



## بررسی رابطه نقش دانشگاه در تغییر مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد

### کرمانشاه

فرانک موسوی<sup>۱</sup>

### چکیده

هدف این تحقیق بررسی رابطه نقش دانشگاه در تغییر مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه است. پس از انتخاب دانشجویان دانشگاه آزاد واحد کرمانشاه از طریق پرسشنامه پژوهشگر ساخته با ۳۰ سؤال بسته پاسخ پنج گزینه‌ای میزان مهارت زندگی دانشجویان مشخص و به کمک آزمونهای آماری پارامتریک به مقایسه میانگین در سطوح متفاوت پرداخته شد. به این ترتیب جامعه آماری این تحقیق تمامی دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۱۳۸۶ را شامل می‌شود که ۲۰۰ نفر از آنان به عنوان نمونه انتخاب شدند.

برای این تحقیق ۳ فرضیه زیر در نظر گرفته شده بود:

بین مهارت‌های زندگی دانشجویان سال اول و آخر تفاوت وجود دارد.

بین مهارت‌های زندگی دانشجویان رشته های علوم انسانی و علوم پایه تفاوت وجود دارد.

بین مهارت‌های زندگی دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.

نتایج بررسی حاضر در ارتباط با فرضیه ها به شرح زیر است:

هر ۳ فرضیه فوق رد شدند و تفاوت معناداری بین مهارت زندگی دانشجویان سال اول و آخر، علوم انسانی و علوم

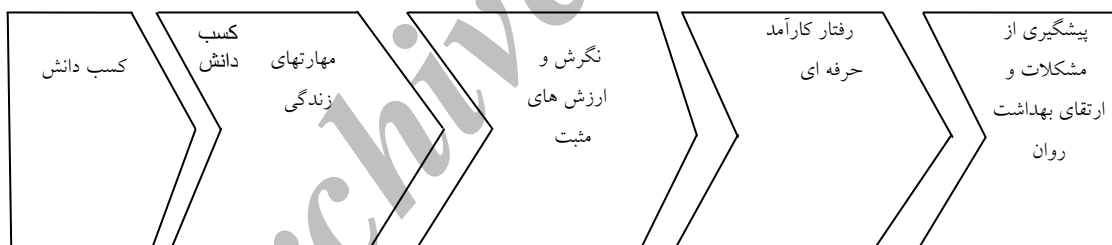
پایه و دختر و پسر وجود ندارد.

<sup>۱</sup> - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، عضو باشگاه پژوهشگران جوان



## مقدمه

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود. محققان تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خود اتکایی و اعتماد به نفس مورد تأیید قرار داده‌اند. به ویژه در کاهش سوء مصرف مواد بر نقش کلیدی مهارت‌های زندگی تأکید می‌شود. هم‌چنین آموزش این مهارت‌ها به عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی مورد تأکید بوده‌است. در مطالعه اسمیت (۲۰۰۴) نشان داده شد که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان می‌گردد. اسمیت و گری (۲۰۰۵) نیز نشان دادند. آموزش مهارت‌های زندگی اثر معنی‌داری بر توانایی‌های رهبری و مدیریت در جوانان دارد. فرایند نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روان را به شکل زیر می‌توان نشان داد:



یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را، و این اصل دو سویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می‌بخشد.

از آنجا که دانشجویان دانشگاه‌ها بخش اعظمی از جوانان فعال و نخبه جامعه را پوشش می‌دهند و از جمله گروه‌های راهبردی هر جامعه محسوب می‌شوند، حفظ و ارتقاء بهداشت روان آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این جمعیت جوان به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول خود و شرایط بحرانی این برهه از زندگی به ویژه



در سالهای اول ورود به دانشگاه، مشکلات، فشارها و چالشهای زیادی را تجربه می‌کنند و در معرض آسیبهای روانی اجتماعی متعددی قرار دارند لذا دانشگاهها و محیطهای دانشجویی که مسئولیت تغذیه، پشتیبانی و حمایت ذهنی، روانی و اجتماعی دانشجویان را به عهده دارند نیازمندند تا با ایجاد، آموزش و پرورش مهارتها و توانمندیهایی برای تصمیم‌گیری آگاهانه، مقابله با استرسها، افزایش خودکارآمدی، برقراری ارتباط مؤثر و سایر توانائیهای روانی اجتماعی، در کنار پیشگیری از آسیبهای احتمالی بهداشت روان دانشجویان را در محیطهای دانشگاهی تأمین نمایند.

