

Original Research

***Analysis of Life Skills Status of Tehran Citizens With
an Emphasis on Comparing the Skills of Men and
Women***

Badee Ghorbani¹

Somayeh Tajik Esmaeili²

Abstract

The aim of this study was to analyze the status of life skills among Tehran citizens, focusing on the 18 individual skills and comparing the skills of men and women. The present study is applied research with a descriptive-survey method, and the measurement tool used was a questionnaire. The statistical population included all citizens living in Tehran, and the research questionnaires were distributed among a sample of 396 people via Google Forms. The findings showed that the best life skills among Tehran citizens, respectively, were interpersonal relationships, data collection, and public participation skills. However, the skills related to understanding the principles of freedom, justice, and equality, human communication, and creative thinking skills were found to be in lower status. Overall, the general status of life skills among Tehran citizens had an average of 3.33, which was slightly above average. Regarding the comparison and examination of differences in the skills of male and female citizens, the results of the t-test showed that in problem-solving skills, public participation skills, critical thinking, understanding the principles of freedom, justice, and equality, and participation in activities that improve interests, the situation of women and men differed. Women performed better in problem-solving skills and public participation skills, but in understanding the principles of freedom, justice, and equality and in participating in

1. Ph.D Student of Social Communication, Department of Social Communication Sciences, Faculty of Humanities, Tehran East Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. b.chro.b.1386@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Social Communication Department, Faculty of Humanities, Tehran East Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Stajik@iauet.ac.ir. **(Corresponding Author)**

Accept Date: 2022/03/05

Submit Date: 2022/15/10



activities that improve benefits, as well as in skills related to observing and applying safety tips, men were in a higher position than women.

Keywords

Life Skills, Citizens, Women, Men.

Introduction

Considering the increasing changes and complexities in society and the expanding social relations, it is necessary to prepare individuals to face difficult situations. Life skills are a set of abilities that provide the foundation for positive and useful behavior. This ability enables individuals to deal with daily desires, expectations, interpersonal problems without harming themselves or others and accept their social responsibilities. (Karimzadeh et al., 2018; Momeni Mahmoudi et al., 2012) Given the significance of acquiring and improving various skills, especially life and social skills, in the lives of citizens, and the substantial role these skills play in creating knowledge, attitudes, values, emotional, psychological and social abilities, etc., it is essential to identify the level of citizens' life skills to strengthen and improve these skills and take necessary steps to prevent potential harm from the lack of these skills. Although differences exist in biological, social, and communicational aspects between women and men, it appears that their communication skills, social skills, and life skills may also differ. While men are generally more active in society, women spend more time at home with their family. Given women's significant role in the family and society, it is crucial to pay attention to their life skill levels. These skills, when present, enable women to raise more capable children and establish a stronger family unit. The present research aims to analyze the life skills of Tehran citizens by evaluating 18 different life skills while emphasizing the comparison of skills between men and women. Therefore, the primary inquiry of this research is to determine whether there is a difference in the amount and level of life skills between male and female citizens?.

Methodology

The current research is an applied and descriptive-survey study that uses a questionnaire as its measurement tool. The statistical population consists of all citizens living in Tehran city, which has a population of 8,693,706 people



according to the last census of 2015 and statistics available on the website of the Iran Statistics Center. The sample size was determined as 384 people using the Morgan table. The standard questionnaire of life skills developed by Saatchi et al. (2009) was used in this research. Due to the coronavirus pandemic, the questionnaires were distributed among people via Google Forms, and they were asked to forward the questionnaires to others after completing them. This snowball sampling method continued until the completed questionnaires were sufficient. In total, 402 questionnaires were returned to the researchers, of which 396 questionnaires were complete and suitable for analysis.

Findings

According to the results of the t-tests, there are differences between the status of men and women in several skills, including problem-solving, public participation, critical thinking, understanding the principles of freedom, justice, and equality, participating in activities that enhance one's well-being, and using safety measures when using the internet. Specifically, women outperformed men in problem-solving and public participation skills. However, men performed better in skills related to understanding the principles of freedom, justice, and equality, participating in activities that enhance one's well-being, and using safety measures when using the internet.

Result

The findings indicate that there are gender differences in several life skills, including problem-solving, public participation, critical thinking, understanding the principles of freedom, justice, and equality, participating in activities that enhance one's interests, and practicing safety measures. Women have better performance in problem-solving and public participation skills, while men score higher in understanding the principles of freedom, justice, and equality, participating in activities that enhance one's interests, and practicing safety measures. These discrepancies highlight the need for effective interventions to promote life skills among citizens.

The theoretical background of the research suggests that life skills can be learned, and Bandura's social learning theory supports the notion that people learn behaviors and skills by observing the behavior of others, particularly parents and peers. Therefore, it follows that implementing effective interventions at various levels and scales can help teach these skills to individuals.



References

- Bahrainian, A. M., Haji Alizadeh, K., Taheri, G. A. & Hashemi Garji, U. (2011). The effect of life skills training on emotional intelligence. *Alborz University Medical Journal*, 1(1), 1-6. (In Persian)
- Besharati, F. & Amiranzadeh, M. (2017). The impact of life skills training on social skills and performance of secondary school girl students. *Women and Society*, 9(35), 17-42. (In Persian)
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action, In Kurtines, W. M. & Gewirtz, J. Lamb, J. L. (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 45–103).
- Castro, R. P., Haug, S., Wenger, A. & Schaub, M. P. (2022). Longer-term efficacy of a digital life-skills training for substance use prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 63(6), 944-953.
- Cheung, J. C. V., Ni, M., Tam, A. Y. C., Chan, T. T. C., Cheung, A. K. Y., Tsang, O. Y. H., Yip, C. B., Lam, W. K. & Wong, D. W. C. (2022). Virtual reality based multiple life skill training for intellectual disability: A multicenter randomized controlled trial. *Engineered Regeneration*, 3(2), 121–130.
- Ghalavandi, H. & Safdari, K. (2015). Predicting the relationship between life skills components and collective efficacy with life satisfaction. *Journal of Management and Development Process*, 28(3), 131-156. (In Persian)
- Esfandiari, T. (2003). Identifying the life skills needed by adults from the point of view of education experts. Theoretical middle school curriculum planning experts and theoretical branch students of public adult high schools in Tehran, Master's thesis in adult education, Faculty of Educational Sciences, Beheshti University, Tehran. (In Persian)
- Haghighati, J., Mousavi, M., Mehrbizadeh Honarmand, M. & Beshlideh, K. (2005). The effects of life skills training on the mental health and self-esteem of female first grade of high school students in Ilam city. *Journal of Education and Psychology*, 13(1), 61-78. (In Persian)
- Hodge, K., & Danish, S. & Martin, J. (2012). Developing a conceptual framework for life skills interventions. *The Conseling Psychologist*, 41(8), 1125-1152.
- Jansson, A. (2002). The mediatization of consumption: Towards an analytical framework of image culture. *Journal of Consumer Culture*, 21(5), 5-31.
- Karimzadeh, E. (2009). *Life Skills Training and Manners Guide*. Tehran: Yadaman Art Andisheh. (In Persian)
- Khanifar, H. & Pourhosseini, M. (2009). *Life Skills*. Qom: Hajar Publications. (In Persian)



- Khosravi, A. (2018). Comparative analysis of representation of communication skills in Iranian and non-Iranian animations. Doctoral Dissertation in Social Communication Sciences, Islamic Azad University, Tehran East Branch. (In Persian)
- Latifpour Golandam, A. (2022). Evaluating the relationship between emotional intelligence and self-efficacy with the aim of gaining student satisfaction (case study: cancer students). *Journal of Accounting and Management Vision*, 5(61), 17-27. (In Persian)
- Mahdavi Haji, T., Mohammadkhani, S. & Hahtami, M. (2011). The effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(16), 407–411. (In Persian)
- Majidi Ghahoudi, N., Geranmayepour, A. & Bakhshandeh, S. (2011). Investigate the differences in communication skills of the employees and its role in their job satisfaction. *Media Studies*, 8(21), 91–102. (In Persian)
- Malekmohammadi, M., Nouri, H. A. & Ibn al-Sharieh, M. (2014). Emotional intelligence, its dimensions, characteristics and patterns. The second international conference on modern researches in management, economics and accounting, <https://civilica.com/doc/439944>. (In Persian)
- Miri, A. (2018). The effectiveness of life skills training on social wellbeing and general health students teachers of Farhang University in Kurdistan province. *Journal of Health Promotion Management*, 8(3), 19-26. (In Persian)
- Momeni Mehmoui, H., Teimouri, S. & Rahmanpour, M. (2018). The effect of training life skills on the mental health and self-esteem of female students in the fifth grade of primary school. *Journal of Educational Management Innovations*, 6(4), 91-112. (In Persian)
- Naseri, H. (2005). Life skills training program guide. Tehran: National Welfare Organization, Deputy of Cultural Affairs and Prevention. (In Persian)
- Naeim, M. & Rezaei Sharif, A. (2016). The efficacy of life skills training on marital adjustment of women for the prevention of domestic violence. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(2), 21-32. (In Persian)
- Nguyen, T. P. L. (2022). A dataset of the relationship between emotional intelligence and teamwork results of university students. *Search life-Sciences Literature*, doi: 10.1016/j.dib.2022.108149.
- Nikpoor, R. (2004). Acquaintance with the life skills training program, Tehran, Vice-Chancellor of Cultural Affairs and Prevention, Welfare Organization. (In Persian)
- Pidad, F. & Farmahini Farahani, M. (2008). Life skills. Publication of Shabahang. (In Persian)
- Saatchi, M., Kamkari, K. & Asgarian, M. (2010). Psychometric site:



Psychological tests, Published of Virayesh. (In Persian)

- Sadeghi, A. & Narimani, S. (2022). The effect of group training of life skills on reducing anger and increasing boldness of patients with diabetes in Gilan province. *Psychology and Behavioral Sciences of Iran*, 29(1), 111-103. (In Persian)
- Sahraian, M., Solhi, M. & Haqqani, H. (2012). The effect of Bloom empowerment model on life skills promotion in girl students at the third grade of high school in Jahrom. *Journal of Research and Health*, 2(1), 9-18. (Text in Persian).
- Salamabadi, M., Rezaei, R & Safari, H. (2014). The effectiveness of life skills training on increasing the resilience of primary school boys. Proceedings of the National Conference on Primary Education. (In Persian)
- Salighedar, L. (2009). Teacher life skills. *Primary Education Growth Monthly*, 13(3), 33-35. (In Persian)
- Samari, A. & Laalifaz, A. (2004). Studying the effectiveness of life skills training on family stress and social acceptance. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 7(25), 47-55. (In Persian)
- Sidek, M. S. & Abu Bakar, A. Y. (2020). Emotional intelligence and self-efficacy career decision making among high school students. *Education and Social Sciences Review*, 1(1). 1-7.
- World Health Organization (1998). Life skills training program, translated by Rababe Nouri Ghasemabadi and Parvaneh Mohammad Khani. Tehran: World Health Organization, Health and Drug Abuse Prevention Unit. (In Persian)
- World Health Organization (2000). Life skills training program (translated by Rababe Nouri Ghasemabadi and Parvaneh Mohammad Khani). Tehran: National Welfare Organization: Vice President of Cultural Affairs and Prevention. (In Persian)
- Zare Sdar, L. (2008). Skills for life or life to acquire skills, knowledge organization and educational planning; *Educational Monthly, Analytical Growth of Primary Education*, 13(1), 35-33. (In Persian)

تحلیل وضعیت مهارت‌های زندگی شهروندان تهرانی با تأکید بر جنسیت (مقایسه مهارت‌های زنان و مردان)*

بدیع قربانی^۱

سمیه تاجیک اسماعیلی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تحلیل وضعیت مهارت‌های زندگی شهروندان تهرانی به تفکیک مهارت‌های ۱۸ گانه زندگی و با تأکید بر مقایسه مهارت‌های زنان و مردان، طراحی و اجرا شده است. پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی-پیمایشی و ابزار اندازه‌گیری آن پرسشنامه است. جامعه آماری شامل کلیه شهروندان ساکن شهر تهران است. پرسشنامه‌های پژوهش از طریق google form بین یک نمونه ۳۹۶ نفری توزیع شد. یافته‌های پژوهش نشان داد، به ترتیب بهترین وضعیت مهارت در شهروندان تهرانی، در روابط بین‌فردی (سطح جمعی)، نحوه گردآوری اطلاعات، مهارت مشارکت همگانی (با میانگین‌های ۳/۷۱، ۳/۶۱ و ۳/۶۰) بوده، در صورتی که مهارت درک اصول آزادی، عدالت و تساوی، مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی، مهارت تفکر خلاق (با میانگین‌های ۳/۲۶، ۳/۰۴ و ۲/۴۹) در وضعیت پایین‌تری قرار داشته و در مجموع، وضعیت کلی مهارت‌های زندگی شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۳۳ کمی بیش از حد متوسط است. در زمینه مقایسه و بررسی تفاوت مهارت‌های شهروندان زن و مرد، نتایج آزمون T نشان می‌دهد، در مهارت حل مسئله، مهارت مشارکت همگانی، تفکر انتقادی، درک اصول آزادی، عدالت و تساوی، شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشند، مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی، وضعیت زنان و مردان متفاوت است ($Sig < 0/05$). زنان در مهارت حل مسئله و مهارت مشارکت همگانی، وضعیت بهتری داشته ولی در درک اصول آزادی، عدالت و تساوی، شرکت در

۱. دانشجوی دکتری ارتباطات اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق، تهران، ایران.
b.chro.b.1386@gmail.com

۲. استادیار گروه ارتباطات اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

Stajik@iauet.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۳۰



فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشند و مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی، مردان نسبت به زنان در موقعیت بالاتری قرار دارند.

