

Original Article

Open Access

Assessment of Life Skills Status among Students in Maragheh and Tabriz Universities of Medical Sciences

Vahideh Ebrahimzadeh Attari¹ , Hajiye Sheydaei² , Saeedeh Ghaffarifar³ 

Khalil Esmailpour⁴ , Somayeh Ghavipankeh⁵ , Aida Malek Mahdavi^{6*} 

1. Department of Nutrition and Diet Therapy, Faculty of Nutrition & Food Sciences, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran
2. Department of Islamic Education and General Studies, Maragheh University of Medical Sciences, Maragheh, Iran
3. Medical Education Research Center, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran
4. Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran
5. Department of Nursing, Maragheh University of Medical Sciences, Maragheh, Iran
6. Connective Tissue Diseases Research Center, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran

Received: 2024/07/30

Accepted: 2024/11/21

Keywords:

Cross-Sectional Study

Life Skills

Medical Sciences

Students

Universities

***Corresponding author:**

Aida Malek Mahdavi,
Connective Tissue Diseases
Research Center, Tabriz
University of Medical Sciences,
Tabriz, Iran
aidamalek@gmail.com

**ABSTRACT**

Introduction: Students as highly sensitive groups in society are exposed to psycho-social harm due to different reasons, such as lack of necessary ability to confront life problems. The present study aimed to assess students' life skills status in Maragheh and Tabriz Universities of Medical Sciences.

Methods: In this cross-sectional study (from 2021-2022), 800 students from Tabriz and Maragheh Universities of Medical Sciences (400 from each university) voluntarily participated. The status of life skills (including self-awareness, empathy, effective communication and interpersonal relationships, emotion management and coping with stress, problem solving and decision-making, critical thinking, and creative thinking) was assessed by a 162-item questionnaire scored based a Likert scale from 1-6 (the most preferred option, score 6 and the most unfavorable option, score 1). The content validity of the questionnaire was 0.79 and its reliability was very good (Cronbach's alpha 0.88). Data were analyzed using t-test, chi-square, linear regression, and analysis of variance in SPSS software (version 27).

Results: The level of self-awareness skill, emotion management and coping with stress skills were lower than other skills among students. Age demonstrated a significant relationship with emotion management, coping with stress, and creative thinking. The skills of self-awareness, empathy, effective communication, interpersonal relationships, emotion management, dealing with stress, problem solving, and decision-making were higher among female students. In all life skills, the level of PhD and associate degree students was higher than others; nonetheless, there was no significant relationship between any of the educational levels and the level of skills.

Conclusion: based on findings, greater attention to improving students' awareness of life skills is necessary. This study can help university administrators to identify the students with low levels of life skills in order to design and implement appropriate strategic programs, such as developing and presenting related course units, holding educational workshops, lectures, and conferences to increase the level of life skills of students of Maragheh and Tabriz Universities of Medical Sciences.

How to Cite This Article: Ebrahimzadeh Attari V, Sheydaei H, Ghaffarifar S, Esmailpour Kh, Ghavipankeh S, Malek Mahdavi A. Assessment of Life Skills Status among Students in Maragheh and Tabriz Universities of Medical Sciences. *Res Med Edu*. 2025;17 (1):38-46.

 [10.32592/rmegums.17.1.38](https://doi.org/10.32592/rmegums.17.1.38)

Copyright © 2025 Research In Medical Education, and Guilan University of Medical Sciences.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
License (<https://creativecommons.org/mission/by-nc/4.0/>)

بررسی وضعیت مهارت‌های زندگی در دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی مراغه و تبریز

وحیده ابراهیم‌زاده عطاری^۱ , حاجیه شیدایی^۲ , سعیده غفاری‌فر^۳ , خلیل اسماعیل‌پور^۴ 
سمیه قوی‌پنجه^۵ , آیدا مالک‌مهدوی^{۶*} 

۱. گروه بیوشیمی و رژیم درمانی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران
۲. گروه معارف اسلامی و دروس عمومی، دانشکده علوم پزشکی مراغه، مراغه، ایران
۳. مرکز تحقیقات آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران
۴. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
۵. گروه پرستاری، دانشکده علوم پزشکی مراغه، مراغه، ایران
۶. مرکز تحقیقات بیماری‌های بافت همبند، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

تاریخچه:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

کلیدواژه‌ها:

دانشجویان

دانشگاه‌ها

علوم پزشکی

مطالعه مقطعی

مهارت‌های زندگی

*نویسنده مسئول:

آیدا مالک‌مهدوی، مرکز تحقیقات
بیماری‌های بافت همبند، دانشگاه
علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران
aidamalek@gmail.com

مقدمه

امروزه باوجود ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل و مشکلات روزمره زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند و همین امر آنان را بسیار آسیب‌پذیر کرده است. بشر برای

مقدمه: یکی از گروه‌های بسیار حساس جامعه دانشجویان هستند که به دلایل مختلف ازجمله نداشتن توانایی لازم در رویارویی با مشکلات زندگی در معرض آسیب‌های روانی اجتماعی قرار دارند. مطالعه حاضر با هدف تعیین وضعیت مهارت‌های زندگی در دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی مراغه و تبریز طراحی شده است.

