

## آگاهی و عملکرد دانشجویان در زمینه مهارت‌های زندگی با رویکرد تربیتی مطالعه موردی: دانشگاه‌های دولتی استان قم

yasin.saeedi@yahoo.com

کیاسین سعیدی / کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه خوارزمی

vahid.esmali68@yahoo.com

وحید اسمعیلی / کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

hadisseify@yahoo.com

حدیثه سیفی / کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه خوارزمی

پذیرش: ۹۳/۱۱/۲۳

دریافت: ۹۳/۵/۲۹

### چکیده

هدف این تحقیق، بررسی نظرات متخصصان و استادان حوزه و دانشگاه در خصوص آگاهی و عملکرد دانشجویان در زمینه مهارت‌های زندگی با رویکرد تربیتی است. این تحقیق در چارچوب رویکرد کیفی و با استفاده از تحلیل محتوا صورت گرفت. جامعه پژوهش را ۱۰ نفر از متخصصان و استادان حوزه، ۱۰ نفر از متخصصان و استادان دانشگاه و ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های دولتی استان قم در سه مقطع تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری، در سه رشته تحصیلی علوم انسانی، علوم پایه و فنی و مهندسی تشکیل دادند. برای شناسایی مهم‌ترین و مرتبط‌ترین مهارت‌های زندگی دانشجویان، از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. با استفاده از مصاحبه‌ها، ۴ مهارت خودآگاهی، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط مؤثر و تفکر انتقادی به‌عنوان مهم‌ترین و مرتبط‌ترین مهارت‌های زندگی دانشجویان انتخاب شدند. نتایج یافته‌ها نشان داد که یکی از نگرانی‌های اصلی حوزه و دانشگاه، عدم آگاهی اغلب دانشجویان در زمینه مهارت‌های زندگی است و در این زمینه، حوزه و دانشگاه نقش هر یک را مهم دانسته و به‌طور مشترک از صداوسیما برای اشاعه این موضوع یاد کردند.

کلیدواژه‌ها: حوزه و دانشگاه، مهارت‌های زندگی، دانشگاه‌های دولتی استان قم، رویکرد تربیتی.

## مقدمه

همه انسان‌ها گاهی در زندگی با طیفی گسترده از چالش‌ها و مشکلات روبه‌رو می‌شوند. در جریان این دشواری‌ها و ناسازگاری‌ها، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل این مشکلات و ناسازگاری‌ها برآییم، تسلی‌بخش است (میری و همکاران، ۱۳۹۲). به‌زعم کومبو (Compo) و همکاران (۲۰۰۸)، در هر جامعه‌ای از سویی، جوانان به‌عنوان مهم‌ترین سرمایه‌های آن جامعه محسوب می‌شوند و از میان آنان دانشجویان به‌عنوان قشر فرهیخته یک کشور نقش عمیقی در پیشرفت و توسعه جوامع ایفا می‌کنند، و از سوی دیگر، امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی، بسیاری از دانشجویان در رویارویی با مشکلات زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. با توجه به اینکه دانشجویان از شهرهای مختلف وارد دانشگاه می‌شوند و هر فردی دارای فرهنگ خاص خود است، لازم است تا دانشجویان مهارت‌های ضروری زندگی را از قبل بدانند تا نه تنها در دوران تحصیل، بلکه در زندگی اجتماعی با مشکلات مواجه نشود. آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با مهارت‌های زندگی در بدو ورود به دانشگاه، جدایی و دوری از خانواده، عدم علاقه به رشته تحصیلی، ناسازگاری با سایر افراد در محیط زندگی و کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی از جمله شرایطی هستند که می‌توانند موجب مشکلات و ناراحتی‌های روانی و افت عملکرد را موجب شوند (قائم، ۱۳۸۸). رشیدی‌نژاد، مسیری و بهرام‌نژاد (۱۳۸۹)، معتقدند فرایند مهارت‌های زندگی به دانشجویان این امکان را می‌دهد تا با غلبه بر مسائل و مشکلات، به رشد اجتماعی و روانی خود نیز کمک کنند.

مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد گفته می‌شوند که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید آنها را فراهم آورده، به فرد کمک می‌کند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکل مؤثری عمل کند (خنیر و پورحسینان، ۱۳۸۵). روبین، چان و توماس (۲۰۰۳)، معتقدند مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد؛ در نتیجه، شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی، با خود، دیگران و محیطی که در آن زندگی می‌کند تعادل ایجاد کند. مهارت‌های زندگی شامل ده مهارت اصلی تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، برقراری ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجانات و مقابله با استرس است (هسر، ۱۹۹۸).

به‌زعم قائم (۱۳۸۸)، مهارت‌های زندگی در حقیقت، راه‌ها و شیوه‌هایی هستند که به انسان کمک می‌کنند رفتاری متعادل و معقول را در پیش بگیرد، به آرامش برسد، از زندگی لذت ببرد و بدون توسل به خشونت و یا خودخوری و خشم، مسائل پیش‌آمده را حل کند. دانشجویان با آگاهی کامل از مهارت‌های زندگی، توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت را در رویارویی با چالش‌ها و ضرورت‌های زندگی را فراگرفته و می‌توانند آن را در محیط دانشگاهی برای رسیدن به هدف عالی به کار ببندند.

میری و همکاران (۱۳۹۲)، مهارت‌های زندگی با رویکرد تربیتی را چنین تعریف می‌کنند: مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، اصول و قواعدی است

پیوند این دو مرکز مهم و معتبر، شاهد بررسی موشکافانه چالش‌ها در زمینه مسائل علمی، تحقیقاتی و آموزشی، خانوادگی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و حتی ورزشی خواهیم بود. و در نهایت، می‌توان با بهره‌گیری مناسب از نظرات این متخصصان راه کارهای مناسب را برای مقابله با مشکلات و چالش‌های پیش‌رو ارائه داد.

### سؤالات تحقیق

۱. آگاهی و عملکرد دانشجویان در زمینه مهارت خودآگاهی چگونه است؟
۲. آگاهی و عملکرد دانشجویان در زمینه مهارت تصمیم‌گیری چگونه است؟
۳. آگاهی و عملکرد دانشجویان در زمینه مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران چگونه است؟
۴. آگاهی و عملکرد دانشجویان در زمینه مهارت تفکر انتقادی چگونه است؟

### پیشینه پژوهش

هرچند که تحقیقات منظم درباره مهارت‌های زندگی را به دهه ۱۹۷۰ نسبت می‌دهند، اما در سال‌های اخیر این مهارت‌ها بیشتر مورد توجه قرار گرفته و برای آموزش آنها اقدامات مختلفی انجام شده است. آموزش این مهارت‌ها ابتدا بیشتر در حوزه تغییر رفتار صورت می‌گرفت، اما در طی دو دهه گذشته پیشرفت‌های قابل توجهی در زمینه تأثیر آن در افزایش کارکردهای اجتماعی، کیفیت زندگی، سلامت روان‌شناختی و کاهش علایم بیماری‌های روان‌شناختی مختلف صورت گرفته است. سرادیسور و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهشی به اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابزار وجود،

که زمینه تعامل و سازگاری انسان‌ها را با محیط و اطرافیان را فراهم می‌سازد. با مجهز شدن به این مهارت‌ها می‌توان در برابر مشکلات پیرامونی برخورد منطقی و کارساز داشت. فرد با کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های خود را به توانایی واقعی بدل می‌سازد و از نیروهای نهفته خویش در جهت شادابی و بهبود وضعیت بهره می‌گیرد. او می‌آموزد که در شرایط ویژه، بازخوردهای مناسب از خود نشان دهد و در معرض آسیب‌ها و کاستی‌ها قرار نگیرد. افراد با سرمایه وجودی خویش، می‌توانند احساسات و افکار و هیجان‌ها و ادراکات خود را تجزیه و تحلیل کنند و بهترین گزینه را برای ادامه مسیر زندگی برگزینند.

اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی و اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای رویارویی مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های سخت زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه و فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه برخورد کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید (علیلو، ۱۳۸۶).

