

Receive Date:
7/9/2022

Accept Date:
20/2/2023



**Research
Article**

Vol.19, No.1, Serial 35

Spring & Summer
2023

pp.: 156-167

Comparison of Student Life Skills Between Freshmen and Seniors of Farhangian Alborz University in 2018-2019

DOI: 10.22070/TLR.2023.16755.1328

Robab Rahmati^{1*}, Mohammadreza Mohsenpour²

1. *Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Alborz, Iran. (Corresponding Author)*

Email: R.Rahmati@cfu.ac.ir

2. *PhD in Educational Sciences, National University, Dushanbe, Tajikistan.*

Email: mmohsenpour1@gmail.com

Abstract

Introductoin: Student life at Farhangian University is accompanied by special challenges and tensions that make it essential to acquire life skills.

Method: This research is of the field research type and its statistical population included all students of Alborz provincial campuses in 2018-2019. Among them, 564 were selected by stratified random sampling method and asked to respond to the "Student Life Skills" questionnaire. The t-test of two independent groups was used to analyze the data.

Results: The findings showed that there is a significant difference between the student life skills of freshmen and seniors of Alborz province campuses.

In three effective communication skills, coping with anger and coping with stress in seniors were significantly higher than in freshmen. But there was no significant difference in self-awareness skills. Also, according to the gender factor, the findings showed that the level of effective communication skills was higher in boys than in girls. However, the skills of coping with anger and coping with stress were higher in girls than boys, and no significant difference was observed in self-awareness skills. The comparison of student life skills in freshmen and senior girls also showed that effective communication, dealing with anger, and emotional self-awareness are not different from each other. But the ability to deal with stress in seniors was higher than in freshmen. This comparison between freshmen and senior boys also showed that there was no difference in effective communication skills and emotional self-awareness, and the average anger and stress-coping skills of senior boys were higher than freshmen.

Discussion and Conclusion: In general, teaching self-awareness skills to all boy and girl students needs more attention and training. Skills are important according to the needs of students and gender. According to gender, communication skills training is suggested for boy freshmen and anger management skills for girl freshmen.

Keywords: Student Life Skills, Educators, Freshmen, Seniors.

مقایسه مهارت‌های زندگی دانشجویی بین دانشجویان ورودی جدید و سال آخر ۱۳۹۹-۱۳۹۸ دانشگاه فرهنگیان البرز

DOI: 10.22070/TLR.2023.16755.1328

رباب رحمتی^{۱*}، محمدرضا محسن پور^۲

۱. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، البرز، ایران (نویسنده مسئول)

Email: R.Rahmati@cfu.ac.ir

۲. دکتری علوم تربیتی، دانشگاه ملی، دوشنبه، تاجیکستان.

Email: mmohsenpour1@gmail.com

چکیده

مقدمه: زندگی دانشجویی در دانشگاه فرهنگیان همراه با چالش و تنیدگی‌های خاصی است که کسب مهارت‌های زندگی را ضروری می‌سازد. روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع زمینه‌یابی و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان ۹۹-۱۳۹۸ پردیس‌های استانی البرز بود که ۵۶۴ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب و به پرسشنامه‌ی "مهارت‌های زندگی دانشجویی" پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین مهارت‌های زندگی دانشجویی، دانشجویان ورودی جدید و سال آخر پردیس‌های استان البرز تفاوت معناداری وجود دارد. درسه مهارت‌های ارتباط موثر، مقابله با خشم و مقابله با استرس در دانشجویان سال آخر به طور معناداری بالاتر از دانشجویان جدید بود. اما در مهارت خودآگاهی تفاوت معناداری وجود نداشت. همچنین یافته‌های پژوهش با توجه به عامل جنسیت نشان داد که، میزان مهارت ارتباط موثر، در پسران بیشتر از دختران بود اما مهارت مقابله با خشم و مقابله با استرس، دختران بالاتر از پسران بود و در مهارت خودآگاهی تفاوت معناداری مشاهده نشد. مقایسه‌ی مهارت‌های زندگی دانشجویی در دختران ورودی جدید و سال آخر نیز نشان داد که ارتباط موثر، مقابله با خشم و خودآگاهی هیچانی تفاوتی با هم نداشته اما مهارت مقابله با استرس در دانشجویان سال آخر بالاتر از ورودی‌های جدید بود. این مقایسه بین پسران ورودی جدید و سال آخر نیز نشان داد که مهارت‌های ارتباط موثر و خودآگاهی هیچانی تفاوتی با هم نداشته و میانگین مهارت‌های مقابله با خشم و مقابله با استرس پسران سال آخر بالاتر از دانشجویان ورودی جدید بود. نتیجه‌گیری: به صورت کلی آموزش مهارت خودآگاهی به کلیه دانشجویان دختر و پسر و آموزش مهارت‌ها مورد نیاز به توجه و آموزش بیشتری دارد. مهارت‌ها با توجه به نیاز دانشجویان و جنسیت حائز اهمیت است. با توجه به جنسیت آموزش مهارت‌های ارتباطی برای پسران ورودی جدید و مهارت‌های مقابله با خشم برای دختران ورودی جدید پیشنهاد می‌شود.

نشریه علمی

پژوهش‌های آموزش و یادگیری

دوره ۱۹، شماره ۱، پیاپی ۳۵
بهار و تابستان ۱۴۰۱
صص: ۱۵۶-۱۶۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۰۱

مقاله پژوهشی

Journal of

Training & Learning Researches

Vol.19, No. 1, Serial 35

Spring & Summer
2023

pp.: 156-167

کلیدواژه‌ها: مهارت زندگی دانشجویی، فرهنگیان، ورودی جدید و قدیم، پردیس‌های استان البرز

مقدمه

دوران دانشگاه برای بیشتر افراد یک دوره‌ی انتقال مهم محسوب می‌شود. انتقال از دوره‌ی نوجوانی و عضویت در گروه‌های کوچک به دوره جوانی و عضویت در یک جامعه‌ی بزرگتر با شرایط کاملاً جدید که معمولاً با تغییرات اساسی در ساختار زندگی فرد و بروز رخداد‌های جدید همراه است. سال‌های دانشگاه با برقراری روابط جدید، تصمیم‌گیری‌های مهم شغلی و زندگی، توازن اولویت‌های علمی و اجتماعی و سازگاری با دستیابی به استقلال از والدین، تلاش برای نقش‌های اجتماعی جایگزین، شفاف‌سازی علایق و ارزشها و برنامه‌ریزی برای آینده شغلی همراه است [۱]. برای مواجهه با این تغییرات و شرایط جدید دانشجو باید مهارت‌های لازم را کسب نماید تا بتواند خود را با این شرایط جدی هماهنگ و سازگار نمایند [۲]. صاحب نظران انواع مختلفی از مهارت‌ها را برای دانشجویان ضروری دانسته‌اند که مهمترین آن‌ها، مهارت زندگی است [۳].

مهارت‌های زندگی طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی "توانایی رفتار سازگار و مثبت افراد برای مقابله موثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره" است. به عبارت دیگر، مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که فرد را برای زندگی مستقل و مولد آماده می‌کنند [۱]. چنانچه دانشجو نتواند با شرایط جدید سازگاری پیدا کند و یا دانشگاه برنامه‌ای برای ارتقاء مهارت‌های دانشجویان خود نداشته باشد، آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر سلامت جسم و روان دانشجویان وارد خواهد شد. لذا امروزه یکی از اهداف اصلی در سیاست‌های کلی سلامت در کشورهای مختلف ارتقای سلامت دانشجویان است [۲].

