

بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران از مهارت‌های زندگی

دکتر کتایون خوشابی*، حمیدرضا نیکخواه**، شهرام مرادی***

دریافت: ۸۶/۱۲/۱۲، پذیرش: ۸۷/۹/۲۶

چکیده:

مقدمه و هدف: نظر به اهمیت و نقش مهارت‌های زندگی در تامین بهداشت روانی دانشجویان، مطالعه حاضر به تعیین میزان آگاهی دانشجویان دختر دانشگاه‌های شهر تهران از مهارت‌های زندگی می‌پردازد.

روش کار: در این پژوهش توصیفی - پیمایشی جامعه مورد مطالعه تمامی دانشجویان دختر شهر تهران می‌باشد، که از بین آنها ۵۸۵ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به وسیله پرسشنامه محقق ساخته آگاهی از مهارت‌های زندگی آنان سنجیده شد و داده‌های به دست آمده در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: بررسی داده‌های حاصل از پرسشنامه نشان می‌دهد که ۹/۳٪ دانشجویان آگاهی کمی از مهارت‌های زندگی دارند، میزان آشنایی ۴۷/۵٪ دانشجویان در حد متوسط و ۴۳/۲٪ آنها آگاهی زیادی از مهارت‌های زندگی دارند. همچنین نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بین مقطع تحصیلی دانشجویان و میزان آگاهی از مهارت‌های زندگی تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/05$)، اما بین عوامل جمعیت‌شناختی مورد بررسی و میزان آگاهی از مهارت‌های زندگی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

نتیجه نهایی: نتایج این پژوهش نشانگر اهمیت توجه هرچه بیشتر به آموزش مهارت‌های زندگی در دانشگاه‌ها می‌باشد. با توجه به آنکه تقریباً ۹٪ دانشجویان دختر آگاهی کمی از مهارت‌های زندگی داشته‌اند، و از آنجا که نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین مهارت‌های زندگی با بهداشت روان رابطه مستقیم و با رفتارهای پرخطر رابطه معکوس وجود دارد، لازم است تا برنامه ریزی مدون و اجرای جامعی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی دانشجویان صورت گیرد.

کلید واژه ها: آگاهی / دانشجویان / مهارت‌های زندگی

مقدمه:

درونی و محیطی تظاهر بیشتری پیدا می‌کند. متأسفانه انسان‌ها همواره در مسیر بهنجار رشد، روانی و اجتماعی قرار نمی‌گیرند و به دلایل گوناگون، تعداد زیادی از جوانان توان دریافت محرک‌های بیرونی و ایجاد توازن بین آثار این محرک‌ها و انگیزه‌های درونی خود را ندارند، و به این ترتیب رشد موزون و همه جانبه که هدف اصلی تعادل انسان به‌طور کامل یا حتی نسبی است، تحقق نمی‌یابد. در این میان هر چه جامعه پیچیده‌تر و اطلاعات بین فردی و اجتماعی وسیع‌تر باشد، تعارض‌های درونی و محیطی نیز سیر صعودی داشته که سبب سرگشتگی و آشفتگی بیشتر می‌گردند. اعتیاد به سیگار، الکل و مواد

زندگی اجتماعی، پیشرفت صنعتی و تحولات عظیم در فن‌آوری اطلاعات و رسانه‌ها زندگی بشر امروزی را به وضعیت سردرگم و پیچیده‌ای تبدیل کرده است، که سازگار شدن با این شرایط مستلزم آگاهی از نحوه کنار آمدن با مشکلات می‌باشد. کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی همواره بخشی از واقعیت‌های زندگی انسان بوده و در ادوار مختلف زندگی به اشکال گوناگونی تجلی می‌یابد. در دوره کودکی تعارض‌ها جلوه‌چندانی ندارد، اما همگام با افزایش سن، مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های

* استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی (kkhushabi@yahoo.com)

** کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

*** کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی