

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان پسر

فاطمه سادات طباطبائی نژاد^۱
سید حمید میرترابی حسینی^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان پسر بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از میان دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم ناحیه ۲ شهر قم در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷، ۴۰ نفر براساس ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در یک گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه باورهای معرفت‌شناختی شومر (۱۹۹۰) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) بود. همچنین بر روی گروه آزمایش بسته آموزشی مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد اما گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی را دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار *spss-19* از طریق روش تحلیل کواریانس تک متغیره و چندمتغیره تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای روان‌شناختی و دو زیرمؤلفه‌های آن (توانایی ذاتی و یادگیری و یادگیری سریع) و بهزیستی روان‌شناختی و تمام زیرمؤلفه‌های آن (خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود) در دانش‌آموزان پسر تأثیر معناداری دارد ($p < 0/05$).

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، رویکرد اسلامی، باورهای معرفت‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران. (نویسنده مسئول. ایمیل: f.tabatabaei49@yahoo.com)
۲. دانشجوی ارشد، گروه روان‌شناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران.

مقدمه

در عصر حاضر تعلیم و تربیت بخشی مهم از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد. علاوه بر این، کیفیت و کمیت این تحصیل نقش مهمی را در آینده فرد ایفا می‌کند. به همین دلیل، نزدیک به یک قرن است که روان‌شناسان به صورتی گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده پیشرفت تحصیلی هستند. پیشرفت تحصیلی به طور اعم و فرآیندهای یادگیری و تدریس به طور اخص، توسط متغیرهای شناختی مختلف تحت تأثیر قرار می‌گیرند که مهمترین آنها شامل باورهای معرفت‌شناختی است (سوتکوا دیمو، آتا ناسوسکا، اتلیو، تراچکوسکا، سورین-کوزمانوسکا، ۲۰۱۵)^۱ که نقش تعیین‌کننده‌ای را در پردازش و تفسیر اطلاعات، درک و فهم معلومات، روشهای یادگیری، سطح تفکر و مهارت‌های حل مشکل ایفا می‌کنند. این باورها دارای ابعاد مختلفی هستند و مقوله‌هایی چون منبع دانش، قطعیت دانش، سازمان‌دهی دانش، سرعت اکتساب دانش و کنترل فرایند یادگیری را دربرمی‌گیرند. بر این اساس می‌توان چنین بیان کرد که باورهای معرفت‌شناختی بر حضور فعال در یادگیری، مقاومت و پشتکار در مواجهه با تکالیف دشوار، درک مطلب، رویکردهای یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد و در نهایت سبب پیشرفت تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان می‌شود (عباسیان، کدیور و صرامی فروشانی، ۱۳۹۶).

ریف^۲ (۱۹۹۵)، بهزیستی روانشناختی را چیزی فراتر از شادمانی و رضایت عنوان کرد که دارای شش بعد پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی است (ریف و سینگر^۳، ۲۰۰۸). او بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است؛ که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (وازکویز، هرواس، راهونا و گومز^۴، ۲۰۰۹؛ معین‌زاده و کومار، ۲۰۱۰؛ دی، هانسون، مت بی، پروکتور و وود^۵، ۲۰۱۰). یکی از روش‌های آموزشی مناسب در زمینه باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان، آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی می‌باشد. سازمان بهداشت جهانی^۶ (۲۰۰۱) مهارت‌های زندگی را توانایی‌هایی تعریف می‌کند که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه منجر می‌گردند. این سازمان ده مهارت را به عنوان مهارت‌های اصلی زندگی شامل تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر نقاد، توانایی برقراری ارتباط مؤثر، ایجاد و حفظ روابط بین‌فردی، خودآگاهی، همدلی کردن، مقابله با هیجان‌ها و مقابله با فشار روانی معرفی نموده است (فتی، موتابی، محمدخانی و کاظم‌زاده عطوفی، ۱۳۸۵). گرچه مهارت‌های زندگی عنوانی است امروزی، ولی ریشه در آموزه‌های اسلامی دارد و دستوره‌های دینی بیش از این و به صورت کامل به مهارت‌های زندگی توجه کرده است. آموزه‌های دینی و مکتب روانشناسی اسلامی به منظور ایجاد رشد در

1. Cvetkova Dimov, Atanasoska, Iliev, Trajkovska & Kuzmanovska

2. Ryff

3. Ryff & Singer

4. Vazquez, Hervas, Rahona & Gomez

5. Day, Hanson, maltby, premotor & Wood

6. World Health Organization

انسان، به هر دو جنبه نظری و عملی توجه دارد. در بعد نظری، بررسی اصول روانشناسی اسلامی و جریان‌های اصلی روانی در انسان، این واقعیت را نشان می‌دهد که انسان در حالت سلامت فکر، همواره در حالت پویایی در مسیر رشد قرار دارد. کنندی، توقف و سیر معکوس در این روند، موجب بروز اختلالات واکنشی روانی و اختلالات شخصیتی می‌گردد. در بعد عملی نیز انسان‌ها می‌توانند با عمل به باورهای دینی، تمسک به کتاب قرآن و سیره اهل بیت و هم‌چنین حرکت به سوی انسان کامل شدن، با اکتساب فضایل و دوری از رذایل، کاهش اختلالات روانی و حفظ سلامت روان خویش را تضمین کنند (کاظمی و بهرامی، ۱۳۹۳).