در این راستا برنامه آموزش مهارتهای زندگی به عنوان یکی از مؤثرترین راهکارهای شناخته شده جهت توانمندسازی دانشجویان پیشنهاد می‌گردد.

شواهد پژوهشی متعددی بر اثربخشی آموزش این مهارتها بر بهداشت روان دانشجویان دلالت دارند. مطالعه رامشت و فرشاد (۱۳۸۳) در نمونه‌ای مشتمل بر ۵۰۰ نفر از دانشجویان نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی در افزایش سلامت روانی و جسمانی و کاهش مشکلات رفتاری و اجتماعی مؤثر است.

همچنین در بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان نشان داده شد که آموزش مهارتهای زندگی موجب ارتقای بهداشت روانی دانشجویان می‌شود.<sup>۱</sup> پژوهش‌های بی‌شمار نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه‌های روانی اجتماعی دارند از جمله پژوهش در زمینه سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مهم با سوء مصرف مواد رابطه دارند که عبارتند از عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارتهای ارتباطی<sup>۲</sup>. همچنین زیمرمن و همکاران (۱۹۹۲) بین احساس خود کارآمدی شخصی و موفقیت تحصیلی همبستگی معناداری یافتند. مطالعات زیادی دلالت بر آن دارند که بین عزت نفس ضعیف و سوء مصرف الکل و دارو<sup>۳</sup>، بزهکاری<sup>۴</sup>، بی

<sup>۱</sup> - ناصری و نیک‌پرور، ۱۳۸۳

<sup>۲</sup> - مک دانالد و همکاران، ۱۹۹۱

<sup>۳</sup> - سینگ و مصطفی، ۱۹۹۴

<sup>۴</sup> - دوکزو لورج، ۱۹۸۹



بندوباری جنسی<sup>۱</sup> و افکار خود کشی<sup>۲</sup> رابطه وجود دارد. بنابراین با توجه به مدارک و شواهد علمی و به منظور پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیشتری شود. از طرفی ماهیت مشکلات روانی اجتماعی به گونه ای است که مقابله با آن در سطوح بعدی مداخله (پیشگیری ثانویه و ثالث) نه تنها هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای را از نظر نیروی انسانی و مسایل مالی بر جوامع تحمیل می‌کند، بلکه اثر بخشی و کارآمدی آن نیز بسیار محدود و حتی در مواردی ناچیز است. به عنوان مثال بررسی‌ها نشان می‌دهد که وقتی یک شخص وابستگی دارویی پیدا کرد، در خوشبینانه‌ترین حالت ۲۰ الی ۳۰ درصد موارد احتمال بهبود وجود خواهد داشت و حتی تحت این شرایط نیز احتمال عود مجدد مشکل وجود خواهد داشت<sup>۳</sup>.

این واقعیات باعث شده که صاحب‌نظران و متخصصان حیطه بهداشت روانی در جهان تمام کوشش و توجه خود را حول محور برنامه‌های پیشگیری در سطح اول متمرکز سازند. به همین منظور برنامه‌های پیشگیری هم در سطح عام و با هدف کاهش و کنترل انواع آسیب‌های روانی - اجتماعی و هم در سطح خاص و در رابطه با کاهش و کنترل مشکلات خاص (از قبیل وابستگی دارویی؛ افسردگی؛ و...) در نقاط مختلف جهان طراحی و به مورد اجرا گذاشته شده‌است.