واژگان کلیدی

مهارت‌های زندگی، شهروندان، جنسیت.

مقدمه و بیان مسئله

انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با استرس، موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز کند و این کارکردها بسیار زیربنایی‌اند و در فرآیند تحول شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند خودکارآمدی، عزت نفس، درک از خود و مهارت‌های اجتماعی تجلی می‌یابند (اسفندیاری، ۱۳۸۲ و قلاوندی و صفدری، ۱۳۹۳). با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده‌سازی افراد جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به‌نظر می‌رسد. مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانایی، فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی خود، بدون لطمه‌زدن به خود و دیگران بتواند به‌شکل مؤثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد. (کریم‌زاده و همکاران، ۱۳۸۸ و مؤمنی‌مهمونی و همکاران، ۱۳۹۰) مهارت‌های زندگی را به‌عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی تعریف کرده‌اند که برای شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شود. این مهارت‌ها انسان را قادر می‌سازند تا با موقعیت‌های زندگی سازگاری یابند و به آن‌ها تسلط داشته باشند. از طریق رشد این مهارت‌ها افراد یاد می‌گیرند تا به راحتی با دیگران زندگی کنند، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را دوست داشته باشند (فرمهبینی‌فراهانی و پیداد، ۱۳۸۸). یونیسف نیز مهارت‌های زندگی را به‌صورت «یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت‌ها را مدنظر قرار می‌دهد» تعریف می‌کند. تعریف یونیسف بر شواهدی پژوهشی مبتنی است که نشان می‌دهد اگر در توانمندسازی افراد

جامعه بحث دانش، نگرش و مهارت به صورت تلفیقی مورد توجه قرار نگیرد، نتیجه مورد انتظار یعنی کاهش رفتارهای پرخطر به دست نمی آید (صحرائیان و همکاران، ۱۳۹۱ و قلاوندی و صفدری، ۱۳۹۳). به دلیل اهمیت بسیار زیادی که کسب و ارتقاء توانمندی های گوناگون، به ویژه وجود مهارت های زندگی و مهارت های اجتماعی در زندگی شهروندان دارد و نقش و جایگاه این مهارت ها برای ایجاد دانش، نگرش، ارزش های وجودی، توانایی های عاطفی، روانی، اجتماعی و ... شناخت میزان مهارت های شهروندان برای تقویت سطح مهارت ها و برنامه ریزی و اقدامات لازم برای کاهش آسیب های احتمالی ناشی از کمبود این مهارت ها، لازم و ضروری است. از سویی، به نظر می رسد همواره مردان بیشتر از زنان در اجتماع، حضور و فعالیت دارند و زنان بیش از مردان در خانه و در بین اعضاء خانواده وقت می گذرانند و علی رغم تفاوت هایی که در جنبه های مختلف بیولوژیکی، اجتماعی، ارتباطی و ... میان زنان و مردان وجود دارد، به نظر می رسد که مهارت های ارتباطی، اجتماعی و مهارت های زندگی آنان نیز متفاوت باشد. با توجه به نقش مهم، محوری، برجسته و انکارناپذیر زنان در خانواده و اجتماع، توجه به میزان و سطوح مهارت های زندگی آنان از اهمیت بالایی برخوردار است و وجود این توانایی ها در زنان، در پرورش فرزندان توانمندتر، و ایجاد کانون خانوادگی مستحکم تر بی تأثیر نیست. همان گونه که بیان شد، تاکنون بیشتر پژوهش های انجام گرفته در حوزه مهارت های زندگی، در ارتباط با سازه های دیگری مورد بررسی قرار گرفته و به تفاوت این مهارت ها در زنان با مردان، کمتر توجه شده است. لذا، پژوهش حاضر با هدف تحلیل وضعیت مهارت های زندگی شهروندان تهرانی به تفکیک مهارت های ۱۸ گانه زندگی و با تأکید بر مقایسه مهارت های زنان و مردان، طراحی و اجرا شده است. بنابراین، مسأله اصلی پژوهش حاضر، پاسخگویی به این سؤال است که وضعیت مهارت های زندگی شهروندان تهرانی چگونه است؟ و سؤال فرعی پژوهش نیز بدین صورت تنظیم شد که؛ آیا میزان و سطح مهارت های زندگی در میان شهروندان زن و مرد متفاوت است؟



پیشینه تجربی

در روان‌شناسی نظریه‌های رشد، به‌ویژه نظریه رشد جامع که بر چهار جنبه اساسی رشد (جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی) به‌صورت متعادل تأکید دارد و نیز در دهه اخیر نظریه یادگیری ازجمله نظریه یادگیری اجتماعی بندورا و نظریه‌های هوش هیجانی، پایه‌های نظریه مهارت‌های زندگی را تشکیل می‌دهند (بشارتی و امیریان‌زاده، ۱۳۹۷).

نگوین^۱ (۲۰۰۲) در پژوهشی درباره رابطه بین هوش هیجانی و نتایج کارگروهی دانشجویان نشان دادند مهارت‌های زندگی را راه رسیدن به شرایط بهتر می‌دانند که با آموختن آن می‌توان زندگی موفق‌تری را تجربه نمود.

سلم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۴) در مشاوره، نظریه‌های مشاوره مراجع‌محور که بر ایجاد توانمندی در مراجع تأکید دارد، نظریه‌های شناخت، رفتاردرمانی که بر افزایش آگاهی و تغییرات رفتاری مراجع مبتنی است و همچنین، نظریه‌های مشاوره گروهی، تأثیرات فراوانی در برنامه‌ریزی مهارت‌های زندگی داشته است (بشارتی و امیریان‌زاده، ۱۳۹۷). هوج و همکاران^۲ (۲۰۱۲) در مقاله‌ای به این نکته مهم اشاره می‌کنند که ترسیم یک چارچوب مفهومی جامع برای مداخلات مهارت‌های زندگی با ادغام جنبه‌های نظریه نیازهای اساسی و مداخله توسعه زندگی مهم است. آنان به‌طور خاص، از ادغام (الف) سه نیاز اساسی روان‌شناختی استقلال، شایستگی و ارتباط و (ب) جو انگیزشی حمایت‌کننده نیازها از نیازهای اساسی با چارچوب مداخله توسعه زندگی حمایت کرده و مطرح می‌کنند. هنگامی که این نیازهای اساسی روان‌شناختی ارضا شوند، افراد رشد روان‌شناختی مثبت و بهزیستی روان‌شناختی مطلوب را تجربه می‌کنند. هوج و همکاران (۲۰۱۲) و مهدوی‌حاجی و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی در مقیاس‌های شادکامی و تنظیم هیجان و کیفیت زندگی در زیرمقیاس‌های سلامت روان‌شناختی، روابط اجتماعی و موقعیت جسمانی تفاوت معناداری داشته و آموزش مهارت‌های زندگی مداخله‌ای مؤثر برای افزایش شادی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجان است. یونسکو چهار هدف کلی و اساسی در این رابطه ارائه داده است:

-
1. Nguyen
 2. Hodge et al

آموختن برای یادگرفتن، آموختن برای بکار بردن، آموختن برای زندگی کردن، آموختن برای با هم زیستن، که دو هدف اخیر پایه‌های مهارت زندگی را تشکیل می‌دهند. مهارت در ایجاد رابطه مناسب با دیگران، بر توانایی و اعتماد به نفس ما می‌افزاید و استعدادها و دستاوردهای ما را نمایان می‌کند. در بکارگیری این مهارت‌ها بی‌شک میان زنان و مردان تفاوت وجود دارد و همین تفاوت‌های ادراکی و گفتاری بین آنهاست که مسیر ارتباطات آنها را در همه عرصه‌ها دگرگون می‌سازد. نتایج برخی پژوهش‌ها مانند مجیدی‌قهرودی و همکاران (۱۳۹۲) در زمینه تفاوت مهارت‌های زنان و مردان نشان‌داده که مردان نسبت به زنان در محیط کار صمیمی‌ترند و اعتماد به نفس، رودربایستی و قدرت کلامی بیشتری دارند و رک‌گوترند. مردان تمایل بیشتری به کارگروهی دارند و کمتر به همکاران خود اعتماد می‌کنند و تمایل کمی به ارتباط با همکاران هم‌جنس دارند. مردان در ارتباطات رودررو بیشتر قادرند با تکرار منظور خود، آن را به دیگران تفهیم کنند و اعتقاد بیشتری به مؤثر بودن حرکات بدن دارند. همچنین، در حوزه مهارت‌ها، مردان سازگاری بیشتری با وظایف محوله دارند. در مقابل زنان حساس‌تر، مسئولیت‌پذیرتر و دارای هوش هیجانی بیشتری هستند. آنان توجه بیشتری به حفظ حریم شخصی داشته و از حرکات دست (در ارتباطات غیرکلامی) بیشتر استفاده می‌کنند. زنان در برابر تغییرات سازمان مقاومت کمتری از خود نشان می‌دهند. رفتار مدیر یا زیردستان برای زنان مهم بوده و از انجام کارهای یکنواخت بیشتر بیزار می‌شوند. همچنین، زنان به نسبت مردان، به هنگام بروز مشکل بیشتر از همکاران خود پشتیبانی می‌کنند. در زمینه نقش و تأثیر مثبت و سازنده مهارت‌های زندگی در متغیرهای دیگر، پژوهش‌های زیادی انجام شده است. به‌عنوان نمونه نتایج پژوهش صادقی و نریمانی (۱۴۰۱) نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر کاهش خشم تأثیرگذار است. همچنین، یافته‌های میری (۱۳۹۸) نشان داد، آموزش گروهی مهارت‌های زندگی می‌تواند در افزایش تندرستی اجتماعی و سلامت عمومی دانشجویان اثربخش باشد. یافته‌های سلم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری کودکان پسر ابتدایی مؤثر بوده است. یافته‌های قلاوندی و صفدری (۱۳۹۳) نشان داد که مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی جمعی اثر مستقیم مثبت و



معنادار دارد. همچنین، برخی مؤلفه‌های مهارت زندگی با رضایت از زندگی معلمان اثر غیرمستقیم دارد. نتایج مؤمنی مهمونی و همکاران (۱۳۹۰) نیز نشانگر تأثیر بهبودبخش آموزش مهارت‌های زندگی، بر سلامت روان دانش‌آموزان و عزت نفس آنان بوده است. یافته‌های حقیقی و همکاران (۱۳۵۸) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روان و عزت نفس دانش‌آموزان دختر می‌شود. یافته‌های ثمری و لعلی‌فاز (۱۳۸۴) حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی در مجموع موجب بهبود شاخص‌های سلامت روان (استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی) در میان نمونه‌های مورد مطالعه شده است. یافته‌های یادآوری (۱۳۸۴) نیز مؤید تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی دانش‌آموزان است. در یک جمع‌بندی از پژوهش‌های انجام شده می‌توان به این نکته اشاره کرد که مطالعه و بررسی پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد اغلب پژوهش‌ها و یافته‌های مربوط به آن، در حوزه رابطه میان مهارت‌های زندگی و متغیرهای دیگر است، و کمتر پژوهشی به تحلیل وضعیت مهارت‌های زندگی به تفکیک مهارت‌های ۱۸ گانه و بررسی تفاوت آن در میان زنان و مردان مبادرت ورزیده است، مسأله‌ای که پژوهش حاضر به دنبال آن است.