بر اساس مطالب فوق، هدف اصلی در پژوهش حاضر بررسی نظرات متخصصان و استادان حوزه و دانشگاه در خصوص آگاهی و عملکرد دانشجویان در زمینه مهارت‌های زندگی با رویکرد تربیتی است. یکی از دلایل اصلی استفاده از استادان حوزه و دانشگاه در کنار یکدیگر، وجود افرادی در این دو مرکز بود که از تخصص‌های جالب توجه در زمینه مسائل اسلامی - تربیتی، روان‌شناسی و مشاوره‌ای برخوردار بودند. دلیل دیگر استفاده از متخصصان حوزه و دانشگاه و بررسی نظرات آنها، تأکید بر پیوند حوزه و دانشگاه بود؛ چراکه با

قریب و همکاران (۱۳۸۸)، در پژوهشی به مهارت‌های تفکر انتقادی و گرایش به تفکر انتقادی در دانشجویان ترم اول و آخر مدیریت خدمات بهداشتی - درمانی پرداختند. در این پژوهش آمده است: مهارت تفکر انتقادی در این دانشجویان در حد پایینی قرار دارد؛ اما نکته امیدوارکننده این است که اغلب این دانشجویان از فراگیری این مهارت استقبال می‌کنند. نتایج مطالعه خوشاب و همکاران (۱۳۸۶)، در بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های تهران از مهارت‌های زندگی، نشان می‌دهد ۹/۳ درصد دانشجویان در حد کم، ۴۷/۵ درصد دانشجویان در حد متوسط و ۴۳/۲ درصد دانشجویان در حد زیاد از مهارت‌های زندگی آگاهی داشتند.

میلر و همکاران (۱۹۹۳)، در پژوهشی به صلاحیت نوجوانان در مهارت‌های زندگی و مقابله با آنها پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد: تعدادی از نوجوانان در زمینه مهارت‌های زندگی صلاحیت‌های لازم را کسب نکرده‌اند و راه‌های برخورد با آنها را نیز فراموش کرده‌اند. در ادامه نتایج این تحقیق آمده است: آموزش مهارت‌های زندگی قدرت سازگاری با استرس را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد. کومبو و همکاران (۲۰۰۸)، در پژوهشی به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در عملکرد دانشجویان پزشکی در برخورد با موارد بالینی پیچیده پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به افراد قبل از ورود به دانشگاه، آنها را در هدف‌گذاری برای آینده خود تشویق نموده و به آنها می‌آموزد، در هر شرایط سخت و پیچیده‌ای که قرار گرفته باشند درست‌ترین و منطقی‌ترین تصمیمات را ایفا کنند. شیچمن، لوی و لانچتریت (۲۰۰۵)، در پژوهشی به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در محیط ادراک‌شده و خودکارآمدی معلمان پرداختند.

بر سازگاری و عزت نفس مادران کودکان کم‌توان ذهنی پرداختند. طبق نتایج به دست آمده در این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش استرس، پیشگیری از رفتارهای جنسی پرخطر در میان نوجوانان و جوانان، افزایش سازگاری اجتماعی و افزایش سلامت روانی در آنها، پیشگیری از خودکشی، پیشگیری از مصرف الکل و مواد و افزایش بهداشت روانی مؤثر واقع شده است. طارمیان و مهریار (۱۳۸۷)، طی پژوهشی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت جسمانی و روانی، اعتماد به نفس در مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کاهش اضطراب و افسردگی می‌گردد.

رفاهی (۱۳۸۷)، در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش خودپنداره منفی می‌شود و در کاهش آسیب‌های اجتماعی مؤثر است و در این صورت، می‌توان شاهد پیامدهای مثبت این آموزش‌ها بود. همچنین یاسمی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹)، در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش تعلل‌ورزی مؤثر است. صحرائیان (۱۳۹۰)، در پژوهشی که به بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دختران سوم دبیرستان جهرم در زمینه مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم‌گیری در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ پرداختند، به این نتیجه رسیدند که سطح اطلاعات و آگاهی دختران این دبیرستان نسبت به سه مهارت خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم‌گیری در حد پایینی قرار دارد. همچنین در این پژوهش آمده است: این دانش‌آموزان نه از سوی خانواده و نه از سوی سازمانی به نام مدرسه که بخش وسیعی از وقتشان را در آن می‌گذرانند، در این خصوص آموزش‌های لازم را دیده‌اند.

(ادیب حاج باقری، ۱۳۸۵). فرایند تحلیل محتوا در پژوهش حاضر به شرح زیر و با استفاده از کدگذاری صورت گرفته است:

- انجام مصاحبه با استادان و متخصصان حوزه، دانشگاه و نیز دانشجویان (با استفاده از ضبط صوت)؛  
- پیاده نمودن اولیه مصاحبه‌ها روی کاغذ؛  
- کدگذاری باز: شامل خواندن خط به خط داده‌ها، استخراج مفاهیم و جملات اصلی، تشکیل مقولات و طبقات اولیه؛

- کدگذاری محوری: شامل طبقه‌بندی داده‌ها، مشخص نمودن زیر طبقات و تشکیل طبقات نهایی.

جامعه پژوهش را استادان و متخصصان حوزه و دانشگاه و دانشجویان دانشگاه‌های دولتی استان قم تشکیل داد. نمونه‌گیری در این پژوهش در چارچوب منطبق نمونه‌گیری در روش‌های کیفی و به صورت هدفمند انجام شد. لازم به ذکر است حجم نمونه در پژوهش‌های کیفی با توجه به اطلاعات به دست آمده تعیین می‌گردد؛ بنابراین، حجم نمونه ممکن است به تعداد افراد، تعداد مصاحبه‌ها و یا حوادث نمونه‌گیری شده وابسته باشد (ادیب حاج باقری، ۱۳۸۵). در انجام این تحقیق، برای نمونه‌گیری از دو روش نمونه‌گیری آسان و گلوله برفی استفاده شد. نمونه‌گیری گلوله برفی، یک روش نمونه‌گیری غیراحتمالی برای مواقعی است که واحدهای مورد مطالعه به راحتی قابل شناسایی نباشند. به ویژه هنگامی که افراد یا واحدها به عنوان متخصصان یک بخش محسوب شوند (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۹۱). با توجه به اینکه پژوهش حاضر به دنبال متخصصان حوزه و دانشگاه در زمینه مهارت‌های زندگی می‌باشد، از روش نمونه‌گیری گلوله برفی استفاده شده است. با بهره‌گیری از

نتایج نشان داد: معلمانی که از مهارت‌های زندگی را درک و از آنها بهره می‌برند نسبت به معلمانی که از این مهارت‌ها بی‌بهره‌اند، موفقیت بیشتری دارند. اسپینس، شفیلد و داناون (۲۰۰۳)، در پژوهشی به تأثیر مهارت حل مسئله در دانش‌آموزان پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد، دانش‌آموزانی که در خانواده این مهارت را به خوبی آموزش دیده‌اند، در مقاطع تحصیلی مختلف پیشرفت نسبتاً زیادی نسبت به دانش‌آموزان بی‌بهره از این مهارت دارند. همچنین این دانش‌آموزان با اعتماد به نفس بیشتری در مباحث کلاسی شرکت می‌کنند و در درس پایه مانند ریاضی عملکرد بهتری دارند. در ادامه نتایج این پژوهش آمده است: دانش‌آموزان برای فراگیری مهارت‌های مختلف زندگی در مدارس استقبال می‌کنند.

## روش تحقیق

پژوهش حاضر در چارچوب رویکرد کیفی و با استفاده از تحلیل محتوا انجام شده است. روش کیفی روشی است که می‌کوشد یک پدیده ویژه را از طریق شرح تجربه، شرایطی که در آن تجربه رخ می‌دهد و مردمی که در آن شرایط زندگی می‌کنند، درک کند. توجه به تجربه و شرح آن از خصوصیات محوری تحقیق کیفی است (مطلبی فرد و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به توانایی و تأثیر مثبت روش‌های کیفی در شناسایی مؤلفه‌های مربوط به تحقیق، این پژوهش با الهام از رویکرد کیفی صورت گرفته است و داده‌های حاصله با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شده‌اند. مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته از روش‌های اصلی جمع‌آوری داده‌ها در پژوهش‌های کیفی بوده و در برخی از تحقیقات تنها روش جمع‌آوری داده‌هاست

دانشجویان، ابتدا کتب، مقالات و پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه مورد بررسی قرار گرفت و مهارت‌های ده‌گانه استخراج گردید. سپس در سه نوبت مصاحبه ژرف صورت گرفت:

۱. در ابتدا، با ۱۰ تن از استادان حوزه که به صورت هدفمند انتخاب شده بودند، مصاحبه صورت گرفت.
۲. در ادامه، با ۱۰ تن از استادان دانشگاه که به صورت هدفمند انتخاب شده بودند، مصاحبه صورت گرفت.
۳. در نهایت با ۳۰ تن از دانشجویان دانشگاه‌های دولتی استان قم، که به صورت هدفمند انتخاب شدند، مصاحبه صورت پذیرفت.