براساس بررسی‌های به عمل آمده از بین برنامه‌هایی که تاکنون طراحی و اجرا شده است برنامه پیشگیری موسوم به "آموزش مهارت‌های زندگی" که در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی از سوی سازمان جهانی بهداشت طراحی و در سطح وسیع در کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفته، بیشترین اثر بخشی و کارآمدی را داشته است. در تعریف، مهارت‌های زندگی به مهارتهایی گفته می‌شود که برای افزایش توانایی روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود. هدف اصلی در واقع افزایش توانایی روانی - اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌رسان به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد

<sup>۱</sup> - کدی، ۱۹۹۲

<sup>۲</sup> - چوکت، ۱۹۹۳

<sup>۳</sup> - کاپلان و سادوک، ۱۹۸۸؛ تایلور، ۱۹۹۵



است. در تعریفی دیگر گفته شده است: مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های درست، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمال و رفتارهایی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند.

انواع مهارت‌های زندگی با تعاریف مختصر به شرح زیر می‌باشد:

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجار رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود

ارتباط مؤثر، این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

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

تصمیم‌گیری، این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر افراد بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.



تفکر خلاق، این نوع تفکر هم به مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حلهای مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی، تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.

توانایی حل مسئله، این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

توانایی مقابله با استرس، این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.<sup>۱</sup>

#### جامعه آماری، نمونه آماری

جامعه مورد تحقیق در این پژوهش عبارت است از کلیه دانشجویانی علوم انسانی و علوم پایه که در سال تحصیلی ۸۶-۸۷ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه مشغول به تحصیل بودند. در این تحقیق گروه نمونه ۲۰۰ نفر از دانشجویان علوم انسانی و علوم پایه دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه می‌باشند که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی انتخاب شدند.



## ابزار تحقیق

ابزار اندازه گیری در این پژوهش یک پرسشنامه محقق ساخته بود که برای بررسی وضعیت مهارتهای زندگی دانشجویان تدوین شده است که دارای ۳۰ گزاره است. نیمی از سئوالات نگرش مثبت دانشجویان نسبت به مهارت زندگی و و نیمی دیگر نگرش منفی دانشجویان نسبت به مهارت زندگی را می سنجد. هر یک از سئوالات با یک مقیاس پنج درجه ای ( بسیار کم ، کم ، تا حدودی ، زیاد ، بسیار زیاد) درجه بندی شده است .

## روش جمع آوری اطلاعات

برای جمع آوری اطلاعات به هر یک از دانشجویان مورد نظر مراجعه شد و پرسشنامه تدوین شده در اختیار آنان قرار گرفته شد و توضیحات لازم درباره هدف تحقیق و چگونگی پاسخ به پرسشنامه برای آنان داده شد. پس از آنکه به پرسشهای پرسشنامه توسط دانشجویان پاسخ داده شد، عین پرسشنامه از آنان دریافت گردید. پس از جمع آوری همه پرسشنامه ها طبق روش لیکرت به پاسخهای داده شده به هر پرسش نمره داده شد و بدین ترتیب مجموع نمره های هر دانشجو نسبت به مهارت زندگی محاسبه گردید. پس از کد گذاری پرسشنامه ها برای داده پردازی و تحلیل های آماری لازم از برنامه نرم افزاری SPSS استفاده شده و تحلیل های آماری انجام گرفت .

## روش های آماری تجزیه و تحلیل داده ها

تجزیه و تحلیل داده های آماری این تحقیق از طریق برنامه نرم افزاری SPSS مورد محاسبه قرار گرفت. روشهای آماری تجزیه و تحلیل داده های این تحقیق به شرح زیر است: برای محاسبه فرضیه شماره ۱ و ۳ از مدل آماری  $t$  استودنت گروههای مستقل و برای آزمون فرضیه شماره ۲ از آزمون  $u$  من ویتنی استفاده به عمل آمد .

