنی‌داری بین سطح مهارت‌های زندگی بر حسب وضعیت تاهل نشان نداد. در مجموع، نتایج این مطالعه نشان داد سطح مهارت‌های زندگی جوانان شهر یزد بالاتر از میانگین نظری است، اما تا رسیدن به سطح مطلوب فاصله زیادی وجود دارد. یافته‌های این مطالعه، ضرورت برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های مختلف در راستای ارتقای سطح مهارت‌های زندگی جوانان را نشان می‌دهد.

واژگان کلیدی: مهارت، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی، جوانان و یزد

^۱ دانشجوی دکتری، مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی و عضو باشگاه پژوهشگران جوان، یزد، ایران

E-mail: Afshanalireza@yazd.ac.ir

^۲ دانشیار، جامعه‌شناسی، دانشگاه یزد، یزد، ایران (نویسنده مسئول)

^۳ استادیار، جامعه‌شناسی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. بنابراین برای غلبه بر مشکلات فردی و اجتماعی باید توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد را بالا برد. یکی از راه‌های بالا بردن توانایی‌های افراد، آموزش مهارت‌های زندگی به آنان است (رفیعی و همکاران، ۱۳۸۷). بنابراین امروزه موضوع کسب مهارت زندگی از سوی محققان، اندیشمندان و نهادهای مختلف مورد توجه قرار گرفته است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۴؛ گرین‌هولاند، ۲۰۱۲؛ پترسون و همکاران، ۲۰۱۶).

مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از: مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه‌سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند تا که مسئولیت نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین‌فردی به شکل مؤثری رو به رو شود (حنیفر و پورحسینی، ۱۳۹۱). برنامه مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان و جوانان حق دارند توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علایق‌شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. مهارت‌های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی نیز نسبت به پیشگیری نگرشی کل‌گرایانه دارد و تنها یک مهارت مثلاً (نه گفتن) مورد توجه قرار نمی‌گیرد (کاشانی‌نیا، ۱۳۷۹). اگر نگاهی به آمار مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها داشته باشیم متوجه می‌شویم که شیوع رفتارهایی که سلامتی را به خطر می‌اندازند، در بین جوانان رو به افزایش است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۴). همچنین، آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۳ حاکی از این است که بیماری‌های مقاربتی، اعتیاد و رفتارهای پرخطر در بین جوانان زیر ۲۵ سال دنیا در حال افزایش است و حتی نیمی از موارد ابتلا به ایدز در این گروه سنی مشاهده شده است. بر اساس جدیدترین آمارهای منتشر شده از سوی مجامع رسمی در کشور تا اوایل دی ماه ۱۳۸۹ در مجموع، ۲۲ هزار و ۲۵۰ نفر مبتلا به اچ‌آی‌وی در کشور شناسایی شده‌اند (احمدی‌گاتاب، ۲۰۱۱). با توجه به این یافته‌ها، متخصصان حوزه پیشگیری، بر آموزش گسترده مهارت‌های زندگی تأکید دارند، زیرا معتقدند افراد در معرض خطر از راه آموزش مهارت‌های زندگی می‌آموزند که چگونه در رابطه با سایر انسان‌ها، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه

^۱ World Health Organization

عمل کنند و پژوهشگران آموزش مهارت‌ها را به این دلیل که عوارض سوء ندارند و به گونه مستقیم متوجه مشکلات فرد در معرض خطر می‌شود توصیه می‌کنند. بنابراین با افزایش ریسک فاکتورها در بستر فرهنگی و اجتماعی جامعه ما، ارزیابی سطح مهارت‌های زندگی جوانان به یک مسئله مهم و گاهی بحرانی تبدیل شده است که نیازمند مطالعه دقیق است. اهداف مهارت‌های زندگی، کمک به افراد است (آقاجانی، ۱۳۸۱). به طور کلی، مهارت‌های زندگی برای جوانان اطلاعات دقیق و متفاوتی را فراهم می‌آورند، طراحی تکنیک‌های کنترل رفتار را میسر می‌سازند، راهبردهای مقابله با استرس، اضطراب و فشار را آموزش می‌دهند و مهارت‌های کلامی و غیرکلامی فرد را ارتقا می‌دهند (کیمز^۱، ۲۰۰۳).

جوانان استان یزد در ۲۴ سال گذشته همواره رتبه اول را در نتایج کنکور به خود اختصاص داده‌اند، ولی آیا این جوانان، مهارت‌های زندگی را هم کسب کرده‌اند؟ آیا در کنار تحصیل، مهارت‌های زندگی را هم فراگرفته‌اند؟ پاسخ به این سؤال از نظر محققین منفی است، چرا که استان یزد بالغ بر ۳۰۰ هزار جوان ۱۵-۲۹ ساله دارد، ولی شواهد تجربی نگارندگان نشان می‌دهد که در مورد آموزش مهارت‌های زندگی و یا تقویت آن‌ها، فعالیت چندانی در استان انجام نمی‌شود. همچنین مواجهه نزدیک با این جوانان گویای آن است که اکثریت آن‌ها مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز را فراگرفته‌اند و در این زمینه خلأ جدی وجود دارد. از طرفی، با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی، مطالعه سطح مهارت زندگی جوانان به عنوان قشر تعیین‌کننده جامعه ما ضروری است. علاوه بر این با توجه به فرهنگ و آداب و رسوم خاص مردم یزد که باعث شده والدین از فرزندان خود تا سن جوانی حمایت کنند ضرورت انجام این مطالعه، مضاعف می‌شود. لذا شناسایی سطح مهارت‌های زندگی جوانان شهرهای استان یزد و مقایسه این شهرها و همچنین مقایسه بر حسب متغیرهای جمعیتی، هدف اصلی پژوهش حاضر است.

اهداف پژوهش

با در نظر گرفتن ملاحظات فوق، اهداف پژوهش عبارت است از:

- شناسایی سطح مهارت‌های زندگی در جوانان شهرهای استان یزد؛
- شناسایی ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی در جوانان شهرهای استان یزد؛
- شناسایی مهارت‌های زندگی جوانان استان یزد به تفکیک متغیرهای جمعیتی.

^۱ Kims

در زمینه مهارت‌های زندگی پژوهش‌های متعددی انجام گرفته است. پژوهش محمدزاده و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد مداخلات روانشناختی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت هیجانی، عزت نفس و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان مالیایی مؤثر بوده است. محسنی و شفیع‌زاده (۱۳۹۵) دریافتند که از نظر دبیران، آموزش درس مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط مطلوب، ارزش‌های فردی و خانوادگی، اضطراب، انتخاب هدف و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر تهران مؤثر بوده است. محکی و همکاران (۱۳۹۵) در بررسی مهارت‌های زندگی در بین کودکان کم‌توان ذهنی دریافتند که آموزش مبتنی بر بازی درمانی موجب بهبود مهارت‌های زندگی روزمره در کودکان کم‌توان ذهنی می‌شود. یافته‌های پژوهش کیا و همکاران (۱۳۹۵) که به بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس دانش‌آموزان پرداختند، نشان داد با آموزش مهارت‌های زندگی، عزت نفس دانش‌آموزان در گروه آزمایش به‌طور معناداری افزایش یافته است. نتایج پژوهش کارور (۱۳۹۵) که به بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با مدیریت تعارض پرداخت، نشان داد بین متغیرهای ارتباطی و راهبرد راه‌حل‌گرایی مدیریت تعارض رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. امیری و همکاران (۱۳۹۴) به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان عاملی مهم در رشد و ارتقای عوامل سازگاری اجتماعی و بهداشت و سلامت روانی مطرح است و با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به رشد مهارت‌های روانی-اجتماعی همسران جانباز کمک کرد. یافته‌های پژوهش زارع و همکاران (۱۳۹۴) که با هدف بررسی نقش مهارت‌های زندگی والدین در کارکرد خانواده عملکرد تحصیلی فرزندان پرداختند، نشان داد مهارت‌های زندگی والدین پیش‌بینی‌کننده کارکرد خانواده است. همچنین نشان داد بین میانگین نمرات درسی فرزندان و مهارت‌های زندگی پدران همبستگی وجود دارد، اما با مهارت‌های زندگی مادران رابطه معناداری ندارند. یافته‌های پژوهشی پرتو (۱۳۹۴) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود خودکارآمدی و جرأت‌ورزی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه پرداخت، نشان داد رابطه معناداری بین سن و مهارت‌های زندگی وجود ندارد.

نوری (۱۳۹۴) در پژوهش خود در مدارس راهنمایی دخترانه و پسرانه شهرهای مشهد، کرمان، شیراز و اصفهان دریافت که اثر آموزش مهارت‌های زندگی فقط در یکی از شهرها معنی‌دار بود. در اکثر شهرها، دانش دختران در زمینه مهارت‌های زندگی به‌طور معنی‌داری از پسران بیشتر بود. همچنین در اکثر شهرها دانش‌آموزان پایه‌های پایین‌تر در مقایسه با دانش‌آموزان پایه‌های بالاتر دانش بیشتری از مهارت‌های زندگی

داشتند. یافته‌های افشار (۱۳۹۳) که به تحلیل جامعه‌شناختی رابطه سرمایه اجتماعی با هوش فرهنگی بین دانشجویان دانشگاه تبریز پرداختند، نشان داد بین سرمایه اجتماعی و هوش فرهنگی رابطه مستقیمی وجود دارد و علاوه بر این سرمایه اجتماعی ۲۳ درصد از تغییرات هوش فرهنگی پاسخگویان را تبیین کرده است. یافته‌های پژوهش رحیمیان بوگر و همکاران (۱۳۹۱) که به بررسی تأثیر مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان پرداختند، نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مؤثر برای ارتقای سلامت عمومی دانشجویان به کار رود.

ولی پور خواجه غیائی و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی سطح مهارت‌های زندگی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران دریافتند که میزان مهارت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در حد متوسط است و بین دانشجویان دختر و پسر و دانشکده‌های مختلف تفاوت معناداری در این زمینه مشاهده نگردید. همچنین بین سن و مهارت‌های زندگی رابطه وجود ندارد. کریمی، فکری و سعیدیان (۱۳۹۱) نشان دادند میزان برخورداری دانش‌آموزان دوره متوسطه از مهارت‌های زندگی تمام مهارت‌ها کمتر از حد متوسط است. بالاترین میزان برخورداری دانش‌آموزان در مهارت تصمیم‌گیری و پایین‌ترین میزان برخورداری آنان در مهارت تفکر خلاق بوده است. بین میزان مهارت تفکر خلاق و مقابله با استرس دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود دارد. سطح مهارت‌های زندگی در پایه‌های مختلف تحصیلی در تمام مهارت‌ها به جز مهارت تفکر خلاق تفاوت معنادار وجود داشت.

