مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران سال ۱۳۸۹

رقیه ولی‌پور خواجه غیاثی، کورش وحید شاهی*، ابراهیم صالحی عمران

چکیده

مقدمه: تسلط بر مهارت‌های زندگی برای تدبیر چالش‌ها و مسائل زندگی انسان‌ها به ویژه در عصر حاضر ضروری است. در مورد دانشجویان با توجه به تنوع و گستردگی چالش‌های فراروی زندگی آنها، این امر ضروری‌تر به نظر می‌رسد. با توجه به لزوم شناخت مسأله جهت برنامه‌ریزی، این مطالعه با هدف بررسی مهارت‌های زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال ۱۳۸۹ طراحی گردید.

روش‌ها: در یک مطالعه توصیفی مقطعی، نمونه‌ای مشتمل بر ۳۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران انتخاب گردید. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه محقق‌ساخته جمع‌آوری شد. داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون‌های توصیفی و تحلیلی (Independent Samples T test، One –Way ANOVA) در سطح معناداری $p\leq ۰/۰۵$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: میانگین مهارت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران ۰/۵۰±۳/۶۵ بود و بین دانشجویان دختر و پسر (p=۰/۶۵۷) و دانشکده‌های مختلف (p=۰/۷۲۶) تفاوت معناداری در این زمینه مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری: میزان مهارت زندگی دردانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در حد متوسط است. با توجه به اهمیت آموزش مهارت زندگی در دانشگاه و رابطه مستقیم آن با بهداشت روانی دانشجویان و رسیدن به نتایج ایده‌ال لازم است که دانشگاه با برنامه‌ریزی مدون در این زمینه اقدامات مناسب را انجام دهد.

واژه‌های کلیدی: مهارت زندگی، دانشجویان، خودآگاهی، مقابله با استرس، حل مسأله، روابط بین فردی، ارتباط مؤثر،

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی/ اردیبهشت ۱۳۹۱؛ ۱۲(۲): ۹۳ تا ۱۰۰

مقدمه

امروزه پیشرفت سریع و مدوام تکنولوژی و تغییرات ابعاد اقتصادی و اجتماعی جوامع، منجر به ایجاد تغییرات شگرفی در شرایط محیطی، ارتباطات بین فردی، نگرش به مبانی تفکر و ارزش‌ها و در مجموع تغییرات اساسی در شیوه زندگی انسان‌ها گردیده است، به گونه‌ای که انسان‌ها ناگزیر هستند برای داشتن زندگی مطلوب بر مجموعه‌ای از «مهارت‌ها» تسلط یابند تا توانایی انطباق و حل مسائل و مشکلات احتمالی پیش روی خود را داشته باشند(۱و۲) سازمان جهانی بهداشت (WHO) و صاحب‌نظران مهارت زندگی را توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید تعریف نموده و ده مهارت اصلی شامل (خود آگاهی(Self- awareness)، ارتباط (Communication)، مهارت میان فردی (Interpersonal skills)، تصمیم‌گیری (Decision Making)، حل مسأله (Problem Solving)، تفکر خلاق (Creative Thinking)، تفکر انتقادی (Critical Thinking) مقابله با هیجانات (Coping with

* **نویسنده مسؤول:** دکترکورش وحیدشاهی (دانشیار)، گروه اطفال، ، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مازندران، ایران.vahidshahi@yahoo.com

رقیه ولی‌پور خواجه غیاثی، کارشناس ارشد برنامه‌ریزی آموزشی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مازندران، ایران. (valipouryashi@gmail.com)؛ دکتر ابراهیم صالحی عمران (دانشیار)، دکترای برنامه‌ریزی آموزشی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران. (edpes60@hotmail.com)

تاریخ دریافت مقاله:۹۰/۵/۱۷، تاریخ اصلاحیه: ۹۰/۸/۱۰، تاریخ پذیرش: ۹۰/۱۱/۲۶

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-14]