چارچوب نظری

عامل اصلی و جهت‌دهنده هر تحقیقی، دیدگاه‌ها و نظریه‌هایی هستند که در آن پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرند. لذا، در این قسمت از نوشتار حاضر، به دیدگاه‌ها، نظریه‌ها و رویکردهایی اشاره می‌شود که به روشن‌تر شدن موضوع پژوهش کمک می‌کنند.

به‌طور کلی، بر پایه پژوهش‌ها و نظریه‌های رشد انسان، مهارت‌های زندگی را به سه مقوله تقسیم کرده‌اند: مهارت‌های اجتماعی یا بین‌فردی که شامل؛ ۱. برقراری ارتباط، ۲. مهارت‌های مقاومت ورود و رد، ۳. توانایی ابراز وجود، ۴. همکاری و همدلی و مهارت‌های شناختی شامل؛ ۱. حل مسأله، ۲. درک پیامدها، ۳. تصمیم‌گیری، ۴. تفکر انتقادی، ۵. ارزیابی خود و مهارت‌های کنار آمدن با هیجانات شامل؛ ۱- مدیریت استرس، ۲- مدیریت احساسات مثل، خشم ۳- مدیریت خود و ۴- نظارت خود (بشارتی و امیریان‌زاده، ۱۳۹۷).

از نظر سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های اساسی برای زندگی کردن نظیر شناخت ویژگی‌ها و توانایی‌های خود، توجه به ارزش‌های شخصی، خانوادگی و اجتماعی، به‌کاربردن روش‌های صحیح برقراری ارتباط، قاطعیت، دوست‌یابی، تعیین هدف و روش‌های مناسب رسیدن به آن، تصمیم‌گیری صحیح، پرهیز از خشونت و حفظ سلامتی است (نعیم و رضایی‌شریف، ۱۳۹۵).

در میان تعاریف و طبقه‌بندی علمی متفاوتی که از سوی محققان و پژوهشگران از مهارت‌های زندگی مطرح شده، آنچه مورد توافق اکثر صاحب‌نظران است، دسته‌بندی مهارت‌های زندگی در سه سطح زیر بر مبنای طبقه‌بندی سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷) است. این سه سطح عبارتند از؛ سطح اول: مهارت‌های پایه‌ای و اساسی روان‌شناختی و اجتماع، که به شدت متأثر از فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی هستند؛ نظیر خودآگاهی و همدلی. سطح دوم: مهارت‌هایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ نظیر مذاکره‌کننده، رفتار جرأت‌مندانه و حل تعارض. سطح سوم: مهارت‌های کاربردی هستند؛ نظیر امتناع از سوء مصرف مواد (سلیقه‌دار، ۱۳۸۸ و قلاوندی و صفدری، ۱۳۹۴).

برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی طراحی شده برای جلوگیری از مصرف مواد معمولاً ترکیبی از آموزش مهارت‌های خود‌مدیریتی (به‌عنوان مثال، مقابله با استرس)، مهارت‌های اجتماعی (به‌عنوان مثال، جرأت‌ورزی)، و مهارت‌های افزایش مقاومت در برابر مصرف مواد (به‌عنوان مثال، همتایان مخالف فشار برای استفاده از مواد) است (کاسترو و همکاران^۱، ۲۰۲۲). مهارت‌های زندگی، مبنای رشد اساسی از زندگی ارائه می‌کند که به زعم «فروید»، همه ما را توانمند می‌سازد تا «دوست داشته باشیم و کارسازنده‌ای انجام دهیم» (بشارتی و امیریان‌زاده، ۱۳۹۷).

بر پایه پژوهش‌ها و نظریه‌های رشد انسان، مهارت‌های زندگی را به سه مقوله تقسیم کرده‌اند: مهارت‌های اجتماعی یا بین فردی؛ عامل برقراری ارتباط، مهارت‌های مقاومت ورود و رد،

1. Castro et al



توانایی ابراز وجود، همکاری و همدلی و مهارت‌های شناختی: شامل حل مسأله، درک پیامدها، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، ارزیابی خود و مهارت‌های کنار آمدن با هیجانات شامل: مدیریت استرس، مدیریت احساسات مثل خشم، مدیریت خود و نظارت بر خود (بشارتی و امیریان‌زاده، ۱۳۹۷). همچنین، در زمینه کسب موفقیت‌های شغلی نیز دارا بودن مهارت‌های لازم مفید و مؤثر است. عملکرد و شایستگی کمتر از حد متوسط می‌تواند فرصت‌های کاری را کاهش دهد و تسلط بر مهارت‌های زندگی برای استقلال، اولین گام برای ایجاد استقلال اجتماعی برای اشتغال است (چیانگ و همکاران^۱، ۲۰۲۲).

از سویی، نظریه یادگیری اجتماعی یا الگوسازی اجتماعی نیز مرتبط با بحث حاضر است. زیرا با مشاهده رفتار دیگران و تقلید از آن‌ها، رفتارهایی را می‌آموزیم (سورین و تانکاره، ۱۳۸۱). بندورا (۱۹۹۴-۱۹۸۶) نشان داد گستره دانش انسانی در صورتی که تنها به آموختن از کنش‌های خودمان منحصر می‌شد، بسیار محدود بود. یادگیری انسان بی‌تردید تنها ناشی از شرطی‌شدن کنشگر، با اجرای مجموعه‌ای از کنش‌ها و صرفاً آموختن کنش‌هایی که تشویق می‌شوند نیست بلکه، انسان‌ها توانایی مفهوم‌سازی دارند. بنابراین می‌توانند با الگوسازی از رفتارهای دیگرانی که آن‌ها را می‌بینند، از آن‌ها بیاموزند (باندورا^۲، ۱۹۹۴؛ نقل از منتظر قائم، ۱۳۹۳).

محور نظریه بندورا در زمینه عمل اخلاقی، تشکیل الگوی معیارهای اخلاقی بر اساس توانایی‌های عاملی فرد و الگوهای اجتماعی است. الگوگیری معیارهای اخلاقی، فرآیندی مداوم است که در آن معیارها بسط‌یافته، اصلاح شده و موارد جدید به تصویب می‌رسند. کودک در تعامل با والدین، از طریق واکنش‌ها به رفتار خود، برای برخی رفتارهایش مجوز اخلاقی می‌گیرد و برای برخی رفتارهای دیگر، خود را سزاوار سرزنش می‌بیند. از مهم‌ترین معیارهای اخلاقی در سنین بالاتر، جامعه و همسالان هستند (بندورا ۱۹۹۱).

همان‌طور که بیان شد، علاوه بر نظریه یادگیری، هوش هیجانی نیز پایه نظری مهارت‌های زندگی را تشکیل می‌دهد. هوش هیجانی به داشتن مهارت‌های خودشناسی و دانش فرد از

1. Cheung et al

2. Bandura

هویت، افکار، عواطف، احساسات و خصوصیات شخصی خود اشاره دارد. این هوش در واقع مهارتی است که توانایی‌های انسان را در تکامل، رشد و داشتن احساس مثبت نسبت به زندگی تغییر می‌دهد (لطیف‌پور و گل‌اندام، ۱۴۰۱). کمیت و کیفیت هوش هیجانی می‌تواند از راه آموزش بهبود و افزایش یابد (سیدک و ابوبکر^۱، ۲۰۲۰).

درباره اهمیت نسبی شش بعد هوش هیجانی در پیش‌بینی تاب‌آوری روان‌شناختی در برابر چندین رویداد منفی زندگی باید گفت، هوش هیجانی عامل محافظت‌کننده در ارتباط با رویدادهای منفی زندگی است. هرچند پژوهش‌های زیادی در ارتباط با شبکه‌های اجتماعی و هوش هیجانی انجام نشده است. اما، به‌نظر می‌رسد استفاده از رسانه‌ها نیز با هوش هیجانی و آموزش مهارت‌های زندگی در ارتباط باشد. هوش هیجانی به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی، یکی از پارامترهای تعیین نوع رفتار فرد در شرایط موجود است (اکبری مجدآبادی و همکاران، ۲۰۲۲).

ابعاد هوش هیجانی عبارتند از: ۱- شناسایی عواطف در خود و دیگران، ۲- کاربرد عواطف، ۳- توانایی درک و فهم عواطف دیگران، ۴- مدیریت هیجان‌ها (ملک‌محمدی و همکاران، ۱۳۹۴). هوش هیجانی نقطه تلاقی توانمندی‌ها، مهارت‌ها و تسهیل‌کننده هیجان‌ات اجتماعی فرد است که با یکدیگر ارتباط متقابل دارند. این هوش در تشریح و تفسیر جایگاه هیجان‌ها در توانمندی‌های انسانی سهم مهمی دارد به‌طوری که افراد را به خودکنترلی مبتنی بر خودآگاهی می‌رساند (بحرینیان و همکاران، ۱۳۹۰). لذا، ابعاد هوش هیجانی با مهارت‌های زندگی مرتبط است. در پژوهش حاضر، مبنای نظری مهارت‌های زندگی، نظریه یادگیری اجتماعی و هوش هیجانی بوده و مهارت‌های زندگی بر اساس دیدگاه ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) شامل مهارت‌های ۱۸گانه در نظر گرفته شده است.



روش پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی-پیمایشی و ابزار اندازه‌گیری آن پرسشنامه است. جامعه آماری شامل کلیه شهروندان ساکن شهر تهران هستند که طبق آخرین سرشماری سال ۱۳۹۵ و بر اساس آمار موجود در سایت مرکز آمار ایران ۸,۶۹۳,۷۰۶ نفر است که بر اساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شد.

ابزار اندازه‌گیری در پژوهش حاضر پرسشنامه است. در این پژوهش از پرسشنامه استاندارد مهارت زندگی، ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) استفاده شده است. با توجه به شیوع ویروس کرونا، امکان تکمیل پرسشنامه‌ها به شکل حضوری نبوده، لذا، پرسشنامه‌ها از طریق google form در میان افراد منتشر شده و از آنان خواسته شد که پس از تکمیل، پرسشنامه را برای افراد دیگری نیز ارسال نمایند. این کار تا آنجا ادامه پیدا کرد که تعداد پرسشنامه‌ها به حد کفایت رسید. بنابراین، شیوه نمونه‌گیری، گلوله برفی بوده است و از این طریق تعداد ۴۰۲ پرسشنامه به پژوهشگران بازگشت که تعداد ۳۹۶ پرسشنامه کامل و قابل تحلیل بود.

به‌منظور سنجش مهارت‌های زندگی شهروندان از پرسشنامه استاندارد مهارت‌های زندگی شامل ۱۴۴ سؤال و ۱۸ خرده مقیاس و ۱۴۲ گویه در نظر گرفته شده‌اند. پرسشنامه حاضر، استاندارد بوده و قبلاً در پژوهش‌های پیشین، روایی و پایایی این پرسشنامه مورد سنجش و بررسی قرار گرفته است. به‌منظور بررسی روایی پرسشنامه پس از تدوین سؤالات ۱۰ نفر از صاحب‌نظران حیطه مربوطه به‌منظور سنجش و روایی بیرونی (صوری و ظاهری) و روایی درونی (سازه و محتوایی) آن استفاده شده و روایی ظاهری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفته است. در تحقیق قیاسی به‌منظور سنجش اعتبار پرسشنامه، پس از اجرای مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از نمونه‌های تحقیق، با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب ۹۷ درصد به‌عنوان ضریب اعتبار محاسبه گردید. همچنین، این پرسشنامه در سال ۱۳۹۱ توسط بهاری‌فر بررسی شده و برای آن ضریب آلفای کرونباخ ۹۳ درصد گزارش شده است. این ضرایب معرف آن می‌باشد که پرسشنامه مذکور واجد ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی می‌باشد. در تحقیق دیگری که در سال ۱۳۹۳ توسط یوسفی انجام پذیرفت، این پرسشنامه بر روی ۶۰۰ دانشجوی اجرا شد و با تأکید بر روش

آلفای کرونباخ، ضریب ۹۵ درصد به‌عنوان مهر تأییدی بر مطلوب بودن شاخص‌های روان‌سنجی این ابزار زده شد.