مهارت زندگی یک رویکرد جامع تغییر رفتار است که بر توسعه مهارت‌های لازم برای زندگی مانند؛ ارتباطات، تصمیم‌گیری، تفکر، مدیریت احساسات، قاطعیت، ایجاد عزت نفس، مقاومت در برابر فشار همسالان و رابطه مهارت‌ها متمرکز است. مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی برای رفتار سازگار و مثبت است که فرد را قادر می‌سازد تا به طور موثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کند. مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌کند تا تصمیم بگیریم چه کاری، چه موقع و چگونه انجام دهد [۳]. تمام برنامه‌های مهارت‌های زندگی هدفی مشترک دارند: کمک به افراد برای غلبه بر چالش‌ها و رشد انسانی سالم [۴].

مهارت‌های زندگی به دانشجویان امکان درک و کنترل بیشتر بر خود، شرایط و بهبود زندگی را می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا انتخاب‌های بهتری داشته و یاد بگیرند که چگونه با تغییرات و رویدادهای جهانی که در آن زندگی می‌

کنند کنار بیایند [۵]. همچنین به دانشجویان در تصمیم‌گیری صحیح، حل مشکلات تفکر انتقادی و خلاقانه، برقراری ارتباط موثر، ایجاد روابط سالم، همدلی با دیگران و کنار آمدن با مدیریت زندگی آنها کمک می‌کند [۶] و هدف اصلی آموزش مهارت‌های زندگی در مراکز آموزشی آماده سازی نسل بعدی با توجه به نیاز کشور، جهان و خدمت به بشریت است [۷].

مهارت‌های لازم برای افراد، از جامعه‌ای به جامعه‌ی دیگر و از دانشگاهی به دانشگاه دیگر متفاوت است. هر جامعه‌ای نیاز به مهارت‌های متنوعی دارد که برای فردی که در آن زندگی می‌کند لازم است و کیفیت مهارت‌ها برای هر جامعه با توجه به رشد و توسعه آن جامعه متفاوت است [۳].

از بین دانشگاه‌های کشور، یکی از مهم‌ترین دانشگاه‌ها که به دلیل شرایط ویژه دانشجویان و رسالت دانشگاه، آموزش مهارت‌های زندگی در آن دارای اهمیت ویژه‌ای است دانشگاه فرهنگیان است. این دانشگاه، از جمله دانشگاه‌هایی است که با هدف تأمین، تربیت و توانمندسازی منابع انسانی وزارت آموزش و پرورش تأسیس گردیده است. بر اساس این اهداف، دانشجویان باید در خوابگاه‌های شبانه روزی اسکان یابند و بخشی از فعالیت‌های تربیتی، آموزشی و فوق برنامه‌ی خود را در این محیط طی کنند [۸]. زندگی دانشجویی در دانشگاه فرهنگیان نیز مانند سایر دانشگاه‌ها، در عین حال که فرصت‌های جدیدی را برای فرد به همراه دارد، چالش و تنیدگی‌های خاص خود را نیز به همراه دارد [۹]. برخی از دانشجویان برای تحصیلات دانشگاهی خود می‌بایست شهر و محل اقامت خود را تغییر بدهند و دور از خانواده و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر باعث ضرورت استقلال بیشتر، مسافرت‌های مکرر از خانه به دانشگاه و بالعکس، احساس تنهایی و مانند آن می‌شود. همچنین با مشکلاتی مانند؛ تعداد بالای دانشجویان در یک اتاق، ارتباط با افرادی با قومیت‌ها و فرهنگ‌های متفاوت، نداشتن حریم شخصی، عدم هماهنگی در ساعات خواب و بیداری، کمبود امکانات برای گذراندن اوقات فراغت، ناآشنا بودن با فرهنگ شهر جدید، احساس غربت و کنار آمدن با شرایط جدید مواجه هستند.

دانشجویانی بومی هم با تغییراتی مانند: تحصیل در محیط جدید، سازگارشدن با برنامه‌های دانشگاهی، شرکت در کلاس‌های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشه و کنار کشور، ساعت‌های طولانی کلاس‌ها، پراکندگی کلاس‌ها، حجم مطالب درسی، تأمین انتظارات و استانداردهای جامعه از دانشجو، تطبیق تحصیل در دوره جوانی و نوجوانی با زندگی غیرتحصیلی و جز آن مواجه هستند. هر دو گروه دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضع خاصی که دارند استرس‌های

دختران و پسران در بعد رشد معنوی با هم برابر بودند و میانگین دختران در ابعاد مسئولیت‌پذیری، روابط بین فردی و تغذیه از پسران بیشتر و میانگین پسران در ابعاد مدیریت استرس و ورزش از دختران بیشتر بود. همچنین میانگین ورودی‌های جدید و قدیم در سه بعد روابط بین فردی، مدیریت استرس و تغذیه با هم برابر و میانگین -ورودی‌های جدید در ابعاد رشد معنوی و مسئولیت‌پذیری بیشتر از ورودی‌های قدیم و میانگین ورودی‌های قدیم در بعد ورزش -بیشتر از میانگین ورودی‌های جدید بود. نتایج پژوهش مبادری و رودباری (۱۳۹۶) نشان داد که میانگین مهارت‌های زندگی در بین دو جنس، تاهل و سن اختلاف معنی‌دار موجود نبود. اما افراد خوابگاهی میانگین پایین‌تری داشتند. نتایج پژوهش کثیر و صنوبر (۱۳۹۷)، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش معنادار به زندگی دانشجویان معلمان تاثیر دارد. برخی دانشجویان، ضمن تحصیل در دانشگاه، زندگی جمعی و گروهی را نیز در خوابگاه‌های دانشجویی تجربه می‌کنند. نتایج پژوهش رحمتی، علی پور، زراعت حرفه و کاربربخش زاده (۱۳۹۸) نشان داد که سکونت در خوابگاه برای دانشجویان دختر، فرصت‌ها و مشکلات متعددی به همراه دارد. استقلال، افزایش صبر و توان تحمل مشکلات، یادگیری مدیریت مالی، تقویت روحیه قدرشناسی نسبت به خانواده، آشنایی با فرهنگ‌ها و آداب و رسوم مختلف، یادگیری و تقویت مهارت‌های مختلف، افزایش نظم و مسئولیت‌پذیری و تقویت بعد معنوی و عمل به باورهای دینی از مهم‌ترین فرصت‌هایی بودند که سکونت در خوابگاه برای دانشجویان به ارمغان آورده بود. در کنار این فرصت‌ها، احساس غربت و دل‌تنگی، فشارهای روانی ناشی از هم‌اتاق شدن با افراد نامناسب، کیفیت پایین غذای سلف، کاهش کیفیت درس خواندن و بهم خوردن نظم خواب از برجسته‌ترین مشکلاتی بودند که دانشجویان به آن اشاره کردند. یافته‌های پژوهش عباس پور، عباسی اسفنجیرو رحمانی فیروزجاه (۱۴۰۱) نشان داد که سبک زندگی راهی برای تعریف ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار (هویت) افراد است. پژوهش آنشولا نراج دژپانده، چینتامانی پرادهان، سیکدار، نیراج دشپانده (۲۰۱۹) نتایج نشان داد که ۸۵/۶٪ از معلمان از مهارت‌های زندگی آگاهی داشتند و ۹۷/۸٪ اظهار داشتند که مایلند دانش خود را در مورد زندگی تقویت کنند. یافته‌های مطالعه‌ی الاجمی (۲۰۱۹) نشان می‌دهد که استفاده از پرتفوی الکترونیکی توانایی‌ها، مهارت‌ها و دانش