وودراف^۱ (۲۰۱۶) در یک مطالعه اکتشافی مبنی بر ضرورت مهارت‌های زندگی برای نوجوانان نخبه ورزشکار در آفریقای جنوبی تاکید کرد. همچنین سیم و یو^۲ (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان دادند با فراگیری مهارت‌های زندگی، افراد تمام ابعاد وجودی خود را بهتر شناخته و می‌پذیرند که با خود و دیگران ارتباط گرم‌تر و مؤثرتری برقرار کنند و این توانمندی‌ها، تسلط آنها بر محیط را افزایش می‌دهد و به رشد فردی آنان می‌انجامد. مرحمتی و فولادچنگ (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روانشناختی یادگیرندگان پرداختند، یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسی موجب بهبود وضعیت بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دختر شد. امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد جامعه در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های ضروری برای مواجهه مفید و موثر و یافتن راه حل‌های صحیح برای حل مشکلات می‌باشند و همین موضوع آن‌ها را در مواجهه با این مسائل آسیب‌پذیر کرده است. در این راستا نوجوانان جامعه که در دوران بحرانی زندگی خود قرار دارند برای مقابله صحیح و سازگارانه با کشمکش‌های زندگی به مهارت‌ها و کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی‌ها یاری و زمینه سلامت و بهزیستی روانی آنها را فراهم نمایند. لذا ضروری است که فرصت‌هایی فراهم شود تا نوجوانان علاوه بر کسب اطلاعات و دانش نظری، مهارت‌های زندگی کردن را نیز بیاموزند. مهارت‌های زندگی به عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های فردی و اجتماعی باعث می‌شود تا افراد در برخورد با خود و دیگران به طور موثر و شایسته عمل کنند. بنابراین پژوهش حاضر در راستای پاسخگویی به این سوال پژوهشی است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم تاثیر معناداری دارد؟

روش پژوهش

روش مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم ناحیه ۲ آموزش و پرورش قم در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی از بین مدارس ناحیه ۲ که حاضر به همکاری شدند ۳ مدرسه انتخاب و از بین دانش‌آموزان ۴۰ نفر پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش

1. Woodruff

2. Sim, T.N & Yow, A.s

(۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) ارائه شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل ۱. دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم، ۲. مذکر بودن، ۳. قرار داشتن در رده سنی ۱۵ تا ۱۸ سال، ۴. عدم قرار داشتن تحت درمان‌های موازی روانشناختی یا روان‌پزشکی و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل ۱. غیبت بیش از یک جلسه، ۲. عدم تمایل به ادامه همکاری، ۳. عدم موافقت والدین بود. روند اجرای پژوهش به این شکل بود که پس از هماهنگی با اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ شهر قم، سه مدرسه پسرانه مقطع متوسطه به طور تصادفی انتخاب و با مراجعه به آن‌ها به شیوه در دسترس ۴۰ دانش‌آموز که تمایل به همکاری در پژوهش را داشتند، انتخاب شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) با روش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی آموزش دید و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. محتواهای مداخله آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی که توسط مرحمتی و فولادچنگ (۱۳۹۶) و سلیمانی نجف‌آبادی و همکاران (۱۳۹۴) طراحی شده در جدول ۱ گزارش شد.