Emotions) و مقابله با استرس (Coping with Stress) را به عنوان مهارت‌های اصلی زندگی معرفی کرده است(۳تا۵). از دیدگاه نلسون (Nelson) هر یک از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی دارای سه جزء (دانش، نگرش و مهارت) هستند که تسلط و برخورداری مطلوب در هر سه بخش ضروری است(٦). نتایج مطالعه خوشابی و همکاران، در بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاهای تهران از مهارت‌های زندگی نشان می‌دهد ٤٧/٥ درصد دانشجویان در حد متوسط و ٤٣/٢ در صد دانشجویان در حد زیاد از مهارت‌های زندگی آگاهی داشتند(۷). دانشجویان از جمله کسانی هستند که تحت تأثیر شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی حاکم در جامعه بوده و در بسیاری از موارد از توانایی لازم جهت برخورد با مشکلات و چالش‌ها برخوردار نبوده و در معرض بسیاری از آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری قرار می‌گیرند. کسب مهارت زندگی در کنار کسب دانش و تغییر متناسب نگرش‌ها، ارزش‌ها و تقویت رفتارهای مناسب، مشکلات و موانع سلامتی را کاهش می‌دهد و در نتیجه بهداشت روانی را ارتقا می‌بخشد. به طوری که تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی را پژوهشگران مورد تأیید قرار دادند. پژوهش تاتل (Tuttle) نشان می‌دهد آموزش مهارت زندگی در فراگیران منجر به افزایش توانایی‌های تصمیم‌گیری، ارتباطات، و افزایش اعتماد به نفس آنان می‌شود(۱). پژوهش اشچت‌من (Shechtman) و همکاران نشان می‌دهد، آموزش مهارت زندگی در ارتقای توانایی حل مسأله، تصمیم‌گیری، روابط بین فردی و کارایی شخصی تأثیر بسزایی دارد(۸). نتایج مطالعه مقدم و همکاران در بررسی تأثیر آموزش واحدهای مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی و نگرش دانشجویان نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های زندگی به دانشجویان به صورت سیستماتیک و سازمان‌دهی شده و در قالب درسی یک واحد تأثیر بارزی در ارتقای دانش و نگرش نسبت به مهارت‌های زندگی و توانمندی‌های روانی – اجتماعی آنان داشت(۹). از این رو با توجه به اهمیت مسأله و فقدان مطالعات جامع در این زمینه در دانشگاه علوم پزشکی مازندران، پژوهش حاضر با هدف بررسی مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در ۷ حیطه؛ مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، روابط بین فردی، حل مسأله و تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، ارتباط مؤثر) انجام گردید.

روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و مقطعی بوده و جامعه مورد مطالعه شامل دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۱۳۸۸– ۱۳۸۹ بود، که با استفاده از جدول مورگان حجم نمونه‌ای مشتمل بر۳۳۰ نفر انتخاب گردید. روش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای بوده که نمونه‌ها (به دلیل پیش‌فرض تأثیر جنسیت و دانشکده بر مهارت زندگی دانشجویان) به تناسب دانشکده و جنسیت انتخاب شدند. ابزار گرد آوری داده‌ها پرسشنامه محقق‌ساخته‌ای مشتمل بر اطلاعات دموگرافیک و ۵۷ گویه بود که بر اساس مقیاس ۵ گزینه‌ای طراحی شد. این پرسشنامه شامل ۷ حیطه: خودآگاهی (٦ گویه)، مقابله با استرس (۷گویه)، روابط بین فردی (گویه۱۳)، حل مسأله و تصمیم‌گیری (۱۰ گویه)، تفکر خلاق (٦ گویه)، تفکر انتقادی (٦گویه) و ارتباط مؤثر (۹ گویه) بود. کمترین و بیشترین نمره هر گویه به ترتیب۱ برای گزینه «کاملاً مخالفم» و ۵ برای گزینه «کاملاً موافقم» بود، براین اساس بیشترین امتیاز پرسشنامه ۲۸۵ وکمترین امتیاز ۵۷ بود.

روایی محتوایی پرسشنامه توسط اساتید و صاحب‌نظران مهارت‌های زندگی و علوم تربیتی تأیید گردید. پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۷۸ محاسبه گردید. پرسشنامه‌ها با مراجعه حضوری در دانشکده‌ها به دانشجویان تحویل و پس از تکمیل

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-14]

جمع‌آوری گردید، پس از جمع‌آوری، داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS-16 گردید و برای توصیف و تجزیه و تحلیل داده‌های پرسشنامه از آمار توصیفی(فراوانی، میانگین و انحراف معیار) وآمار تحلیلی(Independent – Samples T test برای مقایسه میانگین بین دو جنس و – One Way ANOVA؛ برای مقایسه نمرات کسب شده بین دانشکده‌ها) در سطح معناداری p≤۰/۰۵ استفاده گردید.