مهارت‌های زندگی در پژوهش حاضر بر اساس دیدگاه ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) بدین شکل تعریف عملیاتی شده که شامل مهارت‌های: ۱. خودآگاهی ۲. داشتن هدف در زندگی ۳. مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی ۴. روابط بین فردی (سطح فردی و جمعی) ۵. تصمیم‌گیری ۶. بهداشت و سلامت روانی و جسمانی ۷. مهارت‌های حل مسئله ۸. مهارت‌های مشارکت و همکاری ۹. (تفکر خلاق) خلاقیت ۱۰. تفکر انتقادی ۱۱. نشان دادن مسئولیت‌های فردی ۱۲. درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی ۱۳. شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد ۱۴. نشان دادن رفتارهای اجتماعی ۱۵. شهروند جهانی شدن ۱۶. مهارت‌های حرفه‌ای ۱۷. مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی، مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات، است که به‌وسیله پرسشنامه استاندارد ۵ گزینه‌ای (طیف لیکرت) مورد سنجش قرار می‌گیرند.

یافته‌های پژوهش

مشخصات کلی مشارکت‌کنندگان

یافته‌های پژوهش نشان داد از تعداد ۲۶۶ زنی که پرسشنامه پژوهش را تکمیل کردند ۶/۳۱ درصد مجرد، ۷/۶۱ درصد متأهل و ۸/۶ درصد مطلقه بوده‌اند. همچنین، از تعداد ۱۲۶ مرد مورد مطالعه، ۸/۲۳ درصد مجرد، ۷۳ درصد متأهل و ۲/۳ درصد مطلقه بوده‌اند. به‌علاوه، از میان ۲۵۸ زن مورد مطالعه که به پرسش وضعیت شغلی پاسخ داده‌اند، ۹/۷۲ درصد شاغل و ۱/۲۷ درصد بیکار بوده‌اند. از میان مردان مورد مطالعه، ۴/۹۳ درصد شاغل و ۶/۶ درصد بیکار بوده‌اند. از میان ۲۶۶ زن مورد مطالعه که به پرسش میزان تحصیلات پاسخ داده‌اند، ۸/۶ درصد دیپلم و کمتر از آن، ۵/۴ کاردانی، ۱/۳۳ درصد دارای مدرک کارشناسی، ۱/۴۲ درصد کارشناسی ارشد و ۵/۱۳ درصد دارای مدرک دکتری و فوق دکتری بوده‌اند. از میان مردان، ۱/۱۱ درصد دیپلم و کمتر از



آن، ۳/۶ درصد کاردانی، ۵/۱۷ درصد دارای مدرک کارشناسی، ۹/۳۴ درصد کارشناسی ارشد و ۲/۳۰ درصد دارای مدرک دکتری و فوق دکتری بوده‌اند. در جدول زیر اطلاعات مربوط به مشخصات مشارکت‌کنندگان با ذکر اسامی مستعار آورده شده است.

وضعیت مهارت‌های ۱۸ گانه زندگی

در این بخش، وضعیت مهارت‌های زندگی در میان شهروندان (پاسخ نمونه مورد مطالعه به عبارات پرسشنامه مهارت‌های زندگی) به شرح جدول زیر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۱. وضعیت خرده مقیاس‌های ۱۸ گانه از مهارت‌های زندگی در شهروندان تهرانی

انحراف استاندارد	ترتیب میانگین	میانگین مقیاس ۱ تا ۵	بیشترین مقدار	کمترین مقدار	تعداد	خرده مقیاس‌های مهارت زندگی
۰/۴۸	۶	۳/۴۷	۴/۸۲	۲/۱	۳۹۴	مهارت خود آگاهی
۰/۶۲	۹	۳/۳۶	۵	۱/۹	۳۹۴	داشتن هدف در زندگی
۰/۶۶	۱۷	۳/۰۴	۴/۹۱	۲	۳۸۶	مهارت‌های مربوط به ارتباطات انسانی
۰/۷۰	۵	۳/۵۱	۵	۱/۲۵	۳۷۶	روابط بین فردی (سطح فردی)
۰/۵۷	۱	۳/۷۱	۵	۱/۸۸	۳۷۴	روابط بین فردی (سطح جمعی)
۰/۶۲	۷	۳/۴۱	۵	۱/۱۴	۳۶۶	تصمیم‌گیری
۰/۴۸	۱۳	۳/۳۱	۴/۶۱	۲/۰۵	۳۶۶	بهداشت و سلامت روانی
۰/۶۱	۱۲	۳/۳۱	۵	۱/۵	۳۶۰	مهارت در حل مسئله
۰/۶۵	۳	۳/۶۰	۵	۱/۵	۳۵۸	مهارت مشارکت همگانی
۰/۹۶	۱۸	۲/۴۹	۵	۱/۵	۳۵۸	مهارت تفکر خلاق (خلاقیت)
۰/۵۸	۱۴	۳/۳۰	۵	۲/۲۱	۳۵۸	تفکر انتقادی
۱/۲۰	۱۶	۳/۲۶	۵	۱/۸	۳۵۴	درک اصول آزادی، عدالت و تساوی

۰/۷۶	۱۱	۳/۳۳	۵	۱/۳۳	۳۵۶	شرکت در فعالیتهایی که منافع را بهبود می‌بخشند
۱/۱۲	۸	۳/۳۷	۵	۱/۴	۳۵۲	نشان دادن رفتارهای اجتماعی
۰/۸۱	۱۰	۳/۳۴	۵	۱/۴	۳۵۲	شهروند جهانی شدن
۰/۷۴	۴	۳/۵۶	۵	۱	۳۵۲	مهارت‌های حرفه‌ای
۰/۶۸	۱۵	۳/۲۶	۵	۱/۲۵	۳۵۴	مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی
۰/۷۹	۲	۳/۶۶	۵	۱/۸	۳۵۶	نحوه گردآوری اطلاعات
۰/۴۵	-	۳/۳۳	۶۵/۴	۲/۱۸	۳۹۴	وضعیت کلی مهارت‌های زندگی

منبع: یافته‌های پژوهش

در جدول بالا مشاهده می‌شود، بهترین وضعیت شهروندان تهرانی در روابط بین فردی (سطح جمعی)، نحوه گردآوری اطلاعات، مهارت مشارکت همگانی به ترتیب با میانگین‌های ۳/۷۱، ۳/۶۱ و ۳/۶۰ بوده است. در صورتی که «درک اصول آزادی، عدالت و تساوی»، «مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی»، «مهارت تفکر خلاق (خلاقیت)» (با میانگین‌های ۳/۲۶، ۳/۰۴ و ۲/۴۹) در وضعیت پایین‌تری قرار داشته است. ضمن توجه به سایر رتبه‌ها در جدول فوق، در مجموع، «وضعیت کلی مهارت‌های زندگی» شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۳۳، کمی بیش از حد متوسط است.

یافته‌های پژوهش در این زمینه نشان داد شهروندان تهرانی مورد مطالعه: به ترتیب؛ آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها (با میانگین ۳/۷۳) در مقیاس ۱ تا ۵ و راهنمایی گرفتن از ارزش‌های فردی هنگام انجام دادن کارها (با میانگین ۳/۶۴) بهترین وضعیت را در خودآگاهی آنان داشته در صورتی که لذت بردن از زندگی (با میانگین ۳/۱۷) و بیان ارزش‌های خود (با میانگین ۳/۰۶) در خودآگاهی شهروندان تهرانی در وضعیت پایین‌تری بوده است. در مجموع، «خودآگاهی از مهارت‌های زندگی» شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۴۸، بیش از حد متوسط قرار دارد.



در مهارت داشتن هدف برای زندگی؛ پی بردن به اهداف و اهمیت آن‌ها (با میانگین ۳/۵۰) پی بردن به اهداف و اهمیت آن‌ها (با میانگین ۳/۴۸) بهترین وضعیت را در داشتن هدف برای زندگی داشته در صورتی که تدوین اهداف بلندمدت (با میانگین ۳/۲۴) و برخورد مناسب با ناکامی‌ها و شکست‌ها (با میانگین ۳/۱۴) در داشتن هدف برای زندگی حائز اهمیت کمتری بوده است. در مجموع، «داشتن هدف برای زندگی» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۳۷)، کمی بیش از حد متوسط اهمیت داشته است.

ارتباط کلامی مؤثر (با میانگین ۳/۸۱) و گوش دادن فعال (با میانگین ۳/۷۰) بهترین وضعیت را در مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی داشته در صورتی که درک احساسات دیگران (با میانگین ۲/۲۱) و انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری در برقراری ارتباط (با میانگین ۲/۲۱) در مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی اهمیت کمی داشته است. در مجموع «مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۰۴، در حد متوسط اهمیت داشته است.

همکاری و مشارکت با دیگران (با میانگین ۳/۹۸) بهترین وضعیت را در روابط بین فردی (سطح فردی) داشته در صورتی که بیان واضح و روشن تفکرات و اهداف (با میانگین ۲/۲۹) در روابط بین فردی (سطح فردی) اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «روابط بین فردی (سطح فردی)» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۵۰، بیش از حد متوسط اهمیت داشته است.

احترام به افراد، دیدگاه‌ها، نژادها، و مذاهب گوناگون (با میانگین ۴/۰۹) بهترین وضعیت را در روابط بین فردی (سطح جمعی) داشته در صورتی که توانایی انتقاد از دیگران (با میانگین ۳/۱۳) در روابط بین فردی (سطح جمعی) اهمیت کمتری داشته است. در مجموع، «روابط بین فردی (سطح جمعی)» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۷۱، بیش از حد متوسط اهمیت داشته است.

برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود (با میانگین ۳/۸۱) بهترین وضعیت را در تصمیم‌گیری داشته در صورتی که پایبند بودن به اجرای تصمیم و اطمینان به تصمیم‌های خود (با میانگین ۲/۱۸) در تصمیم‌گیری اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «تصمیم‌گیری» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۴۱، بیش از حد متوسط اهمیت داشته است.

آگاهی از تأثیر الکل، مواد نیکوتین و ... (با میانگین ۴/۲۵)، نشان دادند آگاهی نسبت به بیماری مسری و پیشگیری از آن‌ها (با میانگین ۴/۱۳) و نیاز به برخورداری از بدن سالم و متوازن (با میانگین ۳/۹۵) بهترین وضعیت را در بهداشت و سلامت روانی داشته در صورتی که ایجاد علاقه به ورزش‌های انفرادی (با میانگین ۲/۷۹)، ایجاد علاقه به شرکت در ورزش‌های جمعی (با میانگین ۲/۷۴) و استفاده از ورزش برای تخلیه تنش‌های هیجانی (با میانگین ۲/۵۵) در بهداشت و سلامت روانی اهمیت کمی داشته است. «بهداشت و سلامت روانی» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۳۱)، کمی بیش از حد متوسط اهمیت داشته است.

توانایی مواجهه با مسائل مختلف زندگی (با میانگین ۳/۶۸) بهترین وضعیت را در مهارت در حل مسئله داشته در صورتی که آگاهی از چگونگی تفکر واضح و حل مسئله در شرایط بحرانی (با میانگین ۲/۱۷) در مهارت در حل مسئله اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «مهارت در حل مسئله» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۳۱)، کمی بیش از حد متوسط اهمیت داشته است.

ارزش‌گذاری به تفاوت‌ها و تشابهات در بین اعضای گروه (با میانگین ۳/۷۰) بهترین وضعیت را در مهارت مشارکت در همکاری داشته در صورتی که ارائه انواع عقاید در گروه (با میانگین ۳/۴۱) در مهارت مشارکت در همکاری اهمیت کمتری داشته است. در مجموع، «مهارت مشارکت در همکاری» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۵۹)، بیشتر از حد متوسط اهمیت داشته است.

جستجوی اطلاعات جدید (با میانگین ۴/۰۴) بهترین وضعیت را در مهارت تفکر خلاق (خلاقیت) داشته در صورتی که توجه به دیدگاه‌های متفاوت (با میانگین ۲/۰۹) در مهارت تفکر خلاق (خلاقیت) اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «مهارت تفکر خلاق (خلاقیت)» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۲/۴۹)، در وضعیت نازلی ارزیابی شده است.