آزمون آماری فرضیه اول: بین مهارتهای زندگی دانشجویان سال اول و دانشجویان سال آخر تفاوت وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه، مهارتهای دانشجویان در دو گروه دانشجویان سال اول و سال آخر مورد بررسی قرار می گیرد که به این منظور، باتوجه به اینکه مهارتهای زندگی با نمره نشان داده شده است از آزمون  $t$  گروههای مستقل استفاده می شود. با توجه به  $sig = 0/449 > 0/05$  در آزمون همسانی واریانس ها، مشخص می شود که  $f$  هارتلی



بزرگتر از  $f$  جدول بوده بنابراین شرط همسانی واریانسها برای استفاده از آزمونهای پارامتریک برقرار بوده و می توان برای بررسی فرضیه اول از آزمون  $t$  گروههای مستقل استفاده نمود که در این آزمون،  $t$  محاسبه شده  $= 0/333$  بدست آمده است. با مشاهده  $0/05 > sig = 0/74$  می توان نتیجه گرفت که فرض صفر رد نمی شود بنابراین تفاوت میانگین نمرات مهارتها در دو گروه دانشجویان سال اول و سال آخر، به احتمال ۹۵٪، از نظر آماری تفاوت معناداری نبوده و تفاوت موجود می تواند ناشی از خطای نمونه گیری باشد. و هر دو گروه دانشجویان سال اول و دانشجویان سال آخر در کسب نمرات تقریباً مشابه هم عمل کرده اند و تفاوت موجود در برخی از نمرات نیز، با توجه به نتایج آزمون انجام شده، از نظر آماری معنادار نمی باشد.

**آزمون آماری فرضیه دوم:** بین مهارتهای زندگی دانشجویان رشته های علوم انسانی و علوم پایه تفاوت وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه، مهارتهای دانشجویان در دو گروه دانشجویان علوم انسانی و علوم پایه مورد بررسی قرار می گیرد که به این منظور، باتوجه به اینکه مهارتهای زندگی با نمره نشان داده شده است ابتدا از آزمون  $t$  گروههای مستقل استفاده شد. به این منظور ابتدا آزمون همسانی واریانسها انجام شد تا مشخص شود که آیا می توان از آزمون پارامتریک  $t$  استفاده نمود؟ مقایسه اولیه میانگین ها بیانگر اختلاف نمرات در دو گروه بوده بطوریکه میانگین نمرات مهارتهای زندگی در دانشجویان علوم پایه بیشتر از میانگین نمرات دانشجویان علوم انسانی بوده  $(62/78 < 63/51)$  که برای بررسی معنادار بودن و یا نبودن این تفاوت، بایستی نوع آزمون (پارامتریک یا غیر پارامتریک) مشخص شود. بنابراین آزمون همسانی واریانس ها صورت گرفت: نتایج کسب شده نشان می دهد که  $0/05 < sig = 0/49$  است بنابراین شرط همسانی واریانسها برقرار نبوده و نمی توان از آزمونهای پارامتریک برای مقایسه میانگین نمرات مهارت در دو گروه دانشجویان رشته انسانی و دانشجویان علوم پایه استفاده نمود در سطح آلفای ۵ درصد از آزمون ناپارامتریک  $u$  - مان ویتنی استفاده شد که طبق نتایج چون اندازه  $Z$  مشاهده شده، یعنی  $-0/161$  در سطح آلفای  $0/05$  از اندازه مبین  $Z$  یعنی  $1/96$  بیشتر یا برابر با آن نیست، لذا فرض صفر رد نشد. بعبارت دیگر چون  $sig = 0/828 < 0/05$  است بنابراین تفاوت بین دو گروه از نظر آماری معتبر نبوده و میزان مهارتهای زندگی گروه علوم پایه  $(101/16)$  که ظاهراً بیش از گروه علوم انسانی  $(99/84)$  است می تواند ناشی از خطای نمونه





گیری باشد. و هر دو گروه دانشجویان علوم انسانی و علوم پایه در کسب نمرات تقریباً مشابه هم عمل کرده اند و تفاوت موجود در برخی از نمرات در دو گروه نیز، با توجه به نتایج آزمون انجام شده، از نظر آماری معنادار نمی باشد.