نتایج

میز ان پاسخ دهی به پرسشنامه‌ها ۱۰۰ درصد بود. ۱۳۷ نفر (٤١/٥٪) شرکت‌کنندگان در مطالعه مرد و ۱۹۳ نفر (٥٨/٥٪) آنها زن بودند. ۲۹۸ نفر (۹۰/۳٪) درصد مجرد و ۳۲ نفر (۹/٤٪) متأهل بودند. محل زندگی ۲۷۳ نفر (۸۳٪) شهر و ۳۲ نفر (۱٦/۱٪) روستا بود. ٦١نفر (۱۸/٥٪) شرکت‌کنندگان از دانشکده پزشکی، ٥۹ نفر(۱۷/۹٪) از پرستاری و مامایی٥۰ نفر (۱٥/۲٪) از داروسازی، ۹۱ نفر (۲۷/٦٪) از بهداشت و ٦۹ نفر (۲۰/۹٪) از پیراپزشکی بودند.

در جدول یک میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت زندگی دانشجویان به نمایش گذاشته شده است. نمره میانگین متوسط در این تحقیق بر اساس طیف لیکرت ٥ گزینه‌ای(۳) است. همانطوری که داده‌های جدول، نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار کل نمره مهارت زندگی دانشجویان٥/۰±۳/٦٥ است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه مازندران

مؤلفه‌های مهارت زندگی	میانگین و انحراف معیار	پسر	دختر	P	T
مهارت خودآگاهی	٤/١٦±۰/٦۹	٤/۲۰±۰/٦٤	٤/۱۳±۰/۷۳	۰/٤۷۸	۰/۸۹۱
مهارت مقابله با استرس	۳/٦٥±۰/٦۳	۳/۸۰±۰/٥٦	۳/٥٤±۰/٦٤	۰/۰۰۱	۳/٦۲٤
مهارت روابط بین فردی	۳/۹٤±۰/۷۰	۳/۹۳±۰/۷۷	۳/۹٥±۰/٦٤	۰/۰۳٥	-۰/۲٤٥
مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری	۳/٤٤±۰/٥۷	۳/٤٤±۰/٥٤	۳/۹٥±۰/٥۹	۰/۱٦	۰/۱۳۱
مهارت تفکر خلاق	۳/٦۹±۰/٦٥	۳/۷۱±۰/٦٦	۳/٦۸±۰/٦٥	۰/۸٥۰	۰/٤٤۹
مهارت تفکر انتقادی	۳/٥۹±۰/٦٥	۳/٦٤±۰/٦۳	۳/٥٥±۰/٦٦	۰/۲۳۷	۱/۳۳۰
مهارت روابط مؤثر	۳/٦۸±۰/٥٥	۳/٦۷±۰/٥۸	۳/٦۸±۰/٥۲	۰/۱۰۷	-۰/۲٥۹
نمره کل	۳/٦٥±۰/٥۰	۳/٦٤±۰/٤۹	۳/٦٥±۰/٥۱	۰/٦٥۷	-۰/۱٤۸

با استناد به داده‌های مذکور میانگین مؤلفه‌های مهارت زندگی دانشجویان علوم پزشکی بالاتر از حد متوسط است و از بین آنها مؤلفه مهارت خودآگاهی بالاترین میانگین (٤/١٦±۰/٦۹) را به خود اختصاص داده است.