پایبندی به قانون و نظم (با میانگین ۴/۱۲) و پایبندی به ارزش‌های مورد قبول جامعه (با میانگین ۳/۹۷) بهترین وضعیت را در توجه به دیدگاه‌های متفاوت داشته در صورتی که توانایی



استدلال (با میانگین ۲/۲۳) و اطلاع از چگونگی دسترسی به اطلاعات (با میانگین ۲/۱۱) در توجه به دیدگاه‌های متفاوت اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «توجه به دیدگاه‌های متفاوت» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۱۹)، در حد متوسط بوده است.

نشان دادن علاقه به منزلت و حقوق انسانی (با میانگین ۴/۱۶) بهترین وضعیت را در درک اصول آزادی، عدالت و تساوی داشته در صورتی که احترام گذاشتن به حقوق و منافع فردی و اجتماعی و حمایت (با میانگین ۲/۵۷) در درک اصول آزادی، عدالت و تساوی اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «درک اصول آزادی، عدالت و تساوی» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۲۴)، در وضعیت متوسط ارزیابی شده است.

اهمیت دادن به نقش کار در پیشرفت جامعه (با میانگین ۳/۸۶) بهترین وضعیت را در شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد داشته اما، شرکت در انتخابات (با میانگین ۳/۱۲) نسبت به شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۳۳)، کمی بیش از حد متوسط ارزیابی شده است.

آگاهی‌های مربوط به ترافیک (با میانگین ۳/۷۱) بهترین وضعیت را در نشان دادن رفتارهای اجتماعی داشته در صورتی که استفاده صحیح از وسایل حمل و نقل و مسافرت به‌طور مستقل (با میانگین ۲/۹۵) در نشان دادن رفتارهای اجتماعی اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «نشان دادن رفتارهای اجتماعی» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۳۷)، کمی بیش از حد متوسط ارزیابی شده است.

تلاش برای صلح (با میانگین ۳/۹۶) بهترین وضعیت را در شهروند جهانی شدن داشته در صورتی که فهم و قدردانی از تعامل فرهنگی (با میانگین ۲/۴۴) در شهروند جهانی شدن اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «شهروند جهانی شدن» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۳۴)، کمی بیش از حد متوسط ارزیابی شده است.

نشان دادن عادات و رفتارهای مناسب حرفه‌ای (با میانگین ۳/۷۲) بهترین وضعیت را در مهارت‌های حرفه‌ای داشته در صورتی که شناخت مشاغل و حرفه‌های گوناگون (با میانگین

۳/۴۷) در مهارت‌های حرفه‌ای اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «مهارت‌های حرفه‌ای» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۵۵)، بیش از حد متوسط ارزیابی شده است.

مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات (با میانگین ۳/۴۲) بهترین وضعیت را در مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی داشته در صورتی که آشنایی با کمک‌های اولیه (با میانگین ۲/۹۹) در مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی اهمیت کمی داشته است. در مجموع، «مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۲۶)، در حد متوسط ارزیابی شده است.

استفاده از اینترنت و رایانه (با میانگین ۴/۰۷) بهترین وضعیت را در نحوه گردآوری اطلاعات داشته در صورتی که برنامه‌ریزی مقدماتی با رایانه (با میانگین ۳/۲۸) در نحوه گردآوری اطلاعات اهمیت کمی داشته است. «نحوه گردآوری اطلاعات» در شهروندان تهرانی (با میانگین ۳/۶۷)، بیش از حد متوسط ارزیابی شده است.

یافته‌های استنباطی

مقایسه مهارت‌های ۱۸ گانه زندگی در زنان و مردان مورد مطالعه

جدول ۲. آزمون T مستقل خرده مقیاس‌های ۱۸ گانه مهارت‌های زندگی در شهروندان زن و مرد تهرانی

شرح مهارت	جنسیت	تعداد	میانگین در مقیاس تا ۵۱	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
مهارت خود آگاهی	زن	۲۶۴	۳/۴۷	۰/۵۰	۰/۰۳
	مرد	۱۲۶	۳/۵۰	۰/۴۴	۰/۰۴
داشتن هدف در زندگی	زن	۲۶۴	۳/۳۴	۰/۶۶	۰/۰۴
	مرد	۱۲۶	۳/۴۱	۰/۵۵	۰/۰۵
مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی	زن	۲۶۲	۳/۰۶	۰/۶۹	۰/۰۴
	مرد	۱۲۰	۲/۹۶	۰/۵۷	۰/۰۵



۰/۰۴	۰/۶۸	۳/۵۲	۲۵۸	زن	روابط بین فردی (سطح فردی)
۰/۰۷	۰/۷۳	۳/۴۶	۱۱۴	مرد	
۰/۰۴	۰/۵۹	۳/۷۲	۲۵۸	زن	روابط بین فردی (سطح جمعی)
۰/۰۵	۰/۵۵	۳/۶۸	۱۱۲	مرد	
۰/۰۴	۰/۶۲	۳/۳۸	۲۵۲	زن	تصمیم‌گیری
۰/۰۶	۰/۶۱	۳/۴۶	۱۱۰	مرد	
۰/۰۳	۰/۵۰	۳/۳۳	۲۵۲	زن	بهداشت و سلامت روانی
۰/۰۴	۰/۴۴	۳/۲۶	۱۱۰	مرد	
۰/۰۴	۰/۶۲	۳/۳۶	۲۴۸	زن	مهارت در حل مسئله
۰/۰۶	۰/۵۸	۳/۱۸	۱۰۸	مرد	
۰/۰۴	۰/۶۵	۳/۶۷	۲۴۶	زن	مهارت مشارکت همگانی
۰/۰۶	۰/۶۲	۳/۴۴	۱۰۸	مرد	
۰/۰۶	۰/۹۹	۲/۵۴	۲۴۶	زن	مهارت تفکر خلاق (خلاقیت)
۰/۰۹	۰/۸۹	۲/۳۸	۱۰۸	مرد	
۰/۰۴	۰/۵۷	۳/۳۴	۲۴۶	زن	تفکر انتقادی
۰/۰۶	۰/۵۸	۳/۲۰	۱۰۸	مرد	
۰/۰۸	۱/۲۴	۳/۴۵	۲۴۲	زن	درک اصول آزادی، عدالت و تساوی
۰/۰۹	۰/۹۴	۲/۸۱	۱۰۸	مرد	
۰/۰۵	۰/۷۶	۳/۲۴	۲۴۴	زن	شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد
۰/۰۷	۰/۷۴	۳/۵۴	۱۰۸	مرد	
۰/۰۷	۱/۱۴	۳/۴۱	۲۴۰	زن	نشان دادن رفتارهای اجتماعی
۰/۱۰	۱/۰۷	۳/۲۸	۱۰۸	مرد	
۰/۰۵	۰/۸۳	۳/۳۲	۲۴۰	زن	شهروند جهانی شدن
۰/۰۷	۰/۷۷	۳/۳۷	۱۰۸	مرد	
۰/۰۵	۰/۸۱	۳/۵۴	۲۴۰	زن	مهارت‌های حرفه‌ای
۰/۰۶	۰/۵۷	۳/۶۲	۱۰۸	مرد	
۰/۰۵	۰/۷۳	۳/۲۰	۲۴۲	زن	مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی
۰/۰۵	۰/۵۵	۳/۴۲	۱۰۸	مرد	
۰/۰۵	۰/۸۲	۳/۶۲	۲۴۲	زن	نحوه گردآوری اطلاعات
۰/۰۷	۰/۶۸	۳/۷۸	۱۱۰	مرد	

۰/۰۳	۰/۴۷	۳/۳۴	۲۶۴	زن	وضعیت کلی مهارت‌های زندگی
۰/۰۴	۰/۴۱	۳/۳۰	۱۲۶	مرد	

منبع: یافته‌های پژوهش

جدول ۳. آزمون T مستقل خرده مقیاس‌های ۱۸ گانه مهارت‌های زندگی در شهروندان زن و مرد تهرانی

آزمون تی برای تساوی میانگین‌ها					آزمون لیون برای تساوی واریانس‌ها						
فاصله اطمینان ۹۵ درصد برای تفاضل	خطای استاندارد تفاضل	تفاضل میانگین‌ها	Sig. (2-tailed)	درجه آزادی	t محاسبه شده	Sig. سطح معنی داری	F محاسبه شده				
								حد بالا			حد پایین
۰/۰۷	-۰/۱۴	۰/۰۵	-۰/۰۳	۰/۵۲۲	۳۸۸	-۰/۶۴۱	۰/۱۲۹	۲/۳۱۷	فرض تساوی واریانس‌ها	مهارت خود آگاهی	
۰/۰۶	-۰/۱۳	۰/۰۵	-۰/۰۳	۰/۵۰۲	۲۷۷/۹	-۰/۶۷۲			فرض عدم تساوی واریانس‌ها		
۰/۰۶	-۰/۲۱	۰/۰۷	-۰/۰۷	۰/۲۸۱	۳۸۸	-۱/۰۸	۰/۱۲	۲/۴۳۲	فرض تساوی واریانس‌ها	داشتن هدف در زندگی	
۰/۰۵	-۰/۲۰	۰/۰۶	-۰/۰۷	۰/۲۴۸	۲۹۴/۲	-۱/۱۵۷			فرض عدم تساوی واریانس‌ها		
۰/۲۴	-۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۱۰	۰/۱۹۶	۳۸۰	۱/۳۷۸	۰	۱۵/۵۰۳	فرض تساوی واریانس‌ها	مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی	
۰/۲۳	-۰/۰۳	۰/۰۷	۰/۱۰	۰/۱۳۹	۲۷۸/۸	۱/۴۸۵			فرض عدم تساوی واریانس‌ها		
۰/۲۱	-۰/۰۹	۰/۰۸	۰/۰۶	۰/۴۵۱	۳۷۰	۰/۷۵۵	۰/۸۸۲	۰/۰۲۲	فرض تساوی واریانس‌ها	روابط بین فردی (سطح فردی)	
۰/۲۲	-۰/۱۰	۰/۰۸	۰/۰۶	۰/۴۶۲	۲۰۵	۰/۷۳۷			فرض عدم تساوی واریانس‌ها		
۰/۱۷	-۰/۰۹	۰/۰۷	۰/۰۴	۰/۵۳۹	۳۶۸	۰/۶۱۵	۰/۰۸۲	۳/۰۴۴	فرض تساوی واریانس‌ها	روابط بین فردی (سطح جمعی)	
۰/۱۷	-۰/۰۹	۰/۰۶	۰/۰۴	۰/۵۳	۲۲۲/۲	۰/۶۲۹			فرض عدم تساوی واریانس‌ها		
۰/۰۶	-۰/۲۱	۰/۰۷	-۰/۰۸	۰/۲۸۵	۳۶۰	-۱/۰۷	۰/۸۹۳	۰/۰۱۸	فرض تساوی واریانس‌ها	تصمیم‌گیری	