خاصی نیز تجربه می‌کنند. از جمله؛ فشارهای درسی، امتحان‌های سنگین، ایجاد هماهنگی بین کار و تحصیل، ایجاد هماهنگی بین درس و زندگی خانوادگی، تفاوت‌های فرهنگی فشارهای مالی، انجام سخنرانی‌ها، بازدید، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف، انجام نقش‌های مختلف و متنوع مانند دانشجوی، کارمند، فرزند خانواده و عضویت در گروه‌ها [۱۰]. قطعاً با توجه به موارد ذکر شده این مقطع از زندگی برای دانشجویان مشکلاتی را به همراه دارد به ویژه برای دانشجویان جدیدی که اولین بار است این نوع از زندگی را تجربه می‌کنند، بسیار دشوارتر از دانشجویانی است که چند ترم آن را تجربه کرده‌اند. اگر دانشجو نتواند به طور موفقیت‌آمیز بر بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کند، پریشانی‌های روانشناختی را تجربه خواهد کرد و اختلال قابل ملاحظه‌ای در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز خواهد کرد که به دنبال آن شخصیت آنها دچار اغتشاش خواهد شد [۱۱]. اما کسب مهارت‌های لازم برای زندگی دانشجویی می‌تواند به آنها در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی، پیش‌گیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خوداتکایی و اعتماد بنفس کمک کند. همچنین این مهارت‌ها به عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی عمل می‌کنند [۱۲].

با توجه به شرایط ویژه‌ی دانشگاه فرهنگیان و با توجه به نیاز دانشجویان به یادگیری مهارت‌های زندگی، بررسی سر فصل‌های رسمی دانشگاه نشان می‌دهد که فقط دو واحد درس مهارت‌های زندگی، برای رشته آموزش ابتدایی و ۲ واحد برای برخی رشته‌های دیگر آنهم به عنوان درس انتخابی پیش‌بینی شده است. اما در دروس غیر رسمی گاهی توسط واحد فرهنگی، واحد پژوهش و نماینده ملی فقیه در دانشگاه ممکن است به آن پرداخته شود. لذا در این پژوهش سعی شده است تا تاثیر هر دو برنامه رسمی و غیر رسمی بر میزان مهارت‌های زندگی سنجیده شود.

در این راستا پژوهش‌های انجام شده در مورد وضعیت کارآمدی آموزش‌های مهارت‌های زندگی در دانشگاه فرهنگیان مورد بررسی قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش قنبری، مهدی، صادقی ده صحرا، علی و احمدی ده کهنه، مجتبی (۱۳۹۵) بیانگر این است که از دیدگاه دانشجویان معلمان کارورز دانشگاه فرهنگیان، کارورزی باعث ارتقای کیفیت مهارت‌های ارتباطی دانشجویان معلمان می‌شود. شریفی و عطادخت (۱۳۹۶) نیز در پژوهشی که میانگین

¹ Anshula Neeraj Deshpande, Chintamani Pradhan, Mandira Sikdar, Neeraj Deshpande

² Alajmi

فرضیه های فرعی

- مهارت‌های زندگی دانشجویی میان دانشجویان پسر و دختر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد.
- مهارت‌های زندگی دانشجویی میان دانشجویان دختر ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد.
- مهارت‌های زندگی دانشجویی میان دانشجویان پسر ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد.

روش پژوهش

شیوه پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف از نوع توصیفی بوده که به شیوه زمینه یابی به اجرا در آمد. جامعه آماری پژوهش شامل؛ کلیه دانشجویان ورودی جدید و سال آخر استان البرز بودند که مجموعاً ۸۹۶ نفر بودند که ۴۴۰ نفر آنها را دانشجویان ورودی جدید در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند که به تفکیک دو پردیس ۲۵۷ نفر آنها دانشجویان دختر و ۱۸۳ نفر آنها دانشجویان بودند و ۴۵۶ نفر باقیمانده ی آن را دانشجویان سال آخر دانشگاه فرهنگیان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ را شامل می شوند که ۲۸۳ نفر آنها را دانشجویان دختر و ۱۷۳ نفر آنها را دانشجویان پسر تشکیل دادند. به منظور انتخاب نمونه آماری از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای استفاده شد و حجم نمونه آماری بر اساس فرمول کوکران محاسبه شد که حجم نمونه در مجموع ۵۶۴ نفر بودند. که بر اساس آن ۱۲۵ نفر از بین دانشجویان پسر ورودی جدید، ۱۵۵ نفر دانشجویان دختر ورودی جدید، ۱۲۰ نفر از بین دانشجویان پسر سال آخر و ۱۶۴ نفر دانشجویان دختر سال آخر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و به پرسشنامه پاسخ دادند.

به منظور جمع‌آوری داده‌های آماری، از پرسشنامه "مهارت‌های زندگی دانشجویی" [۲۱] استفاده شد. این آزمون متشکل از ۶۰ گویه است و دارای پایایی، روایی و هنجار ایرانی است با هدف سنجش چهار نوع مهارت زندگی طراحی شده است که این چهار مهارت شامل: مهارت ارتباط مؤثر- مهارت خودآگاهی هیجانی - مهارت مقابله با خشم و مهارت مقابله با استرس. پایایی پرسشنامه به صورت کلی به روش ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد نتایج محاسبه پایایی آن ۸۰٪ محاسبه شد. که در خرده مقیاس مهارت ارتباطی ۷۷٪، مهارت خودآگاهی هیجانی ۸۳٪، مدیریت خشم ۸۳٪ و مدیریت استرس ۷۷٪ است. روایی پرسشنامه به

را بهبود می بخشد. همچنین پژوهش اوماما^۱، سوماردی، مارجونو و هارتونو (۲۰۲۰) نشان داده که ۸۵/۷۱ درصد معلمان آمادگی لازم برای یادگیری خلاقانه و تطبیقی را با هدف مهارت‌های زندگی دارند و ضرورت توسعه طرح های یادگیری نوآورانه، سازگار و پاسخگو با هدف مهارت‌های زندگی برای توانمندسازی دانش آموزان در مواجهه با چالش های زندگی وجود دارد.

مطالعات و بررسی های انجام شده در مورد ادبیات پژوهش نشان می دهد که مهارت‌های زندگی از جمله مهارت های لازم و ضروری برای کلیه افراد جامعه است که نمی توان دسته بندی مشخصی از آن ارائه نمود. مهارت‌های زندگی در هر جامعه ای با جامعه ی دیگر متفاوت است و بنا به شرایط و نیازهای افراد مورد نظر تعریف می شود.