نظری و همکاران (۱۳۹۰) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی دانش‌آموزان دبیرستانی پرداختند، نشان داد دو گروه از نظر تعارضات والد-فرزندی و مؤلفه‌های آن که شامل استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی بودند، تفاوت معناداری نشان دادند. یافته‌های پژوهش حنیفی و اسکندری نیا (۱۳۹۰) که به بررسی رابطه بین آموزش بزرگسالان (والدین) و مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پرداختند، نشان داد که با اطمینان ۹۹ درصد بین آموزش بزرگسالان و بهبود مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان رابطه وجود ندارد. سپهریان آذر و همکاران (۱۳۹۴) طی پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و مشاوره گروهی به روش عقلانی-رفتاری-عاطفی بر خودپنداره تحصیلی، انگیزه پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق پرداختند، یافته‌ها نشان داد خودپنداره تحصیلی، انگیزه پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان پس از هر دو مداخله بهبود معناداری داشتند، اما بین تأثیر مهارت‌های زندگی و مشاوره گروهی تفاوت معناداری وجود ندارد و مشاوره گروهی و آموزش مهارت‌های زندگی رویکردی مؤثر در کار با دانش‌آموزان ناموفق تلقی می‌شوند. نیازآذری و همکاران (۱۳۸۹) دریافتند که

دانشجویان دانشگاه آزاد ساری از مهارت‌های زندگی برخوردارند. دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر دانشگاه از مهارت‌های زندگی بیشتری برخوردارند. بین میانگین مولفه‌های زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تفاوت وجود دارد. دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه از مهارت‌های زندگی برخوردارند و مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشکده‌ها از لحاظ آماری معنی‌دار است. همچنین، پژوهش غربی و همکاران (۱۳۸۶) با عنوان "سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان کردستان" نشان داد سطح مهارت‌های زندگی دختران بالاتر از پسران است. یافته‌های پژوهش قاسم‌زاده و همکاران (۱۳۸۷) که به بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های بهداشت روانی به کارکنان اداره کل جانبازان بر سطح رضایتمندی جانبازان پرداختند، نشان داد میزان رضایتمندی از خدمات به صورت واضحی کیفیت زندگی مراجعین را افزایش داده و ارائه‌دهندگان خدمات را در شناسایی دقیق مشکلات مراجعان یاری رسانده است. یافته‌های پژوهش پاشا و یادآوری (۱۳۸۶) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت‌نفس و خودابرازی پرداختند، نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد. نتایج پژوهش فتحی و اجارگاه، عارفی و اسفندیاری (۱۳۸۷) که به شناسایی و اولویت‌یابی مهارت‌های زندگی موردنیاز بزرگسالان پرداختند، نشان داد همه ۶ گروه مهارت‌های زندگی (مهارت‌های ذهنی-شناختی، فردی-زیستی، ارتباطات میان فردی، مهارت‌های محل کار، زندگی خانوادگی و شهروندی) مهم و اساسی ارزیابی شده‌اند و مهارت‌های شهروندی و فردی-زیستی بیشترین اولویت را دارند. در پژوهش الهادی و همکاران^۱ (۲۰۱۷) تأثیر روانشناختی مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی تأیید شد. پترسون و همکاران^۲ (۲۰۱۶) نیز آموزش مهارت‌های زندگی به والدین و رضایت از زندگی آنها را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که بر ارتباط مؤثر با فرزندانشان اثرگذار بوده است. نتایج تحقیق بولکان^۳ (۲۰۱۵) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی در قالب برنامه‌های روانی-آموزشی بر بهبود کیفیت زندگی زنان مطلقه مؤثر بوده است. پراسرتچارونسوک^۴ و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند زمانی که مدیران مدارس برنامه‌ای را برای افزایش صلاحیت معلمان و مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان در نظر گرفتند، پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان به طور چشمگیری افزایش یافت. نتایج تحقیق سیرکالا و کشیور^۵

^۱ El-ahadi

^۲ Petterson, Gravestijn, Roest

^۳ Bolkan

^۴ Prasertcharoensk, Somparch, Nigag

^۵ Sirkala

(۲۰۱۰) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان بزرگسالان پرداخت نیز نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی راه بسیار مؤثری برای توانمندسازی جوانان است. ونزل^۱ و همکاران (۲۰۰۹) نیز معتقدند آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر قابل توجهی بر پیشگیری از سوءمصرف مواد دارد. بررسی‌های وناتا و همکاران^۲ (۲۰۰۵) نشان داد یکی از متغیرهای مؤثر بر مهارت‌های زندگی هوش هیجانی است، اما اهمیت شخصیت و شناخت در یادگیری مهارت‌های زندگی از هوش هیجانی بیشتر است.

مبانی نظری پژوهش

منظور از مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که مؤثرانه با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷). این مهارت‌ها از الزامات و نیازهای زندگی روزمره استخراج می‌شوند و گستره‌ای وسیع از فعالیت‌های زندگی را در بر می‌گیرند.

مهارت‌های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی نیز دیدگاهی کل‌گرایانه و جامع به پیشگیری دارد، مستقیم‌ترین روش مداخله برای ارتقای مهارت زندگی و توانایی‌های روانی-اجتماعی، مداخله‌هایی هستند که منابع مقابله‌ای اشخاص و توانایی‌های شخصی و اجتماعی آنان را تقویت می‌کنند و بر عواملی مانند خودپنداره، خودآگاهی و همدلی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، مقابله با هیجان‌ها و تنیدگی‌ها، مرافقه و ارتباط میان-شخصی، تفکر خلاق و تفکر انتقادی که در محیط‌های گوناگون مانند مدارس، قابل اجرا هستند تأکید دارند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۷).

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»^۳ (۱۹۷۷) می‌باشد. وی اعتقاد دارد که انسان موجودی اجتماعی است و رفتار او باید در پرتو روابط اجتماعی بررسی شود. از نظر بندورا یادگیری مشاهده‌ای، نوعی یادگیری شناختی است که فرآیندهای توجه، نگهداری، تولید و انگیزش را در برمی‌گیرد. بندورا معتقد است که بسیاری از رفتارهای بهنجار و نابهنجار مانند کمک به دیگران، روابط مؤثر یا کشیدن سیگار، مصرف مواد و الکل بدین طریق

^۱ Wenzel, Weichold, Silbrastion

^۲ Venata

^۳ Bandura

آموخته می‌شوند. همچنین در نظریه یادگیری اجتماعی، «خودکارآمدی»^۱ نقش مهمی در عملکرد افراد دارد. خودکارآمدی بر توانایی فرد برای انجام موفقیت‌آمیز تکالیف خاص در موقعیت‌های خاص دلالت دارد (ادیب، ۱۳۸۵). چنین فرض شده است که این باورها، اعمال انسانی نظیر انتخاب هدف و فعالیت‌های خاص، میزان مقاومت و تلاش در برابر مشکلات را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن نیز به‌نوبه خود بر یادگیری و عملکرد تحصیلی، سازگاری عاطفی و مدیریت اضطراب و استرس اثر می‌گذارد.

نظریه یادگیری بندورا به دو شکل در آموزش و یادگیری مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان دلالت دارد. یکی از دلالت‌های این نظریه به افزایش خودکارآمدی مربوط می‌شود. بندورا معتقد است خودکارآمدی را می‌توان به شیوه‌های گوناگون تقویت کرد یا به دلیل عدم توجه به برخی اصول تربیتی و آموزشی آن را تضعیف نمود. دومین دلالت نظریه یادگیری اجتماعی بر اساس فرآیند یادگیری (یادگیری مشاهده‌ای)^۲ است. این نظریه به روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی مربوط می‌شود. روش‌های آموزشی همچون ایفای نقش و نمایشی که در آنها تأکید بر مشاهده عینی یا تصویری است، در یادگیری بسیاری از مهارت‌های زندگی مؤثرترین روش‌ها به شمار می‌آیند (مرتضوی، ۱۳۸۳).

بوتوین و کانتور نیز معتقدند اجزای مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های مدیریت خود و مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های خود مدیریتی انفرادی شامل قدرت تصمیم‌گیری و حل مسأله، آگاهی از تاثیرهای اجتماعی و مقاومت در برابر آنها، مقابله با اضطراب، افسردگی، خشم و ناکامی، مشخص نمودن هدف و خود رهبری و تقویت خویشتن است. مهارت‌های اجتماعی نیز قست دیگری از مهارت‌های زندگی است و شامل برقراری روابط اجتماعی، مهارت جرات‌ورزی کلامی و غیرکلامی، احترام و افزایش شایستگی اجتماعی افراد است. بروکز نیز نقش اساسی و مهم تئوری‌های رشد را در شناسایی مهارت‌های زندگی نشان داده است. وی پس از مرور تئوری‌های رشد عاطفی، شناختی، اخلاقی، روانی، اجتماعی، شناختی- اجتماعی و شغلی، به ۳۰۵ نوع مهارت زندگی و در نهایت به چهار طبقه بندی ارزشمند از مهارت‌های زندگی دست یافت که هر یک متناسب با سنین کودکی، نوجوانی و بزرگسالی متفاوت است و کاربردهای بسیار مؤثری در امر مشاوره دارد. بر اساس طبقه‌بندی وی، مهارت‌های زندگی دارای ابعاد زیر است:

- مهارت‌های ارتباط بین فردی / روابط انسانی

^۱ Self Efficacy

^۲ Observational

- مهارت‌های حل مسأله / تصمیم‌گیری
- مهارت‌های سلامت جسمانی / حفظ سلامت
- مهارت‌های رشد هویت / هدف در زندگی

طبق نظر بروکز بین این طبقات کلی با یکدیگر ارتباط وجود دارد. همچنین، تغییر در یکی از زمینه‌ها و ابعاد می‌تواند روی زمینه‌های دیگر تاثیر مثبت یا منفی داشته باشد (درکه و همکاران، ۱۳۹۲). علاوه بر این، بر اساس نظریه تاثیر اجتماعی، فشار گروه همسالان از مدل‌های اجتماعی غلط و تاثیرپذیری از رسانه‌های گروهی یک عامل بسیار موثر در ایجاد رفتارهای مشکل آفرین است. لذا رویکرد اجتماعی، برنامه مهارت‌های زندگی را به عنوان یک آموزش اثربخش معرفی می‌کند و بر آن است تا پیش از اینکه نوجوانان در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار بگیرند، آنها را در رویارویی با این فشارها مقاوم و واکنش‌ناپذیر نماید. این رویکرد اشاره می‌کند که ارائه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی از طریق آموزش‌های عملی، تمرینی و مشارکتی موثرتر از ارائه صرف اطلاعات یا ترساندن افراد از پیامدها و نتایج رفتاری است (احمدی و قاسمی، ۱۳۷۸).

اینک، نظریات مختلفی که در مورد مهارت‌های زندگی مطرح شده است، ارائه می‌گردد. روانشناسان رشدگرا در دو دهه گذشته تاثیر قابل توجهی در آموزش و پرورش گذاشته‌اند و آثار آنها به منزله راهنمایی‌های تصمیم‌گیری درباره برنامه درسی مورد توجه قرار می‌گیرد (سلمانیان و همکاران، ۱۳۹۴).

مفهوم اساسی این دیدگاه آن است که رشد و تحول افراد مراحل مشخص و قطعی دارد و برنامه ریزی و راهبردهای آموزشی باید در جهت تسهیل چنین رشد و تحولی طراحی شوند به خصوص محیط‌های یادگیری نباید باعث توقف و سکون فرد در یک مرحله شوند (پارسا، ۱۳۷۶). از نظر استتن و همکاران (۱۹۸۰) برنامه‌های درسی مربوط به مهارت‌های زندگی جزو برنامه‌های رشدی (رشدگرا) هستند. این برنامه‌ها که بیشتر شامل مهارت‌هایی چون ارتباط بین فردی، مهارت‌های ارتباطی، حل مسأله و تصمیم‌گیری و خودآگاهی می‌باشد، ریشه در روان‌شناسی رشدگرا و دیدگاه برنامه درسی مربوط به آن دارد (به نقل از میلر، ۱۳۸۳). در واقع، می‌توان گفت در دیدگاه رشدگرا اعتقاد بر این است که تمامی افراد مراحل مشخصی را در فرآیند رشد پشت سر می‌گذارند و در هر دوره لازم است به فراخور ویژگی‌های همان دوره مهارت‌های لازم را کسب کنند.