روش‌ها: در این مطالعه مقطعی که در بازه زمانی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ انجام شد، ۸۰۰ دانشجو از دانشگاه‌های علوم پزشکی تبریز و مراغه (هر دانشگاه ۴۰۰ نفر) به‌صورت داوطلبانه شرکت کردند. وضعیت مهارت‌های زندگی (شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر و روابط بین‌فردی، مدیریت هیجان و مقابله با استرس، حل مسئله و تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، تفکر خلاق) توسط پرسش‌نامه ۱۶۲ سؤالی که طبق مقیاس لیکرت از ۱ تا ۶ (مطلوب‌ترین گزینه، امتیاز ۶ و نامطلوب‌ترین گزینه، امتیاز ۱) امتیازدهی شده بود، بررسی گردید. روایی محتوایی پرسش‌نامه ۰/۷۹ و پایایی آن خیلی خوب (آلفای کرونباخ ۰/۸۸) به دست آمد. آنالیز داده‌ها با آزمون‌های تی، کای‌دو، رگرسیون خطی و آنالیز واریانس در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد.

یافته‌ها: سطح مهارت خودآگاهی و مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس نسبت به سایر مهارت‌ها در دانشجویان پایین‌تر بود. ارتباط معناداری بین سن با سطح مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس و مهارت تفکر خلاق وجود داشت. مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و ارتباط مؤثر و روابط بین‌فردی، مدیریت هیجان و مقابله با استرس و حل مسئله و تصمیم‌گیری در دانشجویان زن بیشتر بود. در کلیه مهارت‌های زندگی، سطح دانشجویان دکتری تخصصی و کاردانی از سایرین بیشتر بود، ولی ارتباط معنی‌داری بین هیچ‌یک از مقاطع تحصیلی و سطح مهارت‌ها وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: یافته‌های مطالعه حاضر لزوم توجه بیشتر به ارتقای آگاهی دانشجویان از مهارت‌های زندگی را نشان می‌دهد. این مطالعه می‌تواند در شناسایی دانشجویان با سطح پایین مهارت‌های زندگی به مدیران دانشگاه کمک کند تا برنامه‌های راهبردی مناسب نظیر تدوین و ارائه واحدهای درسی مرتبط، برگزاری کارگاه‌های آموزشی، جلسات سخنرانی و کنفرانس را به‌منظور افزایش سطح مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی مراغه و تبریز طراحی و اجرا کنند.

مقابله سازگارانه با موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی، نیازمند عملکردهایی نظیر شناخت، عواطف و رفتارهایی است که در قالب ساختارهایی مانند عزت‌نفس، خودکارآمدی، توانایی حل مسئله، مقابله، درک از خود،

دانشگاه‌های علوم پزشکی مراغه و تبریز بپردازیم.

روش‌ها

این مطالعه مقطعی در بازه زمانی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ انجام شد و جامعه مورد پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی مراغه و تبریز بودند. در این مطالعه، نمونه‌های پژوهش با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که در انتخاب نمونه‌ها با توجه به تفاوت در مقطع تحصیلی (کاردانی، کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکترا) و رشته تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه، از نمونه‌گیری طبقه‌ای استفاده شد؛ یعنی دانشجویان برحسب مقطع تحصیلی و سپس رشته تحصیلی خود طبقه‌بندی شدند و در هر طبقه با توجه به نسبت دانشجویان آن مقطع تحصیلی و رشته تحصیلی به کل دانشجویان دانشگاه، نمونه‌گیری تصادفی انجام شد. حجم نمونه کل براساس فرمول حجم نمونه $Z_{1-\alpha/2}^2 \times S^2 / d^2$ و اطلاعات حاصل از مطالعه مشابه [۵] به تعداد ۶۴۹ نفر برآورد گردید که با در نظر گرفتن احتمال ۲۵٪ ریزش نمونه‌ها و پرسش‌نامه‌های ناقص و بی‌جواب به تعداد ۸۰۰ نفر در نظر گرفته شد که ۴۰۰ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشکده علوم پزشکی مراغه و ۴۰۰ نفر هم از دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی تبریز انتخاب شدند. معیار ورود به مطالعه شامل اشتغال به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی مراغه یا تبریز در زمان تکمیل پرسش‌نامه و تمایل به همکاری در طرح و معیار خروج از مطالعه انصراف از تحصیل، انتقالی یا مهمانی به دانشگاه دیگر و یا عدم علاقه به شرکت در مطالعه و یا تکمیل ناقص پرسش‌نامه بود.

جهت بررسی مهارت‌های زندگی ده‌گانه، با توجه به نبود پرسش‌نامه جامع که تمام آیتم‌های مربوط به مهارت‌های زندگی را شامل شود، ابتدا با استفاده از مجموعه پرسش‌نامه‌ها و کتب در دسترس، یک پرسش‌نامه محقق‌ساخته به‌عنوان ابزار کار جهت ارزیابی سطح مهارت‌های زندگی دانشجویان طراحی شد. بدین ترتیب که نخست پرسش‌نامه‌ای با نگارش ۳۰۰ سؤال تنظیم شد و این پرسش‌نامه توسط تیم روان‌شناسی موردبازنگری قرار گرفت که نهایتاً در این بازنگری، تنها ۱۶۶ سؤال انتخاب شد. قابل‌ذکر است که پاسخ سؤالات براساس طیف لیکرت ۶ نمره‌ای به‌صورت «خیلی زیاد = ۶»، «زیاد = ۵»، «متوسط = ۴»، «کم = ۳»، «خیلی کم = ۲»، «اصلاً و ابداً = ۱» بود. به مطلوب‌ترین گزینه در پاسخ‌ها (یعنی در سؤالات بار مثبت، گزینه خیلی زیاد و در سؤالات با بار منفی، گزینه

مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی تجلّی می‌یابند و درمجموع می‌توان از آن‌ها تحت‌عنوان مهارت‌های زندگی یاد کرد (۱).