۰/۰۶	-۰/۲۱	۰/۰۷	-۰/۰۸	۰/۲۸۲	۲۱۱/۸	-۱/۰۷۹			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۱۸	-۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۱۶۴	۳۶۰	۱/۳۹۶	۰/۲	۱/۶۵	فرض تساوی واریانس‌ها	بهداشت و سلامت روانی
۰/۱۸	-۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۱۴۳	۲۳۴/۶	۱/۴۶۸			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۳۲	۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۱۸	۰/۰۱	۳۵۴	۲/۵۹۲	۰/۵۱۷	۰/۴۲۱	فرض تساوی واریانس‌ها	مهارت در حل مسئله
۰/۳۲	۰/۰۵	۰/۰۷	۰/۱۸	۰/۰۰۹	۲۱۵/۱	۲/۶۵۲			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۳۷	۰/۰۸	۰/۰۷	۰/۲۳	۰/۰۰۳	۳۵۲	۳/۰۴۱	۰/۹۷۸	۰/۰۰۱	فرض تساوی واریانس‌ها	مهارت مشارکت همگانی
۰/۳۷	۰/۰۸	۰/۰۷	۰/۲۳	۰/۰۰۲	۲۱۵/۳	۳/۱۰۹			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۳۸	-۰/۰۶	۰/۱۱	۰/۱۶	۰/۱۵۴	۳۵۲	۱/۴۲۸	۰/۰۱۳	۶/۱۶۵	فرض تساوی واریانس‌ها	مهارت تفکر خلاق (اخلاقی)
۰/۳۷	-۰/۰۵	۰/۱۱	۰/۱۶	۰/۱۳۷	۲۲۷/۶	۱/۴۹۴			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۲۷	۰/۰۱	۰/۰۷	۰/۱۴	۰/۰۳۳	۳۵۲	۲/۱۴۱	۰/۴۹۲	۰/۴۷۲	فرض تساوی واریانس‌ها	تفکر انتقادی
۰/۲۷	۰/۰۱	۰/۰۷	۰/۱۴	۰/۰۳۴	۲۰۲/۹	۲/۱۳۴			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۹۰	۰/۳۷	۰/۱۳	۰/۶۳	۰/۰۰۰	۳۴۸	۴/۷۳۲	۰	۶۵/۱۴۴	فرض تساوی واریانس‌ها	درک اصول آزادی، عدالت و تساوی
۰/۸۷	۰/۴۰	۰/۱۲	۰/۶۳	۰/۰۰۰	۲۶۶	۵/۲۴۸			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
-۰/۱۳	-۰/۴۸	۰/۰۹	-۰/۳۰	۰/۰۰۱	۳۵۰	-۳/۵۰۶	۰/۷۴۲	۰/۱۰۹	فرض تساوی واریانس‌ها	شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد
-۰/۱۳	-۰/۴۸	۰/۰۹	-۰/۳۰	۰/۰۰۱	۲۰۷/۸	-۳/۵۲۶			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۳۸	-۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۳۲۱	۳۴۶	۰/۹۹۴	۰/۱۱۷	۲/۴۷	فرض تساوی واریانس‌ها	نشان دادن رفتارهای اجتماعی
۰/۳۸	-۰/۱۲	۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۳۱۱	۲۱۷/۷	۱/۰۱۶			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۱۳	-۰/۲۳	۰/۰۹	-۰/۰۵	۰/۵۹	۳۴۶	-۰/۵۳۹	۰/۱۴۷	۲/۱۰۸	فرض تساوی واریانس‌ها	شهروند جهانی شدن

۰/۱۳	-۰/۲۳	۰/۰۹	-۰/۰۵	۰/۵۸	۲۲۱/۳	-۰/۵۵۵			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۰۹	-۰/۲۵	۰/۰۹	-۰/۰۸	۰/۳۴۳	۳۴۶	-۰/۹۵	۰/۰۰۷	۷/۲۷	فرض تساوی واریانس‌ها	مهارت‌های حرفه‌ای
۰/۰۷	۰/۲۳	۰/۰۸	-۰/۰۸	۰/۲۸۲	۲۸۲/۷	-۱/۰۷۸			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
-۰/۰۶	-۰/۳۷	۰/۰۸	-۰/۲۲	۰/۰۰۶	۳۴۸	-۲/۷۴۲	۰/۰۰۵	۷/۸۵۳	فرض تساوی واریانس‌ها	مهارت‌های مربوط به رعایت وبکارگیری نکات ایمنی
-۰/۰۸	-۰/۳۵	۰/۰۷	-۰/۲۲	۰/۰۰۲	۲۶۹/۴	-۳/۰۵۶			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۰۲	-۰/۳۴	۰/۰۹	-۰/۱۶	۰/۰۷۸	۳۵۰	-۱/۷۶۹	۰/۰۸۲	۳/۰۴۴	فرض تساوی واریانس‌ها	نحوه گردآوری اطلاعات
۰/۰۱	-۰/۳۲	۰/۰۸	-۰/۱۶	۰/۰۶	۲۴۹/۴	-۱/۸۹۲			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	
۰/۱۴	-۰/۰۶	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۴۰۷	۳۸۸	۰/۸۲۹	۰/۰۳۱	۴/۷۱۲	فرض تساوی واریانس‌ها	وضعیت کلی
۰/۱۳	-۰/۰۵	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۳۸۷	۲۷۶/۳	۰/۸۶۷			فرض عدم تساوی واریانس‌ها	مهارت‌های زندگی

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تحلیل وضعیت مهارت‌های زندگی شهروندان تهرانی به تفکیک مهارت‌های ۱۸ گانه زندگی و با تأکید بر مقایسه مهارت‌های زنان و مردان، طراحی و اجرا شد. یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها در پاسخگویی به سؤال اصلی پژوهش مبنی بر این که «وضعیت مهارت‌های زندگی شهروندان تهرانی چگونه است؟»، نشان داد، «خود آگاهی» از مهارت‌های زندگی شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۴۸، بیش از حد متوسط قرار دارد. مهارت «داشتن هدف برای زندگی» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۳۷، کمی بیش از حد متوسط قرار داشته است. «مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۰۴، در حد متوسط قرار داشته است. «روابط بین فردی (سطح فردی)» در شهروندان تهرانی با



میانگین ۳/۵۰، بیش از حد متوسط اهمیت داشته است. مهارت «روابط بین فردی (سطح جمعی)» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۷۱، بیش از حد متوسط، اهمیت داشته است. «تصمیم‌گیری» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۴۱، بیش از حد متوسط اهمیت داشته است. مهارت «بهداشت و سلامت روانی و جسمانی» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۳۱، کمی بیش از حد متوسط اهمیت داشته است. مهارت «حل مسئله» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۳۱، کمی بیش از حد متوسط اهمیت داشته است. مهارت «مشارکت در همکاری» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۵۹، بیشتر از حد متوسط اهمیت داشته است. «مهارت تفکر خلاق (خلاقیت)» در شهروندان تهرانی با میانگین ۲/۴۹، در وضعیت نازلی ارزیابی شده است. «توجه به دیدگاه‌های متفاوت» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۱۹، در حد متوسط بوده است. «درک اصول آزادی، عدالت و تساوی» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۲۴، در وضعیت متوسط ارزیابی شده است. مهارت «شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۳۳، کمی بیش از حد متوسط ارزیابی شده است. «مهارت‌های حرفه‌ای» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۵۵، بیش از حد متوسط ارزیابی شده است. «مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۲۶، در حد متوسط ارزیابی شده است. «نحوه گردآوری اطلاعات» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۶۷، بیش از حد متوسط ارزیابی شده است. به ترتیب بهترین وضعیت شهروندان تهرانی، در روابط بین فردی (سطح جمعی)، نحوه گردآوری اطلاعات، مهارت مشارکت همگانی (با میانگین‌های ۳/۷۱، ۳/۶۱ و ۳/۶۰) بوده در صورتی که «درک اصول آزادی، عدالت و تساوی»، «مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی»، «مهارت تفکر خلاق (خلاقیت)» با میانگین‌های ۳/۲۶، ۳/۰۴ و ۲/۴۹ در وضعیت پایین‌تری قرار داشته است. در مجموع، «وضعیت کلی مهارت‌های زندگی» شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۳۳، کمی بیش از حد متوسط است.

تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که در میان مؤلفه‌های مهارت خود آگاهی در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، به ترتیب: آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خود و راهنمایی گرفتن از ارزش‌های فردی هنگام انجام دادن کارها، بهترین وضعیت را در خود آگاهی آنان داشته در صورتی که

لذت بردن از زندگی و بیان ارزش‌های خود، در مهارت خود آگاهی شهروندان تهرانی در وضعیت پایین‌تری بوده است. بدین معنی که شهروندان تهرانی، از نظر آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خویش به‌عنوان شهروندانی آگاه، در وضعیت قابل قبولی قرار دارند و در زمان انجام کارهای خود در حوزه‌های مختلف، از ارزش‌های درون‌فردی خویش بهره می‌گیرند. این نکته ارزشمند و مهم است. اما، در سوی دیگر، نکته قابل تأملی وجود دارد و آن این است که شهروندان از نظر مهارت لذت‌بردن از زندگی در سطح پایینی قرار داشته و آن‌طور که باید و شاید از زندگی سرشار نمی‌شوند. شناخت دلایل و عوامل مؤثر بر این مسأله، نیازمند انجام پژوهش‌های عمیق‌تر و دقیق‌تری است. اما، از آن‌جا که یافته‌ها نشان داد که شهروندان مورد مطالعه در بیان ارزش‌های خویش، دارای مهارت‌های بالایی نیستند، لزوم آموزش‌های مدون و برنامه‌ریزی شده در این زمینه برای شهروندان بیش از پیش احساس می‌شود، در این زمینه توصیه می‌شود از طریق کارگاه‌های آموزشی به‌صورت رسمی و از طریق رسانه‌ها به‌صورت آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم، به شهروندان برای بیان ارزش‌های خود آموزش داده شود.

با عنایت به این‌که یافته‌های پژوهش نشان داد در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، پی‌بردن به اهداف و اهمیت آن‌ها بهترین وضعیت را در داشتن هدف برای زندگی دارد در حالی‌که تدوین اهداف بلندمدت و برخورد مناسب با ناکامی‌ها و شکست‌ها در داشتن هدف برای زندگی حائز اهمیت کمتری بوده است، می‌توان اذعان کرد که شهروندان از مهارت آینده‌نگری ضعیفی برخوردارند و در تدوین اهداف بلندمدت برای آینده خویش، ضعیف عمل می‌کنند. برخورد مناسب با ناکامی‌ها، شکست‌ها و عدم موفقیت‌ها باعث می‌شود که فرد از این عوامل درس گرفته و با کسب تجربه برای ساختن آینده‌ای بهتر، برنامه‌ریزی کند، اما، با توجه به آن‌که یافته‌های پژوهش نشان داد که شهروندان برخورد مناسبی با شکست‌هایشان نشان نمی‌دهند، احتمال آسیب دیدن از این مسأله وجود داشته و شهروندان در معرض ناکامی‌ها و شکست‌های بیشتری هستند. لذا، لزوم آموزش‌های مهارت‌های زندگی به شهروندان بیش از پیش احساس می‌شود.



یافته‌ها همچنین نشان داد در شهروندان مورد مطالعه، به ترتیب: ارتباط کلامی مؤثر و گوش دادن فعال، بهترین وضعیت را در مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی داشته است که این امر باعث کاهش تعارضات و اختلافات در روابط میان‌فردی آنان در ارتباط با اعضای خانواده، خویشاوندان و در کل ارتباطات رودررو خواهد شد. اما، یافته‌ها حاکی از آن است که مهارت شهروندان در درک احساسات دیگران، انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری در برقراری ارتباط، در مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی در سطح پایین‌تری قرار داشته است که ممکن است شهروندان را در برقراری ارتباط مؤثر با همکاران و همچنین، ارتباط با دیگر شهروندان در سطح شهر دچار چالش سازد. تشکیل کارگاه‌های آموزشی از سوی فرهنگ‌سراهای محله و مراکز ذی‌ربط، در حوزه برقراری ارتباط مؤثر که دربرگیرنده آموزش‌های لازم برای تقویت و ارتقاء مهارت‌های همدلی، درک احساسات دیگران، انعطاف‌پذیری و سازگاری و... است، توصیه می‌شود.