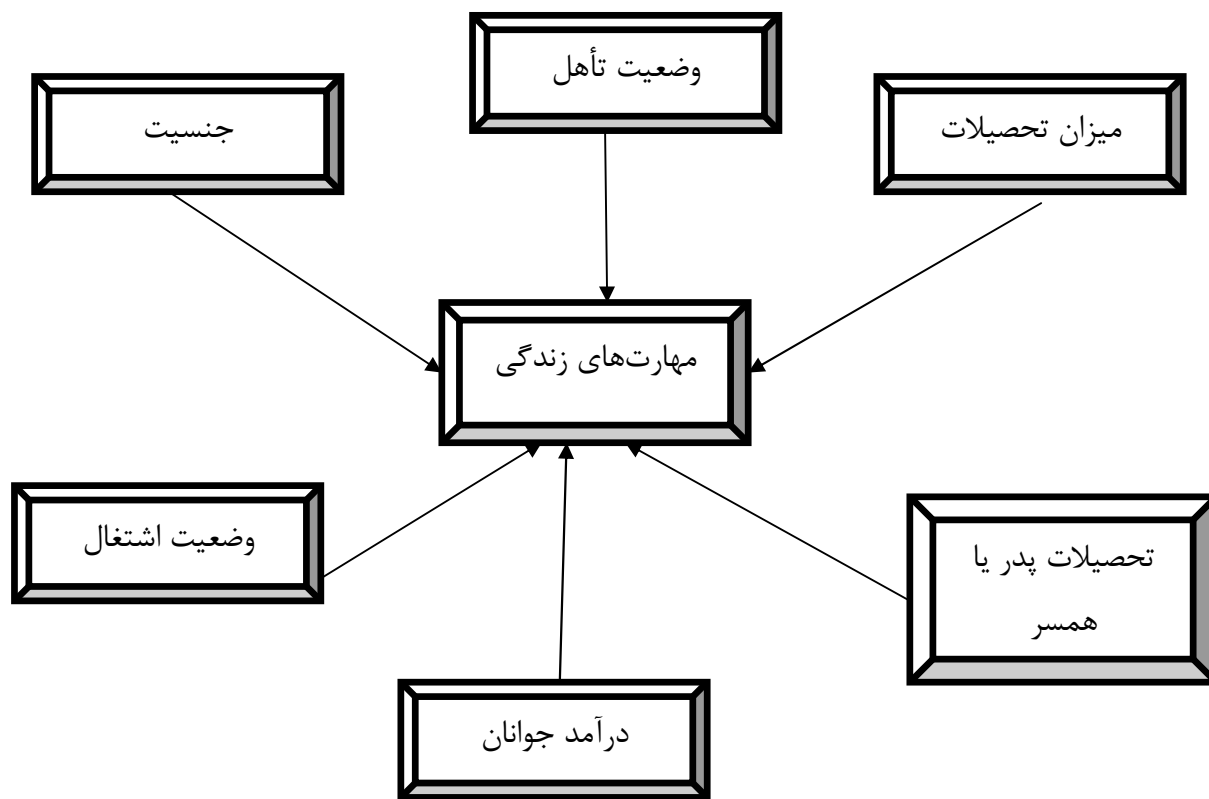
طرفداران نظریه حل مسئله شناختی معتقدند که آموزش مهارت‌های حل مسئله شناختی در روابط بین‌فردی، به افراد باعث می‌شود که آنها بتوانند از رفتارهای تکانشی خودداری کنند و یا اینکه آن را کاهش دهند. هدف از مهارت‌های حل مسئله شناختی این است که به افراد آموزش داده می‌شود تا بتوانند ابتدا در مقابل یک مسئله به تولید راه‌حل‌های مختلف پردازند و سپس عواقب و نتایج حاصل از هر کدام از راه‌حل‌ها را نیز پیدا کنند و بعد از آن بهترین راه‌حل را انتخاب نمایند. بنابراین می‌بینیم که این نظریه نیز در رشد مهارت حل مسئله دخالت دارد که یکی از ابعاد مهم مهارت‌های زندگی است (فرمینی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۹).

در نظریه ساختن‌گرایی^۱ یا نظریه مبتنی بر ساختن دانش و آگاهی، رشد شناختی فرد از راه بده و بستن با سایر افراد و محیط پرورده و گسترده می‌شود. بدین ترتیب روش آموزشی که بر نظریه مبتنی بر ساختن یادگیری استوار است، باید بر فعالیت یادگیرنده در جریان ساختن دانش و آگاهی (مفاهیم، اصول، فرضیه‌ها و...) تأکید بورزد و در اصطلاح شاگرد محور باشد (سیف، ۱۳۸۰). به دلیل این که هدف آموزش مهارت‌های زندگی آماده نمودن دانش‌آموزان و دانشجویان برای محیط واقعی زندگی است، لذا بر مبنای نظریه‌ی مبتنی بر ساختن، هر قدر وضعیت محیط‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، به محیط‌های واقعی و طبیعی زندگی شبیه‌تر باشد و فعالیت‌های یادگیری با آنچه که در شرایط واقعی پس از آموزش که شاگردان با آن مواجه خواهند شد قرابت بیشتری داشته باشد، به همان اندازه امکان دستیابی به اهداف برنامه بیشتر خواهد شد (خسروی و همکاران، ۱۳۸۸).

گانیه (۱۹۸۵) اشکال نگهداری معرفت بشری را در ذهن به سه نوع دانش بیانی و دانش روش‌کاری و تصاویر ذهنی تقسیم می‌کند که روش‌های کسب و یادآوری هر کدام متفاوت است (به نقل از سیف، ۱۳۸۰). دانش بیانی دارای دامنه و تنوع وسیعی است؛ به طوری که همه حقایق، تعمیم‌ها و تئوری‌ها را شامل می‌شود. کسب دانش بیانی جدید وقتی است که یک قضیه جدید به شبکه قضایای قبلی اضافه می‌شود و دانش جدیدی به وجود می‌آید. در کسب و یادآوری دانش بیانی عواملی همچون انتشار فعالیت و شرح و بسط موثر است. دانش روش‌کاری عبارت است از: دانستن "چگونگی عمل کردن". اگرچه هر مهارتی هم جنبه دانش بیانی و هم جنبه روش‌کاری دارد، اما جنبه روش‌کاری بسیاری از مهارت‌های زندگی برجسته‌تر و بارزتر است. بنابراین در کنار سایر روش‌های آموزشی، استفاده از استراتژی‌های تمرین

^۱ Constructivism

و بازخورد و به کارگیری نمونه‌های متنوع در آموزش این مهارت‌ها بسیار موثر خواهد بود (اسماعیلی، ۱۳۸۰).



مدل نظری

فرضیه‌های پژوهش

- سطح مهارت‌های زندگی جوانان در حد مطلوب (بالتر از میانگین نظری) قرار ندارد.
- سطح ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی جوانان در حد مطلوب (بالتر از میانگین نظری) قرار ندارد.
- بین سطح مهارت‌های زندگی در شهرهای مورد مطالعه تفاوت وجود دارد.
- بین متغیرهای زمینه‌ای (میزان تحصیلات، جنسیت، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، تحصیلات پدر یا همسر و درآمد جوانان) با سطح مهارت‌های زندگی در بین جوانان یزد رابطه وجود دارد.

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر، از نوع پیمایشی است. از نظر ماهیت، کاربردی، از نظر معیار زمان، مقطعی و به لحاظ معیار وسعت، پهنانگر است.

جامعه آماری این پژوهش، تمامی جوانان ۱۵ تا ۲۹ سال شهرهای یزد، اردکان و میبد در استان یزد بودند که براساس سالنامه آماری سال ۱۳۹۵، تعداد کل آنها ۲۱۱۰۴۵ نفر است.

برای محاسبه حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده شد. به همین منظور، با استفاده از داده‌های پیش‌آزمون، واریانس صفت اصلی محاسبه شد و بر اساس فرمول کوکران، حجم نمونه برای شهر یزد ۳۸۴ نفر، میبد ۳۲۳ نفر و اردکان ۲۴۶ نفر تعیین گردید. روش نمونه‌گیری در این مطالعه، خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. خوشه‌ها از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان گرفته شد. این خوشه‌ها مبتنی بر توزیع جمعیت در شهرهای مزبور بوده است. به همین منظور، شهرهای مزبور به خوشه‌هایی تقسیم شد و پس از انتخاب تعدادی از خوشه‌ها به صورت تصادفی، نمونه‌ها در خوشه‌های مورد نظر، انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند.

پرسشنامه مهارت‌های زندگی

در این پژوهش از پرسشنامه مهارت‌های زندگی (ساعتچی و همکاران، ۱۳۸۹) استفاده شده است. پرسشنامه مهارت‌های زندگی شامل ۱۴۴ سوال است و ۱۹ خرده مقیاس را تشکیل می‌دهد. این ۱۹ خرده مقیاس عبارت اند از: مهارت خودآگاهی شامل ۱۱ سوال (از جمله سوال آگاهی از نقاط ضعف و قوت خویش)، مهارت داشتن هدف در زندگی شامل ۱۰ سوال (از جمله سوال داشتن اهداف کوتاه مدت در زندگی)، مهارت‌های مربوط به ارتباطات انسانی شامل ۱۰ سوال (از جمله سوال درک احساسات دیگران)، روابط بین فردی شامل ۱۱ سوال (از جمله سوال احترام به افراد، دیدگاه‌ها، نژادها و مذاهب گوناگون)، تصمیم‌گیری شامل ۷ سوال (از جمله گویه تصمیم‌گیری بر اساس ارزیابی درست موقعیت‌ها)، بهداشت و سلامت روانی شامل ۹ سوال (از جمله گویه شناخت هیجانات خود)، بهداشت و سلامت جسمانی شامل ۱۲ سوال (از جمله سوال کنترل وزن)، مهارت در حل مساله شامل ۵ سوال (از جمله سوال نشان دادن آگاهی نسبت به بیماری مسری و پیشگیری از آنها)، مهارت مشارکت و همکاری شامل ۵ سوال (از جمله سوال آگاهی از چگونگی تفکر واضح و حل مساله در شرایط بحرانی)، مهارت تفکر خلاق شامل ۵ سوال (از جمله سوال شناسایی راه حل های جدید در برخورد با مشکلات زندگی)، مهارت تفکر انتقادی شامل ۸ سوال (از جمله سوال دقیق بودن در تفکر)، نشان دادن مسئولیت های فردی شامل ۹ سوال (از جمله گویه توانایی استدلال)، مهارت درک اصول آزادی و تساوی شماره شامل ۴ سوال (از جمله سوال در مورد پایبندی به نظم و قانون)، شرکت در فعالیت‌های بهبودبخش منافع شامل ۵ سوال (از جمله احترام به تساوی

و حقوق اساسی افراد)، نشان دادن رفتارهای اجتماعی شامل ۵ سوال (از جمله شرکت در انتخابات)، شهروند جهانی شدن شامل ۵ سوال (از جمله سوال آگاهی های مربوط به امنیت)، مهارت های حرفه ای شامل ۳ سوال (از جمله سوال تلاش برای صلح)، مهارت مربوط به رعایت نکات ایمنی شامل ۵ سوال (از جمله شناخت مشاغل و حرف [حرفه های] گوناگون) و نحوه گردآوری اطلاعات شامل ۵ سوال (از جمله نحوه سازماندهی اطلاعات). این پرسشنامه دارای طیف لیکرت (۵ گزینه ای) است. بدین ترتیب هر قدر نمره فرد به سوی بالاترین میزان گرایش یابد، مهارت های زندگی اکتسابی وی، بیشتر است (ساعتچی و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش قیاسی (به نقل از ساعتچی و همکاران، ۱۳۸۹) به منظور سنجش اعتبار پرسشنامه، پس از اجرای مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از نمونه های پژوهش، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب ۰/۹۷ به عنوان ضریب پایایی محاسبه شد. همچنین، این پرسشنامه در سال های ۱۳۸۱ و ۱۳۸۳ به ترتیب به وسیله بهاری فر و یوسفی مورد بررسی قرار گرفته و برای آن ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و ۰/۹۵ گزارش شده است. این ضرایب معرف آن است که پرسشنامه مذکور واجد ویژگی های روان سنجی مطلوبی است (به نقل از یارمحمدی واصل، نارنجی ها و رفیعی؛ ۱۳۸۹). همچنین، در پژوهش قلاوندی و صفدری (۱۳۹۴) پایایی این ابزار ۰/۹۲ محاسبه شده است.

برای محاسبه قابلیت اعتماد پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. به منظور بررسی پایایی پرسشنامه، ابتدا ۳۰ نفر (در سه شهر مجموعاً ۹۰ نفر) پرسشنامه مورد نظر را در هر یک از سه شهر یزد، اردکان و میبد تکمیل کردند. سپس با استفاده از نرم افزار SPSS ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد. بررسی پایایی گویه های پرسشنامه نشان داد که گزاره های هم طیف هر بخش، همبستگی بالایی داشتند. مقدار آلفا برای نمونه میبد ۰/۸۷۹، برای نمونه اردکان ۰/۸۴۵ و برای نمونه یزد ۰/۷۸۶ دست آمد که نشانگر پایایی بسیار مناسب پرسشنامه است.