آزمون فرضیه سوم: بین میزان مهارت‌های زندگی در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.

با توجه به  $\text{sig} = 0/109 > 0/05$  در آزمون همسانی واریانس ها، مشخص می شود که  $f$  هارتلی بزرگتر از  $f$  جدول بوده بنابراین شرط همسانی واریانسها برای استفاده از آزمونهای پارامتریک برقرار بوده و می توان برای بررسی این فرضیه از آزمون  $t$  گروههای مستقل استفاده نمود که در این آزمون، با در نظر گرفتن (درجه آزادی)  $t, d = 198$ ، محاسبه شده  $1/610 =$  بدست آمده است و با مشاهده  $\text{sig} = 0/303 > 0/05$  می توان نتیجه گرفت که فرض صفر رد نمی شود بنابراین تفاوت میانگین نمرات مهارتها در دو گروه دانشجویان دختر و پسر، به احتمال ۹۵٪، از نظر آماری تفاوت معناداری نبوده و تفاوت موجود می تواند ناشی از خطای نمونه گیری باشد.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به اینکه پژوهش فوق به بررسی رابطه نقش دانشگاه در تغییر مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه تاکید گردید، می توان نتیجه گرفت که دانشگاه نقش تعیین کننده ای در افزایش مهارت زندگی دانشجویان ایفا نموده است. با توجه به آزمون فرضیه اول در زمینه تفاوت مهارت‌های زندگی دانشجویان سال اول و آخر مشخص شد که این تفاوت در دانشجویان معنا دار نیست و هر دو گروه مهارت های زندگی تقریباً یکسانی دارند. و دانشگاه بصورت ضمنی و تلویحی نتواسته است مهارت زندگی دانشجویانی که چند ترم در دانشگاه بوده اند را افزایش دهد. این تحقیق با نتایج تحقیق خانم مهناز گیلک ۱۳۸۵ و آقای میر جواد کرمانی ۱۳۸۱ هم‌هنگ است.

با توجه به آزمون فرضیه دوم در زمینه تفاوت مهارت‌های زندگی در دانشجویان علوم انسانی و علوم پایه مشخص شد که این تفاوت در دانشجویان این رشته ها معنا دار نیست و هر دو گروه مهارت های زندگی تقریباً یکسانی دارند. و رشته تأثیری در افزایش یا کاهش مهارت های زندگی دانشجویان ندارد. با توجه به آزمون فرضیه سوم در زمینه تأثیر جنسیت در مهارت‌های زندگی دانشجویان مشخص شد که این تفاوت در دانشجویان دختر و پسر معنا دار



نیست و هر دو گروه مهارت‌های زندگی تقریباً یکسانی دارند و جنسیت تاثیری در افزایش یا کاهش کسب مهارت‌های زندگی آنان نداشته است. در نهایت نتیجه می‌گیریم که دانشگاه بصورت تلوحی نتوانسته است مهارت‌های زندگی را در دانشجویان افزایش دهد و تفاوتی بین کسب مهارت‌های زندگی دانشجویان رشته‌های علوم انسانی و علوم پایه در دو گروه دختران و پسران وجود ندارد. با تاکید بر پیشینه تحقیق و آزمون فرضیه‌ها متوجه می‌شویم که باید از راه‌های گوناگون جهت افزایش مهارت‌های زندگی دانشجویان اقدام نمود زیرا دانشگاه تقریباً آخرین بستری است که یک جوان فرصت دارد مهارت‌های زندگی را کسب کند. در راستای این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های زندگی در دانشگاه و حتی مقاطع تحصیلی پائین‌تر چندان مورد عنایت واقع نشده است و نیاز به برنامه‌های آموزشی میان‌مدت و بلندمدت دارد و باید اقدامات فزاینده‌ای جهت افزایش مهارت‌های زندگی در جوانان انجام داد. این ادعا با تاکید بر پیشینه پژوهش و آزمون فرضیه‌های تحقیق استوار است.