برای بررسی تأثیر جنسیت بر مهارت‌های زندگی ازآزمون t مستقل استفاده گردید، داده‌های جدول بیانگر این است که بین میانگین مهارت زندگی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود ندارد (p=۰/٦٥۷). ولی در بررسی میانگین مؤلفه‌های مهارت زندگی در مهارت مقابله با استرس (p=۰/۰۰۱) و مهارت روابط بین فردی (p=۰/۰۳٥) بین دانشجویان دختر و پسر اختلاف معناداری مشاهده شد. میانگین مهارت مقابله با استرس در دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر و مهارت روابط بین فردی در دانشجویان دختران بیشتر از دانشجویان پسر است.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-14]

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات حیطه‌های مهارت زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران بر دانشکده

متغییر	پزشکی	پرستاری و مامایی	داروسازی	بهداشت	پیراپزشکی	f	p
مهارت خودآگاهی	٤/١٩±٠/٧٤	٤٠/٢٠±٠/٧٨	٤/٠٢±٠/٦٨	٤/١٨±٠/٥٩	٤/١٧±٠/٧٢	٠/٦٣٤	٠/٦٣٩
مهارت مقا له با استرس	٣/٧٠±٠/٦١	٣/٥٣±٠/٦٥	٣/٥٤±٠/٥٤	٣/٦٨±٠/٦٩	٣/٧٦±٠/٦٠	١/٥٨٢	٠/١٧٩
مهارت روابط بين فردى	٣/٩٣±٠/٧٠	٣/٠٨±٠/٧٧	٣/٩٠±٠/٦٤	٣/٨٥±٠/٦٩	٣/٩٨±٠/٦٨	١/٠٦٢	٠/٣٧٥
مهارت حل مسأله و تصميم‌گيرى	٣/٥٦±٠/٦٤	٣/٣٨±٠/٥٥	٣/٣٦±٠/٥٦	٣/٤٨±٠/٥٤	٣/٣٧±٠/٥٤	١/٤٣٩	٠/٢٢١
مهارت تفكر خلاق	٣٠/٧٨±٠/٦٩	٣/٨٤±٠/٦٦	٣/٦٦±٠/٦٨	٣/٥٤±٠/٦٥	٣/٧١±٠/٥٧	٢/٢٦٠	٠/٠٦٣
مهارت تفكر انتقادى	٣/٦٣±٠/٧٣	٣/٥٧±٠/٥٩	٣/٦٤±٠/٦٦	٣/٥٧±٠/٦٨	٣/٥٥±٠/٦٠	٠/٢٣١	٠/٩٢١
مهارت روابط مؤثر	٣/٦٧±٠/٦٩	٣/٧٤±٠/٧٠	٣/٥٤±٠/٨١	٣/٧١±٠/٥٩	٣/٦٩±٠/٦٧	١/١١٨	٠/٣٤٨
نمره كل	٣/٦٧±٠/٤٧	٣/٦٧±٠/٥٠	٣/٥٦±٠/٥٠	٣/٦٧±٠/٥١	٣/٦٦±٠/٥٣	٠/٥١٣	٠/٧٢٦

به منظور بررسی تفاوت بین میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت زندگی دانشجویان بر اساس دانشکده‌های مختلف از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) استفاده گردید. با توجه به نتایج جدول دو این طور نتیجه‌گیری می‌شود که دربین نمرات دانشجویان دانشکده‌های مختلف از لحاظ آماری تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث

این مطالعه به منظور بررسی مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران اجرا شد. پس از مطالعه مبانی نظری و پژوهشی ۷ مؤلفه مهارت زندگی (مهارت خودآگاهی، مهارت مقابله با استرس، مهارت روابط بین فردی، مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری، مهارت تفکر خلاق ، مهارت تفکر انتقادی، مهارت ارتباط مؤثر) در دانشجویان بررسی گردید. آنالیز یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین مهارت زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در حد متوسط است. در این رابطه مطالعه خوشابی و همکاران میزان آشنایی ٤٧/٥ درصد دانشجویان از مهارت‌های زندگی را در حد متوسط و ٤٣/٢ در صد دانشجویان درحد زیاد بیان کردند(۷). هاشمی و همکاران در مطالعه‌ای با عنوان بررسی حیطه‌های شهروندی در دانشجویان نشان دادند، میانگین مهارت تصمیم‌گیری (۳/٦۹) ومیانگین مهارت تفکر انتقادی (۳/۱۷) دانشجویان در حد متوسط است که با نتایج پژوهش حاضر در این دو مؤلفه همخوانی دارد(۱۰). نتایج مطالعه ذهبیون و همکاران نشان می‌دهد دانشجویان در حد متوسط از تفکر خلاق برخوردار هستند(۱۱). حسینی نسب وهمکاران طی پژوهشی که بر روی دانشجویان دختر وپسر میزان خلاقیت آنها را بالاتر از حد متوسط ارزیابی کردند(۱۲) که نتایج فوق همسو با مطالعه حاضر است. این نتایج لزوم توجه بیشتر به ارتقای مهارت‌های زندگی را می‌رساند، چرا که با بالا رفتن سطح مهارت‌ها، توانایی دانشجویان در برخورد با چالش‌ها و مشکلات زندگی افزایش می‌یابد؛ علاوه بر آن می‌تواند سبب پیشرفت تحصیلی آنان گردد به طوری که می‌توان انتظار داشت دانشجویان جهت ایفای نقش‌های آتی در محیط خانوادگی، شغلی و اجتماعی به عنوان یک انسان موفق حاضر شوند.