دلیل استفاده از متخصصان و استادان حوزه و دانشگاه، بهره‌گیری از نظرات متخصصان در مسائل اسلامی - تربیتی، روان‌شناسی و مشاوره‌ای و ترکیب نظرات با دیدگاه‌های متفاوت بود. در ادامه، نظرات مصاحبه‌شوندگان مورد تحلیل قرار گرفت و مهارت‌های زندگی برای دانشجویان اولویت‌بندی شد. نکته مهم در بین بررسی‌ها، نزدیکی نظرات دانشجویان و استادان حوزه و دانشگاه در اولویت‌بندی مهارت‌های زندگی برای دانشجویان بود. در اولین بررسی، هفت مهارت از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان در نظر گرفته شد که عبارت بودند از: خودآگاهی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، برقراری ارتباط موثر با دیگران، کنترل استرس، تفکر انتقادی و تفکر خلاق. اما از آنجا که بررسی این هفت عامل و مصاحبه درباره هریک از آنها بسیار زمان‌گیر بود، این مهارت‌ها برای هریک از افراد در نظر گرفته‌شده برای مصاحبه ارسال گردید تا درباره اولویت‌بندی این هفت مهارت نظر دهند. با پیگیری‌های محققان، نظرات تمامی افراد گردآوری شد و با توجه به

روش اول (روش نمونه‌گیری آسان) ابتدا ۶ نفر از استادان دانشگاه‌های دولتی و ۶ نفر از استادان حوزه در سطح شهر قم که در زمینه مهارت‌های زندگی دارای مقالات چاپ‌شده بودند و ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های دولتی استان قم (۱۰ نفر از رشته‌های علوم انسانی، ۱۰ نفر از رشته‌های علوم پایه و ۱۰ نفر از رشته‌های فنی و مهندسی که در سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری مشغول تحصیل بودند) انتخاب شدند. در ادامه، با استفاده از روش دوم (گلوله برفی) ۴ نفر از متخصصان و استادان دانشگاهی و ۴ نفر از متخصصان و استادان حوزوی با روش معرفی، به جمع افراد نمونه اضافه شدند (افراد نمونه مجموعاً ۱۰ استاد دانشگاه، ۱۰ استاد حوزه و ۳۰ دانشجو بودند).

برای حصول اطمینان از اعتبار داده‌ها و نتایج، سه اقدام اساسی صورت گرفت: در مرحله اول، داده‌ها توسط سه نفر درگیر در تحقیق پیاده‌سازی شدند و اختلاف‌های موجود در آن با بازنگری مجدد در مصاحبه‌ها رفع شد. در مرحله دوم، برای کسب اطمینان از اعتبار کدگذاری‌ها، مقولات تشکیل‌شده و نام‌گذاری شده توسط پژوهشگر مسئول به وسیله سایر پژوهشگران مورد بازبینی قرار گرفتند. در نهایت، با اعمال برخی از نظرات محققان و کسب اجماع، مقولات نهایی شکل گرفتند. در مرحله سوم، مقولات نهایی با برخی از افراد مصاحبه‌شده در پژوهش در میان گذاشته شدند. نظرات این افراد نشان می‌داد که مقولات شکل‌گرفته نتایج استخراج‌شده، انعکاسی نسبتاً صحیح از دیدگاه‌های آنهاست.

**روش تشخیص مهم‌ترین و مرتبط‌ترین مهارت‌های زندگی دانشجویان:** در پی پاسخ‌گویی به سؤال تحقیق و در جهت تشخیص مهم‌ترین و مرتبط‌ترین مهارت‌های زندگی

مهارت‌ها تسلط یابند (ولی پور خواجه قیائی و همکاران، ۱۳۹۱). تسلط بر مهارت‌های زندگی برای تدبیر چالش‌ها و مسائل پیش‌روی زندگی، به‌ویژه در عصر حاضر با توجه به سرعت قابل توجه تغییر و تحولات ضروری است (شیچمن، لوی و لانچتریت، ۲۰۰۵). این عامل در دانشجویان از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ چراکه از یک طرف، دانشجویان به‌عنوان قشر فرهیخته هر جامعه محسوب می‌شوند و از سوی دیگر، تنوع و گستردگی چالش‌های فراروی زندگی دانشجویان بیشتر از قبل شده است (مک دونالد و واترز، ۲۰۰۱). در این بخش، هر یک از مهارت‌های شناسایی شده مورد تحلیل قرار گرفته و در نهایت راه‌کارهایی برای بهبود آنها ارائه شده است.

### خودآگاهی

به‌زعم مرادپور و همکاران (۱۳۹۲)، خودآگاهی بررسی واقع‌گرایانه باورها، ارزش‌ها، احساسات و توانایی‌های بالقوه و بالفعل خود و استفاده از آنها در تصمیم‌گیری‌ها، به‌گونه‌ای که به نفع خود و روابطمان با دیگران باشد، است. مورین (۲۰۰۴)، خودآگاهی را ظرفیت فرد برای توجه به خود تعریف کرده است. وی بر آن است خودآگاهی زمانی حاصل می‌گردد که تمرکز فرد نه تنها بر محیط خارجی، بلکه بر درون خود معطوف شود. در این شرایط، می‌توان گفت که شخص در جایگاه مشاهده‌گری متفکر قرار گرفته است که به پردازش اطلاعات فردی اشتغال دارد. درباره تعریف مهارت خودآگاهی، استاد حوزه و دانشگاه می‌گوید: «افرادی که شناخت گسترده و عمیق‌تری از خود دارند، دیگران را نیز بهتر می‌توانند درک کنند و پیش‌بینی دقیق‌تری از رفتار سایرین خواهند داشت و بدین ترتیب، مشکلات کمتری را در روابط بین فردی با

اینکه ۴۶ نفر از ۵۰ نفر افراد در نظر گرفته برای مصاحبه روی چهار مهارت خودآگاهی، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و تفکر انتقادی اتفاق نظر داشتند، همین چهار مهارت به‌عنوان مهم‌ترین و مرتبط‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان در نظر گرفته شد و درباره هر یک از این مهارت‌ها با افراد مصاحبه‌های ژرف صورت پذیرفت. جدول (۱) نظرات دانشجویان و متخصصان حوزه و دانشگاه در خصوص مهم‌ترین و مرتبط‌ترین مهارت‌های زندگی دانشجویان و نیز مهارت‌های مورد توافق افراد را نشان می‌دهد.

جدول ۱: نظرات دانشجویان و متخصصان حوزه و دانشگاه در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی دانشجویان و مهارت‌های مورد توافق مصاحبه‌شوندگان

مصاحبه‌شوندگان	مهم‌ترین مهارت‌ها	مصاحبه‌شوندگان	مهم‌ترین مهارت‌ها	مهارت‌های مورد توافق
نظرات دانشجویان رشته‌های علوم انسانی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان دانشگاهی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان
نظرات دانشجویان رشته‌های علوم پایه در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان
نظرات دانشجویان رشته‌های فنی و مهندسی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان	نظرات متخصصان حوزه‌ی در خصوص مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای دانشجویان

### یافته‌ها و بحث

امروزه پیشرفت سریع و مداوم فناوری و تغییرات ابعاد اقتصادی و اجتماعی جوامع، منجر به ایجاد تغییرات شگرفی در شرایط محیطی، ارتباطات بین فردی، نگرش به مبانی تفکرها و ارزش‌ها و در مجموع تغییرات اساسی در شیوه زندگی انسان‌ها گردیده است؛ به‌گونه‌ای که انسان‌ها ناگزیر هستند برای داشتن زندگی مطلوب بر مجموعه از

باشد پی به خویشتن ببرد، می‌تواند در ادامه فراگیری مهارت‌ها بهتر عمل کند.»