جدول ۱. شرح محتوای جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی

جلسات	شرح محتوا
جلسه اول	آشنایی و ایجاد ارتباط با اعضای گروه، آشنایی با گروه درمانی و فرایند آن، ارائه توضیحات مختصر درباره هدف از انجام جلسات آموزشی، پذیرایی و توزیع و تکمیل پرسشنامه‌ها
جلسه دوم	آموزش مهارت خودآگاهی اسلامی با استفاده از آیات و احادیث، آشنایی با مفهوم خودشناسی با توجه به انسان شناسی اسلامی، معرفی خودارزیابی صحیح، خودآگاهی هیجانی و هدفمندی، انتخاب هدف با توجه به هدف خلقت انسان و معاد.
جلسه سوم	آموزش مهارت همدلی در نگاه دینی با استفاده از احادیث (انگیزه کارآمد، اعتمادسازی و ایجاد آرامش، تلاش برای افزایش سعه صدر، توجه به کرامت انسان‌ها، همدردی)
جلسه چهارم	آشنایی با مفهوم ارتباط کلامی و غیرکلامی، معرفی سموم ارتباطی و دوری از گناهان در ارتباط با سایر افراد (مانند غیبت، حسادت و دروغگویی و...)، آشنایی با زبان بدن
جلسه پنجم	آموزش دست یافتن به مهارت حل مسئله با توجه به آموزه‌های دینی
جلسه ششم	آشنایی با مهارت تصمیم‌گیری و مفهوم توکل، مراحل تصمیم‌گیری، تصمیم‌گیری مطلوب و راه‌های رسیدن به آن.
جلسه هفتم	آشنایی با مفهوم استرس و هیجان و انواع آن‌ها، تأثیر استرس بر روان و بدن، شیوه‌های مقابله با استرس و هیجانات، و مفهوم صبر به عنوان یک روش اسلامی برای مقابله با استرس.
جلسه هشتم	خلاصه جلسات و نتیجه‌گیری نهایی و پیشنهادهای جهت تثبیت مطالب یادگرفته شده، اجرای پس‌آزمون.

مداخله توسط یک روانشناس مثبت‌گرا به صورت گروهی با روش‌های سخنرانی، بحث گروهی و تمرین عملی مهارت‌ها در سه دبیرستان پسرانه شهر قم انجام شد در پایان هر جلسه تکلیفی مرتبط داده و در آغاز جلسه بعد ضمن بررسی تکالیف به آزمودنی‌ها بازخورد سازنده داده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های باورهای معرفت‌شناختی شومر و بهزیستی روانشناختی ریف استفاده شد.

پرسشنامه باورهای معرفت‌شناختی^۱: شومر در سال ۱۹۹۰ پرسشنامه ۶۳ سوالی خود را برای سنجش پنج بعدی معرفت‌شناختی پیشنهادی‌اش معرفی کرد. از این پنج بعد معرفت‌شناختی، سه بعد به خود دانش (ساختار، قطعیت و منبع) و دو بعد دیگر (کنترل و سرعت) به اکتساب دانش مربوط می‌شد. شومر برای هر یک از این ابعاد یک مجموعه سوال تهیه کرده بود که در ۱۲ خرده‌مقیاس گروه‌بندی شده بودند. وی در تحلیل عاملی خرده‌مقیاس‌ها ۵ عامل را مطرح کرد: ساده بودن دانش: سوالات ۲-۱۱-۱۶-۱۷-۱۹-۲۲-۲۳-۳۳-۳-۱۴-۱۸-۳۵-۳۷-۳۸-۵۴-۶۳؛ قطعیت دانش: ۱-۵-۳۶-۴۰-۶-۷-۱۳-۳۱-۴۵-۴۶؛ توانایی ذاتی یادگیری: ۲۶-۳۲-۴۳-۴۹-۸-۴۷-۵۵-۴-۱۵-۲۵-۲۸-۶۲؛ یادگیری سریع: ۱۰-۲۹-۳۹-۵۰-۶۰-۲۰-۲۴-۲۵-۵۱-۵۳؛ خاص بودن دانش: ۹-۲۷-۴۱-۴۲-۴۴-۱۲-۲۱-۳۰-۳۴-۴۸-۶۱. این پرسشنامه لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم دارد سوالات زیر به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند: ۲-۲۲-۲۳-۱۴-۱۸-۵۴-۵۶-۱-۷-۴۵-۴۶-۲۶-۳۲-۴۳-۴-۱۵-۲۵-۲۸-۳۹-۶۰-۲۴-۵۳-۲۷-۳۰-۴۸-۶۱. حداقل امتیاز در این پرسشنامه ۶۳ و حداکثر ۳۱۵ خواهد بود که نمره بین ۶۳ تا ۱۲۶: باورهای معرفت‌شناختی در فرد ضعیف است؛ نمره بین ۱۲۶ تا ۱۸۹: باورهای معرفت‌شناختی در فرد متوسط است؛ نمره بالاتر از ۱۸۹: باورهای معرفت‌شناختی در فرد قوی است. پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۵۴ تا ۰/۷۱ قرار داشت. در پژوهش کدیور و همکاران (۱۳۹۱)، میزان اعتبار خرده‌مقیاس‌های پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ بین ۰/۶۵ تا ۰/۷۵ بدست آمد. روایی پیش بین این ابزار توسط شومر (۱۹۹۳)، نشان داده شده است که سه مورد از چهار باور بعد کنترل توانایی هوش عمومی، جنبه‌های مختلف یادگیری نظیر درک مطلب را پیش‌بینی می‌کند. برآورد اعتبار با روش بازآزمایی ۰/۷۴ بدست آمده است (به نقل از پاک‌مهر و کارشکی، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر ضریب پایایی برابر با ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی^۲: این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۹، ساخت و دارای ۸۴ سوال با ۶ عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود می‌باشد. ضمن اینکه مجموع نمرات این ۶ عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روانشناختی محاسبه می‌شود. این آزمون در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از "کاملاً مخالفم ۱" تا "کاملاً موافقم ۶" (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود. از بین کل سوالات ۴۴ سوال به طور مستقیم و ۴۰ سوال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. سوالات ۲-۴-۷-۹-۱۱-۱۳-۱۵-۱۷-۱۸-۲۰-۲۲-۲۴-۲۷-۲۹-۳۱-۳۲-۳۴-۳۵-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۵۵-۵۶-۵۸-۶۰-۶۱-۶۲-۶۳-۶۴-۷۳-۷۴-۷۵-۷۶-۸۲-۸۳ و ۸۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود (میکائیلی، ۱۳۸۹).