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی شامل عناوین ده‌گانه مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت روابط بین‌فردی، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت مقابله با استرس، مهارت مدیریت هیجان، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت تفکر خلاق و مهارت تفکر نقادانه است که برخورداری از هریک از این مهارت‌ها مستلزم آگاهی، تمرین و به‌کارگیری هرچه بیشتر آن‌ها در زندگی روزمره است (۲). متأسفانه، بیشتر افراد جامعه در طول زندگی خود اطلاعات مفید و کاربردی در زمینه مهارت‌های ذکرشده چه از طریق خانواده، مدارس و یا دانشگاه کسب نمی‌کنند. ازسوی دیگر، با توجه به گسترش عوامل استرس‌زای محیطی در جامعه، قطعاً عدم آگاهی از چنین مفاهیم بالارزشی با شیوع بیش‌ازپیش اختلالات رفتاری مانند انزوایطلبی، افسردگی و اضطراب در بین جوانان و مشکلات آتی خانواده‌ها همراه خواهد بود (۳).

یکی از گروه‌های بسیار حسّاس جامعه، دانشجویان هستند؛ زیرا ورود به عرصه دانشگاه مقارن با گذر از دوران نوجوانی به جوانی است که به‌دلیل بروز تحولات شناختی و هویتی در این دوران و همچنین عوامل متعددی مانند دوری از خانواده و تجربه زندگی جدید در کنار همسالان با عقاید و افکار مختلف و غیره بیشتر در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار دارند. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی در سطح نظام آموزش عالی امری ضروری است (۴، ۵). کسب دانش در زمینه مهارت‌های زندگی موجب ایجاد نگرش و ارزش‌های مثبت در فرد می‌شود که به‌نوبه خود به رفتار مثبت منجر و درنتیجه مانع بروز مشکل و ارتقای بهداشت روانی در جامعه می‌گردد. پژوهشگران تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش رفتارهای خشونت‌آمیز، تقویت اعتمادبه‌نفس، تقویت خودپنداری، استفاده از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و کنش‌های هوش و غیره تأیید کرده‌اند (۶-۱۱).

با توجه به اینکه امروزه شمار دانش‌آموختگان در کشور نسبت به دو دهه اخیر افزایش چشمگیری یافته است و نظر به اهمیت دانشجویان به‌عنوان آینده‌سازان کشور و به‌دلیل نقش مهارت‌های زندگی در جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی دانشجویان، در مطالعه حاضر بر آن شدیم تا به بررسی وضعیت مهارت‌های زندگی در بین دانشجویان

اصلاً و ابداً) نمره ۶ و به نامطلوب‌ترین گزینه در پاسخ‌ها، نمره ۱ تعلق گرفت. به عبارت دیگر، کمترین و بالاترین نمره قابل کسب در هر سؤال به ترتیب نمره ۱ و نمره ۶ بود. سپس جهت تفسیر داده‌ها، میانگین نمرات در ۴ سطح زیاد (نمره ۶ - ۴/۵)، متوسط (۴/۵ - ۳)، کم (۳ - ۱/۵) و خیلی کم (۱/۵) طبقه‌بندی شد و کسب نمره بالاتر به معنای برخورداری بیشتر از مهارت‌های زندگی بود. به دلیل مرتبط بودن مهارت‌های همدلی، ارتباط مؤثر و روابط بین‌فردی، سؤالات هر سه آنها در یک بخش ارائه شد و به دلیل ارتباط مهارت حل مسئله و مهارت تصمیم‌گیری، سؤالات این دو بخش نیز یکجا طراحی شدند. همچنین به دلیل ارتباط مهارت مدیریت هیجانات و مهارت مقابله با استرس، سؤالات آنها نیز در یک بخش تنظیم گردید و بنابراین ۱۰ مهارت در قالب ۶ مهارت شامل مهارت خودآگاهی (شامل خود واقعی، خود اجتماعی، خود فیزیکی، خود معنوی)، مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و روابط بین‌فردی، مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس، مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری، مهارت تفکر انتقادی و مهارت تفکر خلاق خلاصه شد. منظور از خود واقعی، درونی‌ترین بخش وجود ماست. عمومی‌ترین و خصوصی‌ترین بخش خود است که دوست داریم آن را پنهان کنیم. خود اجتماعی به آن جنبه از خود توجه دارد که در نقش‌های مختلف اجتماعی معمولاً به آن شکل ظاهر می‌شویم. خود فیزیکی به حسّی اطلاق می‌شود که نسبت به بدن خود داریم و از این طریق با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، مانند ارتباط چشمی، لمس کردن، ایما و اشاره، حالات چهره و غیره. جنبه معنوی خود، مرتبط با آن چیزی است که به آن اعتقاد داریم که می‌تواند مربوط به مذهب بوده یا به دیدگاه‌های انسانی دیگر ارتباط داشته باشد. آگاهی از جنبه معنوی خود به ما کمک می‌کند تا انتظار نداشته باشیم همه افراد درباره همه چیز همان‌گونه فکر کنند که ما فکر می‌کنیم. قابل ذکر است در هریک از ۶ مهارت ذکرشده در بالا، حداقل و حداکثر نمره قابل کسب به ترتیب ۱ و ۶ بود. روایی صوری این پرسش‌نامه به صورت کیفی و با نظرخواهی از دانشجویان بررسی گردید و در نهایت با استفاده از نظرات اصلاحی، تغییرات لازم انجام شد و از نظر گویا و قابل فهم بودن سؤالات مورد تأیید قرار گرفت. به منظور ارزیابی روایی محتوایی این پرسش‌نامه محقق ساخته ۱۶۶ سؤالی، ۱۰ نفر از اساتید روان‌شناسی به بررسی روایی محتوایی پرسش‌نامه پرداختند که در این بررسی از مجموع ۱۶۶ سؤال اولیه، ۴ سؤال به دلیل CVR