علاوه بر این، نتایج مطالعه حاضر نشان داد میانگین مهارت زندگی بین دانشجویان دختر و پسر (p=۰/٦٥٧) اختلاف معناداری ندارد، این یافته با نتایج تحقیق مقدم و همکاران و خوشابی و همکاران همسو است، نتایج تحقیق آنها نشان داد که بین جنسیت و مهارت زندگی

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-14]

دانشجویان رابطه وجود ندارد(۹و۷). ولی در مؤلفه مهارت مقابله با استرس اختلاف معناداری بین دختر و پسر مشاهده گردید. در این مطالعه دانشجویان پسر توانایی بیشتری جهت مقابله با استرس و دانشجویان دختر مهارت بیشتری در روابط بین فردی نشان دادند، شاید این اختلاف‌ها به تفاوت جامعه‌پذیری و بعد روانشناختی زنان و مردان بر می‌گردد. بررسی ویژگی‌های مختلف زنان ومردان نشان می‌دهد که زنان حساس‌تر، وابسته‌تر و عاطفی‌تر هستند، از این رو تحت تأثیر این ویژگی‌ها بیشتر درصدد حفظ روابط بین فردی هستند. در زمینه مهارت مقابله با استرس مک دانوف (McDonough) و والترز (Walters) نشان دادند که زنان در مقایسه با مردان تجارب استرس‌زای بیشتری گزارش می‌کنند(۱۳). ازدیدگاه متیود (Matud) زنان وقایع را با استرس بیشتری ارزیابی کرده و نسبت به مردان در معرض استرس قرار دارند، لذا مهارت مقابله با استرس در مردان بیشتر است(۱٤). هاشمی و همکاران بیان کردند، در مؤلفه مهارت تصمیم‌گیری و مهارت تفکر انتقادی بین دانشجویان دختر و پسر اختلاف معناداری وجود ندارد(۱۰). نتایج مطالعه ذهبیون و همکاران نشان داد بین میزان تفکر خلاق دانشجویان دختر و پسر اختلاف معناداری وجود ندارد(۱۱). آزادی عمل افراد و امکان حضور پررنگ‌تر و مؤثرتر آنها در جامعه باعث افزایش خلاقیت می‌شود. حضور دختران و پسران در محیط دانشگاهی به طور طبیعی بر قدرت تحلیل و تفکرشان می‌افزاید و این عامل ممکن است باعث از بین رفتن اختلاف بین خلاقیت دخترها و پسرها شود.