#### پیشنهادات مبتنی بر پژوهش

- ۱- دانشگاه‌ها نقش پررنگ‌تری جهت آموزش مهارت‌های زندگی دانشجویان داشته باشند
- ۲- با توجه قرائن و شواهد و موفقیت بعضی از دانشگاه‌ها، ۲ واحد درس آموزش مهارت‌های زندگی به دروس عمومی یا اختیاری اضافه گردد.
- ۳- کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی جهت اساتید دانشگاه توسط دفتر مطالعات نیروی انسانی گذاشته شود.
- ۴- در خوابگاه‌های دانشجویی کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی برگزار شود.
- ۵- مسابقه‌های کتاب‌خوانی با محتوای مهارت‌های زندگی برای دانشجویان برگزار شود.
- ۶- دفتر مشاوره دانشگاه با همکاری امور دانشجویی دانشگاه اقدام به برگزاری اردوهای چند منظوره با برنامه‌های جانبی آموزش مهارت‌های زندگی نماید.
- ۷- دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی فقط بصورت تئوری نباشد بلکه به صورت عملی نیز برگزار شود.
- ۸- در انتخاب اساتید دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی دقت بیشتری شود تا اساتید توانمند که مهارت‌های زندگی را به خوبی کسب نموده‌اند، تدریس این دوره‌ها را به عهده بگیرند.



۹- انجمن های علمی هر رشته در دانشگاه نیز می تواند زمینه آموزش مهارت زندگی را برای دانشجویان همان رشته ها فراهم نمایند .

۱۰- مهارت های زندگی مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت به دانشجویان آموخته شود .

### برخی از منابع و ماخذ

- تورنس ، پال ترجمه حسن قاسم زاده (۱۳۷۵) استعداد ها و مهارت های اخلاقی و راههای آزمون و پرورش آنها ، انتشارات دنیای نو
- جی ، دوریس ، گراس ، شل ، ترجمه مجتبی جوادیان (۱۳۶۹) آموزش رفتار خلاق و استعداد های درخشان ، انتشارات آستان قدس رضوی
- خیبری ، خسرو (۱۳۸۱) سنجش و راههای مقابله با خشم ، انتشارات امام صادق
- دبونو ، ادوارد ، ترجمه آذین ایزدی فر (۱۳۷۹) شش کلاه تفکر ، انتشارات پیک بهار
- دیوید برنز، ترجمه مهدی قرچه داغی (۱۳۷۰) روانشناسی افسردگی و خشم، انتشارات روشنفکران
- رامشت ، مریم ؛ فرشاد ، سیامک. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
- قاسم زاده، فاطمه (۱۳۸۲) ، خشم در نوجوانان، انتشارات مدرس - چاپ هفتم
- کریس ال. کلینکه ترجمه شهرام محمد خانی (۱۳۸۴) مهارت های زندگی ، انتشارات اسپند هنر ، جلد ۱ و ۲
- گرانمایه ، معصومه (۱۳۸۵) ، سازمان استعداد های درخشان وزارت آموزش و پرورش ، فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رود هن ، دوره اول ، شماره سوم
- مسلمان ، محمد حسین (۱۳۸۴) تفکر نقادانه و تفکر خلاق ، خبرنامه علمی - پژوهشی اخلاقیات شرط بقاء
- مک گرا ، فلیپ ، ترجمه مهدی قراچه داغی (۱۳۸۰) مهارت زندگی ، نشر پیکان
- ملکی ، حمید و حسین خنیفر (۱۳۸۴) مهارت برنامه ریزی در زندگی ، انتشارات فراشناختی اندیشه
- ناصری ، حسین (۱۳۸۵) آموزش مهارت های زندگی ویژه دانشجویان ، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی
- ناصری ، حسین ، نیک پرور ، ریحانه (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
- نوری ، ربابه و پروانه محمد خانی (۱۳۷۹) برنامه آموزش مهارت های زندگی ، معاونت فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی
- ولی زاده ، علی رضا ، (۱۳۸۱) مقاله مهارت های زندگی ، فصلنامه اطلاعات علمی ، سال هفدهم ، شماره ۵