همچنین دانشجویان به دلیل شرایط ویژه ی دورشدن از خانواده و لزوم سازگاری با شرایط جدید نیاز مبرم به مهارت های زندگی دارند. که البته به این نیاز در برنامه های درسی رسمی و غیر رسمی توجه شده است اما تا چه حد این مهارت در دانشگاه آموخته می شود سنجیده شده است و اغلب پژوهش ها به بررسی نتایج دوره های آموزشی ویژه پرداخته اند. در این میان دانشگاه فرهنگیان هم به خاطر شرایط خاص خود و همچنین داشتن دانشجویان خوابگاهی دارای اهمیت ویژه است. پردیس‌های استان البرز نیز در دو پردیس دختران و پسران هرساله بالغ بر ۴۰۰ دانشجوی جدید را پذیرش می-کنند. این در حالی است که با زیرساخت های فرسوده و فضای بسیار محدود اقدام به پذیرش دانشجویان جدید ورودی نموده و در پردیس دختران به دلیل کمبود فضا، خوابگاه تعدادی از دانشجویان کانکس می باشد. آمار بالای دانشجویان در هر اتاق، تفاوت های فرهنگی دانشجویان با یکدیگر، دوره ی سنی دانشجویان و ساعت طولانی حضور آنها در دانشگاه و خوابگاهها بیانگر نیاز جدی تر به آموزش مهارت‌های زندگی دانشجویی به آنها است. در سالهای اخیر در برنامه رسمی دو واحد درس مهارت‌های زندگی گنجانده شده که در اغلب رشته ها هم به صورت انتخابی است. در در برنامه ی غیر رسمی و فرهنگی گاهی کارگاه‌هایی برای دانشجویان برگزار می‌شود که به نظر می رسد کافی نیست.

لذا پژوهش حاضر برای پاسخ به فرضیات زیر انجام شده است.

فرضیه اصلی

مهارت‌های زندگی دانشجویی میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد.

¹ Umamah. U , Sumardi , Marjono , and Harton

توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و برای مقایسه میانگین‌ها از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شده است.

یافته‌ها

صورت کلی درکل آزمون ۶۸٪ محاسبه شد که در خرده مقیاس مهارت ارتباطی ۶۹٪، مهارت خودآگاهی ۶۷٪، مدیریت خشم ۷۱٪ و مدیریت استرس ۶۸٪ است [منبع قبلی]. پس از تهیه‌ی پرسشنامه در محیط گوگل فرم پرسشنامه‌ی آنلاین طراحی شد. برای بررسی نرمال بودن

جدول ۱. مهارت زندگی در دانشجویان ورودی جدید و سال آخر به تفکیک جنسیت

جنسیت	سال تحصیلی	فراوانی	درصد	میانگین مهارت زندگی (از ۱۲۰ نمره)
دختر	ورودی جدید	۱۵۵	۲۷	۱۸۱/۵۲
	سال آخر	۱۶۴	۳۰	۱۷۸/۵۲
پسر	ورودی جدید	۱۲۵	۲۲	۱۷۵/۸
	سال آخر	۱۲۰	۲۱	۱۷۱

دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد.

برای پاسخ به این فرضیه از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شد. نتایج آزمون لَوْن جهت بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد که این شرط همگنی واریانس‌ها برقرار است و استفاده از آزمون t دو گروه مستقل مجاز است:

جدول ۲. نتایج آزمون لَوْن مهارت‌های زندگی دانشجویی

SIG	F
۰/۰۹۸	۲/۷۵

براساس نتایج آزمون لَوْن $sig > 0/05$ شرط همگنی واریانس‌ها برقرار است.

طبق جدول ۱، یافته‌های پژوهش نشان داد که ۲۷ درصد شرکت‌کنندگان را دختران دانشجوی ورودی جدید و ۳۰ درصد را دانشجویان دختر سال آخر تشکیل دادند و ۲۲ درصد شرکت‌کنندگان را پسران دانشجوی ورودی جدید و ۲۱ درصد را دانشجویان پسر سال آخر تشکیل دادند. میانگین مهارت زندگی دانشجویی در دختران دانشجویی ورودی جدید ۱۸۱/۵۲ و در دانشجویان دختر سال آخر ۱۷۸/۵۲ بود همچنین مهارت زندگی در پسران دانشجویی ورودی جدید ۱۷۵/۸ و در دانشجویان پسر سال آخر ۱۷۱ بود.

فرضیه کلی: مهارت‌های زندگی دانشجویی میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر

جدول ۳. نتایج آزمون t دو گروه مستقل مهارت‌های زندگی دانشجویی در دو گروه ورودی جدید و سال آخر

وضعیت تحصیلی	میانگین	انحراف معیار	DF	T	SIG	MEAN DIFFERENCE
مهارت زندگی	دانشجویان سال آخر	۱۷۹/۹۴	۸/۶۳	۵۶۲	۲/۰۶	۳/۴۸
	دانشجویان ورودی جدید	۱۷۵/۴۲	۹/۷۶			
ارتباط موثر	دانشجویان سال آخر	۴۳/۲۰	۲/۵۲	۵۶۲	۱/۹۶	۰/۹۳
	دانشجویان ورودی جدید	۴۲/۲۷	۳/۶۶			
خودآگاهی هیجانی	دانشجویان سال آخر	۴۶/۸۷	۳/۷۱	۵۶۲	۱/۸۴	۱/۱۷
	دانشجویان ورودی جدید	۴۵/۷۰	۳/۱۱			
کنترل خشم	دانشجویان سال آخر	۴۶/۸۷	۳/۹۶	۵۶۲	۱/۹۶	۱/۹۵
	دانشجویان ورودی جدید	۴۴/۹۲	۵/۹۸			
مقایسه با استرس	دانشجویان سال آخر	۴۴/۷۵	۳/۲۳	۵۶۲	۵/۳۸	۳/۶۳
	دانشجویان ورودی جدید	۴۰/۹۳	۳/۹۵			

نتایج آزمون t دو گروه مستقل در سطح خطای ۰/۰۵ نشان داد که فرض صفر رد شد و تفاوت معناداری بین میانگین‌ها مشاهده شد. لذا با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان چنین استنباط نمود که مهارت‌های زندگی دانشجویی میان

دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. که میانگین‌های محاسبه شده حاکی از آن است که میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویی دانشجویان سال آخر (۱۷۹/۹۴) بیشتر

در زیرمقیاس "مقایسه باخشم" دانشجویان سال آخر (۴۶/۸۷) به طور معناداری بیشتر از دانشجویان ورودی جدید (۴۴/۹۲) بوده است.

مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "مقایسه با استرس" میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "مقایسه با استرس" دانشجویان سال آخر (۴۴/۷۵) به طور معناداری بیشتر از دانشجویان ورودی جدید (۴۰/۹۳) بوده است.

فرضیه‌ی فرعی اول "مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "ارتباط مؤثر" میان دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد." برای پاسخ به این فرضیه از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شد. نتایج آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس-ها نشان داد که این شرط همگنی واریانس‌ها برقرار است و استفاده از آزمون t دو گروه مستقل مجاز است:

میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویی دانشجویان ورودی جدید (۱۷۵/۴۲) بوده است.

همچنین مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "ارتباط مؤثر" میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. یافته‌ها حاکی از آن است که میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "ارتباط مؤثر" در دانشجویان سال آخر (۴۳/۲۰) می‌باشد که به طور معناداری بیشتر از میانگین دانشجویان ورودی جدید (۴۲/۲۷) است.

در مهارت خودآگاهی هیجانی دلیلی برای رد فرض صفر یافت نشد به عبارت دیگر می‌توان چنین استنباط نمود که مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "خودآگاهی هیجانی" میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهد.