جدول ۱: محاسبه پایایی سازه های تحقیق

| آلفای کرونباخ | ابعاد مهارت های زندگی | آلفای کرونباخ | ابعاد مهارت های زندگی |
|---------------|----------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| ۰/۶۹۴ | تفکر انتقادی | ۰/۸۴۰ | درک اصول آزادی عدالت و تساوی |
| ۰/۷۷۷ | مهارت داشتن هدف در زندگی | ۰/۷۶۹ | بهداشت و سلامت جسمانی |
| ۰/۷۰۰ | تصمیم گیری | ۰/۷۶۹ | نشان دادن رفتارهای اجتماعی |
| ۰/۷۴۳ | مهارت های رعایت و بکارگیری ایمنی | ۰/۸۵۰ | شرکت در فعالیت های بهبودبخش منافع |
| ۰/۷۹۴ | روابط بین فردی | ۰/۸۸۵ | مهارت های حرفه ای |
| ۰/۶۸۲ | بهداشت و سلامت روانی | ۰/۷۶۹ | شهروند جهانی شدن |

| | | | |
|-------|-----------------------|-------|------------------------------------|
| ۰/۷۱۸ | مهارت در حل مساله | ۰/۷۱۴ | مهارت تفکر خلاق (خلاقیت) |
| ۰/۶۸۵ | مهارت مشارکت و همکاری | ۰/۷۷۳ | نشان دادن مسولیت‌های فردی |
| ۰/۷۸۹ | نحوه گردآوری اطلاعات | ۰/۶۹۰ | مهارت خودآگاهی |
| | | ۰/۷۵۴ | مهارت‌های مربوط به ارتباطات انسانی |

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. در سطح توصیفی از جداول توزیع فراوانی و آماره‌های توصیفی همراه با نمودار و در سطح استنباطی از آزمون‌های تی تک‌نمونه‌ای، اسپیرمن، تی مستقل و تحلیل واریانس استفاده شد.

جدول ۲: تعریف نظری ابعاد مهارت‌های زندگی

| متغیر | ابعاد | تعریف نظری |
|-----------------|------------------------------|--|
| مهارت‌های زندگی | مهارت خودآگاهی | خودآگاهی شناخت نگرش‌ها، آرا، عقاید، اندیشه‌ها، هیجانات، توانایی‌ها، مهارت‌ها و کاستی‌های هر فرد از خود است. به عبارتی دیگر، مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته‌ها، نیازها، رغبت‌ها و تصویر واقع‌بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به این سؤال اساسی که «من کیستم؟» پاسخ می‌گوییم (فرم‌هینی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۹). |
| | مهارت داشتن هدف در زندگی | آگاهی از نکات قوت و ضعف خویش، تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، ترسیم یک جدول زمانی جهت رسیدن به اهداف، آگاهی از احساسات و عواطف خود و... (مقدم و همکاران، ۱۳۸۵). |
| | مهارت مربوط به ارتباط انسانی | ابراز وجود، گوش کردن مؤثر، توانایی نه گفتن، جرأت داشتن در مباحثات و مذاکرات اجتماعی و... (کلینکه ۱۳۸۴). |
| | ارتباطات بین فردی | همکاری با دیگران، دوست یابی و نگهداری آنان، همدلی با دیگران، توانایی انجام مکالمه چهره به چهره با دیگران، آگاهی از مکان‌ها و کسانی که می‌تواند به هنگام ناتوانی در حل تعارضات بین فردی کمک بگیرد و... (ادیب، ۱۳۸۵). |
| | مهارت تصمیم‌گیری | یکی از مهارت‌هایی است که به افراد کمک می‌کند تا موقعیت‌های پرخطر را شناسایی کنند و قبل از هر اقدامی پیامدهای آن را بشناسند و تصمیم درست بگیرند و سلامت خود را تضمین کنند (ولی‌پور و همکاران، ۱۳۹۱). |
| | بهداشت و سلامت جسمی و روانی | آگاهی از رژیم مناسب غذایی، تمرینات ورزشی و دیگر مقیاس‌های سلامتی، رعایت مسائل بهداشتی، نشان دادن آگاهی نسبت به بیماری‌های مسری، آشنایی با نحوه استفاده از جعبه کمک‌های اولیه، توانایی خواندن برچسب داروها به گونه درست، داشتن خواب کافی، کنترل فشارهای روحی، مقابله با آسیب و ضربه روحی، تنهایی، شکست، فقدان، پیری و... (کلینکه، ۱۳۸۴). |
| | مهارت حل مسئله | تشخیص شقوق مختلف مسئله، استفاده از مراحل حل مسئله (حرکت گام به گام)، شناسایی راه حل‌های گوناگون هنگام مواجهه با مسئله و... (ادیب، ۱۳۸۵). |
| | مشارکت و | تسهیل مؤثر فعالیت‌های گروهی، تولید انواع عقاید در گروه، ارزش‌گذاری به تفاوت‌ها و تشابهات |

| | | |
|---|---|--|
| <p>بین اعضای گروه، داشتن نقش فعال در فعالیت‌های گروهی، آموختن مهارت‌های خود به دیگران، درک تفاوت‌های افراد و ارزش قائل شدن برای آن، برخوردار بودن از روحیه جمعی و گروهی، در نظر گرفتن تفاوت فرهنگی و نژادی گروه‌ها، کمک کردن و همکاری کردن با دیگران از روی شفقت و دلسوزی (جانسون و جانسون^۱، ۱۹۹۹)</p> | <p>همکاری</p> | |
| <p>فکر کردن مهارتی است که از کودکی می‌آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه جدید را برای ما فراهم می‌آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می‌کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است. در این تفکر هیچ‌گاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی‌آید، بلکه یک فرصت برای کشف راه‌حل‌های نو و بدیع تلقی می‌شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است (فرمی‌نی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۹).</p> | <p>مهارت تفکر خلاق</p> | |
| <p>منظور از تفکر انتقادی، تفکر تیزبینانه است، نه گله‌مندانه یا شکایت‌آمیز. تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می‌آموزد تا هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم. ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی‌خورند و به راحتی جذب گروه‌ها و افراد و... نمی‌شوند، چراکه همواره با سؤال کردن به عاقبت کار می‌اندیشند (فرمی‌نی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۹).</p> | <p>مهارت تفکر انتقادی</p> | |
| <p>دانستن شماره تلفن پلیس، آمبولانس، آتش نشانی و...، تشخیص به موقع بوی گاز هنگام نشت، انجام ندادن رفتارهای خطرناک (کشیدن سیگار در رختخواب یا پمپ بنزین و... پاک کردن لکه‌ها با نفت و بنزین در اماکن در بسته (ادیب، ۱۳۸۵).</p> | <p>مهارت‌های ایمنی</p> | |
| <p>درک عدالت شرکت در فعالیت‌های عمومی و اجتماعی، احترام به رأی اکثریت، فهم و قدردانی از تعامل فرهنگی، آشنایی با حقوق بشر، نشان دادن رفتارهای صحیح اجتماعی و... (ادیب، ۱۳۸۵).</p> | <p>مهارت شهروندی</p> | |
| <p>داشتن ایده منطقی درباره انواع شغل‌های موجود، طرح ریزی برای انتخاب شغل، نشان دادن عادات صحیح حرفه‌ای، توانایی پر کردن یک فرم استخدام استاندارد و... (کلینکه، ۱۳۸۴).</p> | <p>مهارت شغلی و حرفه‌ای</p> | |
| <p>آشنایی با نحوه گردآوری اطلاعات و جستجو در وب سایت‌ها، آشنایی با چگونگی استفاده از تلفن همراه، دستگاه ویدئو و VCD، پرینتر، آگاهی فنی در مورد لوازم الکتریکی خانه مثل مایکروویو، کولر و... (ادیب، ۱۳۸۵).</p> | <p>استفاده از تکنولوژی ارتباطات و اطلاعات (ITC)</p> | |
| <p>با این مهارت‌ها فرد می‌تواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند. کسب این مهارت به ما می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت کند (فرمی‌نی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۹).</p> | <p>مهارت نشان دادن رفتارهای اجتماعی</p> | |

^۱ Johnson & Johnson

| | |
|---|--|
| <p>مهارت خوداتکایی مثل اعتماد داشتن به خود، مهارت حسابرسی و تخصیص بودجه مانند دانستن مفهوم بودجه و سرمایه شخصی و آگاهی از مقادیر متوسط خرید. مهارت سبک زندگی سالم به منظور جلوگیری از صدمه دیدن و بیماری وانجام فعالیت هایی است که منجر به ارتقای سلامت می شود (فرمیپنی و پیداد، ۱۳۸۹)</p> | <p>مهارت شرکت در فعالیت هایی که منافع را بهبود می بخشد</p> |
| <p>درک عدالت شرکت در فعالیت های عمومی و اجتماعی، احترام به رأی اکثریت، فهم و قدردانی از تعامل فرهنگی، آشنایی با حقوق بشر، نشان دادن رفتارهای صحیح اجتماعی نشان دادن رفتارهای اجتماعی، آگاهی از سن قانونی حق رأی، آگاهی از موارد شکستن قانون، احترام به عموم، آگاهی از نحوه و مکان رأی دادن، درک مفهوم سن قانونی (در چه دوره سنی چه کاری را می توان انجام داد و چه کاری را نمی توان) درک پیامدهای ضامن شدن برای افراد، امضای یک قرارداد یا اجاره نامه و... آگاهی از حکم و قوانین دادگاه درباره مسائل مختلف (ادیب، ۱۳۸۵).</p> | <p>مهارت درک اصول آزادی، عدالت و تساوی</p> |
| <p>توانایی خواندن، نوشتن، حساب کردن، توانایی خواندن نقشه ها، تکمیل کردن فرم های مختلف بانکی، قبوض و... توانایی به کار گرفتن دانش و اطلاعات در یک موقعیت جدید و آشنایی با نحوه گردآوری اطلاعات و جستجو در وب سایت ها، استفاده از پایگاه های اطلاعاتی و چگونگی جستجو در پایانه های اطلاعاتی (ادیب؛ ۱۳۸۵).</p> | <p>مهارت نحوه گردآوری اطلاعات</p> |

یافته های پژوهش

جدول ۳: توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب ویژگی های فردی

| متغیر | گروه | فراوانی | درصد |
|---------------|----------------------------|---------|------|
| جنس | مرد | ۴۴۷ | ۴۶/۹ |
| | زن | ۵۰۶ | ۵۳/۱ |
| وضعیت تاهل | مجرد | ۶۰۰ | ۶۳/۰ |
| | متاهل | ۳۳۵ | ۳۵/۲ |
| | سایر | ۱۲ | ۱/۳ |
| | بدون پاسخ | ۶ | ۰/۶ |
| وضعیت اشتغال | غیرشاغل | ۶۹۳ | ۷۲/۷ |
| | شاغل | ۲۶۰ | ۲۷/۳ |
| درآمد ماهیانه | صفر | ۶۸۷ | ۷۲/۱ |
| | کمتر از ۵۰۰ هزار تومان | ۱۵۵ | ۱۶/۳ |
| | ۵۰۰ هزار تا ۱ میلیون تومان | ۵۲ | ۵/۵ |
| | ۱ تا ۱/۵ میلیون تومان | ۳۱ | ۳/۳ |
| | ۱/۵ تا ۲ میلیون تومان | ۸ | ۰/۸ |
| | ۲ تا ۲/۵ میلیون تومان | ۸ | ۰/۸ |
| | بیشتر از ۲/۵ میلیون تومان | ۶ | ۰/۶ |

| | | | |
|------|-----|---------------------|---------------|
| ۰/۶ | ۶ | بدون پاسخ | میزان تحصیلات |
| ۸/۹ | ۸۵ | راهنمایی و پایین تر | |
| ۴۸/۹ | ۴۶۶ | دبیرستان و دیپلم | |
| ۶/۵ | ۶۲ | فوق دیپلم | |
| ۲۳/۹ | ۲۲۸ | لیسانس | |
| ۹/۹ | ۹۴ | فوق لیسانس و بالاتر | |
| ۱/۹ | ۱۸ | بدون پاسخ | |

طبق جدول بالا ۴۶/۹ درصد از پاسخگویان تحقیق را مردان و ۵۳/۱ درصد را زنان تشکیل می دهند. ۶۳ درصد از پاسخگویان تحقیق مجرد، ۳۵/۲ درصد افراد متأهل و ۰/۶ درصد افراد دارای سایر وضعیت ها هستند. همچنین، ۷۲/۷ درصد از پاسخگویان تحقیق را افراد غیرشاغل و ۲۷/۳ درصد را شاغلان تشکیل می دهند. ۷۲/۱ درصد از پاسخگویان تحقیق دارای هیچ گونه درآمدی نیستند، ۱۶/۳ درصد آنها درآمدی کمتر از ۵۰۰ تومان دارند، ۵/۵ درصد بین ۵۰۰ تا ۱ میلیون تومان، ۳/۳ درصد بین ۱ تا ۱/۵ میلیون تومان، ۰/۸ درصد بین ۱/۵ تا ۲ میلیون تومان، ۰/۸ درصد بین ۲ تا ۲/۵ میلیون و ۰/۶ درصد نیز بیش از ۲ میلیون تومان در ماه درآمد داشته اند. ۸/۹ درصد از کل پاسخگویان تحقیق دارای تحصیلات راهنمایی و پایین تر هستند، ۴۸/۹ درصد آنها تحصیلات دبیرستانی و دیپلم دارند، ۶/۵ درصد دارای فوق دیپلم، ۲۳/۹ درصد لیسانس و ۹/۹ درصد پاسخگویان نیز دارای تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر هستند.