(Content Validity Ratio) زیر ۰/۶ حذف گردید و میانگین CVI (Content Validity Index) مابقی سؤالات (۱۶۲ سؤال باقی‌مانده)، ۰/۷۹ تعیین شد که نشانگر روایی محتوایی خوب بود و مورد تأیید قرار گرفت. همچنین برای تعیین پایایی، پرسش‌نامه به صورت پایلوت توسط ۳۰ نفر از دانشجویان تکمیل گردید که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برای آن به دست آمد که در سطح خیلی خوب تأیید شد. سپس پرسش‌نامه محقق ساخته با ۱۶۲ سؤال به تعداد ۸۰۰ عدد تکثیر شد و نیمی از آن در بین دانشجویان دانشکده علوم پزشکی مراغه و نیمی دیگر در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز توزیع گردید. از دانشجویان درخواست شد تا در صورت تمایل به همکاری، پرسش‌نامه را به دقت پر کنند. در نهایت، اطلاعات جمع‌آوری شده جهت تجزیه و تحلیل وارد نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ شدند. بررسی توزیع نرمال داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف انجام شد و آمار توصیفی به صورت فراوانی (درصد)، میانگین و انحراف معیار گزارش گردید. مقایسه متغیرهای کمی با توزیع نرمال بین دانشجویان دو دانشگاه با استفاده از آزمون تی مستقل و مقایسه متغیرهای کیفی اسمی با آزمون کای دو و متغیرهای کیفی رتبه‌ای با آزمون دقیق فیشر انجام شد. برای بررسی ارتباط شاخص‌های مربوط به مهارت‌های زندگی با متغیرهای سن، جنس و مقطع تحصیلی از آزمون‌های رگرسیون خطی و تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد. مقادیر $P < 0/05$ معنی دار در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این مطالعه از مجموع ۸۰۰ پرسش‌نامه توزیع شده در میان دانشجویان، ۶۸۰ پرسش‌نامه تکمیل و عودت داده شد، ولی ۱۲۰ پرسش‌نامه با وجود پیگیری‌های انجام یافته تحویل داده نشد. از میان ۶۸۰ پرسش‌نامه تکمیل شده در دو دانشگاه، ۳۱ پرسش‌نامه به صورت بسیار ناقص و کمتر از ۲۰ درصد تکمیل شده بود و بنابراین کنار گذاشته شدند و در نهایت آنالیز بر روی ۶۴۹ پرسش‌نامه انجام شد. اطلاعات پایه دانشجویان شرکت کننده در مطالعه در جدول ۱ نشان داده شد. براساس نتایج حاصل از ۶۴۹ پرسش‌نامه تکمیل شده، ۳۱۹ پرسش‌نامه مربوط به دانشجویان علوم پزشکی تبریز و ۳۳۰ پرسش‌نامه مربوط به دانشجویان علوم پزشکی مراغه بود. قابل ذکر است که به دلیل نبود دانشجویان تحصیلات تکمیلی در دانشکده علوم پزشکی مراغه، عمداً سعی شد تا در علوم پزشکی

تبریز بیشتر دانشجویان تحصیلات تکمیلی ارزیابی شود.

جدول ۱: اطلاعات پایه دانشجویان شرکت کننده در مطالعه

اطلاعات پایه	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	دانشکده علوم پزشکی مراغه	P-value
سن	21/45 ± 3/20	21/11 ± 2/44	*0/135
جنس			
مرد	123 (38/5)	168 (51)	**0/002
زن	196 (61/5)	162 (49)	
مقطع تحصیلی			***0/001 >
دکتری تخصصی	12 (3/8)	.	.
پزشکی	220 (69)	.	.
کارشناسی ارشد	26 (8/1)	.	.
کارشناسی	61 (19/1)	307 (93)	
کاردانی	.	23 (7)	
کل	319	330	

* Independent t-test, ** Chi-square test, *** Fisher's exact test

جدول ۲ میانگین نمره مهارت‌های زندگی دانشجویان را نشان می‌دهد. براساس نتایج به دست آمده، میانگین نمره دانشجویان در تمام مهارت‌های زندگی زیر ۴/۵ بود. میانگین نمره مهارت خودآگاهی و به خصوص مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس نسبت به سایر مهارت‌ها کمتر بود. از نظر هیچیک از آیتم‌های مهارت زندگی، تفاوت آماری معنی داری بین دو دانشگاه علوم پزشکی تبریز و مراغه وجود نداشت. همچنین در این جدول، آمار توصیفی برای چهار جزء مهم از اجزای مهارت خودآگاهی شامل خود واقعی، خود اجتماعی، خود فیزیکی و خود معنوی ارائه شده است. براین اساس، نمره خود معنوی نسبت به سایر اجزای خودآگاهی کمتر بود و خود فیزیکی بالاترین میانگین نمره را داشت.