سیف (۱۳۹۱)، در تحقیق خود نشان داد که روابط پیچیده‌ای بین ابعاد خودآگاهی، احساس تنهایی و سلامت روانی دانشجویان وجود دارد. از میان ابعاد خودآگاهی، اضطراب اجتماعی بیش از سایر ابعاد، سلامت روانی دانشجویان را تهدید می‌کند. همچنین احساس تنهایی، رابطه‌ای منفی با سلامت روانی دانشجویان دارد. زارعی و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهش خود نشان دادند که می‌توان از آموزش‌های مهارت خودآگاهی در جهت کاهش یا پیش‌گیری از رفتارهای پرخطر جنسی در قشرهای پرخطری همچون معتادان استفاده کرد تا از این طریق هزینه‌ها و صدمه‌هایی را که این رفتارها بر شخص و جامعه تحمیل می‌کنند کاهش دهیم. خوشاب و همکاران (۱۳۸۷)، در پژوهش خود به این نتایج رسیدند که ۱۲/۸ درصد دانشجویان خودآگاهی هیجانی کم، ۵۲/۵ درصد متوسط و ۳۴/۷ درصد خودآگاهی هیجانی زیادی دارند. با توجه با اهمیت مضاعف خودآگاهی و نیز به شمار آمدن آن به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی، این عامل و آموزش آن مورد غفلت قرار گرفته است. در این رابطه استاد حوزه می‌گوید: «قبل از هر چیزی دانشجویان به فراگیری مهارت خودآگاهی نیاز دارند؛ چراکه مهارت خودآگاهی زیربنای فراگیری مهارت‌های نه‌گانه بعدی است و افرادی که ابتدا از خود، شناختی به دست نیاورند، در ادامه فراگیری مهارت‌های زندگی به مشکل بر خواهند خورد.» استاد حوزه سلامت و روان‌شناسی می‌گوید: «افراد فارغ از اینکه در پی یادگیری و آگاهی از مهارت‌های زندگی باشند یا نه، ابتدا باید به خودآگاهی برسند؛ چراکه از این طریق می‌توانند نقاط قوت

دیگران تجربه خواهند نمود و این به معنای خودآگاهی است.» استاد گروه فلسفه می‌گوید: «خودآگاهی در واقع، به معنای توانایی شناختن خود و آگاهی داشتن از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، تمایلات، علایق ترس‌ها و... است.» دانشجوی دکتری حقوق می‌گوید: «در واقع، خودآگاهی مهارتی است که به حس پرورش‌یافته‌ای از عزت‌نفس منجر خواهد شد.»

یافته‌های پژوهشی تأیید نموده‌اند که سازه خودآگاهی، مشتمل بر سه جزء است: ۱. خودآگاهی خصوصی، که عبارت است از تمایل به تفکر و توجه به اندیشه‌ها، احساسات و انگیزه‌های درونی و بیرونی؛ ۲. خودآگاهی عمومی، که معطوف است به آگاهی کلی در مورد خود، به‌عنوان فردی اجتماعی و آن‌گونه که دیگران او را درمی‌یابند؛ ۳. اضطراب اجتماعی، که توصیف‌کننده نگرانی و پریشانی فرد از قرار داشتن در حضور دیگران و میل به تنهایی است (لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶).

به‌زعم دو تیت، کوردنبورگ، نی‌هاس و استن (۲۰۰۱)، ماهیت آموزش‌های مهارت‌های زندگی، خودآگاهی است. بسیاری از متخصصان حوزه روان‌شناسی و درمان‌های روان‌شناختی معتقدند: صرف آگاه شدن افراد از ویژگی‌های خود و افزایش خودشناسی، قادر است برخی از مشکلات رفتاری، بخصوص مشکلات عاداتی را کاهش دهد. در این رابطه، استاد گروه روان‌شناسی می‌گوید: «رشد خودآگاهی در افراد باعث می‌شود دریابند آیا تحت استرس و فشار روانی قرار دارند یا نه؟ این عامل معمولاً به‌عنوان پیش‌شرط مهارت‌هایی از جمله روابط مثبت برقرار کردن با دیگران است.» همچنین استاد حوزه می‌گوید: «برخورداری دانشجویان از این مهارت منجر به سلامت فکری اولیه در آنها می‌شود؛ چراکه کسی قادر



این طریق، درصد از بین بردن نقاط ضعف بود.» همچنین دانشجوی دکتری الهیات می‌گوید: «از جمله اجزای مهم و کلیدی در مهارت خودآگاهی اعتماد به نفس است. می‌توان از اعتماد به نفس در بین دانشجویان به عنوان کلید اصلی بهداشت روان یاد کرد. اعتماد به نفس منوط به میزان ارزش و احترامی است که دانشجویان برای خود و در ارتباط با دیگران برای آنها قایل هستند. چنانچه قضاوت ما نسبت به ارزش‌هایی که داریم مثبت باشد، دارای اعتماد به نفس مثبت، و چنانچه قضاوت ما نسبت به ارزش‌هایی که داریم منفی باشد، دارای اعتماد به نفس ضعیفی هستیم.»

می‌توان مهارت خودآگاهی را زیربنا و شاکله سایر مهارت‌های زندگی دانست؛ چراکه این مهارت تصویر واقع‌بینانه از خود ارائه می‌دهد تا از این طریق، شناخت بیشتر و بهتری از حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود به دست آورده و بتوان در راستای بهتر زندگی کردن قدم برداشت. همان‌گونه که عنوان شد، این مهارت در بین دانشجویان از اهمیت خاصی برخوردار است؛ چراکه وقتی افراد از محیط‌ها و فرهنگ‌های مختلفی به دانشگاه وارد می‌شوند، اگر شناخت درستی از احساسات، عقاید، تفکرات، نگرش‌ها، اندیشه‌ها، باورها، توانایی‌ها و هیجانات نداشته باشند، در ادامه با مشکلات عدیده‌ای مواجه خواهند شد.

### تصمیم‌گیری

مهارت تصمیم‌گیری از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که یادگیری آن نقش اساسی در کاهش استرس، افسردگی، اضطراب، آسیب‌های اجتماعی نظیر مصرف مواد مخدر، سیگار، الکل، روابط نامشروع و مشکلات اقتصادی دارد. به زبانی دیگر، توسعه تصمیم‌گیری منطقی منجر به توسعه

و ضعف خود را دریافته و در پی اصلاح و یا بهبود آنها باشند.» دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت می‌گوید: «خودآگاهی مهم‌ترین و به‌نوعی پایه و اساس مهارت‌های زندگی را تشکیل می‌دهد. افرادی که از این مهارت برخوردار باشند می‌توانند در درک مثبت سایر مهارت‌ها به‌خوبی عمل کرده و با دید ژرف به مسائل نگاه کنند.»

در رابطه با اجزا و عناصر کلیدی مهارت خودآگاهی، استاد حوزه می‌گوید: «یکی از اجزای مهم و کلیدی در مهارت خودآگاهی، شناخت احساسات است. همچنین از جمله عوامل خوب و موفق در این راه، شناخت خود است؛ یعنی شناختی که همراه با احساس خوب و خوشایند همراه باشد و نتیجه آن رضایت از خود است.» استاد گروه روان‌شناسی می‌گوید: «یکی از اجزای مهم مهارت خودآگاهی، پی بردن و شناخت هوش هیجانی است. از طریق هوش هیجانی می‌توان با به کار بردن توانایی و به‌کارگیری دانش اکتساب‌شده از احساسات خود و دیگران به‌منظور دستیابی به موفقیت بیشتر و بهره‌مندی از زندگی کامل‌تر استفاده کرد.» استاد گروه مشاوره می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین اجزای مهارت خودآگاهی، تفکر واگراست. تفکر واگرا این امکان را به دانشجویان می‌دهد که به‌ویژه در محیط‌های علمی به نظرات دانشجویان و استادان بی‌تفاوت نبوده، بلکه آنها را مورد بررسی قرار دهند و با استدلال آن را بپذیرند، یا رد کنند و یا در صورت لزوم موارد ترمیمی به آنها اضافه کنند.» جمعی از دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد روان‌شناسی می‌گویند: «یکی از اجزای مهم در مهارت خودآگاهی، خودارزیابی است. خودارزیابی عاملی است که از طریق آن می‌توان به نقاط قوت و ضعف خود در جنبه‌های مختلف تحصیلی و زندگی اجتماعی پی برد و از

قشر فرهیخته جامعه را تشکیل می‌دهند و عامل مؤثری در جهت توسعه‌یافتگی یک جامعه محسوب می‌شوند، در این رابطه استاد حوزة می‌گوید: «دانشجویان با برخورداری صحیح از این مهارت به نحو مؤثرتری می‌توانند در مورد مسائل تحصیلی و زندگی اجتماعی تصمیم‌گیری نمایند.» استاد گروه الهیات می‌گوید: «دانشجویان با بهره‌مندی از این مهارت می‌توانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری نمایند، جوانب مختلف کار را بررسی و به پیامدهای آن واقف شوند.» دانشجوی کارشناسی ریاضیات می‌گوید: «آگاهی دانشجویان از مهارت تصمیم‌گیری نقش کلیدی را در این عرصه ایفا می‌کند. دانشگاه‌ها با شیوه‌های گوناگون می‌توانند دانشجویان را در برخورداری از این مهارت یاری رسانند تا آنان نیز به نوبه خود به دیگران آموزش دهند؛ چراکه دارا بودن این مهارت در افراد کمک به اتخاذ تصمیم‌گیری‌های صحیح و عقلایی می‌کند.» دانشجوی دکتری فلسفه می‌گوید: «دانشجویانی که این مهارت را به‌خوبی آموزش ببینند مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.» دانشجوی کارشناسی ارشد علوم زمین (زمین‌شناسی) می‌گوید: «زمانی که بحث از مهارت تصمیم‌گیری به میان می‌آید، در واقع، از تمام فعالیت‌های روزانه صحبت می‌شود؛ چراکه تمامی فعالیت‌هایی که در طول روز انجام می‌شود توأم با تصمیم‌گیری است. این خود نشان از اهمیت بالای مهارت تصمیم‌گیری است.»