فرضیه اول: سطح مهارت های زندگی جوانان در حد مطلوب (بالاتر از میانگین نظری) قرار ندارند. برای بررسی سطح مهارت های زندگی جوانان از آزمون تی تک نمونه ای استفاده شده است. با توجه به اینکه نمرات در قالب طیف لیکرت (۱ تا ۵) اندازه گیری شد، میانگین نظری ۳ در نظر گرفته شد.

جدول ۴: خروجی آزمون تی تک نمونه ای^۱ برای سنجش سطح مهارت های زندگی جوانان

| سطح معنی داری ^۴ | t | انحراف معیار ^۳ معیار | میانگین ^۲ | جمعیت مورد مطالعه |
|----------------------------|--------|------------------------------------|----------------------|-------------------|
| ۰/۰۰۱ | ۱۷/۷۷۶ | ۰/۵۶۵ | ۳/۳۳ | کل |
| ۰/۰۰۱ | ۱۱/۶۵۶ | ۰/۵۵۹ | ۳/۳۴ | شهر یزد |

^۱ One Sample T- Test

^۲ Mean

^۳ Standard Deviation

^۴ Significance Level (Sig.)

| | | | | |
|-------|-------|-------|------|--------|
| ۰/۰۰۱ | ۹/۹۲۱ | ۰/۵۷۱ | ۳/۳۲ | میبد |
| ۰/۰۰۱ | ۹/۰۳۶ | ۰/۵۶۹ | ۳/۳۳ | اردکان |

یافته‌ها نشان می‌دهد میانگین سطح مهارت‌های زندگی جوانان در بین نمونه مورد مطالعه ($\bar{X} = 3/33$) به طور معنی‌داری بیشتر از ۳ بوده است ($P < 0/001$). بنابراین می‌توان گفت در مجموع، سطح مهارت‌های زندگی جوانان در جامعه آماری این تحقیق بیشتر از متوسط مورد نظر است و لذا فرضیه شماره یک تأیید نمی‌شود. میانگین سطح مهارت‌های زندگی در بین جوانان به تفکیک سه شهر مورد مطالعه نیز بالاتر از حد متوسط مورد نظر بوده است، اگر چه تا رسیدن به حد مطلوب فاصله زیادی مانده است.

فرضیه دوم: سطح ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی جوانان در حد مطلوب (بالاتر از میانگین نظری) قرار ندارد.

برای بررسی سطح ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی جوانان از آزمون تی تک‌نمونه‌ای استفاده شده است. با توجه به اینکه نمرات در قالب طیف لیکرت (۱ تا ۵) اندازه‌گیری شد، میانگین نظری ۳ در نظر گرفته شد.

جدول ۵: خروجی آزمون تی تک‌نمونه‌ای برای سنجش سطح ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی جوانان

| سطح معنی‌داری | t | انحراف معیار | میانگین | ابعاد مهارت‌های زندگی |
|---------------|--------|--------------|---------|------------------------------------|
| ۰/۰۰۱ | ۲۰/۳۱۴ | ۰/۸۴۰ | ۳/۵۵ | درک اصول آزادی عدالت و تساوی |
| ۰/۰۰۱ | ۲۱/۸۴۰ | ۰/۷۰۰ | ۳/۵۰ | بهداشت و سلامت جسمانی |
| ۰/۰۰۱ | ۱۹/۳۱۰ | ۰/۷۹۴ | ۳/۵۰ | نشان دادن رفتارهای اجتماعی |
| ۰/۰۰۱ | ۲۱/۷۰۰ | ۰/۶۹۴ | ۳/۴۹ | روابط بین فردی |
| ۰/۰۰۱ | ۱۵/۵۵۵ | ۰/۸۸۵ | ۳/۴۵ | مهارت‌های حرفه ای |
| ۰/۰۰۱ | ۱۷/۴۶۷ | ۰/۷۶۹ | ۳/۴۴ | شهروند جهانی شدن |
| ۰/۰۰۱ | ۱۴/۷۶۳ | ۰/۸۵۰ | ۳/۴۱ | مهارت تفکر خلاق (خلاقیت) |
| ۰/۰۰۱ | ۱۴/۹۷۷ | ۰/۷۷۳ | ۳/۳۸ | نشان دادن مسولیت‌های فردی |
| ۰/۰۰۱ | ۱۳/۳۷۸ | ۰/۶۱۸ | ۳/۳۵ | مهارت خودآگاهی |
| ۰/۰۰۱ | ۱۴/۴۶۵ | ۰/۶۹۲ | ۳/۳۲ | مهارت‌های مربوط به ارتباطات انسانی |
| ۰/۰۰۱ | ۱۰/۷۸۳ | ۰/۷۶۹ | ۳/۲۷ | نحوه گردآوری اطلاعات |
| ۰/۰۰۱ | ۱۲/۱۹۹ | ۰/۶۸۵ | ۳/۲۷ | تفکر انتقادی |
| ۰/۰۰۱ | ۱۰/۰۱۶ | ۰/۶۹۰ | ۳/۲۲ | مهارت داشتن هدف در زندگی |
| ۰/۰۰۱ | ۹/۱۰۷ | ۰/۷۱۴ | ۳/۲۱ | تصمیم‌گیری |

| | | | | |
|-------|-------|-------|------|-----------------------------------|
| ۰/۰۰۱ | ۶/۷۷۲ | ۰/۹۵۳ | ۳/۲۱ | مهارت‌های رعایت و بکارگیری ایمنی |
| ۰/۰۰۱ | ۸/۱۵۳ | ۰/۷۸۹ | ۳/۲۱ | شرکت در فعالیت‌های بهبودبخش منافع |
| ۰/۰۰۱ | ۹/۱۴۲ | ۰/۶۴۴ | ۳/۱۹ | بهداشت و سلامت روانی |
| ۰/۰۰۱ | ۶/۲۸۳ | ۰/۷۶۹ | ۳/۱۶ | مهارت در حل مساله |
| ۰/۰۰۱ | ۵/۳۳۳ | ۰/۷۷۷ | ۳/۱۳ | مهارت مشارکت و همکاری |

طبق جدول بالا، میانگین سطح ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی جوانان در بین نمونه مورد مطالعه (۳/۰۰) $\bar{X} >$ به طور معنی‌داری بیشتر از ۳ بوده است ($P < ۰/۰۰۱$). بنابراین می‌توان گفت در مجموع، سطح ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی جوانان در جامعه آماری این تحقیق بیشتر از متوسط مورد نظر است و لذا فرضیه شماره دو تأیید نمی‌شود. میانگین سطح ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی در بین جوانان مورد مطالعه بالاتر از حد متوسط مورد نظر بوده است. در این میان، میانگین بعد درک اصول آزادی عدالت و تساوی با مقدار ۳/۵۵ بالاترین میانگین بدست آمده بوده است.

فرضیه سوم: بین سطح مهارت‌های زندگی در شهرهای مورد مطالعه تفاوت وجود دارد

برای بررسی سطح مهارت‌های زندگی جوانان در شهرهای مورد مطالعه از آزمون تحلیل واریانس استفاده شده است.

جدول ۶: خروجی آزمون تحلیل واریانس برای آزمون تفاوت سطح مهارت‌های زندگی در شهرهای مورد مطالعه

| متغیر | شهرها | تعداد | میانگین | F | سطح معنی‌داری |
|---------------------|--------|-------|---------|-------|---------------|
| سطح مهارت‌های زندگی | یزد | ۳۷۶ | ۳/۳۴ | ۰/۰۸۶ | ۰/۹۱۷ |
| | میبد | ۳۱۷ | ۳/۳۲ | | |
| | اردکان | ۲۴۱ | ۳/۳۳ | | |

با توجه به اطلاعات جدول فوق، مشخص می‌شود که تفاوت معنی‌داری بین سطح مهارت‌های زندگی بر حسب شهرهای مورد مطالعه وجود ندارد ($P > ۰/۰۵$). بنابراین بین سطح مهارت‌های زندگی در شهرهای مورد مطالعه تفاوت وجود دارد.

فرضیه چهارم: بین متغیرهای زمینه‌ای (میزان تحصیلات، جنسیت، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، تحصیلات پدر یا همسر و درآمد جوانان) با سطح مهارت‌های زندگی در بین جوانان یزد رابطه وجود دارد.

همان‌گونه که در جدول زیر ملاحظه می‌شود، ضریب همبستگی اسپیرمن برابر ۰/۰۸۶ و سطح معنی‌داری برابر ۰/۰۰۹ شده است؛ یعنی این رابطه ضعیف، ولی معنی‌دار است. این فرضیه، تنها در مورد کل جامعه آماری مورد تایید بوده است که به دلیل بزرگ بودن نمونه رخ داده است، چرا که ضریب به دست آمده (۰/۰۸۶) بسیار ضعیف است. اما وقتی هریک از شهرهای مورد مطالعه به عنوان نمونه جداگانه بررسی شدند، در هیچ کدام رابطه تحصیلات و سطح مهارت‌های زندگی معنی‌دار نبوده است ($P > 0/05$).

جدول ۷: خروجی ضریب همبستگی اسپیرمن برای آزمون رابطه بین میزان تحصیلات و سطح مهارت‌های زندگی

| سطح معنی‌داری | ضریب اسپیرمن | جمعیت مورد مطالعه |
|---------------|--------------|-------------------|
| ۰/۰۰۹ | ۰/۰۸۶ | کل |
| ۰/۱۱۳ | ۰/۰۸۲ | یزد |
| ۰/۰۸۴ | ۰/۰۹۸ | میبد |
| ۰/۲۲۱ | ۰/۰۸۰ | اردکان |

جدول ۸: خروجی آزمون تی برای مقایسه میانگین سطح مهارت‌های زندگی بر حسب جنسیت

| سطح معناداری | درجه آزادی | آماره تی | انحراف معیار | میانگین | گروه | جمعیت مورد مطالعه |
|--------------|------------|----------|--------------|---------|------|-------------------|
| ۰/۰۴۴ | ۹۳۲ | ۲/۰۱۸ | ۰/۵۰۸ | ۳/۳۷ | مرد | کل |
| | | | ۰/۶۰۹ | ۳/۲۹ | زن | |
| ۰/۸۹۶ | ۲۲۴/۳۵۱ | ۰/۱۳۱ | ۰/۴۸۶ | ۳/۳۴ | مرد | یزد |
| | | | ۰/۶۲۴ | ۳/۳۳ | زن | |
| ۰/۰۲۵ | ۳۱۵ | ۲/۲۴۹ | ۰/۵۲۳ | ۳/۴۰ | مرد | میبد |
| | | | ۰/۶۰۰ | ۳/۲۵ | زن | |
| ۰/۲۳۷ | ۲۳۹ | ۱/۱۸۶ | ۰/۵۲۷ | ۳۸/۳ | مرد | اردکان |
| | | | ۰/۵۹۹ | ۲۹/۳ | زن | |

بر طبق جدول بالا خروجی این آزمون نشان می‌دهد که بین سطح مهارت‌های زندگی در گروه زنان و مردان، تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/05$). به عبارت دیگر، میانگین سطح مهارت‌های زندگی در بین مردان بالاتر از زنان است. بنابراین، بین سطح مهارت‌های زندگی بر حسب جنسیت تفاوت وجود دارد. این تفاوت میانگین در بین شهرهای مورد مطالعه، تنها در خصوص میبد دارای تفاوت معنی‌دار بوده است ($P < 0/05$) و در آن شهر نیز میانگین سطح مهارت‌های زندگی در بین مردان بالاتر از زنان شده است.