مهارت‌های زندگی دانشجویی نیز در زیرمقیاس "مقایسه باخشم" میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که مهارت‌های زندگی دانشجویی

جدول ۴. نتایج آزمون t دو گروه مستقل مهارت‌های زندگی دانشجویی در دو گروه دانشجویان دختر و پسر

MEAN DIFFERENCE	SIG	T	DF	انحراف معیار	میانگین	وضعیت تحصیلی	ارتباط مؤثر
۱/۸۲	۰/۰۰۰۱	۴/۸۲	۵۶۲	۲/۶۳	۴۲/۳۳	دختر	ارتباط مؤثر
				۲/۵۰	۴۴/۱۶	پسر	
۰/۳۴	۰/۵۲	۰/۶۴	۵۶۲	۳/۷۹	۴۴/۷۶	دختر	خودآگاهی هیجانی
				۳/۳۵	۴۶/۴۲	پسر	
۷/۳۳	۰/۰۰۰۱	۱۱/۳۰	۵۶۲	۳/۸۶	۴۸/۰۶	دختر	کنترل خشم
				۵/۲۶	۴۰/۷۳	پسر	
۱/۳۸	۰/۰۲	۲/۳۴	۵۶۲	۳/۶۴	۴۲/۱۸	دختر	مقایسه با استرس
				۴/۶۱	۴۰/۸۰	پسر	

دانشجویی در زیرمقیاس "خودآگاهی هیجانی" میان دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان البرز مشاهده نشد. همچنین در مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "مقایسه باخشم" میان دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. میانگین‌های محاسبه شده حاکی از آن است که میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "مقایسه باخشم" دانشجویان دختر (۴۸/۰۶) بیشتر از دانشجویان پسر (۴۰/۷۳) می‌باشد و در مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "مقایسه با استرس" میان دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. میانگین‌های محاسبه شده نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "

نتایج آزمون t دو گروه مستقل در سطح خطای ۰/۰۵ نشان داد که فرض صفر رد شد و تفاوت معناداری بین میانگین‌ها مشاهده شد. لذا با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان چنین استنباط نمود که مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "ارتباط مؤثر" میان دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "ارتباط مؤثر" دانشجویان دختر (۴۲/۳۳) به طور معناداری پایین‌تر از دانشجویان پسر (۴۴/۱۶) است.

همچنین در مهارت خودآگاهی هیجانی، فرض صفر پذیرفته شد. یعنی تفاوت معناداری در مهارت‌های زندگی

مقابله با استرس" دانشجویان دختر(۴۲/۱۸) بیشتر از دانشجویان پسر (۴۰/۸۰) بوده است.

فرضیه ی فرعی سوم "مهارت‌های زندگی دانشجویی در میان دانشجویان دختر ورودی جدید و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری

دارد."

برای پاسخ به این فرضیه از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شد. نتایج آزمون لَوْن جهت بررسی همگنی واریانس ها نشان داد که این شرط همگنی واریانس ها برقرار است و استفاده از آزمون t دو گروه مستقل مجاز است:

جدول ۵. نتایج آزمون t دوگروه مستقل مهارت‌های زندگی دانشجویی در دانشجویان دختر ورودی جدید و سال آخر

MEAN DIFFERENCE	SIG	T	DF	انحراف معیار	میانگین	وضعیت تحصیلی	
۰/۹۲	۰/۱۱	۱/۵۷	۳۱۷	۳/۷۳	۴۱/۶۰	دانشجویان سال آخر	ارتباط موثر
				۲/۲۷	۴۲/۵۲	دانشجویان ورودی جدید	
۰/۸۱	۰/۳۴	۰/۹۵	۳۱۷	۳/۳۰	۴۶/۱۲	دانشجویان سال آخر	خودآگاهی هیجانی
				۳/۹۰	۴۶/۹۳	دانشجویان ورودی جدید	
۰/۵۷	۰/۵۱	۰/۶۵	۳۱۷	۳/۵۲	۴۸/۵۲	دانشجویان سال آخر	کنترل خشم
				۳/۹۵	۴۷/۹۵	دانشجویان ورودی جدید	
۳/۸۷	۰/۰۰۰۱	۵/۲۲	۳۱۷	۲/۵۷	۴۵/۲۸	دانشجویان سال آخر	مقابله با استرس
				۳/۴۶	۴۱/۴۱	دانشجویان ورودی جدید	

های زندگی دانشجویی دختران در زیرمقیاس "مقابله با استرس" دانشجویان سال آخر(۴۵/۲۸) به صورت معناداری بیشتر از دانشجویان ورودی جدید (۴۱/۴۱) بوده است.

فرضیه ی فرعی سوم "مهارت‌های زندگی دانشجویی در میان دانشجویان پسر ورودی جدید و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد."

برای پاسخ به این فرضیه از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شد. نتایج آزمون لَوْن جهت بررسی همگنی واریانس ها نشان داد که این شرط همگنی واریانس ها برقرار است و استفاده از آزمون t دو گروه مستقل مجاز است.

نتایج آزمون t دو گروه مستقل در سطح خطای ۰/۰۵ نشان داد که فرض صفر پذیرفته شد و تفاوت معناداری بین میانگین ها مشاهده نشد. به عبارت دیگر می توان چنین استنباط نمود که مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس های "ارتباط مؤثر"، "خودآگاهی هیجانی" و "مدیریت خشم" میان دانشجویان دختر سال آخر و ورودی جدید دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری را نشان نمی-دهد.

همچنین با اطمینان ۹۵ درصد می توان چنین استنباط نمود که مهارت‌های زندگی دانشجویی دختران در زیرمقیاس "مقابله با استرس" میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. یافته های پژوهش نشان می دهد که میانگین مهارت-

جدول ۶. نتایج آزمون t دوگروه مستقل مهارت‌های زندگی دانشجویی در دانشجویان پسر ورودی جدید و سال آخر

MEAN DIFFERENCE	SIG	T	DF	انحراف معیار	میانگین	وضعیت تحصیلی	
۰/۹۵	۰/۱۹	۱/۳۲	۲۴۳	۲/۳۵	۴۳/۴۰	دانشجویان سال آخر	ارتباط موثر
				۲/۵۲	۴۴/۳۵	دانشجویان ورودی جدید	
۱/۷۸	۰/۰۶	۱/۸۷	۲۴۳	۲/۷۲	۴۵/۰۰	دانشجویان سال آخر	خودآگاهی هیجانی
				۳/۴۲	۴۶/۷۸	دانشجویان ورودی جدید	
۴/۲۵	۰/۰۰۴	۲/۹۳	۲۴۳	۳/۰۹	۴۴/۱۳	دانشجویان سال آخر	کنترل خشم
				۵/۳۶	۳۹/۸۸	دانشجویان ورودی جدید	
۳/۲۵	۰/۰۱	۲/۵۲	۲۴۳	۳/۹۲	۴۳/۴۰	دانشجویان سال آخر	مقابله با استرس
				۴/۵۶	۴۰/۱۵	دانشجویان ورودی جدید	

در مهارت خودآگاهی تفاوتی وجود نداشت. یافته‌های بدست آمده در این بخش از پژوهش که نشان داد تفاوت مهارت‌های زندگی دانشجویی دانشجویان سال آخر بالاتر از ورودی‌های جدید بود مخالف بود با یافته‌های شریفی و عطادخت (۱۳۹۶) که نشان دادند بین مهارت روابط بین فردی و مقابله با استرس دانشجویان ورودی جدید و فارغ التحصیل تفاوت معناداری وجود ندارد. به نظر می‌رسد این تفاوت ناشی از این مسئله باشد که گروه مورد بررسی در پژوهش ایشان متعلق به دانشگاه مقدس اردبیلی بود که از نظر رسالت و عملکرد و سرفصل‌ها با دانشگاه فرهنگیان بسیار تفاوت دارد و شاید یکی از دلایل مهم این تفاوت مخصوصاً تفاوت در "مهارت ارتباط موثر" به محتوای دروس دانشگاه فرهنگیان از جمله درس کارورزی بر می‌گردد که طبق پژوهش قنبری و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند کارورزی باعث ارتقای کیفیت مهارت‌های ارتباطی دانشجویان می‌شود.