1. Shomer Epistemological Beliefs Questionair

2. Ryyf psychological well-being Questionair

جدول ۲. مقیاس های بهزیستی روانشناختی

ضریب پایایی	سوالات	زیرمolfه
۰/۸۹	۸۰-۷۴-۶۸-۶۲-۵۶-۵۰-۴۴-۳۸-۳۲-۲۶-۲۰-۱۴-۸-۱	خود مختاری
۰/۸۲	۸۱-۷۵-۶۹-۶۳-۵۷-۵۱-۴۵-۳۹-۳۳-۲۷-۲۱-۱۵-۹-۳	تسلط بر محیط
۰/۸۰	۸۲-۷۶-۷۰-۶۴-۵۸-۵۲-۴۶-۴۰-۳۴-۲۸-۲۲-۱۶-۱۰-۴	رشد شخصی
۰/۹۲	۷۹-۷۳-۶۷-۶۱-۵۵-۴۹-۴۳-۳۷-۳۱-۲۵-۱۹-۱۳-۷-۱	روابط مثبت با دیگری
۰/۸۸	۸۳-۷۷-۷۱-۶۵-۵۹-۵۳-۴۷-۴۱-۳۵-۲۹-۲۳-۱۷-۱۱-۵	هدف در زندگی
۰/۸۴	۸۴-۷۸-۷۲-۶۶-۶۰-۵۴-۴۸-۴۲-۳۶-۳۰-۲۴-۱۸-۱۲-۶	پذیرش خود

این مقیاس در آغاز بر روی یک نمونه ۳۲۱ نفری اجرا و ضریب همابنگی بین مقیاس ها بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی پس از شش هفته بر روی نمونه ۱۱۷ نفری بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۶ به دست آمد (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷). داده های به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS-۱۹ در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس تک متغیره و چندمتغیره) با رعایت پیش فرض های آماری، آزمون کوین و کالموگروف-اسمیرنوف تجزیه و تحلیل گردید.

یافته های پژوهش

در جدول ۳ نتایج یافته های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای وابسته پژوهش بهزیستی روانشناختی و باورهای معرفت شناختی آورده شده است:

جدول ۳. نتایج آمار توصیفی بهزیستی روانشناختی و باورهای معرفت شناختی

مرحله	زیرمolfه ها	گروه گواه		گروه آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	خودمختاری	۲۴,۶۰	۲,۳۷	۲۲,۷۹	۲,۲۷
	تسلط بر محیط	۲۳,۷۵	۱,۹۳	۲۴,۸۲	۲,۳۰
	رشد شخصی	۲۷,۴۹	۲,۰۵	۲۵,۴۹	۳,۲۸
	روابط مثبت با دیگری	۲۴,۶۹	۳,۵۲	۲۳,۵۸	۲,۸۲
	هدف در زندگی	۱۹,۹۷	۲,۱۱	۱۹,۳۰	۱,۹۸
	پذیرش خود	۲۰,۵۲	۲,۳۹	۲۰,۶۹	۲,۶۶
بهزیستی روانشناختی کل					
پس آزمون	خودمختاری	۲۴,۹۳	۲,۳۴	۲۵,۹۳	۲,۴۸
	تسلط بر محیط	۲۴,۰۸	۳,۰۲	۲۵,۱۷	۲,۲۷
	رشد شخصی	۲۷,۷۴	۲,۳۷	۳۳,۸۶	۳,۸۰
	روابط مثبت با دیگری	۲۳,۸۲	۲,۴۹	۲۵,۹۴	۳,۲۱
	هدف در زندگی	۲۰,۴۸	۲,۲۸	۲۴,۰۷	۲,۹۳
	پذیرش خود	۲۰,۱۴	۳,۰۶	۲۳,۹۶	۳,۱۹
بهزیستی روانشناختی کل					
		۳۲۱,۰۳	۱۶,۹۲	۳۴۲,۲۱	۱۷,۲۰