جدول ۳ ارتباط بین مهارت‌های زندگی دانشجویان را با سایر

متغیرها نشان می‌دهد. براساس نتایج آزمون رگرسیون خطی، ارتباط مثبت و معناداری بین سن با مهارت مدیریت هیجان و استرس و همچنین مهارت تفکر خلاق وجود داشت. به این معنی که با افزایش سن، مهارت مدیریت هیجان و استرس و مهارت تفکر خلاق در دانشجویان افزایش یافته بود. براساس جنس، مهارت‌های خودآگاهی، مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و روابط بین فردی، مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس و مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری به طور معنی داری در دانشجویان زن بیشتر از دانشجویان مرد بود. همچنین براساس مقطع تحصیلی، در کلیه مهارت‌ها، سطح دانشجویان دکتری تخصصی و کاردانی از سایرین بیشتر بود، ولی ارتباط معنی داری بین هیچیک از مقاطع تحصیلی و مهارت‌ها وجود نداشت.

جدول ۲: سطح میانگین نمره مهارت‌های زندگی دانشجویان شرکت کننده در مطالعه

مهارت‌های زندگی	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	دانشکده علوم پزشکی مراغه	P-value*
	میانگین نمره	میانگین نمره	
مهارت خودآگاهی	3/95 ± 0/48	3/97 ± 0/52	0/106
خود واقعی	3/92 ± 0/50	3/94 ± 0/52	0/251
خود اجتماعی	4/08 ± 0/60	4/06 ± 0/61	0/552
خود فیزیکی	4/29 ± 0/90	4/33 ± 0/90	0/432
خود معنوی	3/84 ± 0/70	3/90 ± 0/74	0/224
مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و روابط بین فردی	4/23 ± 0/50	4/23 ± 0/52	0/504
مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس	3/92 ± 0/64	3/88 ± 0/66	0/121
مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری	4/1 ± 0/53	4/09 ± 0/56	0/272
مهارت تفکر انتقادی	4/15 ± 0/54	4/20 ± 0/55	0/530
مهارت تفکر خلاق	4/19 ± 0/65	4/16 ± 0/62	0/382

* Independent t test

جدول ۳: ارتباط میانگین نمره مهارت‌های زندگی دانشجویان با سن، جنس و مقطع تحصیلی

سن	مهارت خودآگاهی	مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و روابط بین فردی	مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس	مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری	مهارت تفکر انتقادی	مهارت تفکر خلاق
*P-value	۰/۰۶۲	۰/۰۷۵	۰/۰۰۷	۰/۰۹۰	۰/۹۴۱	۰/۰۳۳
جنس						
مرد	۳/۸۶ ± ۰/۵۱	۴/۱۷ ± ۰/۵۱	۳/۷۸ ± ۰/۶۷	۳/۹۸ ± ۰/۵۶	۴/۱۵ ± ۰/۵۳	۴/۱۵ ± ۰/۶۴
زن	۴/۰۴ ± ۰/۴۸	۴/۲۸ ± ۰/۴۹	۴/۰۰ ± ۰/۶۱	۴/۱۹ ± ۰/۵۱	۴/۱۹ ± ۰/۵۵	۴/۱۹ ± ۰/۶۲
** P-value	< ۰/۰۰۱	۰/۰۰۸	< ۰/۰۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۲۵۹	۰/۳۵۵
مقطع تحصیلی						
دکتری تخصصی	۴/۰۸ ± ۰/۴۲	۴/۳۹ ± ۰/۴۰	۴/۰۲ ± ۰/۵۳	۴/۲۰ ± ۰/۴۰	۴/۱۳ ± ۰/۶۰	۴/۳۵ ± ۰/۷۳
پزشکی	۳/۹۳ ± ۰/۵۰	۴/۲۱ ± ۰/۵۰	۳/۸۸ ± ۰/۶۷	۴/۰۸ ± ۰/۵۴	۴/۱۶ ± ۰/۵۴	۴/۱۹ ± ۰/۶۷
کارشناسی ارشد	۳/۹۵ ± ۰/۴۸	۴/۲۱ ± ۰/۵۰	۴/۰۵ ± ۰/۶۴	۴/۰۹ ± ۰/۶۰	۴/۰۴ ± ۰/۶۲	۴/۱۴ ± ۰/۵۴
کارشناسی	۳/۹۶ ± ۰/۵۱	۴/۲۲ ± ۰/۵۰	۳/۸۷ ± ۰/۶۴	۴/۰۹ ± ۰/۵۴	۴/۱۷ ± ۰/۵۳	۴/۱۴ ± ۰/۶۰
کارדانی	۴/۱۶ ± ۰/۵۶	۴/۴۰ ± ۰/۶۱	۴/۱۶ ± ۰/۷۳	۴/۲۶ ± ۰/۶۱	۴/۵۰ ± ۰/۶۱	۴/۳۶ ± ۰/۶۰
*** P-value	۰/۴۴۵	۰/۷۱۵	۰/۴۹۳	۰/۷۶۴	۰/۰۸۴	۰/۷۳۶