جمعی از دانشجویان رشته‌های مدیریت، برنامه‌ریزی شهری، حقوق، علوم آزمایشگاهی، ریاضیات، مهندسی کشاورزی، علوم سیاسی، GIS برنامه‌ریزی راهبردی و فلسفه می‌گویند: «در مهارت تصمیم‌گیری که به‌صورت

اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و سلامت جسمی، روانی و معنوی می‌شود. همچنین مهارت تصمیم‌گیری مهم‌ترین ویژگی بارز انسان‌ها محسوب می‌شود؛ چراکه این مهارت از اختیار انسان‌ها سرچشمه می‌گیرد. اما افراد برای استفاده از این ویژگی بارز نیاز به دارا بودن مهارت در جهت به‌کارگیری آن دارند. از آنجاکه افراد در مورد یک مسئله ثابت به صورت‌های مختلفی تصمیم‌گیری می‌کند، پس شیوه تصمیم‌گیری در افراد نیز متفاوت است (مگنانی و همکاران، ۲۰۰۵).

افراد زیادی به اهمیت و نقش حساس و کلیدی مهارت تصمیم‌گیری در زندگی روزمره اشاره کرده‌اند، از آن جمله می‌توان به هربرت سایمون (محقق، جامعه‌شناس، روان‌شناس و اقتصاددان آمریکایی)، اشاره کرد. سایمون تا آنجا پیش می‌رود که مدیریت و تصمیم‌گیری را هم‌ردیف و هم‌معنی دانسته و اعتقاد دارد جوهره مدیریت، تصمیم‌گیری است. صحرائیان و همکاران (۱۳۹۰)، به نقل از دراکر (۱۹۹۹)، در اهمیت تصمیم‌گیری و دارا بودن مهارت تصمیم‌گیری عنوان می‌کند که مدیریت آینده بر فراگرد تصمیم‌گیری و درک این فراگرد (برخوردار بودن از این مهارت)، مبتنی است؛ حال این مدیریت، مدیریت بر خود باشد یا بر دیگران. همچنین صحرائیان و همکاران (۱۳۹۰)، معتقدند که تصمیم‌گیری اصل و اساس برنامه‌ریزی را تشکیل می‌دهد؛ زیرا بدیهی است طرح، برنامه، سیاست و خط‌مشی نمی‌تواند وجود داشته باشد مگر اینکه تصمیم‌گیری و در اصل برخوردار شدن از مهارت تصمیم‌گیری وجود داشته باشد.

با توجه به اهمیت و نقش حساس مهارت تصمیم‌گیری در زندگی روزمره و نیز از آنجاکه دانشجویان

رویدادهای منفی زندگی است و به نگرش، مهارت و توانایی‌هایی اشاره دارد که فرد را قادر می‌سازد در برابر هریک از مشکلات زندگی راه‌حل مؤثر و سازگارانه را انتخاب کند.

### برقراری ارتباط با دیگران

همه ما بخشی عمده از زندگی خود را در ارتباط با دیگران یا در فکر آن به سر می‌بریم. تحقیقات نشان داده است که ۷۵ درصد اوقات روزانه انسان‌ها صرف ارتباط با دیگران می‌شود و شاید بتوان گفت ۷۵ درصد موفقیت‌های ما نیز به برقراری ارتباط با دیگران وابسته است. از همین رو، در دهه‌های اخیر، توجه زیادی به مبحث مهارت برقراری ارتباط با دیگران شده است. این نکته که برخی انسان‌ها تعامل‌گران ماهرتری هستند، باعث شده تا پژوهش‌های دقیق و منظمی درباره ماهیت و کارکردهای مهارت برقراری ارتباط و عوامل تأثیرگذار بر آن، انجام شود. تحقیقات، نشان می‌دهد که عوامل بسیاری در «تعامل اجتماعی ماهرانه» و «تأثیرگذاری» و «ایجاد محبوبیت» نقش دارند، اما نقش عواطف و احساسات در این میان بسیار مهم و چشمگیر است (میری و همکاران، ۱۳۹۲).

مهارت‌های برقراری ارتباط مجموعه‌ای از توانایی‌های بالقوه و بالفعل فرد است که با استفاده از آن می‌توان به رفتاری قابل پذیرش و آگاهی‌بخش تا رسیدن به سطحی از رابطه عاطفی دست یافت (سلیمی و همکاران، ۱۳۹۱). به‌زعم هرزون (۲۰۰۲)، مهارت‌های ارتباطی رفتارهایی هستند آموخته‌شده و اکتسابی که برای زندگی اثربخشی ضروری‌اند که شامل آگاهی و ایجاد شرایط لازم برای رشد چنین رفتارهایی است. در این خصوص، استاد حوزه می‌گوید: «مهارت برقراری ارتباط

صحیح آموخته شود ۷ عامل مؤثرند: شخصیت فرد، محیط، نظام ارزش‌ها، امکانات و محدودیت‌ها، نیاز و انگیزه، سن، و اطلاعات.»

به‌زعم امان‌زاده بینه و نعمان اف (۱۳۹۳)، مهارت تصمیم‌گیری به دو مهارت تصمیم‌گیری منطقی و تصمیم‌گیری غیرمنطقی تقسیم می‌شوند. مراحل تصمیم‌گیری منطقی عبارتند از: ۱. مواجه شدن با تصمیم؛ ۲. خلق تصمیم‌ها؛ ۳. ارزیابی تصمیم‌ها؛ ۴. متعهد کردن خود به یک تصمیم؛ ۵. طرح‌ریزی برای چگونگی اجرای تصمیم؛ ۶. اجرای تصمیم؛ ۷. ارزشیابی اجرای تصمیم. و انواع تصمیم‌گیری غیرمنطقی عبارتند از: ۱. تصمیم‌گیری احساسی؛ ۲. تصمیم‌گیری تکانه‌ای؛ ۳. تصمیم‌گیری اضطراری؛ ۴. تصمیم‌گیری مطیعانه؛ ۵. تصمیم‌گیری اجتنابی؛ ۶. تصمیم‌گیری اخلاقی.

خوشنوا فومنی و همکاران (۱۳۹۲)، اظهار می‌دارند: در مواردی مهارت تصمیم‌گیری با مهارت حل مسئله یکسان در نظر گرفته می‌شود. مهارت حل مسئله پردازشی شناختی، به‌منظور تبدیل موقعیت مفروض به موقعیت مطلوب است. این تعریف چهار ایده اساسی را دربر می‌گیرد: نخست اینکه حل مسئله امری شناختی است؛ یعنی اینکه درون ذهن فرد یا دستگاه شناختی فرد حل‌کننده صورت می‌گیرد. دوم اینکه یک فرایند است؛ یعنی متضمن دست‌کاری معلومات در دستگاه شناختی یا ذهن حل‌کننده است. سوم، جهت‌دار است؛ یعنی غرض از آن حل کردن یک مسئله است و چهارم، امری شخصی است؛ یعنی دشواری تبدیل حالت مفروض از یک مسئله، به حالت مطلوب آن، بستگی به دانش کنونی آن حل‌کننده مسئله دارد. اسپنس، شفیلد و دوناون (۲۰۰۳)، معتقدند: در توانایی حل مسئله یکی از عوامل تعدیل‌کننده، اثرات

مهارت‌ها آشنا شد؛ یعنی هر فرد باید دانش و مهارت لازم برای برقراری ارتباط سالم و سازنده با دیگران را کسب کند. رسیدن به چنین هدفی مستلزم فراگیری مهارت‌های ارتباطی از راه الگوبرداری مناسب است.» همچنین دانشجوی دکتری الهیات می‌گوید: «با توجه به اینکه دانشجویان وارد محیط‌های دانشگاهی می‌شوند و سال‌ها به تحصیل در این مراکز مهم علمی مشغول هستند و در پایان انتظار می‌رود که این افراد بتوانند در شرایط مختلف، مهارت‌های ارتباطی متفاوتی را در پیش گیرند، اما متأسفانه مشاهده می‌شود که این مهارت در بین دانشجویان و حتی فارغ‌التحصیلان به شدت پایین بوده و در برخی مواقع آنها حتی قادر به ارتباطات ساده نیز نیستند.»