جدول ۹: خروجی آزمون تی برای مقایسه میانگین سطح مهارت‌های زندگی بر حسب وضعیت تأهل

| سطح معناداری | درجه آزادی | آماره تی | انحراف معیار | میانگین | گروه | جمعیت مورد مطالعه |
|--------------|------------|----------|--------------|---------|-------|-------------------|
| ۰/۵۰۲ | ۹۱۴ | -۰/۶۷۲ | ۰/۵۳۳ | ۳/۳۲ | مجرد | کل |
| | | | ۰/۵۸۵ | ۳/۳۵ | متأهل | |
| ۰/۱۳۱ | ۳۶۶ | -۱/۵۱۵ | ۰/۵۰۸ | ۳/۳۰ | مجرد | یزد |
| | | | ۰/۶۱۴ | ۳/۳۹ | متأهل | |
| ۰/۵۸۳ | ۳۰۹ | ۰/۵۴۹ | ۰/۵۴۷ | ۳/۳۴ | مجرد | میبد |
| | | | ۰/۵۶۷ | ۳/۳۰ | متأهل | |
| ۰/۹۸۵ | ۲۳۵ | -۰/۰۱۹ | ۰/۵۵۳ | ۳/۳۳ | مجرد | اردکان |
| | | | ۰/۵۶۱ | ۳/۳۳ | متأهل | |

بر اساس اطلاعات جدول فوق، بین سطح مهارت‌های زندگی در افراد مجرد و متأهل، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P > ۰/۰۵$). بنابراین فرضیه‌ای که مبنی بر آن است که بین سطح مهارت‌های زندگی بر حسب وضعیت تأهل تفاوت وجود دارد، تأیید نمی‌شود. این تفاوت میانگین در بین گروه‌ها، به تفکیک شهرهای مورد مطالعه نیز معنی‌دار نبوده است.

جدول ۱۰: خروجی آزمون تی برای مقایسه میانگین سطح مهارت‌های زندگی بر حسب وضعیت اشتغال

| سطح معناداری | درجه آزادی | آماره تی | انحراف معیار | میانگین | گروه | جمعیت مورد مطالعه |
|--------------|------------|----------|--------------|---------|----------|-------------------|
| ۰/۰۲۸ | ۹۳۲ | -۲/۲۰۶ | ۵۶۴/۰ | ۳/۳۰ | غیر شاغل | کل |
| | | | ۵۶۲/۰ | ۳/۴۰ | شاغل | |
| ۰/۴۷۱ | ۳۷۴ | -۰/۷۲۱ | ۵۵۵/۰ | ۳/۳۲ | غیر شاغل | یزد |
| | | | ۵۶۵/۰ | ۳/۳۶ | شاغل | |
| ۰/۰۶۸ | ۳۱۵ | -۱/۲۳۸ | ۵۷۱/۰ | ۳/۲۹ | غیر شاغل | میبد |
| | | | ۵۵۷/۰ | ۳/۴۴ | شاغل | |
| ۰/۱۵۵ | ۲۳۹ | -۱/۷۲۴ | ۵۷۰/۰ | ۳۰/۳ | غیر شاغل | اردکان |
| | | | ۵۶۲/۰ | ۴۰/۳ | شاغل | |

خروجی این آزمون نشان می‌دهد که بین سطح مهارت‌های زندگی در گروه شاغلان و افراد غیر شاغل، تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < ۰/۰۵$). به عبارت دیگر، میانگین سطح مهارت‌های زندگی در بین افراد شاغل بالاتر از غیر شاغلان است. اما در یک بررسی جزئی‌تر مشخص شد این تفاوت میانگین در بین افراد به تفکیک شهرهای مورد مطالعه معنی‌دار نبوده است ($P > ۰/۰۵$).

جدول ۱۱: خروجی ضریب همبستگی اسپیرمن برای آزمون رابطه بین میزان درآمد و سطح مهارت‌های زندگی

^۱ با توجه به اینکه تعداد افراد با سایر وضعیت‌های تأهل (مطلقه، بیوه و ...) دارای فراوانی پایینی بودند (۱۲ نفر) برای آزمون فرضیه ۶ فقط گروه‌های مجرد و متأهل با هم مقایسه شده است.

| جمعیت مورد مطالعه | ضریب اسپیرمن | سطح معنی داری |
|-------------------|--------------|---------------|
| کل | ۰/۰۷۴ | ۰/۰۲۵ |
| شهر | یزد | ۰/۵۶۴ |
| | میبد | ۰/۰۵۷ |
| | اردکان | ۰/۱۰۸ |

همان‌گونه که در جدول فوق ملاحظه می‌شود ضریب همبستگی اسپیرمن برابر ۰/۰۷۴ و سطح معنی داری برابر ۰/۰۲۵ شده است؛ یعنی این رابطه معنی دار است. این فرضیه در مورد کل جامعه آماری مورد تأیید بوده است. اما وقتی هریک از شهرهای مورد مطالعه به عنوان نمونه جداگانه بررسی شدند در هیچ کدام رابطه میزان درآمد و سطح مهارت‌های زندگی معنی دار نبود ($P > ۰/۰۵$). معنی دار شدن این ضریب در جامعه آماری، به دلیل بزرگ بودن حجم نمونه بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به منظور شناسایی سطح مهارت‌های زندگی جوانان شهر یزد و مقایسه آن بر حسب متغیرهای جمعیتی انجام گرفت و در آن ۹۵۳ نفر از جوانان مورد مطالعه قرار گرفتند. با استناد به یافته‌های توصیفی میانگین نمره افراد در هریک از خوده مقیاس‌ها به ترتیب به شرح زیر است:

درک اصول آزادی عدالت و تساوی (۵۵/۳)، بهداشت و سلامت جسمانی (۵۰/۳)، نشان دادن رفتارهای اجتماعی (۵۰/۳)، مهارت بین‌فردی (۴۹/۳)، مهارت‌های حرفه‌ای (۴۵/۳)، شهروند جهانی شدن (۴۴/۳)، مهارت تفکر خلاق (۴۱/۳)، نشان دادن مسئولیت‌های فردی (۳۸/۳)، مهارت خودآگاهی (۳۵/۳)، مهارت‌های مربوط به ارتباطات انسانی (۳۲/۳)، نحوه‌ی گردآوری اطلاعات (۲۷/۳)، مهارت داشتن هدف در زندگی (۲۲/۳)، مهارت تصمیم‌گیری (۲۱/۳)، مهارت رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی (۲۱/۳)، شرکت در فعالیتهای بهبودبخش منابع (۲۱/۳)، بهداشت و سلامت روانی (۱۹/۳)، مهارت در حل مسئله (۱۶/۳) و مهارت مشارکت و همکاری (۱۳/۳).

هر چند بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که جامعه ایران با معضلات جدیدی در زمینه مهارت زندگی گریبان‌گیر است که می‌تواند پیامدهای ناگواری چون شیوع رفتارهایی که سلامتی را به خطر می‌اندازند، افزایش بیماری‌های مقاربتی، ابتلا به ایدز، اعتیاد و رفتارهای پرخطر در بین جوانان به همراه داشته باشد. در واقع، شرایط گویای این امر است که وقتی افراد مجهز به مهارت زندگی می‌گردند، در موقعیت‌ها و شرایط

ناگوار اجتماعی ارزیابی مثبتی از موقعیت‌ها، توانایی‌ها و عملکردهای خود دارند و به کارآمدترین شکل ممکن عمل می‌کنند. بنابراین ارزیابی اینکه سطح مهارت زندگی جوانان در چه وضعیتی قرار دارد، پرسشی است که جای بسی تأمل و تفکر دارد و باید مورد ارزیابی موشکافانه قرار بگیرد.

نتایج تحقیق حاکی از آن بود که سطح مهارت‌های زندگی جوانان استان یزد و سطح ابعاد مهارت‌های زندگی بالاتر از میانگین نظری قرار دارد که با پژوهش اسماعیل‌زاده و همکاران (۱۳۹۲) همسوست، اما نتایج یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های کریمی، فکری، سعیدیان (۱۳۹۱) که به بررسی سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تکاب پرداختند همسو نیست، زیرا نتایج پژوهش آنها نشان داد سطح مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان پایین‌تر از میانگین نظری قرار دارد. همچنین، با یافته‌های پژوهش ولی‌پور خواجه‌گیانی و همکاران (۱۳۹۱) که به بررسی سطح مهارت‌های زندگی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران پرداختند همخوانی ندارد، زیرا یافته‌های پژوهش آنها نشان داد که میزان مهارت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در حد متوسط است.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین سطح مهارت‌های زندگی برحسب جنسیت تفاوت وجود دارد و میانگین سطح مهارت‌های زندگی در مردان بیشتر از زنان است که این نتیجه با پژوهش‌های محسنی و شفیع‌زاده (۱۳۹۵)؛ کیا و همکاران (۱۳۹۵)؛ ادیب (۱۳۸۵) و اندیرانگو و همکاران (۲۰۱۳) همسو بود، اما با نتایج پژوهش پرتو (۱۳۹۴) که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود خودکارآمدی و جرأت‌ورزی دانش‌آموزان پایه‌ی اول متوسطه پرداخت - و نشان داد رابطه معناداری بین سن و سطح مهارت‌های زندگی وجود ندارد - و همین‌طور ولی‌پور خواجه‌گیانی و همکاران (۱۳۸۹) که به بررسی سطح مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران پرداختند - و نشان دادند بین سطح مهارت‌های زندگی و جنسیت رابطه معناداری وجود ندارد - و پژوهش غریبی و همکاران (۱۳۸۶) با عنوان "سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان استان کردستان" - که نشان دادند سطح مهارت‌های زندگی در دختران بالاتر است - همسو نبود.

یافته‌های این پژوهش نشان داد بین تحصیلات والدین و سطح مهارت‌های زندگی جوانان رابطه وجود دارد و با افزایش سطح تحصیلات والدین، سطح مهارت‌های زندگی در جوانان افزوده شده است که با یافته‌های پژوهش‌های زارع و همکاران (۱۳۹۴) و نظری و همکاران (۱۳۹۰) همسو بوده است. همچنین می‌توان این نتیجه را با نظریه نفوذ اجتماعی تبیین کرد. در این نظریه اعتقاد بر این است که افراد - بخصوص نوجوانان و جوانان - ممکن است تحت فشار گروه همسالان دست به رفتارهای مخرب، ضد اجتماعی و یا

خودآسیب رسان دست بزنند که در بسیاری از موارد والدین از این اقدامات فرزندانشان آگاه نیستند و حتی اگر هم آگاه شوند، راه درست برخورد با این مسئله را بلد نیستند. با افزایش سواد و به تبع آن آگاهی والدین از معضلات اجتماعی، آن‌ها بهتر می‌توانند رفتارهای جرأت‌مندانه به فرزندشان آموزش دهند و موارد خطر را در مورد فرزندشان شناسایی و به موقع و به صورت مؤثر مداخله کنند. اما این نتایج با پژوهش حنیفی و اسکندری‌نیا (۱۳۹۰)، کیانی‌فر (۱۳۸۹) و دراک (۲۰۰۹) همسو نبود، زیرا نتایج این پژوهش‌ها نشان دادند که بین تحصیلات والدین و سطح مهارت‌های زندگی والدین رابطه‌ی معناداری وجود ندارد.

همچنین، در مورد رابطه بین وضعیت اشتغال و سطح مهارت‌های زندگی یافته‌ها نشان داد که سطح مهارت‌های زندگی بین افراد شاغل و غیرشاغل متفاوت است و شاغلان از سطح بالایی از مهارت‌های زندگی برخوردارند که این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های رحیمیان بوگر و همکاران (۱۳۹۱) و قاسم‌زاده و همکاران (۱۳۸۷) همسو بوده است، زیرا نتایج پژوهش‌های آنان نیز نشان داد که سطح مهارت‌های زندگی در شاغلان بالاتر است. می‌توان اینگونه استنباط کرد که شاغلان به این دلیل که با مسائل و دغدغه‌های مختلفی روبرو می‌شوند و سطح تجربه آنها بیشتر از افراد غیرشاغل است، مهارت‌های بالاتری دارند.

این نتایج را با توجه به نظریه حل مسئله شناختی و یادگیری اجتماعی می‌توان به خوبی تبیین کرد. با دیدگاه حل مسئله شناختی اینگونه می‌توان تحلیل کرد که تجربه به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در جریان اشتغال و رویارویی با مسائل مختلف یاد بگیرند برای هر مسئله راه حل‌های مختلفی در نظر بگیرند، به عواقب این راه‌حل‌ها بیاندیشند و در نهایت بهترین راه را انتخاب کنند. از دیدگاه یادگیری اجتماعی می‌توان اینطور تحلیل کرد که افراد شاغل حل مسئله، ارتباط مؤثر و ارتباطات اجتماعی درست را از طریق الگوبرداری از همکاران یاد می‌گیرند و در موارد مشابه از این مهارت‌ها استفاده می‌کنند.