۲,۰۸	۳۸,۱۳	۳,۸۲	۳۸,۵۴	ساده بودن دانش	پیش‌آزمون
۲,۷۳	۲۲,۰۵	۲,۹۶	۲۱,۶۳	قطعیت دانش	
۳,۷۴	۲۵,۶۴	۳,۲۸	۲۵,۶۶	توانایی ذاتی یادگیری	
۲,۹۳	۲۳,۴۶	۳,۰۲	۲۴,۳۷	یادگیری سریع	
۲,۸۷	۲۳,۴۲	۳,۸۸	۲۳,۴۸	خاص بودن دانش	
۱۷,۳۸	۱۳۲,۷۰	۱۶,۸۰	۱۳۳,۶۸	باورهای معرفت‌شناختی	پس‌آزمون
۳,۳۸	۳۹,۱۶	۳,۱۶	۳۸,۸۸	ساده بودن دانش	
۲,۹۳	۲۲,۳۹	۲,۳۸	۲۱,۹۶	قطعیت دانش	
۲,۷۷	۲۷,۹۴	۳,۱۹	۲۵,۷۳	توانایی ذاتی یادگیری	
۳,۱۰	۲۵,۸۷	۲,۶۴	۲۴,۵۵	یادگیری سریع	
۳,۲۵	۲۳,۹۲	۲,۶۳	۲۳,۶۵	خاص بودن دانش	پس‌آزمون
۱۵,۶۵	۱۳۹,۲۸	۱۷,۷۳	۱۳۴,۷۷	باورهای معرفت‌شناختی	

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون بعد از اجرای مداخله افزایش بیشتری نسبت به میانگین نمرات گروه کنترل داشته است. شایان ذکر است در متغیرهای پژوهش پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار بوده است چون مقادیر سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ بوده است. همچنین یکی دیگر از پیش‌فرض‌ها، بررسی همگونی واریانس گروه‌هاست که برای این منظور از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد که واریانس دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون در تمام زیرمؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و باورهای معرفت‌شناختی همگون می‌باشند (P). نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره میانگین نمرات پس‌آزمون باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه در جدول ۴ گزارش شد.

جدول ۴. تحلیل کواریانس تک متغیره میانگین نمرات پس‌آزمون باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه

توان آماری	مجذور اتا	سطح معناداری P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
۰,۷۲	۰,۳۴	۰,۰۲۴	۱۴۸,۸۵	۲۰۲۹,۸۲	۱	۲۰۲۹,۸۲	پیش‌آزمون
۰,۶۶	۰,۲۶	۰,۰۳۸	۲۶,۳۸	۱۶۲۷,۷۷	۱	۱۶۲۷,۷۷	گروه
				۳۴,۸۸	۳۷	۱۲۹۰,۶۱	خطا
۱	۰,۸۴	۰,۰۰۰	۲۸۴,۳۳	۸۷۵۰,۳۶	۱	۸۷۵۰,۳۶	پیش‌آزمون
۰,۹۶	۰,۵۸	۰,۰۰۰	۳۸,۹۱	۴۰۲۹,۸۸	۱	۴۰۲۹,۸۸	گروه
					۳۷	۲۸۴۷,۰۲	خطا

با توجه به جدول ۴ با کنترل پیش‌آزمون، بین آزمودنی‌ها در گروه‌های کنترل و آزمایش از لحاظ نمره باورهای معرفت‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=۲۶/۳۸$, $p=۰/۰۲۸$). میزان

تأثیر یا تفاوت برابر با ۰,۲۶ می‌باشد. همچنین نشان داده شده است با کنترل پیش‌آزمون، بین آزمودنی‌ها در گروه‌های کنترل و آزمایش از لحاظ بهزیستی روانشناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P = /001$). میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۸ می‌باشد. نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیره در متن مانکوا روی مؤلفه‌های باورهای معرفت‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۵ گزارش شد.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس تک متغیره در متن مانکوا روی مؤلفه‌های باورهای معرفت‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	میانگین مجزورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
ساده بودن دانش	۶۰۲,۸۳	۱	۷,۴۶	۰,۰۶۴	۰,۰۱۸	۰,۳۲
قطعیت دانش	۴۹۲,۷۲	۱	۵,۸۷	۰,۱۲۷	۰,۰۶۲	۰,۲۸
توانایی ذاتی یادگیری	۳۹۱,۲۹	۱	۳,۱۹	۰,۰۳۲	۰,۲۶	۰,۴۲
یادگیری سریع	۴۱۸,۶۵	۱	۱۱,۶۵	۰,۰۱۳	۰,۱۸	۰,۴۰
خاص بودن دانش	۴۲۳,۳۰	۱	۷,۱۲	۰,۰۸۲	۰,۰۳۱	۰,۳۴

با توجه به جدول ۵ می‌توان بیان کرد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی تنها بر روی توانایی ذاتی یادگیری و یادگیری سریع تأثیر معناداری دارد ($P < 0,05$). با توجه به ضریب اتا یا میزان تأثیر می‌توان بیان کرد که آموزش‌ها ۲۶ درصد بر روی توانایی ذاتی یادگیری و ۱۸ درصد بر روی یادگیری سریع تأثیر گذاشته است. نتایج آزمون نتایج تحلیل واریانس تک متغیره در متن مانکوا روی مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۶ گزارش شد.

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس تک متغیره در متن مانکوا روی مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	میانگین مجزورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
خودمختاری	۱۴۶۸,۷۵	۱	۷,۴۶	۰,۰۱۴	۰,۳۸	۰,۷۸
تسلط بر محیط	۱۱۵۷,۷۵	۱	۵,۸۷	۰,۰۲۷	۰,۲۹	۰,۶۹
رشد شخصی	۸۱۹,۶۶	۱	۳,۱۹	۰,۰۳۲	۰,۴۶	۰,۴۲
روابط مثبت با دیگری	۱۱۰۳,۵۰	۱	۲۱,۶۵	۰,۰۱۳	۰,۶۶	۰,۴۶
هدف در زندگی	۹۵۷,۴۲	۱	۷,۱۲	۰,۰۱۲	۰,۶۲	۰,۷۱
پذیرش خود	۱۱۴۶,۶۵	۱	۳,۶۶	۰,۰۰۰	۰,۵۸	۰,۷۸

با توجه به جدول ۶ می‌توان بیان کرد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تمام زیرمؤلفه‌های خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود تأثیر معناداری دارد ($P < 0,05$). با توجه به ضریب اتا یا میزان تأثیر می‌توان بیان کرد که آموزش‌ها بیشترین تأثیر را بر روی روابط مثبت با دیگران با ۶۶ درصد و کمترین تأثیر را بر روی تسلط بر محیط با ۲۹ درصد گذاشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی در دانش‌آموزان، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان بود.

یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای معرفت‌شناختی دانش‌آموزان مؤثر بود. با توجه به جستجوهای محقق، پژوهشی با این مضمون یافت نشد که تأییدی بر همسویی و ناهم‌سویی یافته مذکور باشد. باورهای معرفت‌شناختی ماهیتی فرهنگی و اجتماعی دارند و از دیدگاه‌های آموزشی و روانشناختی منشأ می‌گیرد که با چگونگی شکل دادن تصورات افراد از دانش و دانستن و این‌گونه چگونه مردم از تصورات خویش برای فهم دنیای اطراف استفاده می‌کنند مرتبط است (چن و پیجارس^۱، ۲۰۱۰). توسعه باورهای معرفت‌شناختی، نقش مهمی در تسهیل تغییرهای مفهومی، سازماندهی دانش علمی در ساختارهای شناختی و فرصت‌های یادگیری دانش‌آموزان ایفا می‌کند (الدر^۲، ۲۰۰۲) و فهم ارتباط باورهای دانش‌آموزان با عوامل تأثیرگذار در محیط یادگیری به تبیین موفقیت‌ها و مشکلات دانش‌آموزان در کلاس درس کمک می‌کند و برای بهبود آموزش مؤثر است. علاوه بر این، می‌تواند به عنوان یک شاخص قوی برای معلمان در جهت فهم رفتار و افکار دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد (سین نینگ جسی و جی چانگ^۳، ۲۰۱۵). بنابراین جلسات آموزشی با تأکید بر مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای معرفت‌شناختی، باعث شد که دانش‌آموزان متوجه شوند که یادگیری تحت تأثیر تمرین و تکرار قرار دارد و با آموزش مهارت حل مسئله و تفکر انتقادی و تفکر خلاقانه براساس آیات قرآنی و روایات، سطح باورهای معرفت‌شناختی دانش‌آموزان افزایش یابد.