* Linear regression, ** Independent t-test, *** ANOVA with Tukey post-hoc test

بحث

در مطالعه حاضر، وضعیت مهارت‌های زندگی در دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی مراغه و تبریز بررسی شد. نتایج این بررسی نشان داد که میانگین نمره دانشجویان در تمام مهارت‌های زندگی زیر ۴/۵ بود و مهارت خودآگاهی و به‌خصوص مهارت مدیریت هیجان و مهارت مقابله با استرس نسبت به سایر مهارت‌ها کمتر بود. خودآگاهی به‌منظور انجام انتخاب و اخذ تصمیمات و انجام اقدامات مرتبط با توانایی افراد ضروری است. خودآگاهی به دانشجویان کمک می‌کند تا توانایی‌های شناختی، جسمی، روانی، ارتباطی و اجتماعی خود را درک کنند. مدیریت هیجان نیز به‌عنوان یک مهارت مهم زندگی جهت انعطاف‌پذیر بودن فرد است. دانشجویانی که می‌توانند با هیجان و احساسات خود کنار بیایند، می‌توانند به‌سرعت از موقعیت‌های آزاردهنده عاطفی عبور کنند و به موقعیت‌های شاد بپیوندند. با توجه به اینکه آگاهی از احساسات برای درک خود و دیگران مهم است، اگر کسی قادر به درک احساسات خود نباشد، این مسئله می‌تواند موجب ناامیدی، درگیری و سوءتفاهم شود. مطالعات نشان داده‌اند که کسب دانش در زمینه مهارت‌های زندگی موجب ایجاد نگرش و ارزش‌های مثبت در افراد و ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه می‌شود (۸-۱۱). در همین راستا، مطالعه خوشایبی و همکاران (۱۲) در ۴۷/۵ درصد از دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران سطح مهارت‌های زندگی را در حد متوسط گزارش

کردند. پژوهش ولی پور و همکاران (۱۳) نیز سطح مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران را در حد متوسط گزارش کردند. در تحقیق هاشمی و همکاران (۱۴)، سطح دو مهارت تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی دانشجویان در حد متوسط گزارش شد. براساس نتایج مطالعه ذهبیون و همکاران (۱۵)، دانشجویان در حد متوسط از تفکر خلاق برخوردار بودند. حسینی‌نسب و همکاران در پژوهشی بر روی دانشجویان، میزان خلاقیت آن‌ها را بالاتر از حد متوسط گزارش ارزیابی کردند (۱۶). مطالعه ما از نظر بررسی مؤلفه‌های مربوط به مهارت زندگی با تحقیقات قبلی همخوانی داشت، ولی به دلیل تفاوت در نمره‌دهی و سطح‌بندی مطالعه ما، نتایج قابل‌مقایسه با مطالعات قبلی نبود. براساس گزارش مبادری و همکاران (۵) نیز دانشجویان علوم پزشکی ایران در برخی از مهارت‌های موردنیاز در زندگی مانند مهارت حل مسئله، شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد و مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی ضعیف بودند و به آموزش نیاز داشتند که این نقص امر، به‌ویژه در دانشجویان مرد و مجرد، برجسته‌تر بود. ازسوی دیگر، در مطالعه هاشمی و همکاران (۱۷) نیز مهارت حل مسئله در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر وضعیت مطلوبی نداشت. در مطالعه دیگری در کشور پاکستان نیز سطح مهارت‌های زندگی دانشجویان کارشناسی در حد متوسط گزارش شد که با نتایج پژوهش حاضر مطابقت داشت (۱۸).

پژوهش زمان و همکاران (۱۹) نیز هیچ‌یک از مهارت‌های زندگی دانشجویان کارشناسی در کشور پاکستان در سطح عالی نبود، ولی سطح کلیه مهارت‌ها در حد متوسط گزارش شد که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی داشت. یافته‌های بالا لزوم توجه بیشتر به ارتقای آگاهی دانشجویان از مهارت‌های زندگی را نشان می‌دهد؛ زیرا با افزایش سطح مهارت‌ها، از یک سو توانایی دانشجویان در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی افزایش می‌یابد و از سوی دیگر سبب پیشرفت تحصیلی و پیشگیری از بروز آسیب‌های روان‌شناختی و سایر رفتارهای پرخطر می‌گردد، به طوری که می‌توان انتظار داشت دانشجویان جهت ایفای نقش‌های آتی در محیط خانوادگی، شغلی و اجتماعی به عنوان یک انسان موفق حضور یابند. در پژوهش اسمیر و همکاران (۲۰)، عمده مهارت‌های زندگی مورد نیاز برای نوجوانان و جوانان شامل مهارت‌های طرح‌ریزی برای شغل، تفکر خلاق و تصمیم‌گیری شناسایی شد. مطالعه شمس و همکاران (۱۱) نیز حاکی از وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین دو متغیر سلامت روان و سطح مهارت‌های زندگی در دانشجویان علوم پزشکی بود.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و روابط بین‌فردی، مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس و مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری به طور معنی‌داری در دانشجویان زن بیشتر از دانشجویان مرد بود. مطالعه ما همسو با مطالعات نیازآذری و همکاران (۲۱) و انصاری و همکاران (۲۲) که ارتباط جنس با بعضی از مهارت‌های زندگی (شامل مهارت خودآگاهی، مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین‌فردی، مهارت مدیریت هیجان و مقابله با استرس، مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری، مهارت تفکر انتقادی، و مهارت تفکر خلاق) را گزارش دادند، بود. نتایج مطالعه ولی‌پور و همکاران (۱۳) نیز نشان داد که دانشجویان دختر مهارت بیشتری در روابط بین‌فردی داشتند. با توجه به اینکه زنان حساس‌تر، وابسته‌تر و عاطفی‌ترند، بیشتر درصدد حفظ روابط بین‌فردی هستند. براساس مطالعات هاشمی و همکاران (۱۴) و ذهبیون و همکاران (۱۵)، اختلاف معنی‌داری بین دانشجویان دختر و پسر در مهارت تفکر انتقادی و تفکر خلاق وجود نداشت که با پژوهش حاضر همخوانی داشت. آزادی عمل افراد و حضور پررنگ‌تر و مؤثرتر آن‌ها در جامعه سبب افزایش خلاقیت می‌شود. حضور دختران و پسران در محیط دانشگاه به طور طبیعی سبب افزایش قدرت تحلیل و تفکر آن‌ها می‌گردد و این امر ممکن است در از بین رفتن