همین‌طور در این پژوهش به بررسی رابطه بین سطح تحصیلات و مهارت‌های زندگی در جوانان پرداخته شد و نتایج نشانگر رابطه بین این دو متغیر بود که با یافته‌های پژوهش‌های پژوهش‌کارور (۱۳۹۵)، سپهریان آذر و سعادت‌مند (۱۳۹۴)، پاشا و یادآوری (۱۳۸۶)، فتحی و اجارگاه و همکاران (۱۳۸۷) و هاواک و اوگور (۲۰۱۲) همسو بوده است. می‌توان یافته‌های این پژوهش‌ها را با توجه به نظریه هوش هیجانی اینگونه تحلیل کرد که افرادی که تحصیلات خود را در سطح عالی ادامه می‌دهند ظرفیت روانشناختی بالاتری دارند، زیرا در این مسیر با چالش‌های مختلفی روبرو می‌شوند و لازم است این چالش‌ها را پشت سر بگذارند و برای غلبه بر این موانع لازم است مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، حل مسئله، اعتماد به نفس،

همکاری، مهارت‌های ارتباطی و حتی همزیستی مسالمت‌آمیز را کسب کنند. لذا می‌توان استنباط کرد که با افزایش سطح تحصیلات، سطح مهارت‌های زندگی هم بالاتر می‌رود.

فرضیه دیگری که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت، بررسی رابطه بین درآمد فرد با سطح مهارت‌های زندگی بود که مشخص شد بین این دو متغیر رابطه وجود دارد و با پژوهش افشار (۱۳۹۳) که به بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی و هوش فرهنگی در دانشجویان پرداخت، همسو بوده است. این نتیجه را می‌توان با نظریه نیازهای مازلو تبیین کرد. مازلو در نظریه‌اش در مورد نیازها به این موضوع پرداخته که نیازهای مربوط به بقا پایین‌ترین سطح نیازها هستند و تنها زمانی که این نیازها برآورده شوند انسان می‌تواند به تیزهای سطح بالاتر مثل عشق و تعلق، احترام، نیازهای اجتماعی و خودشکوفایی بپردازد. پول یکی از مهم‌ترین جلوه‌های نیاز به بقاست و زمانی که این نیاز به اندازه کافی برآورده نشود، فرد نمی‌تواند به نیازهای سطح بالاتر بپردازد. اما با نتایج پژوهش هاواک و اوگور (۲۰۱۲) مغایر است، زیرا یافته‌های پژوهش آنها رابطه معناداری بین درآمد و سطح مهارت‌های زندگی افراد نشان نداد.

همچنین این فرضیه که بین سطح درآمد خانواده و مهارت‌های زندگی رابطه وجود دارد، در این پژوهش تأیید نشد و با پژوهش جهان ملکی و همکاران (۱۳۹۰) که نشان داد سطح درآمد خانواده و محل زندگی دانشجویان با سطح مهارت‌های زندگی آنها ارتباط ندارد، اما کارایی آنها تحت تأثیر میزان آگاهی‌شان نسبت به مهارت‌های زندگی است و همچنین با یافته‌های پژوهش افشار (۱۳۹۳) همسو بود. اما با پژوهش کامران و ارشادی (۱۳۸۸) با عنوان "بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی و سلامت روان" همسو نیست، زیرا نتایج پژوهش آنها نشان داد رابطه معناداری بین سلامت روان و سطح درآمد خانواده وجود دارد. این نتیجه را نیز می‌توان با نظریه نیازهای مازلو تبیین کرد. مازلو در نظریه‌اش در مورد نیازها به این موضوع پرداخته که نیازهای مربوط به بقا پایین‌ترین سطح نیازها هستند و تنها زمانی که این نیازها برآورده شوند انسان می‌تواند به نیازهای سطح بالاتر مثل عشق و تعلق، احترام، نیازهای اجتماعی و خودشکوفایی بپردازد. پول یکی از مهم‌ترین جلوه‌های نیاز به بقاست و زمانی که این نیاز به اندازه کافی برآورده نشود فرد نمی‌تواند به نیازهای سطح بالاتر بپردازد. زمانی که خانواده درگیر نیازهای اولیه مربوط به بقاست نمی‌تواند انتظار داشت که به نیازهای سطح بالاتر توجه کند.

یافته‌های پژوهش حاضر رابطه معناداری را بین وضعیت تاهل و سطح مهارت‌های زندگی نشان نداد. حال می‌توان به هدف اولیه این تحقیق بازگشت و گفت که افراد (جوانان)، جهت زندگی مطلوب نیاز به کسب مهارت همه‌جانبه دارند تا از این طریق بتوانند سهمی در پیشرفت خود و جامعه ایفا کنند. با وجود

تمامی کاستی‌های موجود در امر آموزش و آمادگی جوانان در جامعه ما، هنوز میزان خوشبینی افراد و نیز میزان مهارت‌های زندگی دریافتی آنها از پیرامون‌شان (به ویژه خانواده خود) در سطح قابل قبولی است. اما وظیفه متولیان و مجریان دولتی آن است که قدر این همه صبوری شهروندان را بدانند و در راستای ارتقای مهارت زندگی جوانان اقدامات لازم را انجام دهند، زیرا جوانان ما نیازمند آن هستند که با بحران‌های مراحل مختلف زندگی آشنا گردند تا بتوانند شیوه زندگی فعالی داشته باشند. علاوه بر این، باید به جوانان به گونه‌ای آموزش دهیم که با رویدادهای بالقوه تنش‌زا به بهترین شکل مقابله کنند و آنها را به عنوان رویدادهای تحت کنترل خود ارزیابی نمایند. همچنین باید به جوانان بیاموزیم تا در برابر مشکلات تفکر خلاق خود را به کار بگیرند و انعطاف‌پذیر باشند تا حل دشواری‌ها در زندگی برایشان آسان‌تر گردد و به واسطه این به کارگیری این مهارت‌ها زندگی شاد و آرامی را داشته باشند.

پیشنهادها

برای ارتقای سطح مهارت‌های زندگی جوانان، پیشنهادات زیر ارائه می‌شود:

- عقد تفاهم‌نامه همکاری بین اداره کل ورزش و جوانان با دانشگاه جهت تعریف و عملیاتی کردن برنامه‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های زندگی نظیر مهارت‌های مربوط به ازدواج و زندگی زناشویی، ارتباط موثر و بدون خشونت و رفتارهای جرأت‌مندان، حل مسأله، نه گفتن و ...؛
- افزایش مسابقات ورزشی گروهی جهت تقویت مهارت‌های مشارکت، همکاری و خودکنترلی در جوانان و برگزاری مسابقات ورزش‌های انفرادی برای تقویت مهارت‌های جرأت‌مندی، خودآگاهی و تاب‌آوری؛
- برگزاری مسابقات ورزش‌های انفرادی برای تقویت مهارت‌های جرأت‌مندی، خودآگاهی و تاب‌آوری؛
- طراحی برنامه‌ای مدون برای تقویت سه مهارت همکاری و مشارکت، حل مسئله و تشخیص نیازهای روانی برای جوانان یزدی با توجه به پایین‌ترین نمره آنها در موارد یاد شده؛ برنامه‌هایی مانند دنبال کردن اهداف گروهی در دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها، آموزش مهارت‌های خودشناسی مثل شناخت هیجانات و نامگذاری صحیح آنها، آموزش چگونگی پذیرش و کنار آمدن با این هیجانات و رفتار صحیح در لحظه و در زمینه حل مسئله شناسایی دقیق مشکل و بررسی راهکارهای موجود و انتخاب بهترین راه حل (استفاده از بسته‌های آموزش کنترل خشم، ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان).

منابع

- ادیب، یوسف. (۱۳۸۵). "بررسی میزان دستیابی نوجوانان ایرانی به مهارت‌های زندگی". فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز. سال اول، شماره ۴. ص ۵-۱۲.
- احمدی، سید احمد و قاسمی، ابوالقاسم. (۱۳۷۸). "تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رشد اجتماعی فرزندان شبه خانواده تحت پوشش سازمان بهزیستی اصفهان". فصلنامه دانش و پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- اسماعیل‌زاده، علی اصغر؛ مطلبی‌فرد، علیرضا؛ سلطانی، مهدی؛ دستا، مهدی. (۱۳۹۲). "برنامه مهارت‌های زندگی در ایران، آمریکا، کانادا، استرالیا، مالزی، ویتنام و هند. یک مطالعه تطبیقی". فصلنامه مطالعات برنامه درسی ایران. دوره ۸. شماره ۳۱. ص ۱۲۵-۱۵۴.
- اسماعیلی، محمد. (۱۳۸۰). "بررسی اثربخشی آموزش درس مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه فرزندپروری بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل". فصلنامه پیام مشاور. شماره ۶.
- افشار، سیمین. (۱۳۹۳). "تحلیل جامعه‌شناختی رابطه بین سرمایه اجتماعی با هوش فرهنگی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز". مطالعات جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد. ۲۵. ص ۳۹-۵۷.
- امیری، عبدالحسین؛ فلاح، سمیرا؛ اسفندیاری، حجت و غلامی، مهنا. (۱۳۹۴). "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و سازگاری اجتماعی همسران جانبازان". فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده. شماره ۳۰. ص ۱۳۹-۱۴۷.
- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۱). "بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و منبع کنترل نوجوانان". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.
- پارسا، محمد. (۱۳۷۶). روانشناسی رشد کودک و نوجوان. تهران: انتشارات بعثت

- پاشا، غلامرضا و یادآوری، ماندانا. (۱۳۸۶). "اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی". فصلنامه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. شماره ۱۰. ص ۳۰-۳۹.
- پرتو، مسلم. (۱۳۹۴). "بررسی اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود خودکارآمدی و جرأت‌ورزی در دانش‌آموزان پایه اول متوسطه". فصلنامه تعلیم و تربیت. دوره ۳۱. شماره ۲. ۱۴۵-۱۶۹.
- جهان ملکی، سیف اله؛ شریفی، مسعود؛ جهان ملکی، رعنا؛ نظری بولانی، گوهر. (۱۳۹۰). "رابطه سطح آگاهی از مهارت‌های زندگی با باورهای خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی". پژوهش‌های نوین روان‌شناختی. ۲۲، ص ۱۹-۵۰.
- حنیفی، فریبا و اسکندری‌نیا، فرحناز. (۱۳۹۰). "بررسی رابطه بین آموزش بزرگسالان (والدین) و مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان". فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی. دوره ۳. شماره ۲ (مسلسل ۱۰). ص ۴۹-۷۰.
- خسروی، رحمت اله؛ فتحی واجارگاه، کوروش و عارفی، محبوبه. (۱۳۸۸). "نیازسنجی برای تدوین برنامه‌ی درس مهارت‌های زندگی در دوره‌ی متوسطه‌ی نظری". مجله علوم تربیتی. سال شانزدهم. شماره ۲. ص ۱۳۶-۱۱۳.
- خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده. (۱۳۹۱). مهارت‌های زندگی. قم: انتشارات هاجر
- درکه، بهاره، کرامتی، هادی و امیری، حسن. (۱۳۹۲). "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش گرایش به مصرف موادمخدر در تهران". فصلنامه دانش انتظامی پایتخت. ۶: ۸۹-۱۱۲.
- رحیمیان بوگر، اسحق؛ محمدی‌فر، محمدعلی؛ نجفی، محمود و دهشیری، غلامرضا. (۱۳۹۱). "تأثیر مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان. روان‌شناسی بالینی و شخصیت". دو فصلنامه شاهد. دوره ۱۰. شماره ۸. ص ۲۲-۳۴.
- رفیعی، حسن؛ جعفری زاده، حسین؛ خلیل زاده، حمیده؛ اشرف رضایی، نیره و محمدی، بهروز. (۱۳۸۷). "بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی زوجین جوان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی ارومیه به منظور مشاوره ازدواج". فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی. دوره هفتم. شماره اول. ص ۲۱-۲۶.