مهارت‌های ارتباطی دارای دو بعد کلامی و غیرکلامی هستند. رفتارهای غیرکلامی دامنه وسیعی از ارتباطات بین فردی انسان‌ها را دربر می‌گیرند. رفتارهای غیرکلامی علاوه بر اینکه مکمل گفتار هستند، حالات عاطفی را نیز نشان می‌دهند. لحن بیان، تن صدا، تماس چشمی و سایر نشانه‌های غیرکلامی، شنونده را قادر می‌سازد تا معنی کلمات را دریابد.

خوشابی و همکاران (۱۳۸۷)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ۱۰/۸ درصد دانشجویان روابط بین فردی کم، ۴۵/۶ درصد دانشجویان روابط بین فردی متوسط و ۴۳/۶ درصد دانشجویان روابط بین فردی زیادی دارند. همچنین ۹/۷ درصد دانشجویان ارتباط مؤثر کم، ۴۰/۹ درصد دانشجویان ارتباط مؤثر متوسط و ۴۹/۴ درصد دانشجویان ارتباط مؤثر زیادی دارند.

می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ارتباط، فرایندی پویاست؛ یعنی پدیده‌ای که کیفیت و کمیت آن متغیر است، ولی در مسیر زمان همیشه جریان دارد و نمی‌توان برای آن آغاز یا پایانی متصور شد. همچنین ارتباط، امری اجتناب‌ناپذیر

مؤثر با دیگران به فرد این توانایی را می‌بخشد که مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست‌ها و نیازها و مشکلات روزانه و به‌ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبه‌رو شود.» استاد دانشگاه می‌گوید: «توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به دانشجویان کمک می‌کند به صورت کلامی یا غیرکلامی و متناسب با فرهنگ جامعه و محیط زندگی‌اش، موقعیت خود را بیان کند.» استاد گروه مشاوره می‌گوید: «مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به فرد کمک می‌کند تا به موقع نظرات، خواسته‌ها، عقاید، دیدگاه‌ها، انتقادات و پیشنهادهای خود را ابراز کرده و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک کند.» دانشجوی ارشد زبان خارجه می‌گوید: «مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران در بین دانشجویان اهمیت بسزایی دارد؛ چراکه دانشجویان از فرهنگ‌های مختلف و با عقاید و نگرش‌های متفاوت وارد دانشگاه می‌شوند و باید درصدد تطبیق خود با شرایط محیطی و فرهنگی آن دانشگاه و دانشجویان دیگر باشند. در غیر این صورت، چیزی جز شکست و انحرافات اخلاقی و فرهنگی در دانشجویان شاهد نخواهیم بود.» دانشجوی کارشناسی ریاضی می‌گوید: «به نظر من، مهارت برقراری ارتباط با دیگران باید قبل از ورود به دانشگاه برای دانشجویان مسئله‌ای حل شده به‌شمار آید؛ در غیر این صورت، اغلب دانشجویان با مشکل مواجه خواهند شد.»

استاد حوزه و دانشگاه می‌گوید: «از مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تر دانشجویان نسبت به سایرین، می‌تواند مشکلاتی نظیر: تنهایی در بیشتر موارد، مشکلات خانوادگی، عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی، فشار روانی، بیماری جسمی و در موارد کمتری، مر را به بار آورد. برای رهایی از چنین مشکلاتی باید با مجموعه‌ای از

بدین جهت، گرایش به تفکر انتقادی، بخشی حیاتی از تفکر انتقادی است (قریب و همکاران، ۱۳۸۸).

مهارت تفکر انتقادی در دانشجویان بیشتر از هر گروه دیگر در جامعه مهم محسوب شده و از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در این خصوص، استاد حوزه می‌گوید:

«زمانی که بحث از تفکر انتقادی به میان می‌آید مسئله از حساسیت ویژه‌ای برخوردار می‌شود، به‌ویژه زمانی که این مهارت در دانشجویان بررسی شود باید با دید عمیق و جامع به این عامل نگریست. در عصر حاضر می‌توان این مسئله را از چند بعد بررسی کرد: بعد اول، تهاجم فرهنگی است. جامعه ما در شرایط امروزی از سوی جوامع غربی مورد تهاجم قرار گرفته است و از دانشجویان انتظار می‌رود مسائلی که به‌عنوان تهاجم فرهنگی از آنها یاد می‌شود با دید انتقادی بررسی کنند و درصدد تحلیل اطلاعات برآیند؛ چراکه مهارت تفکر انتقادی به معنای توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. بعد دیگر، مسائل سیاسی مطرح شده در جامعه، به‌ویژه دانشگاه است. تنها گروهی که در یک جامعه

می‌توان انتظار داشت که از کنار مسائل سیاسی به‌راحتی عبور نکنند و درباره اتفاقات پیش آمده به تجزیه و تحلیل امور بپردازند، دانشجویان هستند. بعد مهم دیگر، مسائل تحصیلی و زندگی اجتماعی است. مسلماً دانشجویانی که از مهارت تفکر انتقادی برخوردار هستند، نسبت به دانشجویان دیگر در زمینه تحصیل و زندگی اجتماعی موفق‌تر هستند؛ چراکه با تحلیل اطلاعات می‌توان شرایط و حتی موقعیت به‌وجودآمده را سنجید و در صورت لزوم آن را تغییر داد.» استاد گروه ریاضیات می‌گوید: «برخورداری از مهارت تفکر انتقادی دانشجویان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان

است و همه اجزای جهان خواسته یا ناخواسته با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی به‌شمار می‌آید که باید بتوان با آموزش صحیح این مهارت، دانشجویان را در اغلب مشکلاتان یاری رساند.

### تفکر انتقادی

از تفکر انتقادی به‌عنوان تفکر مثبت یاد می‌شود. در واقع، ارزیابی انتقادی از وضعیت و شرایط، فرایندی ضروری را برای رشد و تکامل در هر جامعه و سازمان مهیا می‌کند. تفکر انتقادی تنها به یادگیری در آموزش مربوط نمی‌شود، بلکه همه فعالیت‌های زندگی شامل روابط بین فردی و کار را نیز دربر می‌گیرد (جهانی، ۱۳۸۰، به نقل از قاسمی و همکاران، ۱۳۹۲). آموزش تفکر انتقادی منجر به انگیزه برای یادگیری، کسب مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و خلاقیت می‌گردد و عدم بهره‌مندی از این مهارت، مشکلات عدیده‌ای را برای افراد ایجاد می‌کند (استونر، ۱۹۹۹).

تفکر انتقادی شامل دو جنبه مهارت تفکر انتقادی و گرایش به تفکر انتقادی است. جنبه مهارت تفکر انتقادی بر راهبردهای شناختی، و جنبه گرایش به تفکر انتقادی بر اجزای نگرشی تفکر و انگیزه پایدار درونی برای حل مسائل تأکید دارد. مهارت‌های تفکر انتقادی به خودی خود، نوعی از مهارت‌های شناختی است. یک متفکر منتقد ایده‌آل، نه تنها باید واجد این مهارت‌ها باشد، بلکه اطلاق عنوان متفکر ایده‌آل به وی بدون در نظر گرفتن رویکرد کلی او در مقابل زندگی، مسائل، سؤالات و مشکلات خاص غیرممکن است. در حقیقت، بدون گرایش مثبت نسبت به تفکر انتقادی (بعد عاطفی)، این نوع تفکر رخ نداده و یا زیر سطح استاندارد نمود می‌کند و

شهر تهران تفاوت معنی‌داری نداشته‌اند و در مقایسه مهارت‌های تفکر انتقادی بین چهار دانشگاه نیز تفاوتی دیده نشده است. خوشبختی و همکارانش (۱۳۸۷)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ۱۵/۹ درصد دانشجویان آگاهی کمی در خرده‌مقیاس تفکر انتقادی دارند، ۵۷/۹ درصد آگاهی متوسط و ۲۶/۲ درصد آگاهی زیادی دارند. مک‌گراث (۲۰۰۲)، به نقل از قریب و همکاران (۱۳۸۸)، به اندازه‌گیری مهارت تفکر انتقادی در دانشجویان کارشناسی پرستاری در کانادا پرداخته است، که میانگین نمره کل مهارت تفکر انتقادی در اکثریت دانشجویان در حد طبیعی هنجار و میانگین نمره کل گرایش به تفکر انتقادی نشان‌دهنده گرایش مطلوب دانشجویان بوده است. میلیور (۲۰۰۳)، دانشجویان داروسازی دانشکده‌ای در داکوتای شمالی را مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش وی نشان داد که میانگین نمره کل مهارت تفکر انتقادی در دانشجویان سال چهارم بالاتر از حد هنجار بوده است. همچنین میانگین نمره کل گرایش به تفکر انتقادی در دانشجویان سال چهارم نشان‌دهنده گرایش مطلوب و مثبت دانشجویان بود.

### نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی نظرات متخصصان و استادان حوزه و دانشگاه در خصوص آگاهی و عملکرد دانشجویان دانشگاه‌های دولتی استان قم در زمینه مهارت‌های زندگی با رویکرد تربیتی بود. این تحقیق در چارچوب رویکرد کیفی و از طریق تحلیل محتوا صورت گرفت. گردآوری داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته از ۱۰ نفر از متخصصان و استادان حوزه، ۱۰ نفر از متخصصان و استادان دانشگاه که در زمینه مهارت‌های زندگی دارای مقالاتی بودند و ۳۰ نفر از

بماند. دانشجوی کارشناسی ارشد GIS می‌گوید: «تفکر انتقادی را از آن جهت می‌توان مهم دانست که علاوه بر سنجیدن مسائل مختلف و تحلیل اطلاعات در راستای رسیدن به هدف، این مهارت در صورت آموزش صحیح به دانشجویان، قدرت تفکر خلاقانه آن‌ها را نیز بهبود خواهد بخشید و از این طریق، می‌توان شاهد موفقیت‌های تحصیلی و زندگی اجتماعی بود.»

از مهارت تفکر انتقادی به عنوان چتری یاد می‌شود که برخی از مهارت‌ها، از جمله مهارت تفکر خلاقانه را دربر می‌گیرد. در این رابطه استاد گروه فلسفه می‌گوید: «زمانی که دانشجویان از این مهارت برخوردار باشند و تحلیل اطلاعات را سرلوحه کارها قرار دهند و با این دید به مسائل بنگرند که ابتدا باید با دید انتقادی با آنها برخورد کرد و موشکافانه مسائل را بررسی کنند، به خودی خود دید خلاقانه نیز خود را نمایان می‌سازد؛ چراکه زمانی که به دنبال تحلیل اطلاعات باشیم، به‌ناچار باید خلاقیت به کار بریم تا از این طریق بتوانیم در تحلیل اطلاعات درست عمل کنیم.»

در زمینه مهارت تفکر انتقادی پژوهش‌های انجام‌شده چندان زیاد نیستند، در اندک مطالعات صورت‌گرفته در این زمینه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: بر اساس پژوهش قریب (۱۳۸۸)، مهارت تفکر انتقادی در دانشجویان ترم اول و دانشجویان ترم آخر هر دو در حدود هنجار بود. شفیع‌ی و همکاران (۱۳۸۰)، به نقل از قاسمی و همکاران (۱۳۹۲)، نیز در پژوهشی دیگر خاطر نشان کردند: بین میانگین نمرات تفکر انتقادی دانشجویان دختر و دانشجویان پسر تفاوت معناداری مشاهده نشد. مرادپور و همکاران (۱۳۹۲)، در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که نمرات کل تفکر انتقادی دانشجویان ترم اول و آخر دانشگاه‌های علوم پزشکی

زندگی کسب نمی‌کنند؛ به عبارت دیگر، ناآگاهی خانواده‌ها در زمینه مهارت‌های زندگی منجر به این می‌شود که فرزندان آنها بدون آگاهی از مهارت‌های زندگی و کسب مهارت در این عرصه، پا به مدارس بگذارند. مشکل بعدی و مهم در زمانی به نام مدارس و دانشگاه‌هاست. اغلب مصاحبه‌شونده‌ها که در زمینه مهارت‌های زندگی مطالعات فراوانی داشتند و چند عضو مصاحبه‌شونده این مهارت‌ها را در کشورهای توسعه‌یافته و درحال توسعه مقایسه نموده بودند، اذعان داشتند: در کشورهای توسعه‌یافته جوامع از طریق مدارس برنامه‌های خاص و ویژه‌ای برای دانش‌آموزان در آگاهی و کسب مهارت در زمینه مهارت‌های زندگی برای افراد در نظر می‌گیرند؛ بدین ترتیب که در دوران مقاطع تحصیلی مختلف واحدهایی به نام آشنایی با مهارت‌های زندگی، شیوه‌های صحیح زندگی و... در درس آنها گنجانده شده است. زمانی که دانش‌آموزان از مدارس فارغ‌التحصیل و وارد دانشگاه می‌شوند. به طور کاملاً صحیح در این زمینه آموزش دیده و مهارت‌های مقدماتی را کسب نموده‌اند. اما این کشورها آموزش‌هایی از این قبیل را فقط در دوران تحصیلات قبل از دانشگاه در نظر نمی‌گیرند، بلکه آموزش‌های مهارت‌های زندگی به صورت تخصصی در دانشگاه‌ها نیز اجرا می‌شود. اما ما در کشورمان شاهد آن هستیم نه تنها خانواده‌ها از این مهارت‌ها آگاهی کافی ندارند، بلکه مدارس و دانشگاه‌ها نسبت به این مهارت‌ها و آموزش آنها برای افراد بی‌توجهی نشان می‌دهند. تمامی مصاحبه‌شونده‌ها معتقد بودند: با افزایش دغدغه‌های متخصصان در این زمینه و انجام پژوهش‌هایی که مستقیم این مسئله را بررسی نمایند، آگاهی‌ها در این خصوص افزایش یافته و با ارقام و آمار ارائه‌شده در پژوهش‌ها، مسئولان را وادار به تفکر و اندیشیدن در خصوص مقابله

دانشجویان کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری (۱۰ نفر از دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، ۱۰ نفر از دانشجویان رشته‌های علوم پایه و ۱۰ نفر از دانشجویان رشته‌های فنی و مهندسی) صورت گرفت.

بررسی مهارت‌های زندگی در بین دانشجویان از اهمیت مضاعفی برخوردار است؛ چراکه زندگی دانشجویی در عین حال که فرصت‌های جدیدی را برای فرد به همراه دارد، چالش‌ها و تنیدگی‌های خاص خود را نیز دارد. به بیان دیگر، دانشجویان تنیدگی‌های زیادی را به علت تغییر محیط زندگی تجربه می‌کنند که از آن جمله می‌توان به کنار آمدن با محیط و دوستان جدید، عدم حمایت‌های عاطفی و اجتماعی، مشکلات آموزشی و احساس غربت اشاره کرد. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی ده‌گانه را بدین صورت عنوان کرده است: توانایی تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، روابط بین‌فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجانات و مقابله با استرس. از آنجا که امکان بررسی تمامی مهارت‌ها از طریق مصاحبه امکان‌پذیر نبود، با مصاحبه‌های صورت‌گرفته از متخصصان و استادان حوزه و دانشگاه و نیز دانشجویان، ۴ مهارت خودآگاهی، تصمیم‌گیری، برقراری روابط مؤثر با دیگران و تفکر انتقادی به‌عنوان مهم‌ترین و مرتبط‌ترین مهارت‌های دانشجویان در نظر گرفته شد.