اختلاف بین خلاقیت دخترها و پسرها تأثیرگذار باشد. برخلاف مطالعه حاضر، مبادری و همکاران (۵) ارتباط معنی‌داری را بین سن و جنس دانشجویان با مهارت‌های زندگی گزارش نکردند. همچنین، نتایج تحقیقات مقدم و همکاران (۱۰) و خوشابی و همکاران (۱۲) حاکی از عدم وجود رابطه معنی‌دار بین جنسیت و مهارت زندگی دانشجویان بود که منطبق با مطالعه ما نبود. برخلاف مطالعه حاضر، در پژوهش ولی‌پور و همکاران (۱۳)، دانشجویان پسر توانایی بیشتری جهت مقابله با استرس نشان دادند که به نظر می‌رسد این اختلاف‌ها به تفاوت جامعه‌پذیری و بُعد روان‌شناختی زنان و مردان بازمی‌گردد.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که در کلیه مهارت‌های زندگی، میزان آگاهی دانشجویان مقطع دکتری تخصصی و کاردانی بیشتر از دانشجویان سایر مقاطع تحصیلی بود، ولی ارتباط معنی‌داری بین هیچ‌یک از مقاطع تحصیلی و میزان مهارت‌ها وجود نداشت. این یافته هماهنگ با مطالعه مبادری و همکاران (۵) بود که ارتباط معنی‌داری بین مقطع تحصیلی با هیچ‌یک از مهارت‌های زندگی، به جز روابط بین‌فردی، گزارش نکردند. باین‌حال، برخی از تحقیقات اخیر نتایج متفاوتی با یافته مطالعه حاضر نشان دادند و اثبات کردند که بین مهارت‌های زندگی و مقطع تحصیلی دانشجویان ارتباط معنی‌دار وجود دارد. طبق نتایج تحقیقات خوشابی و همکاران (۱۲)، نیازآذری و همکاران (۲۱)، اشنايدر (Schneider) و زیمن (Zimman) (۲۳)، توچیندا (Tochinda) (۲۴) و مرادی به نقل از خوشابی (۲۵)، با افزایش پایه تحصیلی، سطح مهارت‌های زندگی افزایش یافت.

ازجمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به عدم بررسی بعضی عوامل تأثیرگذار بر مهارت‌های زندگی دانشجویان نظیر وضعیت تأهل، سابقه اختلالات روانی و مصرف دارو، سطح سواد والدین، شغل والدین، تعداد فرزندان، شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شهر محل سکونت و نیز آموزش اشاره کرد که به دلیل مسائل اخلاقی و به منظور افزایش همکاری دانشجویان، بررسی آن‌ها برای نویسندگان مقاله میسر نبود. درنهایت، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی با هدف بررسی نقش سایر متغیرها بر مهارت‌های زندگی دانشجویان طراحی و اجرا شود و درعین حال پیشنهاد می‌شود با استناد به نتایج مطالعه حاضر و مطالعات ذکرشده دیگر که در برخی دانشگاه‌ها انجام یافته است، درخصوص افزودن واحد درسی مهارت‌های زندگی به عنوان درس عمومی اجباری به کوریکولوم‌های آموزشی،

همکاری لازم از سوی معاونت آموزشی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و سایر مسئولان امر صورت گیرد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های مطالعه حاضر لزوم توجه بیشتر به ارتقای آگاهی دانشجویان از مهارت‌های زندگی را نشان می‌دهد. به‌طور کلی با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، این مطالعه می‌تواند در شناسایی دانشجویان با نمره پایین مهارت‌های زندگی به مدیران دانشگاه کمک کند تا برنامه‌های راهبردی مناسب نظیر تدوین و ارائه واحدهای درسی مرتبط، برگزاری کارگاه‌های آموزشی، جلسات سخنرانی و کنفرانس‌ها را به‌منظور افزایش سطح مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی مراغه و تبریز طراحی و اجرا کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب مرکز ملی تحقیقات راهبردی آموزش پزشکی به کد اخلاق IR.NASRME.REC.1400.112 به‌عنوان گزینش پژوهشی اختصاص‌یافته به دانشکده علوم پزشکی مراغه است. کلیه ملاحظات اخلاقی براساس بیانیه هلسینکی رعایت گردید و تمام مراحل طرح پس از شرح کامل و دقیق به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و اخذ رضایت‌نامه کتبی آگاهانه صورت گرفت. همچنین، اصول راز داری و محرمانگی داده‌ها به‌طور کامل رعایت شد و پرسش‌نامه‌ها بدون ذکر نام (برای راحتی در ارائه پاسخ‌های صادقانه) تهیه و تکمیل شدند و به افراد اطمینان‌خاطر داده شد که تمام اطلاعات آن‌ها

به‌صورت کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

حمایت مالی

این مطالعه با حمایت مالی و معنوی مرکز ملی تحقیقات راهبردی آموزش پزشکی و دانشکده علوم پزشکی مراغه انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم‌سازی و طراحی مطالعه: وحیده ابراهیم‌زاده عطاری، سعیده غفاری‌فر، آیدا مالک‌مهدوی؛ جمع‌آوری، تحلیل و تفسیر داده‌ها: وحیده ابراهیم‌زاده عطاری، حاجیه شیدایی، سعیده غفاری‌فر، خلیل اسماعیل‌پور، سمیه قوی‌پنجه، تهیه پیش‌نویس دست‌نوشته: وحیده ابراهیم‌زاده عطاری، آیدا مالک‌مهدوی؛ بازبینی نقادانه دست‌نوشته برای محتوای فکری مهم: وحیده ابراهیم‌زاده عطاری، سعیده غفاری‌فر، آیدا مالک‌مهدوی؛ تحلیل آماری: وحیده ابراهیم‌زاده عطاری، خلیل اسماعیل‌پور، آیدا مالک‌مهدوی

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی ندارد.