- زارع، اعظم؛ خادمی، ملوک و یاراحمدیان، نسرين. (۱۳۹۴). "نقش مهارت‌های زندگی والدین در کارکرد خانواده و عملکرد تحصیلی فرزندان". فصلنامه پژوهش و خانواده. دوره ۱۱. شماره ۲۴. ص ۸۰-۹۶.
- سازمان بهداشت جهانی. (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی. تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی
- ساعتچی، محمود؛ کامکاری، کامبیز و عسکریان، مهناز. (۱۳۸۹). آزمون‌های روان‌شناختی. تهران: نشر ویرایش
- سپهریان‌آذر، فیروزه و سعادت‌مند، سعید. (۱۳۹۴). "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و مشاوره گروهی با روش عاطفی رفتاری عقلانی بر خودپنداره تحصیلی، انگیزش پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق". فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. شماره ۵۹. ص ۶۶-۷۷.
- سلمانیان، علی‌اکبر؛ جاجرمی، محمود و فلاحتی، مریم. (۱۳۹۴). "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی همسران جانبازان مبتلا به اختلالات خلقی". نشریه طب جانباز. شماره ۷. ص ۱۹۷-۲۰۵.
- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۸۰). روان‌شناسی پرورشی. چاپ چهاردهم. تهران: انتشارات آگاه
- غریبی، حسن و قلی‌زاده، زلیخا. (۱۳۸۶). "سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان راهنمایی و متوسطه کردستان". نوآوری و مدیریت آموزشی. شماره ۹. ص ۱۱۷-۱۴۲.
- فتحی‌واجارگاه، کوروش؛ عارفی، محبوبه و اسفندیاری، توران. (۱۳۸۷). "شناسایی و اولویت‌یابیمهارت‌های زندگی مورد نیاز بزرگسالان برای لحاظ کردن در برنامه‌های درسی مدارس". فصلنامه تعلیم و تربیت. شماره ۹۳. ص ۶۹-۱۰۱.
- فرمهینی‌فراهانی، محسن؛ سبحانی‌نژاد، مهدی و پیداد، فاطمه. (۱۳۸۹). "بررسی مقایسه‌ای میزان مهارت‌های زندگی دانشجویان رشته‌های فلسفی و غیرفلسفی دانشکده‌های علوم انسانی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران". دو فصلنامه مطالعات برنامه درسی آموزش عالی. شماره ۱، ص ۱۴۲-۱۵۸.

- قاسم‌زاده، مسعود؛ مدیریان، احسان؛ سروش، محمدرضا و سرستانی، فهمیه. (۱۳۸۷). "بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های بهداشت روانی به کارکنان اداره کل جانبازان جنوب غرب تهران بر میزان رضایت‌مندی جانبازان مراجعه‌کننده به این اداره". نشریه طب جانباز. شماره ۱. ص ۵۴-۶۵.
- قلاوندی، حسن و صفدری، خسرو. (۱۳۹۴). "الگوی علی روابط بین مهارت‌های زندگی، خودکارآمدی جمعی و رضایت زندگی". فرایند مدیریت و توسعه. دوره ۲۸. پیاپی ۹۳، ۱۵۵-۱۳۱.
- کارور، حسین. (۱۳۹۵). "بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با مدیریت تعارض (مطالعه موردی: مدیران گروه صنعتی پارس خودرو)". پژوهش‌های جدید در مدیریت و حسابداری. دوره ۳. شماره ۱۲. ص ۱۱۱-۱۲۵.
- کاشانی‌نیا، زهرا (۱۳۷۹). "عوامل استرس‌زا و رابطه آن‌ها با کیفیت زندگی زنان سرپرست خانواده". پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- کامران، فریدون و ارشادی، خدیجه. (۱۳۸۸). "بررسی رابطه سرمایه اجتماعی شبکه و سلامت روان". پژوهش‌های اجتماعی. شماره ۳. ص ۲۹-۵۴.
- کلینکه، کریس. ال. (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی. شهرام محمدخانی. تهران: انتشارات اسپند هنر
- کیا، سیما؛ شعبانی، حسن؛ احقر، قدسی و مدانلو، بهناز. (۱۳۹۵). "تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش‌آموزان". نشریه روان پرستاری، ۴، ۱: ۳۸-۴۶.
- کیانی‌فر، مریم. (۱۳۸۹). دانستنی‌های زندگی. تهران: انتشارات ابتکار دانش
- کریمی، فریبا؛ فکری، سعیده و سعیدیان، نرگس. (۱۳۹۱). "بررسی سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان تکاب". فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی. سال ششم، شماره ۲. ص ۶۷-۵۳.
- محسنی، هدی السادات و شفیع‌زاده، حمید. (۱۳۹۵). "بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان‌های شهر تهران". اندیشه نوین تربیتی. دوره ۱۲. شماره ۱. ص ۱۴۴-۱۶۲.
- محکی، فرهاد؛ شریفی جندانی، حمیدرضا و محکی، وحید. (۱۳۹۵). "اثربخشی بازی درمانی بر بهبود مهارت‌های زندگی کودکان کم توان ذهنی". نشریه تعلیم و تربیت استثنایی. شماره ۱۳۹: ۲۳-۲۹.

- مرتضوی، شهرناز. (۱۳۸۳). "روابط متقابل خودکارآمدپنداری و ادراک حمایت از سوی خانواده، معلمان و دوستان نزدیک در ارتباط با رضایت از زندگی در نمونه‌هایی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران". فصلنامه نوآوری‌های آموزشی. سال سوم. شماره ۸. ص ۱۳-۳۸.
- مقدم، مرضیه؛ شمس‌علی‌زاده، نرگس و وفایی‌بان، فاروق. (۱۳۸۵). "بررسی اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی از این مهارت‌ها در گروهی از دانش‌آموزان مقطع چهارم دبستان‌های شهرستان سنندج (سال ۱۳۸۳)". مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز. سال ۲۸. شماره ۲. ص ۱۰۳-۱۰۷.
- میلر، جی، پی. (۱۳۸۳). نظریه‌های برنامه درسی. محمود مهرمحمدی. چاپ سوم، تهران: انتشارات سمت
- نظری، علی‌محمد؛ خدادادی‌سنگده، جواد؛ تلخابی، علیرضا و آلبو کردی، سجاد. (۱۳۹۰). "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی". فصلنامه خانواده و پژوهش. دوره ۸. شماره ۱۱. ص ۱۴۱-۱۵۷.
- نوری، ربابه. (۱۳۹۴). "ارزیابی طرح آموزش مهارت‌های زندگی مقطع راهنمایی". مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی. سال هفتم، شماره ۲: ۴۴۴-۴۳۳.
- نیازآذری، کیومرث؛ عمویی، فتانه؛ مداح، محمدتقی و بریمانی، ابوالقاسم. (۱۳۸۹). "ارزیابی مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری". روانشناسی تربیتی. دوره ۱، شماره ۳: ۳۳-۴۶.
- ولی‌پور خواجه‌غیائی، رقیه؛ وحیدشاهی، کوروش و صالحی‌عمران، ابراهیم. (۱۳۹۱). "میزان مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران". مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. سال دوازدهم، شماره ۱۲(۲)، ص ۹۳-۱۰۰.
- یارمحمدی‌واصل، مسیب؛ نارنجی‌ها، هومان و رفیعی، حسن. (۱۳۸۹). "ساخت و اعتباریابی آزمون مهارت‌های زندگی در افراد وابسته به مواد". رفاه اجتماعی. ۱۰ (۲۹)، ۱۷۶-۱۵۱.
- Ahmadi Gatab, T., Nasram, S., Mehdizade, R., & Taheri, M. (۲۰۱۱). "Student's life quality prediction based on life skills". Social & behavioral sciences, ۳۰: ۱۹۸۰-۱۹۸۴.

- Bolkan, A. (۲۰۱۵). "**The effect of life skill psycho-education on divorced women**". social & behavioral science, ۲۰۵: ۶۵۵-۶۶۳.
- Drake, J. F. (۲۰۰۹). "**Free adult education classes**". Technical college adult. Director of adult education ۳۴۲۱. Meridian street North. Huntsville, Al: ۳۵۸۱۱.
- El-hadi, S., El-azim, F., El-azim, H. & El-tavali, M. (۲۰۱۷). "**Corrolation between cognitive function, life skills & quality of life in children**". The egeptian journal of medical humangenetics, ۳۱, ۱-۵.
- ENdrangu, A.N, Ngare, G, Wango, G. (۲۰۱۳). "**Gander Factor in implementation of life skills Education in secondary schools in Niaroby, Kenya**". International Journal of Education & Research, ۱, ۵: ۱-۱۸.
- Greenholland, M. F. (۲۰۱۲). "**The role and development of life skills in young sports participants**". For the degree of Ph. D University of Birmingham.
- Hawakes, D, Ugur, M. (۲۰۱۲). **Evidence of the relationship between Education skills, economic growth in low income country: A systematic review**. University of London.
- Johnson, D. & Johnson, R. (۱۹۹۹). **Learning together and alone: cooperative, competitive, and individualistic learning**, Boston: Allyn and Bacon.
- Kims, Y. (۲۰۰۳). **The effects of assertiveness training on enhancing the social skills of adolescents with visual impairments**. J. Vis. Impair. Blind, ۹۷: ۲۸۵-۹۷.
- Mohammadzade, H. M., Hamidian, A., Ahayati, K. S. & Suriani, I. (۲۰۱۷). "**The effect of life skills-based intervention on emotional health, self-esteem & coping mechanisms in Malaysian adolescents**". International journal of educational research, ۸۳, ۳۲-۴۲.
- Petterson, D., Gravesteyjn, C. & Roest, J. (۲۰۱۶). "**Strengthening of parenthood; developing a Life Skills Questionnaire for Dutch Parents (LSQ-P)**". Procedia - Social and Behavioral Sciences ۲۱۷, ۷۴۸ – ۷۵۸.
- Prasertcharoensuk, T., Somparch, K., & Ngang, T. K (۲۰۱۵). "**Influence of Teacher Competency Factors and Students' Life Skills on Learning Achievement**". Social & behavioral sciences, ۱۸۶: ۵۶۶-۵۷۲.
- Sirkala, B. & Kishor, K. (۲۰۱۰). "**Emproving adolescents with life skills education in schools mental health program: does it work?**". indaian psychiatry, ۵۲(۴): ۳۴۴-۳۴۹.

- Venata, A., Bastian, R., Nichole, D., Burn, L. & Nettelbeck, T. (۲۰۰۵). **"The relationship between emotional intelligence& life skills"**. Personality & individual differences, ۳۹: ۱۱۳۵-۱۱۴۵.
- Wenzel, V., Weichold, K, & Silbereisten, K. (۲۰۰۹). **"The life skills program: positive influence on school bonding & prevention on substance misuse"**. Journal of adolescence, ۳۲(۶): ۱۳۹۱-۱۴۰۱.
- World Health Organization. (۲۰۰۴). **Young people's health in context: selected key findings from the health behavior in school- aged children study**.
- World Health Organization. (۱۹۹۷). **Life skills education children and adolescents in schools**. WHO/MNH/PSF/۹۳,۷A.Rev.۲. Geneva: WHO.

A Study on Level of Life Skills among the Youth in Yazd Province

Azade Abooei

Ph.D. Student in Counseling, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran

Ali Reza Afshani

Ph.D., Associate Professor in Sociology, Yazd University, Yazd, Iran

Manouchehr Ali Nejjad

Ph.D., Assistant Professor in Sociology, Yazd University, Yazd, Iran

Received: ۱۱ Dec. ۲۰۱۷

Accepted: ۲۶ Jan. ۲۰۱۸

The present study is to evaluate the life skills among the youth in Yazd province. The statistical population included all the youth in Yazd, Ardakan and Meybod cities aged ۱۵ to ۲۹ years old in ۲۰۱۶ that the total number was ۲۱۱۰۴۵. The sample size, based on the Cochran formula, was ۹۵۳ in the three cities. The sampling method applied in this study was multi-stage cluster. The research's instrument was life skills inventory (Saatchi et al., ۱۳۸۹). The findings of the research indicated that the level of life skills and the level of different aspects of life skills among the youth in Yazd were higher than the theoretical average amount. It was shown that men's life skills were

significantly higher than women's, with the increase in the level of the education of parents, the level of life skills in young people increase and employees had a higher level of life skills. There was a significant relationship between the individuals' income and their life skills level, but there was not a significant relationship between the family's income and the life skills. Also, the findings of the present study did not show a significant difference between the level of life skills in terms of marital status. The results of this study indicated that the level of life skills among the youth in Yazd is higher than the theoretical mean, but there is a long way to reach the desired level. Findings of this study indicate the necessity of planning and implementing different programs in order to improve youth's life skills.

Key words: Skill, Life Skills, Social Skills, Youth and Yazd