دیگر یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان شد. این یافته از جهاتی با یافته پژوهش‌های سیدان و همکاران (۱۳۹۷) مبنی بر اثربخشی مداخله آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر کیفیت و جهت‌گیری زندگی و نتایج پژوهش وودراف (۲۰۱۶) در یک مطالعه اکتشافی مبنی بر ضرورت مهارت‌های زندگی برای نوجوانان نخبه ورزشکار در آفریقای جنوبی تأکید کرد و یافته‌های پژوهش سیم و یو (۲۰۱۱) با عنوان فراگیری مهارت‌های زندگی بر خودشناسی و برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و کنترل بر محیط، همچنین با نتایج مطالعه مرحمتی و فولادچنگ (۱۳۹۶) مبنی بر کنترل آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر بهبود وضعیت بهزیستی روانشناختی در دانشجویان و پژوهش شرفی و بختیاری (۱۳۹۴) با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش معنادار بهزیستی روان‌شناختی افراد گروه آزمایش همسویی دارد. در تبیین این یافته‌ها خداینده‌لو و همکاران (۱۳۹۴) می‌توان گفت به کارگیری مهارت‌های زندگی، پایه و مبنایی است که با آموزش آنها، نظم نوین فکری، شناختی و فراشناختی در دانش‌آموزان حاصل می‌شود. رویکرد بهزیستی روانشناختی رشد مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه‌ی انسانی تأکید دارد. افراد با احساس بهزیستی بالا، به طور عمده‌ای

1. Chen & Pajares
2. Elder
3. Hsin-ning Jessi & Jyh-Chong

هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و موقعیت خود، ارزیابی مثبتی دارند. با آموزش مهارت‌های زندگی براساس آموزه‌های دینی، دانش‌آموزان یاد گرفتند که با تأکید بر خودآگاهی، هدفمندی، داشتن روابط بین فردی مناسب، در جهت یک زندگی متعالی گام بردارند و همین امر باعث افزایش بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان شد. همچنین یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی باعث بهبودی دو مؤلفه باورهای معرفت‌شناختی (توانایی ذاتی یادگیری و یادگیری سریع) در دانش‌آموزان شد. شایان ذکر است که در تأیید همسویی و ناهم‌سویی یافته مذکور، پژوهشی یافت نشد. شومر در بازنگری مفهومی باورهای معرفت‌شناختی به چهار باور معرفت‌شناختی دانش ساده، یادگیری سریع، توانایی تغییرناپذیر و دانش قطعی اشاره کرده است. بر طبق نظر شومر-اکینز (۲۰۰۲)، باور به یادگیری سریع و عملکرد تحصیلی (معدل کل) دانش‌آموزان، باور به ساده بودن دانش با استراتژی‌های مطالعه دانش‌آموز و فهم آن از متن، باور به ساده بودن و قطعیت دانش با مهارت‌های حل مسأله محتوایی با ساختار نامناسب دارای ارتباط است (شومر-اکینز و همکاران، ۲۰۰۵). یافته‌های دیگر حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر مولفه‌های بهزیستی روانشناختی (خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود) تأثیر معناداری دارد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی باعث افزایش مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی شد. در تأیید همسویی یافته حاضر، پژوهشی یافت نشد. آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه‌های ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیر گذاشته و همین توان و ویژگی آنهاست که فضای آموزشی آن را وسیع ساخته و زیربنای هر رویکرد آموزش به زندگی شده است. دانش‌آموزان با داشتن این مهارت‌ها قادر خواهند بود از فرصت‌های زندگی، با بهره‌وری بیشتر استفاده کرده و به عنوان افراد موفق‌تری در جامعه ظاهر شوند (فتی و همکاران، ۱۳۸۵؛ محسنی و شفیع‌زاده، ۱۳۹۵). بنابراین از طریق آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی، مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان افزایش یافت.

مهمترین محدودیت‌های پژوهش نداشتن مرحله پیگیری و امکان سوگیری، عدم توانایی تعمیم نتایج به جوامع دیگر بود. بنابراین توصیه می‌شود پژوهش‌های آتی نتایج چند ماه پس از مداخله بررسی گردد و پژوهش حاضر بر روی دختران و مقاطع تحصیلی دیگر نیز اجرا و نتایج آن با پژوهش حاضر مقایسه شود. با توجه به تأثیر روش آموزش مهارت‌های زندگی پیشنهاد می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک واحد اختیاری در برنامه درسی دانش‌آموزان دبیرستانی گنجانده شود.

منابع

بخشی‌پور، باب‌اله؛ سیدان، ابوالقاسم؛ نادری، حبیب‌اله و خضری، ثمانه. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر کیفیت و جهت‌گیری زندگی در دانش‌جویان پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی علوم تربیتی و سبک زندگی. پاک‌مهر، حمیده و کارشکی، حسین. (۱۳۹۳). تبیین گرایش به تفکر انتقادی دانش‌جویان بر

اساس دیدگاه معرفت‌شناختی آنان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۰(۳۴)، ۱۱۰-۱۲۶.