استفاده از هوش مصنوعی در فرآیند نگارش

نویسندگان اعلام می‌دارند که در فرآیند نگارش این مقاله از هیچ‌گونه فناوری‌های هوش مصنوعی برای تولید محتوا، ایده، تجزیه و تحلیل و سایر موارد استفاده نشده است.

قدردانی

از کلیه دانشجویانی که در اجرای این پژوهش نویسندگان را یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Sukumar GM, Shahane SS, Shenoy AB, Nagaraja SR, Vasuki PP, Lingaiah P, et al. Effectiveness and factors associated with improved life skill levels of participants of a large-scale youth-focused life skills training and counselling services program (LSTCP): evidence from India. Behav Sci (Basel) 2022; 12(6): 191. [DOI: 10.3390/bs12060191]
2. Bae JS, Cho EH, Lim TH. Examining the role of life skills in mediating the relationship between the basic psychological needs and subjective well-being of taekwondo student-athletes. Int J Environ Res Public Health 2021; 18(21): 11538. [DOI: 10.3390/ijerph182111538]
3. Kirkbride JB, Anglin DM, Colman I, Dykxhoorn J, Jones PB, Patalay P, et al. The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. World Psychiatry 2024; 23(1): 58-90. [DOI: 10.1002/wps.21160]
4. Sharifi V. Urban mental health in Iran: challenges and future directions. Iran J Psychiatry Behav Sci 2009; 3(1): 9-14. [Link]
5. Mobaderi T, Roudbari M. Assessment of students' life skills in Iran university of medical

- sciences. Razi J Med Sci. 2018; 24 (165):9-21. [Link]
6. Tarmian F. Life skills. Tehran: Manadi Tarbiat Cultural Institute; 2000. [Link]
 7. 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): 184-191. [DOI: 10.1016/j.pedhc.2005.10.011]
 8. Shechtman Z, Levy M, Leichtentritt J. Impact of life skills training on teachers' perceived environment and self-efficacy. J Educ Res 2005; 98(3): 144-155. [DOI:10.3200/JOER.98.3.144-155]
 9. 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. [DOI: 10.1016/j.jadohealth.2004.02.025]
 10. Moghadam M, Rostami Gooran N, Arasteh M, Shams Alizadeh N, Maroofi A. Influence of course teaching of life skills on college freshmen's knowledge and attitude to life skills and improving their psychosocial capabilities. Strides Dev Med Educ 2008; 5(1): 26-34. [Link]
 11. Shams A, Kaveh K, Afrog B, Ahmadi S. Survey of relationship between living skills rate and mental health rate of students in Isfahan university of medical sciences. Health Inf Manage 2014; 10(7): 1059-1065. [Link]
 12. Khushabi K, Nikkhah H, Moradi S. An investigation of the life skills knowledge among female students of Tehran city universities. Avicenna J Clin Med 2008; 15 (3):67-72. [Link]
 13. Valipour R, Vahidshahi K, Salehiomran E. Students' life skills in mazandaran university of medical sciences. Iran J Med Educ 2012; 12(2): 93-100. [Link]
 14. Hashemi S, Salehi Omran E, Valipour Khajeh Ghiyasi R. The study of citizenship domains in higher education system form the viewpoints of university faculty members & students (case study: university of Mazandran). Journal of Educational Sciences 2008; 15(3): 99-132.[Persian] [Link]
 15. Zahiboun L, Ahmadi Gh. Creative thinking and its` relation to students` academic achievement. J Know Res Educ Sci 2009; 23(21): 61-78. [Link]
 16. 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. Quart J Res Plan Higher Educ 2003; 9(1): 43-71. [Link]
 17. Hashemi SM, Chenary R, Tahmasebi R. Evaluation of necessary skills for solving a complex task in students of Bushehr university of medical sciences in 2013. J Ilam Uni Med Sci 2015; 22 (7):107-114. [Link]
 18. Prakash NR, Nirmala Devi S. Life skills assessment among undergraduate students. SRJIS. 2015; III/XVII: 3127- 3138. [Link]
 19. Zaman S, Dar H, Arshad SS. Assessing students' life skills and their sources of learning. Rev Educa Administ Law 2023; 6(2): 167-179. [DOI:10.47067/real.v6i2.323]
 20. Picklesimer BK, Hooper DR, Ginter EJ. Life skill, adolescents and career choices. J Mental Health Counsel 1998; 20 (3): 272-282. [Link]
 21. Niazazari K, Amuei F, Maddah MT, Barimani A. The study assessment life skills students of Islamic Azad university of Sari branch. J Educ Psychol 2010; 3(1): 27-39. [Link]
 22. Ansari H, Khorram M, Soleimaninejad A, Ansari Moghaddam AR. Predictors of life skills level of students in Zahedan university of medical sciences in southern of Iran. Epidemiol Health syst J 2016; 3(1): 33-41. [Link]
 23. Schneider P, Zimman WF. Need assessment about life skill training programs in Germanian students. J School Psychol Rev 1998; 27(2): 142-151.
 24. Tochinda S. The knowledge and attitudes toward life skill and relation with high-risk behaviors in Thai students. Paper presented at London; 1998.
 25. Moradi Sh. Awareness of Qom guidance school students about life skills. Qom: Educating organization; 2006. [Persian]