یکی دیگر از دستاوردهای مهم این بخش از پژوهش عدم وجود تفاوت معنادار در خرده مقیاس "خودآگاهی هیجانی" است. به نظر می‌رسد یکی از دلایل مهم این دستاورد این باشد که سه مهارت دیگر از طریق یادگیری مشاهده‌ای قابل اکتساب بوده و در بسیاری از برنامه‌های درسی و یا شرایط قابل یادگیری است اما مبحث خودشناسی به دلیل پیچیدگی بیشتر و نیاز به تامل و خودکاوی بیشتر قابل بدون آموزش مستقیم به راحتی قابل اکتساب و ارتقاء نیست. همچنین طبق یافته‌های امکا (۲۰۱۸) نهادینه کردن این مهارت در فرد رابطه‌ی مستقیمی با درک هویت و مسئولیت‌پذیری دارد و از آنجا که شاید اقدامات بسیار اندکی در زمینه رشد این دو ویژگی در دانشگاه فرهنگیان صورت می‌گیرد پس جای تعجب نیست که خودآگاهی هیجانی رشدی نداشته است. علاوه بر موارد ذکر شده، طبق نتایج پژوهش نادم خان (۲۰۲۰) امروزه در دنیای اطلاعات و فن آوری، دسترسی فراگیران به اینترنت آنها را با جهانی متنوع از افراد، مکان‌ها و اشیا مواجه کرده است. این حجم از اطلاعات برای فراگیرانی که نسبت به خود آگاه نیستند، موجب می‌شود تا باورهای غلطی در مورد خود، در ذهنشان شکل گیرد. آنها باید از نقاط قوت، ضعف، فرصت و تهدیدهای خود آگاه باشند و دانشگاه باید فرصتی را برای درون‌نگری، تجزیه و تحلیل، ارزیابی شخصیت خود و کمک به آنها ایجاد کند. و از آنجا که در دانشگاه فرهنگیان به این مسئله هم کمتر توجه می‌شود، می‌تواند دلیلی بر این عدم رشد باشد.

نتایج آزمون t دو گروه مستقل در سطح خطای ۰/۰۵ نشان داد که فرض صفر پذیرفته شد و تفاوت معناداری بین میانگین‌ها مشاهده نشد. به عبارت دیگر می‌توان چنین استنباط نمود که مهارت‌های زندگی دانشجویی پسران در زیرمقیاس "ارتباط موثر" و "خودآگاهی هیجانی" میان دانشجویان پسران ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهد. همچنین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان چنین استنباط نمود که مهارت‌های زندگی دانشجویی پسران در زیرمقیاس "مقابله باخشم" میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. یافته‌های پژوهش بیانگر این است که میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویی پسران در زیرمقیاس "مقابله باخشم" دانشجویان سال آخر (۴۴/۱۳) به صورت معناداری بیشتر از دانشجویان پسر ورودی جدید (۳۹/۸۸) بوده است.

مهارت زندگی دانشجویی پسران در زیرمقیاس "مقابله با استرس" میان دانشجویان ورودی جدید (سال اول) و سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز تفاوت معناداری دارد. یافته‌های پژوهش نشانگر این است که میانگین مهارت‌های زندگی دانشجویی در زیرمقیاس "مقابله با استرس" دانشجویان پسر سال آخر (۴۳/۴۰) به صورت معناداری بیشتر از دانشجویان پسر ورودی جدید (۴۰/۱۵) بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف کلی "بررسی و مقایسه‌ی مهارت‌های زندگی دانشجویی بین دانشجویان ورودی جدید و دانشجویان سال آخر دانشگاه فرهنگیان البرز" و همچنین با اهداف فرعی "بررسی و مقایسه‌ی مهارت‌های زندگی دانشجویی بین دانشجویان ورودی جدید و دانشجویان دو ترم آخر (دختر و پسر، دختر و دختر، پسر و پسر) دانشگاه‌های فرهنگیان استان البرز" انجام گرفت. پژوهش دارای چهار فرضیه بود که شامل یک فرضیه کلی و ۳ فرضیه فرعی است. که مورد بررسی قرار گرفتند و اطلاعات بدست آمده از گروه‌ها با استفاده از تجزیه و تحلیل توصیفی و آزمون t دو گروه مستقل مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

نتیجه بدست آمده در این بخش نشان داد که مهارت‌های زندگی دانشجویی دانشجویان سال آخر بیشتر از مهارت‌های زندگی دانشجویی دانشجویان ورودی جدید بود. مهارت‌های ارتباط موثر، مقابله با خشم و مقابله با استرس در دانشجویان فارغ التحصیل بالاتر از دانشجویان ورودی جدید بوده است و

¹ Emeka

² Nadeem Khan

نتایج کلی فرضیه های دسته چهارم نشان داد که، مهارت‌های "ارتباط موثر" و "خودآگاهی هیجانی" دانشجویان پسر ورودی جدیدو سال آخر تفاوتی با هم نداشته و میانگین مهارت‌های مقابله با خشم و مقابله با استرس دانشجویان پسر سال آخر بالاتر از دانشجویان ورودی جدیدی بود. که پژوهشی در این رابطه برای مقایسه وجود نداشت. در تبیین این یافته می توان ذکر کرد که آموزش مهارت‌های زندگی شامل یک فرایند تدریس پویا است. روش‌های مورد استفاده برای تسهیل این درگیری فعال شامل کار در گروه‌ها و جفت‌های کوچک، ایده‌پردازی، شرکت در بازی‌ها و نقش‌های متفاوت است [۲۵]. که در دانشگاه فرهنگیان این فرایند تدریس پویا در مورد مهارت زندگی وجود نداشته و لذا در آیتم هایی مانند مهارت ارتباطی خیلی تاثیر نداشته و تجربیات سال های دانشجویی برای پسران توانسته مهارت کنترل خشم و مقابله با استرس آنها را تا حدی افزایش دهد.

امروزه در سراسر دنیا آموزش مهارت‌های زندگی، برای افراد تحت تعلیم همواره به عنوان یکی از اهداف عالی نظام رسمی تعلیم و تربیت مورد توجه بوده و اعتقاد بر این است که رشد و تحول در سایه آموزش این مهارت ها حاصل شده، موجب سازگاری و برقراری ارتباط سالم و صحیح آنان با اطرافیان می گردد، بنابراین در دانشگاه فرهنگیان نیز برنامه-ریزی قبلی، هدف گذاری دقیق و تلاش مستمر برای آموزش و تقویت مهارت های زندگی در دانشجویان ضروری است.

لذا با توجه به نتایج کسب شده از پژوهش پیشنهاداتی در مورد مهارت های زندگی دانشجویی در پردیس های استان البرز ارائه می گردد. از آنجا که مهارت‌های خودآگاهی هیجانی در کلیه ی دانشجویان پردیس های استان البرز، نسبت به سایر مهارت ها در سطح پایینی بود و در طول دوران تحصیل تفاوتی بین دانشجویان جدید و قدیمی هم دیده نشد و از آنجا که این مهارت در فرد رابطه‌ی مستقیمی با درک هویت و مسئولیت پذیری فرد داشته و پیش شرط ارتباط موثر و روابط بین فردی و همچنین ایجاد همدلی با دیگران است. لذا ضرورت بیشتری برای آموزش این مهارت ویژه در بین دانشجویان دختر و پسر استان البرز وجود دارد.