خدابنده‌لو، ناصر؛ پویامنش، جعفر و اعظمی، محمود. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در بهزیستی روانشناختی و جرات‌مندی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه. کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ایلیا.

سلیمانی نجف‌آبادی، رسول؛ چوبگین، علیرضا؛ قادری نجف‌آبادی، مریم و حدادی، محبوبه. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به اختلالات روانی مزمن. فصلنامه روانشناسی و دین، ۱۰(۲)، ۱۷-۴۱.

شرفی، ابوالقاسم و بختیاری، فروغ. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهرستان بافت. دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی مشهد، دانشگاه تربت حیدریه.

عباسیان، فرخزاد؛ کدیور، پروین و صرامی‌فروشانی، غلامرضا. (۱۳۹۶). نقش میانجی‌گری باورهای معرفت‌شناختی در رابطه بین باورهای ضمنی هوش با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تفکر و کودک، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۸(۲)، ۸۷-۱۰۳.

فتی، لادن؛ موتابی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد. (۱۳۸۵). آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان. کتاب راهنمای مدرس، چاپ اول، تهران: نشر دانژه.

کاظمی، محمود و بهرامی، بهرام. (۱۳۹۳). نقش اعتقادات معنوی و فرایض اسلامی در ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات روانی. مجله علوم پزشکی زنجان، ۲۲(۹۰)، ۶۲-۷۴.

محسنی، هدی‌سادات و شفیع‌زاده، حمید. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی طرح آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان‌های شهر تهران. فصلنامه اندیشه‌های نوین روانشناختی، ۱۲(۱)، ۱۴۳-۱۶۲.

میکائیلی‌منیع، فرزانه. (۱۳۹۸). بررسی وضعیت بهزیستی روانشناختی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه ارومیه. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی گناباد، ۱۶(۴).

مرحمتی، زهرا و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روانشناختی یادگیرندگان. فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲(۲)، ۹۱-۱۱۲.

- Chen, J. A., & Pajares, F. (2010). Implicit theories of ability of grade 6 science students: Relation to epistemological beliefs and academic motivation and achievement in science. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 75-87.
- Cvetkova Dimov, B., Atanasoska, T., Iliev, D., Andonovska Trajkovska, D., Sewe ryn-Kuzmanovska, M. (2015). Importance of investment in research's of students and teachers epistemological and pedagogical beliefs. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1299-1303.
- Day, L., Hanson, k., maltby, j., preotor, C., & Wood, A. (2010). Hope uniquely objective Predicts objective academic achievement above intelligence, personality and academic achievement. *J Res Perss*, 44(1), 550-3.
- Elder, A. D. (2002). Characterizing fifth grade students' epistemological beliefs in science. In B. K. Hofer, & P. R. Pintrich (Eds.), *Personal epis- temology: The psychology of*

- beliefs about knowledge and knowing. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Hsin-Ning Jessie Ho. & Jyh-chong L (2015). The relationships among scientific epistemic beliefs. Conception of learning science and motivation of learning science. A study of Taiwan high school students. *International Journal of science education*. 2688-2707.
- Moenizadeh, M., & Kumar, K. (2010). Well-being therapy (WBT) for depression. *Int J Psychol Stud*, 2(1), 107-115.
- Ryff, C. D & Keyes, C.L. (2002). The structure of psychological well-being revisited –J. *Pers. soc.Psychol.* 69 (4), 719-227.
- Ryff, C. D., & Singer, B.H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, (35), 1103-1119.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Schommer-Aikins, M., Duell, O., & Hutter, R. (2005). Epistemological beliefs, mathematical problem solving beliefs, and academic performance of middle school students. *The Elementary School Journal*, 105(3), 290-304.
- Schommer-Aikins, M., & Hutter, R. (2002). Epistemological beliefs and thinking about everyday controversial issues. *The Journal of Psychology*, 136(1), 5-20.
- Schommer, Aikins, M., & Easter, M. (2006). Ways of knowing and epistemological beliefs: Combined effect on academic performance. *Educational Psychology*, 26(3), 411-423.
- Schommer, M. (1990). Effects of beliefs about the nature of knowledge on comprehension. *Journal of Educational Psychology*, 82(3), 498–504.
- Sim, T. N., & Yow, A. S. (2011). God attachment, mother attachment, and father attachment in early and middle adolescence. *Journal of Religion and Health*, 50(2), 264-278.
- Vazquez, C., Hervas. G., Rahona, J.J., & Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. *Contributions of positive psychology. Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27.
- Woodruff R.J. (2016). An exploratory study of essential life skills for adolescent elite athletes in south Africa. *university of the western cape: cape town, south Africa*.
- World Health Organization. (2001). Health news stories: Depression link to heart disease, hostility, depression may boost heart disease. WHO report on mental illness released October 4, 2001.