در بررسی میانگین مهارت‌های زندگی بین دانشجویان دانشکده‌های مختلف اختلاف معناداری مشاهده نگردید. نتایج مطالعه حاضر با مطالعه مقدم و همکاران، خوشابی و همکاران و در مؤلفه تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی با مطالعه‌هاشمی و همکاران ودر مؤلفه تفکر خلاق با مطالعه ذهبیون و همکاران همسو است(۹و۷تا۱۱). پژوهش بهمنی و همکاران نشان می‌دهد، دانشجویان علوم پایه دانشگاه نسبت به یکی از مهارت زندگی یعنی تفکر انتقادی در وضعیت مطلوبی قرار ندارند(۱۵). این مسأله شاید ناشی از عدم وجود شرایط مناسب جهت اندیشیدن و محیط ذهنی مطلوب برای رشد توانایی تفکر انتقادی است. علی‌رغم اینکه ارتباط معنادار بین دانشکده‌های مختلف وجود ندارد، این یک واقعیت است که هر چه دانشکده‌ها بیشتر در مسیر پرورش مؤلفه‌های مهارت زندگی قرار گیرند و از طریق دروس و واحدهای دانشگاهی سازمان‌دهی شده فرصت‌های بیشتری برای آنها ایجاد نمایند مهارت‌های زندگی و توانایی مقابله با چالش‌های عصر حاضر در دانشجویان افزایش خواهد یافت. در اکثر پژوهش‌های انجام شده تأثیر مثبت آموزش مهارت زندگی به اثبات رسیده است. مگنانی (Magnani) و همکاران اثرات مثبت آموزش مهارت‌های زندگی را تأیید کرده‌اند(۱٦) و Yedidia و همکاران و میوکوهارا (Mukohava) و همکاران در پژوهش‌های خود بر روی دانشجویان علوم پزشکی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود عملکرد دانشجویان بسیار مؤثر است(۱۷و۱۸). نتایج مطالعه کامپو (Campo) و همکاران نشان دادند دانشجویانی که آموزش مهارت‌های زندگی را دیده‌اند عملکرد بهتری داشتند(۱۹). مطالعات اهرن(Ohearn) و گتز (Gatz) نشان داده است آموزش مهارت‌های زندگی موجب بالا رفتن دانش و مهارت‌های آموخته شده می‌شود(۲۰).

از آنجایی که هدف از آموزش دانشگاهی تربیت افراد آگاه، توانمند و متخصص است و برای رسیدن به این اهداف دانشگاه باید افرادی را تربیت نماید که علاوه بر تخصص، دارای دانش و مهارت هایی جهت تطابق با تغییر و دگرگونی‌هایی که در جامعه صورت می‌گیرد، باشند. لذا پیشنهاد می‌شود برنامه‌های درسی و همچنین برنامه‌های آموزش خاص نظیر کارگاه، سمینار و غیره برای افزایش مهارت‌های زندگی در دانشجویان برگزار

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-14]

گردد.

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج مطالعه حاضر، مهارت زندگی دانشجویان درحد متوسط بوده است. با توجه به اهمیت ارتقای این مهارت‌ها در دوران دانشجویی (به دلیل جدایی از خانواده و ورود به محیط دانشگاه و حجم زیاد دروس ارائه شده و نگرانی در مورد مسائل اقتصادی و آینده شغلی و زندگی در خوابگاه) و بعد از فارغ‌التحصیلی نیاز است، برنامه‌های آموزشی مناسب جهت افزایش این مهارت‌ها برگزار شود.

قدردانی

از کلیه همکارانی که در اجرای این پژوهش ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

منابع

1. Tuttle J, Campbell-Heider N, David TM. Positive adolescent life skills training for high-risk teens: results of a group intervention study. J Pediatr Health Care. 2006; 20(3): 181-91.
2. Unicef. Which Skills are Life Skills?. [Cited 2012 Feb 28]. Available from: http://www.unicef.org/lifeskills/index_whichskills.html
3. Erawan P. Developing Life Skills Scale for High School Students through Mixed Methods Research. European Journal of Scientific Research. 2010; 47(2): 169-86.
4. Khanifar H, Pourhoseini M. [Life Skills]. Qom: Hajar; 2010. [Persian]
5. Taromian F. [Life Skills]. Tired edition. Tehran: Monadye tarbiat; 2000. [Persian]
6. Nelson-Jones R. Life Skills: a handbook. London: Cassel; 1991.
7. Khushabi K, Nikkhah HR, Moradi Sh. [An investigation of the life skills knowledge among female students of tehran city universities]. Scientific Journal of Hamadan University of Medical Sciences. 2008; 15(3): 67-72. [Persian]
8. Shechtman Z, levy M, leichtentritt J. Impact of life skills training on teachers' perceived environment and self-efficacy. Journal of Educational Research. 2005; 98(3): 144.
9. Moghadam M, Rostami Gouran N, Arasteh M, Shams Alizadeh N, Maroufi A. [Barrasye tasire amozeshe vahedye maharathaye zendegi bar mizane agahi va negareshe daneshjooyane jadidolvorood darbareye maharathaye zendegi va erteghae tavanmandihaye ravani ejtemaeye anan]. Strides in Development of Medical Education. 2008; 5(1) 26-34. [Persian]
10. Hashemi S, Salehi Omran E, Valipour Khajeghiasi R. [Barrasye hitehaye shahrvandi dar nezame amoozeshe alia z didgahe ostadan va daneshjooyan (motaleaeye moredye daneshgahe Mazandaran)]. Journal of Educational Sciences and Psychology. 2008; 15(3): 99-132. [Persian]
11. Zahiboun L, Ahmadi Gh. [Creative Thinking and Its` Relation to Students `Academic Achievement]. Journal of Knowledge and Research in Educational Sciences. 2009; 1(21): 61-78. [Persian]
12. Hosseini-Nasab D, Saken Azari R, Tajadini P. [A Survey on Causal Attribution Styles and Learning Strategies in University Students and Their Relations With Intelligence, Creativity, Sexuality and Field of Study]. Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education. 2003; 9(1): 43-71. [Persian]
13. McDonough P, Walters V. Gender and health: reassessing patterns and explanations. Soc Sci Med. 2001; 52(4): 547-59.
14. Matud MP. Gender differences in stress and coping styles. Personality and Individual Differences. 2004; 37(7): 1401-15.
15. Bahmani F, Yousefy AR, Nematbakhsh M, Changiz T, Mardani M. [Critical Thinking Skills of Basic Sciences' Students of Medical University in Facing Scientific Texts]. Iranian Journal of Medical Education. 2005; 5(2): 41-6. [Persian]
16. Magnani R, Macintyre K, Karim AM, Brown L, Hutchinson P, Kaufman C, et al. The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors in KwaZulu-Natal, South Africa. J Adolesc Health. 2005; 36(4): 289-304.
17. Yedidia MJ, Gillespie CC, Kachur E, Schwartz MD, Ockene J, Chepaitis AE, et al. Effect of

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-14]

communication training on medical student performance. JAMA. 2003; 290(9): 1157-65.
18. Mukohara K, Kitamura K, Wakabayashi H, Abe K, Sato J, Ban N. Evaluation of a communication skills seminar for students in a Japanese medical school: a non-randomized controlled study. BMC Med Educ. 2004; 4: 24.
19. Campo AE, Williams V, Williams RB, Segundo MA, Lydston D, Weiss SM. Effects of LifeSkills training on medical students' performance in dealing with complex clinical cases. Acad Psychiatry. 2008; 32(3): 188-93.
20. O'Hearn TC, Gatz M. Going for the Goal: Improving youths' problem-solving skills through a school-based intervention. Journal of Community psychology. 2002; 30(3): 281-303.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-14]

Students' Life Skills in Mazandaran University of Medical Sciences

Roghayeh Valipour Khajehghyasi[1], Kourosh Vahidshahi[2], Ebrahim Salehiomran[3]

Abstract

Introduction: *Life skills are essential for dealing and overcoming life challenges, especially in the present era. These skills seem to be more essential for students according to the diverse and frequent challenges they experience. The current study has been conducted with the aim of achieving a clearer vision of the situation of life skills among students in Mazandaran University of Medical Sciences in year 2010.*
Methods: *This was a descriptive study which was conducted on a cluster sample of 330 students of Mazandaran University of Medical Sciences. Data collected using a self administered Questionnaire which was valid & reliable(α = .78). The data were analyzed using ANOVA and T-test.*
Results: *The average of life skills score among the students was 3.65(out of 5). There was no significant difference in life skills scores between two sexes (t= 0.970 ,p =0.657) or in different schools (f= 0.513, p=0.726).*
Conclusion: *This study shows that level of life skills among students of Mazandaran University of Medical Sciences was acceptable. But due to the importance of life skills training in University and its relation with the students' mental health and achievement, the University should plan suitable programs in this field.*

Keywords: life skills, students, self-awareness, stress management, problem solving, interpersonal relations, effective communication,

Addresses:
[1] Master of Educational Planning, Mazandaran University of Medical Sciences, Mazandaran, Iran.E-mail:valipouryashi@gmail.com
[2](✉)Associate Professor, Pediatrics Department, Mazandaran University of Medical Sciences, Mazandaran, Iran. E-mail: vahidshahi@yahoo.com
[3] Associate Professor, Educational Planning, Mazandaran University, Mazandaran, Iran. E-mail: edpes60@hotmail.com

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-14]