هم چنین با توجه با اینکه مهارت زندگی در دو گروه دانشجویان پسر و دختر استان البرز تفاوت معناداری را نشان دارد و تاثیر دوره ی دانشجویی و تحصیل در دانشگاه فرهنگیان البرز در دو گروه دختران و پسران متفاوت بود، لذا توجه بیشتر به آموزش های متفاوت و متناسب با هر جنس و نیازهای آنها ضروری است.

در بررسی فرضیه ی دوم نتایج پژوهش حاضر نشان داد که، میزان مهارت ارتباط موثر، در پسران بیشتر از دختران بود اما مهارت مقابله با خشم و مقابله با استرس، دختران بالاتر از پسران بود و در مهارت خودآگاهی تفاوت معناداری مشاهده نشد. یافته های بدست آمده در این بخش به صورت کلی برخلاف یافته های پژوهش فکرت بیله سوار و همکاران (۱۳۹۷) و مبادری و رودباری (۱۳۹۶) بود که نشان دادند بین مهارت‌های زندگی دختران و پسران دانشجویی تفاوتی وجود ندارد. با یافته های شریفی و عطادخت (۱۳۹۶) نیز مخالف بود که نشان دادند مهارت روابط بین فردی دختران بیشتر از پسران است. همچنین بر خلاف یافته های اوکورو (۲۰۱۸) بود که نشان داد مهارت کنترل استرس در دختران پایین تر از پسران بود. تفاوت یافته های این پژوهش احتمالا به این دلیل است که در هر دو پژوهش نمونه آماری در دوره ی آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده بودند که در پایان دوره تفاوتی بین دو جنس مشاهده نشد اما نمونه آماری پژوهش حاضر مورد آموزش مستقیم قرار نگرفتند. در تبیین بالاتر بودن مهارت "ارتباط موثر" دانشجویان پسر و دانشجویان دختر می توان به این نکته اشاره کرد که آزادی عمل دانشجویان پسر نسبت به دانشجویان دختر در تردد و فعالیت های گروهی بسیار بالاتر بوده و به نظر می رسد این امر به افزایش مهارت‌های ارتباطی آنها کمک کرده است.

اما در تبیین یافته ی بعدی پژوهش مبنی بر بالاتر بودن مهارت مقابله با استرس در دختران می توان به این نکته اشاره نمود که زندگی در دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان می تواند چالش برانگیز و هیجان انگیز باشد. دانشجویان در یک برنامه درسی دقیق علمی قرار می گیرند و انتظارات و خواسته های زیاد اساتید و والدین ممکن است منجر به استرس زیادی شود. مشکلات مالی و نگرانی از آینده شغلی نیز عوامل تحریک کننده استرس هستند [۲۲].

در تجزیه و تحلیل فرضیه ی سوم فرعی "مهارت‌های زندگی دانشجویی میان دانشجویان دختر ورودی جدید و سال آخر دانشگاه بجز در زیرمقیاس "مقابله با استرس" تفاوتی نداشت و مهارت "مقابله با استرس" دانشجویان دختر سال آخر بیشتر از دانشجویان دختر ورودی جدید بوده است. اساتید آموزش عالی ممکن است درک درستی از ماهیت این مهارت‌های عمومی نداشته باشند و یا فاقد تجربه آموزش در مورد آنها باشند که ممکن است در انتخاب های آموزشی آنها تأثیر بگذارد. بنابراین. شناسایی مهارت‌های تخصصی و عمومی که دانشجویان نیاز دارند تا به زندگی کاری خود منتقل کنند بندرت مورد توجه است [۲۴].

دانشجویان فاقد مهارت‌های زندگی دانشجویی، به نیازهای گروه‌های مختلف توجه کرده و در صورت نیاز برای هر گروه درخواست جلسات گروهی جداگانه با مشاور پردیس را ارائه نماید.

به مسئولان واحد فرهنگی دانشگاه البرز پیشنهاد می‌شود به منظور ارتقاء مهارت‌های زندگی دانشجویی در دانشجویان، امکان برگزاری اردوها، بازدیدها، فعالیت‌های گروهی در برگزاری مناسب‌ها را برای اکثریت دانشجویان مخصوصا دانشجویانی که فاقد مهارت‌های لازم هستند را فراهم آورند تا در کنار دیگران و در فضای همکاری، مهارت‌های دانشجویان ارتقاء پیدا کند. همچنین پیشنهاد می‌شود در این فعالیت‌ها متخصصین تعلیم و تربیت و مشاوران نیز حضور فعال داشته باشند.

در پایان به اساتید کارورزی پیشنهاد می‌شود در کنار سرفصل‌های کارورزی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی، کنترل استرس، خودشناسی و مهارت مقابله با خشم دانشجویان هم توجه شود.

منابع

- 1- Grant, Kendra(2016).Tackling the Transition: A Life Skills Intervention to Improve College Adjustment, College Self-Efficacy, and Transference of Life Skills of Freshmen Student Athletes. Electronic Theses and Dissertations. 1469.
<https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1469>
- ۲- میری، انور(۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تندرستی اجتماعی و سلامت عمومی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان استان کردستان نشریه مدیریت ارتقای سلامت. (۳)، ۲۰-۲۶.
- 3-Anshula Neeraj Deshpande, Hemchandra Chintamani Pradhan, MandiraSikdar, Neeraj Deshpande (2019).Assessment of Life-Skills Education Awareness Amongst In-Service School Teachers. International Journal of Scientific Research and Reviews. IJSRR 2019, 8(1), 1861-1868.
- 4- Nasheeda Aishath, Binti Abdullah Haslinda, Eric Krauss Steven & Binti Ahmed Nobaya (2018). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities Published by Informa, UK Limited, trading as Taylor & Francis Group, <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278>

در ادامه با توجه به نتایج پژوهش که نشان داد تحصیل در دانشگاه و دوره تحصیل و فعالیت‌های فرهنگی تاثیر چندانی بر ارتقاء مهارت‌های زندگی دختران نداشته است. لذا توجه ویژه‌ی پردیس پسران و دختران به نیازهای دانشجویان خود و برگزاری کارگاه‌های ویژه برای ایشان می‌تواند به ارتقاء مهارت‌های آنها منجر گردد.

با توجه به شرایط دانشجویان البرز و با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی دانشجویی برای دانشجویان بویژه دانشجویان استان البرز، به برنامه‌ریزان در سطح کلان پیشنهاد می‌شود تا واحدهای بیشتری به مهارت‌های دانشجویی اختصاص داده و درس مهارت زندگی برای کلیه رشته‌ها به صورت دروس اصلی و حداقل در دو ترم و در سال اول دانشگاه ارائه شود.

همچنین پیشنهاد می‌گردد دوره‌های بالندگی مهارت‌های زندگی دانشجویی با تاکید بر ضعف مهارت‌های دانشجویان به تفکیک جنسیت و سال ورود آنها ارائه گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود در کنار دوره‌های بالندگی برای دانشجویان، دوره‌های خاص ویژه‌ی اساتید برای آگاهی از نقش اساتید در رشد مهارت دانشجویان و شناسایی و معرفی دانشجویان مشکل دار به مشاوران صورت گیرد.