نتایج حاصل از مصاحبه‌ها نشان داد: آگاهی دانشجویان در ۴ مهارت خودآگاهی، تصمیم‌گیری، روابط مؤثر با دیگران و تفکر انتقادی در سطح پایینی قرار دارد و عملکرد دانشجویان در استفاده از این مهارت‌ها به شیوه کاملاً نادرست است. به اعتقاد مصاحبه‌شونده‌ها، مشکل اصلی در این خصوص از آنجا ناشی می‌شود که این افراد ابتدا در خانواده آموزش‌های لازم را در زمینه مهارت‌های

- با این چالش می‌کنند.
- پیشنهادها:** پیشنهادهای ارائه شده در این بخش، حاصل مطالعات و همچنین مصاحبه‌های صورت گرفته است.
- توجه به مسئله مهارت‌های زندگی در دوره تحصیلی (به‌ویژه دوره دبیرستان)؛
- آموزش مهارت‌های زندگی به فرزندان از جانب والدین؛
- گنجاندن واحد درسی عمومی به نام مهارت‌های زندگی در دوره کارشناسی؛
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی مناسب (به‌ویژه در دانشگاه‌ها)؛
- استفاده از نظرات کارشناسان و متخصصان در این زمینه؛
- معطوف شدن توجه صداوسیما به چالش مهارت‌های زندگی؛
- حمایت‌های مالی دولت در این زمینه.
- منابع**
- ادیب حاج‌باقری، محسن، ۱۳۸۵، *روش تحقیق گراندد تئوری*، تهران، بشری.
- امان‌زاده بنه، آمنه و منصور نعمان‌اف، ۱۳۹۳، «تأثیر آموزش مبتنی بر مبانی فن‌آوری‌های نوین آموزشی بر مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه‌های استان مازندران»، *فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، سال چهارم، ش ۳، ص ۱۴۵-۱۶۲.
- خنیفر، حسین و محمد پورحسینیان، ۱۳۸۵، *مهارت‌های زندگی*، چ هشتم، قم، هاجر.
- خوشناب، کمال، حمیدرضا نیکخواه و شهرام مرادی، ۱۳۸۶، «بررسی آگاهی دانشجویان دختر شهر تهران از مهارت‌های زندگی»، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان*، ش ۱۵، ص ۷۲-۶۷.
- خوشنوی فومنی، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۲، «ارتباط مهارت حل مسئله با مصرف قرص اکستازی در نوجوانان»، *روان‌پرستاری*، دوره اول، ش ۱، ص ۲۷-۹.
- رشیدی‌نژاد، معصومه، سکینه میری و علی بهرام‌نژاد، ۱۳۸۹، «تأثیر آموزش کارگاهی مهارت‌های زندگی بر احساس، طرز تفکر و نحوه رفتار دانشجویان پرستاری بسم»، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی رازی کرمان*، سال دهم، ش ۲۰، ص ۵۳-۴۷.
- رفاهی، ژاله، ۱۳۸۷، «آموزش مهارت‌های زندگی راهکار پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان»، *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، دوره اول، ش ۲، ص ۱۵۱-۱۳۷.
- زارعی، فرشاد و همکاران، ۱۳۸۹، «اثربخشی آموزش خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر با جنس مخالف در معتادان»، *اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد*، سال چهارم، ش ۱۵، ص ۶۹-۶۳.
- سرمید، زهره، عباس بازرگان و الهه حجازی، ۱۳۹۱، *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*، چ بیست و چهارم، تهران، آگه.
- سلیمی، محمد و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه ابعاد خودآگاهی و احساس تنهایی با سلامت روانی دانشجویان»، *پژوهش‌های روان‌شناختی*، دوره پانزدهم، ش ۱، ص ۶۳-۴۴.
- صحرانیان، مریم و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دختران سوم دبیرستان جهرم در زمینه مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط با دیگران و تصمیم‌گیری در سال تحصیلی ۸۹-۸۸»، *پژوهش و سلامت (مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت گناباد)*، دوره اول، ش ۱.
- طارمیان، فرهاد و هوشنگ مهریار، ۱۳۸۷، «اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی به‌منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره راهنمایی»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی زنجان*، ش ۶۵، ص ۸۹-۷۴.
- علیلو، مجید، ۱۳۸۶، *راهنمای مهارت‌های زندگی*، تهران، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.
- قائمی، مونا، ۱۳۸۸، «مهارت‌های زندگی»، *شاهد جوان*، ش ۴۱۳، ص ۱۷-۸.
- قاسمی، فرشید و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی و مقایسه مهارت تفکر انتقادی فرهنگیان دوره ابتدایی، راهنمایی، متوسطه و پیش‌دانشگاهی استان بوشهر و ارائه راهکارهایی جهت ارتقاء تفکر انتقادی»، *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، سال چهارم،



- Hesser J. E., 2000, *The 1998 Rhode Island Adolescence Substance abuse, Rhode Island Department of Health: Office of Health statistical*, ORC Macro. ش ۳. قریب، میترا و همکاران، ۱۳۸۸، «مهارت‌های تفکر انتقادی و گرایش به تفکر انتقادی در دانشجویان ترم اول و آخر مدیریت خدمات بهداشتی - درمانی»، *آموزش در علوم پزشکی*، ش ۲۲، ص ۱۲۵.
- McDonough P, Walters V., 2001, *Gender and health: Reassessing Patterns and Explanations*, Soc Sci Med.
- Miller, D. R., 2003, "Longitudinal Assessment of Critical Thinking in Pharmacy Student", *Am J pharm*, n. 67, p 890-897.
- Miller, J. p, Bowen B. E., 1993, "Competency, Coping, and Contributory life Skills Development of Early Adolescent", *Journal of Agricultural Education*, n. 31, p. 68-74.
- Morin, A., 2004, *Developing self-awareness with inner Speech: Theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence Submitted for publication*, Canada, Mount Royal College.
- Rubin, S. E, Chan F, Thomas, D. L., 2003, "Assessing Changes in life Skills and Quality of life Resulting from Rehabilitation Services", *Journal of Rehabilitation*, n. 69, p. 4-9.
- Shechtman, Z. levy, M. leichtentritt, J., 2005, "Impact of life Skills training on teachers' perceived environment and self-efficacy", *Journal of Educational Research*, n. 98.
- Spence, H. S. Sheffield, J. & Donovan, C., 2003, "Problem-Solving orientation and attributional style: moderators of the impact of negative life events on the development of depressive symptoms in adolescence", *journal of clinical child psychology*, n. 31, p. 219-229.
- Stoner, M., 1999, *Critical Thinking for Nursing*, 4th ed. St Louis, Mosby co.
- du Toit PL, van Kradenburg J, Niehaus DJ, Stein DJ, 2001, "Characteristics and Phenomenology of Hair-pulling: an exploration of subtypes", *Compr Psychiatry*, n. 42, p. 247-256.
- ش ۳. قریب، میترا و همکاران، ۱۳۸۸، «مهارت‌های تفکر انتقادی و گرایش به تفکر انتقادی در دانشجویان ترم اول و آخر مدیریت خدمات بهداشتی - درمانی»، *آموزش در علوم پزشکی*، ش ۲۲، ص ۱۲۵.
- لطیفیان، مرتضی و دیبا سیف، ۱۳۸۶، «بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان»، *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، دوره بیست و ششم، ش ۳، ص ۱۳۷-۱۵۰.
- مرادپور، جاماسب و همکاران، ۱۳۹۲، «اثر بخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و ابراز وجود، بر سازگاری و عزت نفس مادران کودکان کم‌توان ذهنی»، *مراقبت‌های نوین*، دوره دهم، ش ۱، ص ۴۳-۵۲.
- مطلبی فرد، علیرضا و همکاران، ۱۳۹۰، «ویژگی‌های یک استاد خوب از دیدگاه دانشجویان کارشناسی ارشد، یک مطالعه کیفی»، *مطالعات برنامه درسی در آموزش عالی*، ش ۴، ص ۸۴-۶۰.
- میری، عصمت و همکاران، ۱۳۹۲، «تأثیر آشنایی با مهارت‌های زندگی بر نشاط اجتماعی دانشجویان مراکز تربیت معلم بیرجند»، *مطالعات فرهنگی - اجتماعی خراسان*، سال هفتم، ش ۴، ص ۱۵۷-۱۷۴.
- ولی پور خواجہ غیائی، رقیه و همکاران، ۱۳۹۱، «مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال ۱۳۸۹»، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ش ۴۰، ص ۹۳-۱۰۰.
- یاسمی نژاد، پرینسا و همکاران، ۱۳۸۹، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعلل و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر»، *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ش ۵، ص ۲۵-۳۶.
- Campo AE, Williams V, Williams RB, Segundo MA, Lydston D, Weiss SM, 2008, "Effects of LifeSkills training on medical students' performance in dealing with complex clinical cases", *Acad Psychiatry*, n. 32, p. 93-188.
- Herzon, J., 2002, *What is life skills Education? Washington, DC: office juvenile justice and Delinquency prevntion.*