نتایج پژوهش حاکی از آن است که در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، همکاری و مشارکت با دیگران، بهترین وضعیت را در روابط بین فردی (سطح فردی) داشته که نشان‌دهنده مهارت بالای شهروندان در مشارکت و همکاری با یکدیگر است، در صورتی که بیان واضح و روشن تفکرات و اهداف در روابط بین فردی (سطح فردی) در سطح پایینی قرار داشته است. با توجه به اهمیت و جایگاهی که بیان واضح تفکرات و آراء و اهداف فردی در برقراری روابط مؤثر، مطلوب و سازنده دارد، می‌توان اذعان کرد که احتمالاً بسیاری از سوءتفاهم‌ها، ناسازگاری‌ها، تعارضات و اختلافات میان افراد ناشی از کمبود این مهارت است، لذا، برای تقویت این مهارت نیز باید آموزش‌های لازم در قالب کارگاه‌های آموزشی، برنامه‌های فرهنگی، و فعالیت‌های رسانه‌ای لازم صورت پذیرد. یافته‌ها همچنین، نشان دادند که در شهروندان تهرانی مورد مطالعه: احترام به افراد، دیدگاه‌ها، نژادها، و مذاهب گوناگون، بهترین وضعیت را در روابط بین فردی (سطح جمعی) داشته در صورتی که توانایی انتقاد از دیگران در روابط بین فردی (سطح جمعی) در سطح پایین‌تری قرار داشته است. با توجه به اینکه توانایی انتقاد از دیگران، یکی از مهارت‌های ارتباطات کلامی است، شهروندان مورد مطالعه نیازمند تقویت مهارت‌های کلامی در روابط میان‌فردی هستند. در شهروندان تهرانی مورد مطالعه: برنامه‌ریزی و پذیرش

مسئولیت اعمال خود، بهترین وضعیت را در تصمیم‌گیری داشته در صورتی که پایبند بودن به اجرای تصمیم و اطمینان به تصمیم‌های خود در تصمیم‌گیری اهمیت کمی داشته است. در شهروندان تهرانی مورد مطالعه؛ آگاهی از تأثیر الکل، مواد نیکوتین و ... نشان دادند آگاهی نسبت به بیماری مسری و پیشگیری از آن‌ها و نیاز به برخورداری از بدن سالم و متوازن بهترین وضعیت را در بهداشت و سلامت روانی و جسمانی داشته، در صورتی که ایجاد علاقه به ورزش‌های انفرادی، ایجاد علاقه به شرکت در ورزش‌های جمعی و استفاده از ورزش برای تخلیه تنش‌های هیجانی در بهداشت و سلامت روانی و جسمانی از دیدگاه شهروندان اهمیت کمی داشته است. با توجه به تأثیرات مثبت و قابل تأمل ورزش در بهداشت روانی و جسمانی، لزوم ایجاد و تقویت انگیزه و گرایش شهروندان به انجام ورزش‌های فردی و جمعی در آنان احساس می‌شود. از طرفی، یافته‌ها مؤید آن است که در شهروندان تهرانی مورد مطالعه: توانایی مواجهه با مسائل مختلف زندگی بهترین وضعیت را در مهارت حل مسئله داشته در صورتی که آگاهی از چگونگی تفکر واضح و حل مسأله در شرایط بحرانی در مهارت حل مسئله اهمیت کمی داشته است. این یافته بیانگر آن است که شهروندان برای حل مسائل قابل پیش‌بینی در زندگی نسبت به مسائل و مشکلات غیرقابل پیش‌بینی و بحرانی، مهارت بالاتری دارند. مهارت‌های شهروندان برای تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی نیاز به تقویت دارد. یافته‌ها همچنین، نشان داد که در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، ارزش‌گذاری به تفاوت‌ها و تشابهات در بین اعضای گروه بهترین وضعیت را در مهارت مشارکت در همکاری داشته در صورتی که ارائه انواع عقاید در گروه در مهارت مشارکت در همکاری اهمیت کمتری داشته است. در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، جستجوی اطلاعات جدید، بهترین وضعیت را در مهارت تفکر خلاق (خلاقیت) داشته و این بیانگر آن است که شهروندان به دلایل مختلفی گرایش به جستجو و کسب اطلاعات تازه در حوزه‌های مختلف دارند. در صورتی که توجه به دیدگاه‌های متفاوت در مهارت تفکر خلاق (خلاقیت) اهمیت کمی داشته و لذا، مهارت آنان در تفکر خلاق در سطح پایینی است. در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، پایبندی به قانون و نظم، و



پایبندی به ارزش‌های مورد قبول جامعه، بهترین وضعیت را در توجه به دیدگاه‌های متفاوت داشته در صورتی که توانایی استدلال و اطلاع از چگونگی دسترسی به اطلاعات در توجه به دیدگاه‌های متفاوت اهمیت کمی داشته است. یافته‌ها نشان داد در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، نشان دادن علاقه به منزلت و حقوق انسانی، بهترین وضعیت را در درک اصول آزادی، عدالت و تساوی داشته در صورتی که احترام گذاشتن به حقوق و منافع فردی و اجتماعی و حمایت، در درک اصول آزادی، عدالت و تساوی اهمیت کمی داشته است. در شهروندان مورد مطالعه، اهمیت دادن به نقش کار در پیشرفت جامعه، بهترین وضعیت را شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد داشته در صورتی که شرکت در انتخابات، در مهارت شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد اهمیت کمی داشته است. یافته‌ها همچنین، نشان داد که در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، آگاهی‌های مربوط به ترافیک، بهترین وضعیت را در نشان دادن رفتارهای اجتماعی داشته در صورتی که استفاده صحیح از وسایل حمل‌ونقل و مسافرت به‌طور مستقل در نشان دادن رفتارهای اجتماعی اهمیت کمی داشته است. در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، تلاش برای صلح، بهترین وضعیت را در شهروند جهانی شدن داشته، که این امر می‌تواند ناشی از استفاده زیاد از رسانه‌ها و فناوری‌های نوین ارتباطی در دنیای کنونی باشد. انجام پژوهش‌هایی در این زمینه به پژوهشگران آتی توصیه می‌شود. اما، یافته‌ها نشان داد فهم و ق‌دردانی از تعامل فرهنگی، در شهروند جهانی شدن اهمیت کمی داشته و مهارت ق‌دردانی و غنیمت‌شمردن فرصت‌های مربوط به تعامل فرهنگی، در شهروندان نیاز به تقویت دارد. با عنایت به نتایج به‌دست آمده در شهروندان تهرانی مورد مطالعه، مهارت نشان دادن عادات و رفتارهای مناسب حرفه‌ای، بهترین وضعیت را در مهارت‌های حرفه‌ای داشته، می‌توان اینگونه تفسیر و تحلیل کرد که شهروندان تهرانی در انجام کارهای حرفه‌ای و شغلی خویش، از مهارت بالایی برخوردارند. در صورتی که مهارت آگاهی و شناخت شهروندان از مشاغل (حرفه‌های) گوناگون، در مهارت‌های حرفه‌ای در سطح پایین‌تری قرار داشته است. در شهروندان تهرانی مورد مطالعه: مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات، بهترین وضعیت را در مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی داشته در صورتی که آشنایی با کمک‌های اولیه در مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی اهمیت کمی داشته است. در

مجموع، «مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی» در شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۲۶، در حد متوسط ارزیابی شده است.

در شهروندان تهرانی مورد مطالعه: استفاده از اینترنت و رایانه، بهترین وضعیت را در نحوه گردآوری اطلاعات داشته در صورتی که برنامه‌ریزی مقدماتی با رایانه، در نحوه گردآوری اطلاعات اهمیت کمی داشته است.

با توجه به یافته‌های پژوهش در زمینه جمع‌بندی نتایج و پاسخگویی به سؤال اصلی پژوهش می‌توان اذعان کرد که؛ به ترتیب بهترین وضعیت مهارت‌های زندگی شهروندان تهرانی، در روابط بین فردی (سطح جمعی)، نحوه گردآوری اطلاعات، مهارت مشارکت همگانی با میانگین‌های ۳/۷۱، ۳/۶۱ و ۳/۶۰ بوده در صورتی که «درک اصول آزادی، عدالت و تساوی»، «مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی»، «مهارت تفکر خلاق (خلاقیت)» با میانگین‌های ۳/۲۶، ۳/۰۴ و ۲/۴۹ در وضعیت پایین‌تری قرار داشته است. در مجموع، «وضعیت کلی مهارت‌های زندگی» شهروندان تهرانی با میانگین ۳/۳۳، کمی بیش از حد متوسط بوده و شهروندان مورد مطالعه از نظر مهارت‌های زندگی در وضعیت قابل قبولی برخوردارند.

در پاسخگویی به سؤال فرعی پژوهش، نتایج آزمون T نشان می‌دهد، در مهارت حل مسئله، مهارت مشارکت همگانی، تفکر انتقادی، درک اصول آزادی، عدالت و تساوی، شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد، مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی، وضعیت زنان و مردان متفاوت است ($sig < 0/05$). در مهارت حل مسئله، مهارت مشارکت همگانی، زنان وضعیت بهتری داشته ولی در درک اصول آزادی، عدالت و تساوی، شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد و مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی، مردان از زنان در موقعیت بالاتری قرار دارند.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های صادقی و نریمان (۱۴۰۱)، سلم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۴)، قلاوندی و صفدری (۱۳۹۳)، مؤمنی مهمونی و همکاران (۱۳۹۰)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵) و



ثمری و لعلی‌فاز (۱۳۸۴) در حوزه نقش و تأثیرات مثبت مهارت‌های زندگی در جنبه‌ها و ابعاد مختلف زندگی شهروندان همخوانی دارد.

با توجه به پیشینه نظری پژوهش، مبنی بر آموختنی بودن مهارت‌های زندگی و با عنایت به دیدگاه بندورا درباره اینکه افراد از کودکی تا بزرگسالی با مشاهده رفتار دیگران به‌ویژه والدین و همسالان، رفتارها و مهارت‌ها را می‌آموزند، می‌توان به این تحلیل رسید که برنامه‌ریزی و انجام اقدامات مؤثر در سطوح مختلف و در گستره‌های گوناگون، می‌تواند در آموزش این مهارت‌ها به شهروندان مؤثر باشد. این آموزش‌ها را می‌توان از کودکی تا بزرگسالی در قالب آموزش‌های رسمی و غیررسمی در مدارس، آموزش عالی و به‌ویژه در رسانه‌ها مدنظر قرار داد. همچنین، چارچوب نظری پژوهش نشان داد که هوش هیجانی افراد را به خودکنترلی مبتنی بر خودآگاهی می‌رساند. از این منظر هوش هیجانی، مهارت‌ها و توانمندی‌های اجتماعی شامل آن دسته از آگاهی‌های ارزشمندی هستند که انسان را درباره حل مسأله یاری می‌رسانند. لذا، برای ارتقاء این مهارت در شهروندان تهرانی، می‌توان ارتقاء سطح هوش هیجانی آنان را نیز سرلوحه قرار داد. چرا که در این صورت شهروندان می‌توانند با توانمندی بالاتری با چالش‌ها و مسائل روزمره مواجه شده و با موفقیت از آن عبور کنند.

با توجه به این‌که یافته‌ها نشان داد زنان در مهارت‌های درک اصول آزادی، عدالت و تساوی، شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد و مهارت‌های مربوط به رعایت و به‌کارگیری نکات ایمنی، نسبت به مردان ضعیف‌ترند، پیشنهاد می‌شود از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ساخت و انتشار برنامه‌های آموزشی از طریق رسانه‌های مختلف، در زمینه تقویت مهارت زنان در حوزه آگاهی از ارزشمند بودن ذاتی همه مردم، علاقه نشان دادن به منزلت و حقوق انسانی، احترام گذاشتن به حقوق و منافع فردی و اجتماعی و حمایت از آن، رعایت عدالت و احترام به تساوی و حقوق اساسی افراد که از مؤلفه‌های اصلی مهارت درک اصول آزادی، عدالت و تساوی است، اقدام شود. همچنین، ضروری است که زنان از نظر مهارت درک و آگاهی از نظام سیاسی، اقتصادی و اجتماعی جامعه، تشخیص نیازهای جامعه و تلاش برای برآورده کردن آن، اهمیت دادن به نقش کار در پیشرفت جامعه، شرکت در انتخابات و آشنایی با نهادهای اجتماعی و احزاب سیاسی، به سطح بالاتری از مهارت برسند. لذا، توصیه می‌شود از طریق آموزش‌های

مستقیم (برگزاری نشست‌ها، کارگاه‌ها، تشکیل کلاس‌ها و سمینارها و...) و از طریق آموزش‌های غیرمستقیم (برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی و...) این مهارت‌ها تقویت شود. همچنین، از آن‌جا که نتایج پژوهش نشان داد که زنان مورد مطالعه در مهارت‌های چگونگی مقابله با حوادثی مانند؛ آتش‌سوزی و زلزله، آشنایی با کمک‌های اولیه، تشخیص علائم ایمنی، مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات و غیره که از مؤلفه‌های اصلی مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی هستند، نسبت به مردان ضعیف‌ترند، لزوم آموزش‌های مربوطه بیش از پیش احساس می‌شود. این آموزش‌ها می‌توانند از طریق رسانه‌های مختلف و در قالب برنامه‌های آموزشی، مستند، یا حتی سرگرمی به زنان ارائه شود و هم از طریق نهادهای مربوطه و سازمان‌های ذی‌ربط می‌توان این آموزش‌ها را به زنان ارائه داد.

از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که از آن‌جا که جامعه آماری پژوهش، شهروندان ساکن شهر تهران هستند و تهران، این کلان‌شهر مهم، به لحاظ سبک زندگی ممکن است با شهرهای دیگر متفاوت باشد، تعمیم یافته‌های آن به ساکنان دیگر شهرها باید با رعایت جوانب و احتیاط علمی لازم انجام شود.