همچنین به مشاوران پردیس‌های دختران و پسران استان البرز پیشنهاد می‌گردد اقدامات آموزشی و مشاوره‌ای هدفمند تری برای ارتقاء مهارت‌های زندگی در دانشجویان داشته باشند و با اساتید هماهنگی لازم جهت معرفی دانشجویان فاقد مهارت‌های زندگی به واحد مشاوره صورت گیرد.

علاوه بر این با توجه به مدیران گروه توصیه می‌شود به دلیل اهمیت بالای این درس، حتما درس توسط اساتید رشته‌های روانشناسی و مشاوره ارائه شود و از ارائه‌ی این درس توسط اساتید غیر مرتبط پرهیز شود.

بعلاوه با توجه به نتایج پژوهش و اهمیت طراحی دوره‌های مهارت زندگی با توجه به ویژگی‌های گروه‌های مختلف، لازم است تا مشاوران و مدرسان این دروس و یا دوره‌های آموزشی، با توجه به ویژگی‌های هر جنس و شرایط هر پردیس و نیازهای دانشجویان و تفاوت‌های جنسیتی اقدام به تهیه‌ی محتوای مناسب نمایند.

همچنین با توجه به اینکه در این دانشگاه، دانشجویان از اقوام مختلف و با فرهنگ‌های متفاوت گرد هم جمع شده و اکثرا در خوابگاه‌های شبانه‌روزی به سر می‌برند، لازم است تا برنامه‌ریزی برای آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به ابعاد فرهنگی و شرایط موجود دانشجویان، طراحی و اجرا گردد. لذا به سرپرستان خوابگاه‌های دانشجویی پیشنهاد می‌شود ضمن هماهنگی با واحد مشاوره برای معرفی

۱۶- کثیر، صادق و عباس صنوبر (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس برنامه سازمان بهداشت جهانی (WHO) بر نگرش نسبت به زندگی دانشجویان معلمان، ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین. https://www.civilica.com/Paper-PSCONF06-PSCONF06_389.html

۱۷- رحمتی، عباس، زراعت حرفه، فهمیه، علی پور، فرحناز، و کاربخش زاده، فاطمه. (۱۳۹۸). تجارب دانشجویان دختر از سکونت در خوابگاه‌های دانشجویی: یک مطالعه کیفی. پژوهش‌های جامعه‌شناسی معاصر، ۸(۱۴)، ۷۵-۹۷. SID. <https://sid.ir/paper/364613/fa>

۱۸- عباس پور، سمیه، عباسی اسفجیر، علی اصغر، و رحمانی فیروززاده، علی. (۱۴۰۱). تحلیلی بر سبک زندگی در خوابگاه‌های دانشجویی مطالعه موردی (دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی). سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۶(۲)، ۱۱۱-۱۲۲. SID. <https://sid.ir/paper/992493/fa>

19-Alajmi, Maha Mohammed (2019). The impact of E-portfolio use on the development of professional standards and life skills of students in the Faculty of Education at Princess NouraBint Abdul Rahman University, Entrepreneurship and Sustainability Issues 6(4) 1714-1735.

20- Umamah. U , Sumardi , Marjono , and F P Harton(۲۰۲۰). Teacher Perspective: Innovative, Adaptive, and Responsive Instructional Design Aimed at Life Skills. Conf. Ser.: Earth Environ. Sci. 485 012083

۲۱- سلطان پناه لادن. خدادادی، مجتبی. سلطانی نژاد، عبدالله (۱۳۸۹). هنجاریابی پرسشنامه مهارت‌های زندگی دانشجویی. موسسه تحقیقات علوم رفتاری، شناختی سینا.

22- Emeka Okoro(2018)A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science In Community Health Education Minnesota State University,Mankato, Minnesota. July 2018

۲۳- بیله سوار، فکرت. زیلا و غلام تیماس (۱۳۹۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان بیله سوار، پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین، موسسه آموزش عالی تاکستان- دانشگاه پیام نور استان قزوین.

5-Mohammed Iqram ,Hossain(2015). Teaching Productive Skills to the Students: A Secondary Level Scenario. BRAC University, Dhaka, Bangladesh.

6- kackar Arpita & Joshi Hemlata (2019), Impact of Life Skills among Adolescents: A Review. VOLUME 6 I ISSUE 2 I APRIL- JUNE 2019.

7-Nadeem Khan, Afaque(2020) Life Skills for the Twenty First Century Learners. Studies in Indian Place Names. Vol-40- Issue3- February.823-830.

۸- وارسته فر، افسانه. موسوی تازه آبادی، سیده فاطمه (۱۳۹۳). درک پدیدارشناسانه ی کنش اجتماعی در زندگی خوابگاهی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان. فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ۳(۸).

۹- خادمیان، حسین؛ کیمیایی، سیدعلی و عبدخدائی، محمدسعید. (۱۳۹۰). کارکردهای روانشناختی خانواده و همبودی آن با کیفیت زندگی و خودکارآمدی نوجوانان. خانواده و پژوهش، ۱۳، ۱۲۱-۱۴۰.

۱۰- نوری قاسم آبادی، ربابه (۱۳۹۴). راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی. تهران: پارسا.

۱۱- عقلی، مجتبی. قاسمی، زهرا (۱۳۹۲). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، کنترل خشم، ارتباط موثر، جرات ورزی) بر سازگاری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه و پیش‌دانشگاهی استان گلستان: فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی گلستان، ۱۳(۴) ۴۳-۱۸.

۱۲- اناری نژاد، عباس. دژکوهی، محمدجواد. خاکسار، فاطمه (۱۳۹۸). رابطه انسجام خانوادگی و مهارت‌های زندگی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان فارس. آموزش پژوهی، ۱۷، بهار.

۱۳- قنبری، مهدی. صادقی ده صحرایی، علی و احمدی ده کهنه، مجتبی (۱۳۹۵). رابطه کارورزی و کیفیت مهارت‌های ارتباطی دانشجویان از دیدگاه دانشجویان معلمان کارورز دانشگاه فرهنگیان. کنگره ملی توانمندسازی جامعه در حوزه مشاوره، خانواده و تعلیم و تربیت اسلامی.

۱۴- شریفی، نیلوفر. عطادخت، اکبر (۱۳۹۶). مقایسه سبک زندگی ارتقا بخش سلامت در دانشجویان دختر و پسر ورودی جدید و قدیم، ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران، انجمن روانشناسی ایران.

۱۵- مبادری، توفیق و رودباری، مسعود. (۱۳۹۶). ارزیابی مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۵، مجله علوم پزشکی، ۲۴(۱۶۵)، ۲۱-۹.

- 24- Väisänen, Sanna. Hirsto, Laura. (2020) How Can Flipped Classroom Approach Support the Development of University Students' Working Life Skills?—University Teachers' Viewpoint .School of Applied Educational Science and Teacher Education, University of Eastern Finland, Yliopistonkatu 2, 80100 Joensuu, Finland. *Educ. Sci.* 2020, 10(12), 366; <https://doi.org/10.3390/educsci10120366>.
- 25- Vihar Preet, (2017). Lifeskills Education Central board of secondary education. Webb, J. R., Dula, C. S. & Brewer, K. (2012). Forgiveness and Aggression among College Students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14(1) 38-58.