منابع

- اسفندیاری، توران. (۱۳۸۲). شناسایی مهارت زندگی مورد نیاز بزرگسالان از دیدگاه صاحب‌نظران تعلیم و تربیت. کارشناسان برنامه‌ریزی درسی متوسطه نظری و دانش‌آموزان شاخه نظری دبیرستان‌های بزرگسال دولتی شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد آموزش بزرگسالان، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه بهشتی، تهران.
- بحرینیان، عبدالمجید، حاجی‌علیزاده، کبری، طاهری، قربانعلی و هاشمی‌گرگی، ام‌البنین. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی. *نشریه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز*، ۱(۱)، ۶-۱.
- بشارتی، فاطمه و امیریان‌زاده، مژگان. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول. *زن و جامعه*، ۹(۳۵)، ۱۷-۴۲.
- پیداد، فاطمه و فرمehنی‌فراهانی، محسن. (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی. *نشر شباهنگ*.
- ثمیری، علی‌اکبر و لعلی‌فاز، احمد. (۱۳۸۴). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی. *اصول بهداشت روانی*، ۷(۲۵)، ۵۵-۴۷.
- حقیقی، جمال، موسوی، محمد، مهربان‌زاده‌هنرمند و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. *مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۱۳(۱)، ۷۸-۶۱.
- خسروی، علیرضا. (۱۳۹۸). تحلیل مقایسه‌ای بازنمایی مهارت‌های ارتباطی در پویانمایی‌های ایرانی و غیرایرانی. رساله دکتری رشته علوم ارتباطات اجتماعی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق.
- خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده. (۱۳۸۹). مهارت‌های زندگی. *قم: انتشارات هاجر*.

سازمان بهداشت جهانی. (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی. تهران: سازمان بهداشت جهانی، واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد.

سازمان بهداشت جهانی. (۱۳۷۹). برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی، ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی. تهران: سازمان بهزیستی کشور: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.

ساعتچی، محمود، کامکاری، کامبیز و عسگریان، مهناز. (۱۳۸۹). سایت روان‌سنجی: آزمون‌های روان‌شناختی، نشر ویرایش.

سلم‌آبادی، مجتبی، رضایی، رضیه و صفری، هدیه. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش تاب‌آوری کودکان پسر ابتدایی. مجموعه مقالات همایش ملی آموزش ابتدایی.

سلیقه‌دار، لیلا. (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی معلمی. ماهنامه رشد آموزش ابتدایی، ۱۳(۳)، ۳۵-۳۳.

سورین، ورنر جوزف و جیمز، دبلیوتانکارد. (۱۳۸۱). نظریه‌های ارتباطات. ترجمه علیرضا دهقان، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

صادقی، عباس و نریمانی، شیوا. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر کاهش خشم و افزایش جرأت‌ورزی بیماران مبتلا به دیابت در استان گیلان. روان‌شناسی و علوم رفتاری/ایران، ۲۹(۱)، ۱۱۱-۱۰۳.

صحرائیان، مریم، صلحی، مهناز و حقانی، حمید. (۱۳۹۱). تأثیر الگوی توانمندسازی بلوم در ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان جهرم. پژوهش و سلامت، ۱(۲)، ۱۸-۹.

قلاوندی، حسن و صفدری، خسرو. (۱۳۹۴). الگوی علی روابط بین مهارت‌های زندگی، خودکارآمدی جمعی و رضایت زندگی. فرآیند مدیریت توسعه، ۲۸(۳۹)، ۱۵۵-۱۳۱.



کریم‌زاده، اسماعیل. (۱۳۸۸). راهنمای آموزش و آداب مهارت‌های زندگی. تهران: یادمان هنر اندیشه.

لطیف‌پور گل‌اندام، اعظم. (۱۴۰۱). ارزیابی رابطه هوش هیجانی با خودکارآمدی با هدف کسب رضایت دانش‌آموزان. مطالعه موردی: دانش‌آموزان سرطانی. چشم‌انداز حسابداری و مدیریت، ۵(۶۱)، ۲۷-۱۷.

مجیدی‌قهرودی، نسیم، گرنامه‌پور، علی و بخشنده، سمیرا. (۱۳۹۲). بررسی نقش تفاوت مهارت‌های ارتباطی زنان و مردان و تأثیر رضایت شغلی کارکنان. مطالعات رسانه‌ای، ۸(۲۱)، ۹۱-۱۰۲.

ملک‌محمدی، محسن، نوری، حسنعلی و ابن‌الشریه، میلاد. (۱۳۹۴). هوش هیجانی، ابعاد، ویژگی‌ها و الگوهای آن. دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری، <https://civilica.com/doc/439944>.

مؤمنی‌مهموشی، حسین، تیموری، سعید و رحمان‌پور، محمد. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش‌آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی. نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۶(۴)، ۹۱-۱۱۲.

میری، انور. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تندرستی اجتماعی و سلامت عمومی دانشجویان معلمان دانشگاه فرهنگیان استان کردستان. مدیریت ارتقای سلامت، ۸(۳)، ۱۹-۲۶.

ناصری، حسین. (۱۳۸۴). راهنمای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.

نعیم، مهدی و رضایی‌شریف، علی. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی علیه زنان. روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت، ۳(۲)، ۲۱-۳۲.

نیک‌پرور، ریحانه. (۱۳۸۳). آشنایی با برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، تهران، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی.

- Bahrainian, A. M., Haji Alizadeh, K., Taheri, G. A. & Hashemi Garji, U. (2011). The effect of life skills training on emotional intelligence. *Alborz University Medical Journal*, 1(1), 1-6. (In Persian)
- Besharati, F. & Amiranzadeh, M. (2017). The impact of life skills training on social skills and performance of secondary school girl students. *Women and Society*, 9(35), 17-42. (In Persian)
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action, In Kurtines, W. M. & Gewirtz, J. Lamb, J. L. (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 45–103).
- Castro, R. P., Haug, S., Wenger, A. & Schaub, M. P. (2022). Longer-term efficacy of a digital life-skills training for substance use prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 63(6), 944-953.
- Cheung, J. C. V., Ni, M., Tam, A. Y. C., Chan, T. T. C., Cheung, A. K. Y., Tsang, O. Y. H., Yip, C. B., Lam, W. K. & Wong, D. W. C. (2022). Virtual reality based multiple life skill training for intellectual disability: A multicenter randomized controlled trial. *Engineered Regeneration*, 3(2), 121–130.
- Ghalavandi, H. & Safdari, K. (2015). Predicting the relationship between life skills components and collective efficacy with life satisfaction. *Journal of Management and Development Process*, 28(3), 131-156. (In Persian)
- Esfandiari, T. (2003). Identifying the life skills needed by adults from the point of view of education experts. Theoretical middle school curriculum planning experts and theoretical branch students of public adult high schools in Tehran, Master's thesis in adult education, Faculty of Educational Sciences, Beheshti University, Tehran. (In Persian)
- Haghighati, J., Mousavi, M., Mehrabizadeh Honarmand, M. & Beshlideh, K. (2005). The effects of life skills training on the mental health and self-esteem of female first grade of high school students in Ilam city. *Journal of Education and Psychology*, 13(1), 61-78. (In Persian)
- Hodge, K., & Danish, S. & Martin, J. (2012). Developing a conceptual framework for life skills interventions. *The Conseling Psychologist*, 41(8), 1125-1152.
- Jansson, A. (2002). The mediatization of consumption: Towards an analytical framework of image culture. *Journal of Consumer Culture*, 21(5), 5-31.
- Karimzadeh, E. (2009). *Life Skills Training and Manners Guide*. Tehran: Yadaman Art Andisheh. (In Persian)
- Khanifar, H. & Pourhosseini, M. (2009). *Life Skills*. Qom: Hajar Publications. (In Persian)



- Khosravi, A. (2018). Comparative analysis of representation of communication skills in Iranian and non-Iranian animations. Doctoral Dissertation in Social Communication Sciences, Islamic Azad University, Tehran East Branch. (In Persian)
- Latifpour Golandam, A. (2022). Evaluating the relationship between emotional intelligence and self-efficacy with the aim of gaining student satisfaction (case study: cancer students). *Journal of Accounting and Management Vision*, 5(61), 17-27. (In Persian)
- Mahdavi Haji, T., Mohammadkhani, S. & Hahtami, M. (2011). The effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(16), 407-411. (In Persian)
- Majidi Ghahoudi, N., Geranmayepour, A. & Bakhshandeh, S. (2011). Investigate the differences in communication skills of the employees and its role in their job satisfaction. *Media Studies*, 8(21), 91-102. (In Persian)
- Malekmohammadi, M., Nouri, H. A. & Ibn al-Sharieh, M. (2014). Emotional intelligence, its dimensions, characteristics and patterns. The second international conference on modern researches in management, economics and accounting, <https://civilica.com/doc/439944>. (In Persian)
- Miri, A. (2018). The effectiveness of life skills training on social wellbeing and general health students teachers of Farhang University in Kurdistan province. *Journal of Health Promotion Management*, 8(3), 19-26. (In Persian)
- Momeni Mehmoui, H., Teimouri, S. & Rahmanpour, M. (2018). The effect of training life skills on the mental health and self-esteem of female students in the fifth grade of primary school. *Journal of Educational Management Innovations*, 6(4), 91-112. (In Persian)
- Naseri, H. (2005). Life skills training program guide. Tehran: National Welfare Organization, Deputy of Cultural Affairs and Prevention. (In Persian)
- Naeim, M. & Rezaei Sharif, A. (2016). The efficacy of life skills training on marital adjustment of women for the prevention of domestic violence. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(2), 21-32. (In Persian)
- Nguyen, T. P. L. (2022). A dataset of the relationship between emotional intelligence and teamwork results of university students. *Search life-Sciences Literature*, doi: 10.1016/j.dib.2022.108149.
- Nikpoor, R. (2004). Acquaintance with the life skills training program, Tehran, Vice-Chancellor of Cultural Affairs and Prevention, Welfare Organization. (In Persian)
- Pidad, F. & Farmahini Farahani, M. (2008). Life skills. Publication of Shabahang. (In Persian)

- Saatchi, M., Kamkari, K. & Asgarian, M. (2010). Psychometric site: Psychological tests, Published of Virayesh. (In Persian)
- Sadeghi, A. & Narimani, S. (2022). The effect of group training of life skills on reducing anger and increasing boldness of patients with diabetes in Gilan province. *Psychology and Behavioral Sciences of Iran*, 29(1), 111-103. (In Persian)
- Sahraian, M., Solhi, M. & Haqqani, H. (2012). The effect of Bloom empowerment model on life skills promotion in girl students at the third grade of high school in Jahrom. *Journal of Research and Health*, 2(1), 9-18. (Text in Persian).
- Salamabadi, M., Rezaei, R & Safari, H. (2014). The effectiveness of life skills training on increasing the resilience of primary school boys. Proceedings of the National Conference on Primary Education. (In Persian)
- Salighedar, L. (2009). Teacher life skills. *Primary Education Growth Monthly*, 13(3), 33-35. (In Persian)
- Samari, A. & Laalifaz, A. (2004). Studying the effectiveness of life skills training on family stress and social acceptance. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 7(25), 47-55. (In Persian)
- Sidek, M. S. & Abu Bakar, A. Y. (2020). Emotional intelligence and self-efficacy career decision making among high school students. *Education and Social Sciences Review*, 1(1). 1-7.
- World Health Organization (1998). Life skills training program, translated by Rababe Nouri Ghasemabadi and Parvaneh Mohammad Khani. Tehran: World Health Organization, Health and Drug Abuse Prevention Unit. (In Persian)
- World Health Organization (2000). Life skills training program (translated by Rababe Nouri Ghasemabadi and Parvaneh Mohammad Khani). Tehran: National Welfare Organization: Vice President of Cultural Affairs and Prevention. (In Persian)
- Zare Sdar, L. (2008). Skills for life or life to acquire skills, knowledge organization and educational planning; *Educational Monthly, Analytical Growth of Primary Education*, 13(1), 35-33. (In Persian)





نویسندگان

b.chro.b.1386@gmail.com

بدیع قربانی

دانشجوی دکتری ارتباطات اجتماعی، گروه علوم ارتباطات اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Stajik@iauet.ac.ir

سمیه تاجیک اسماعیلی

استادیار و عضو هیئت علمی گروه ارتباطات اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی.