



تاریخ دریافت: ۹۲/۹/۱۲

تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۰/۲۵

## بررسی تأثیر آموزش کتاب «تفکر و سبک زندگی» بر یادگیری تفکر و سبک زندگی و

### مهارت‌های دانش‌آموزان شهرستان قلعه گنج در سال تحصیلی ۹۴-۹۳

\* عباسعلی رستمی نسب \*

\*\* علی خانه باز \*\*

\*\*\* مسعود فضیلت پور \*\*\*

#### چکیده

درس تفکر و سبک زندگی با هدف تقویت مهارت‌های تفکر و سبک زندگی دانش‌آموزان در بعضی مدارس ابتدایی کشور اجرا شده است. هدف: مطالعه‌ی حاضر، بررسی تأثیر آموزش کتاب «تفکر و سبک زندگی» بر مهارت‌های تفکر و سبک زندگی دانش‌آموزان شهرستان قلعه گنج به انجام رسیده و در پی بررسی میزان تأثیرگذاری این درس آزمایشی بوده است.

روش: روش این پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود، جامعه پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهرستان قلعه گنج در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بود. نمونه مورد مطالعه شامل ۴۸ نفر بود که در قالب ۳ گروه ۱۶ در سه گروه مداخله، شبه مداخله و گواه با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و جایگزاری شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌ی ۲۰ سوالی مهارت تفکر و پرسش‌نامه‌ی ۳۰ سوالی سبک زندگی استفاده شده است. داده‌ها با کمک نرم افزار SPSS 21 و با استفاده از آماره‌های توصیفی، تحلیل کواریانس و تحلیل واریانس چندمتغیره تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های این مطالعه، نشان دادند که آموزش تفکر بر یادگیری تفکر و سبک زندگی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. بعلاوه میزان اثربخشی مداخله بر زیرمقیاس‌های ۱۰ گانه سبک زندگی تفاوت‌هایی را نشان داد. یافته‌ها در قالب جایگاه نظری موجود و ادبیات پژوهش تبیین شده‌اند. بنا بر نتایج، تعمیق و آموزش این گونه دوره‌های آموزشی و تربیتی توصیه می‌شود.

واژگان کلیدی: تفکر، سبک زندگی، آموزش، مهارت

\* استادیار روان‌شناسی شناختی، بخش روان‌شناسی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد تاریخ فلسفه آموزش و پرورش، بخش علوم تربیتی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

\*\*\* دانشیار فلسفه تعلیم و تربیت، بخش علوم تربیتی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

## مقدمه

زمانی تصور می‌شد که دانش‌آموزان به‌صرف مطالعه دروس مختلف از آن‌چنان قدرت تفکری برخوردار خواهند شد که یاد خواهند گرفت چگونه در موقعیت‌های مختلف عاقلانه رفتار کنند و عکس‌العملی همچون افراد بزرگ‌سال و باتجربه از خود نشان دهند، اما امروزه ثابت شده است که این طرز تفکر غلط است و کودکان و نوجوانان نیاز دارند که یاد بگیرند، در هر موقعیت چگونه عکس‌العمل مناسب را از خود بروز دهند؟ در غیر این صورت با فشارهای شدید روانی روبه‌رو خواهند شد. آموزش و پرورش همواره با این انتقاد مواجه بوده است که «نظام آموزشی به بچه‌ها همه چیز را یاد می‌دهد، غیر از درس‌های زندگی». شاید به همین علت بوده است که سازمان جهانی بهداشت، نظام‌های آموزشی و صاحب‌نظران تربیتی از سال ۱۹۹۳ به فکر طراحی برنامه‌ای تحت عنوان مهارت‌های زندگی (سبک زندگی) افتاده‌اند، تا به دانش‌آموزان یاد دهند که چگونه با مسائل فردی، بین فردی یا فردی-اجتماعی برخورد منطقی و عاقلانه از خود نشان دهند. دانش‌آموزان در دوره کودکی و نوجوانی با مسائل مختلفی مواجه‌اند، از جمله ضرورت شناخت خود، غلبه بر بحران هویت، نحوه ارتباط با دیگران، آداب معاشرت، چگونگی کنترل هیجانات، کسب بینش تربیت، ضرورت کنار آمدن با سختی‌ها، مهارت کنترل نفس، دوری از خشونت، غلبه بر کم‌رویی، راه‌های افزایش عزت‌نفس، مهارت استفاده درست از رسانه‌ها، استفاده بهینه از زمان، پول، اوقات فراغت، قاطعیت و جرأت ورزی در مقابل درخواست‌های بی‌جا، مهارت درانتخاب دوست، مهارت‌های پیشگیری از سوءمصرف مواد، مهارت‌های اقتصادی، مهارت کنترل افسردگی و شاد زیستن، اصول موفقیت آداب و مهارت‌های مطالعه و چگونگی ظاهر شدن در اجتماعات معافی و همکاران (۱۳۹۲).

گسترده‌گی این مسائل زیاد است و به دلیل تعامل فرهنگ‌ها و جوامع هرروزه ابعاد آن‌ها بیشتر می‌شود لذا بررسی تأثیر آموزش تفکر و سبک زندگی بر یادگیری تفکر و سبک زندگی و مهارت‌های دانش‌آموزان برای مقابله منطقی با این چالش‌هاست. تفکر در فرآیند تعلیم و تربیت جایگاه ویژه‌ای دارد. مربیان بزرگ چه در گذشته و چه در قرن حاضر تفکر را محور اساسی تعلیم و تربیت می‌پندارند. «اصولاً تفکر زمانی حاصل می‌شود که امری به یاد فرد آمده باشد یا خیالی که از پیش معلوم نبوده در ذهن او خطور کند و یا اینکه فرد با مسئله و

مشکل جدیدی مواجه شود و در صدد حل آن برآید به عبارت دیگر افراد نمی‌اندیشند مگر این‌که مسئله یا مشکل خاصی مطرح شود و آنان را به تفکر برانگیزد» (شعبانی، ۱۳۸۲). اهمیت و ضرورت این گونه آموزش‌ها و ارزیابی میزان تأثیر گذاری آنها بر سبک زندگی سالم، به روشنی مشخص می‌گردد. با این گونه پژوهش‌ها می‌توان بر غنای محتوای برنامه‌های درسی و برنامه ریزی آموزشی افزود و سریعتر به اهداف تربیتی، مدنی و فرهنگی دست یافت. این‌که چگونه می‌توان تفکر را اساس عمل در تمامی موقعیت‌های زندگی قرار داد و آن را فراگیر اجتماعی نمود؟، امری بسیار مهم و تحقیق بر انگیز است. تمامی فلاسفه و اندیشمندان، برای برون رفت انسان‌ها از زندگی ابهام انگیز و مرده، به این موضوع توجه جدی داشته‌اند.

مسئله‌ای که با آن مواجه هستیم این است که شاید انسان از قرن‌ها پیش تا کنون بسیار زیاد عمل کرده، ولی بسیار اندک فکر کرده است؛ آن‌چنان‌که هایدگر معتقد است: «اندیشه برانگیزترین امر همان است که ما هنوز فکر نمی‌کنیم» هنگامی به آنچه تفکر نامیده می‌شود دست می‌یابیم که خود مستقلاً فکر کنیم برای آن‌که چنین تلاشی به موفقیت برسد ما باید آماده‌ی یادگیری نحوه‌ی تفکر باشیم (هایدگر، ۱۳۸۵).

دستیابی به معرفت آدمی حاصل دو مؤلفه تفکر و تعلم است. اولی از درون زمینه را برای جذب و پذیرش مهیا می‌کند و دومی از بیرون مواد و مصالح لازم را برای اندیشیدن در اختیار درون می‌نهد. ترکیب و آمیزه‌ای از این دو منجر به آگاهی و شناخت می‌شود این دو مقوله هر یک بدون دیگری نا کارآمد است، زیرا تفکر بدون تعلم چندان راه به جایی نمی‌برد و به جهت در دسترس نداشتن اطلاعات و یافته‌ها حاصل و ثمری ندارد و متقابلاً تعلم بدون تفکر نیز ثمری ندارد. به لحاظ ضرورت، ارتباط منطقی میان تفکر (از درون) و تعلم از بیرون وجود دارد (شرفی، ۱۳۸۱).

در نتیجه مهارت‌های تفکر ما را قادر می‌سازد به رویکردی خردمندانه و علمی نسبت به زندگی دست‌یابیم. یافتن راه‌حلی عملی و عاقلانه برای مسائلی که با آن‌ها مواجه می‌شویم، بخش مهم و حیاتی فراگیری نحوه‌ی برخورد با زندگی است. در این راستا نقش مربیان و معلمان به عنوان یکی از عوامل آموختن و رشد تفکر و موفقیت در زندگی غیر قابل

انگیز است. (فریمانی، ۱۳۸۸).

امروزه به‌رغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی بسیاری از افراد برای رویارویی با مسائل زندگی توانایی‌های لازم و اساسی را ندارد و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر می‌کند (معصومی، ۱۳۸۶). به نظر می‌رسد افراد در سبک زندگی و مهارت‌های مرتبط با آن دچار چالش هستند منظور از مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی است که زیستنی موفق را برای انسان ممکن می‌سازد و توانمندی‌هایی در زمینه دانش و بینش به وی می‌دهد، تا زمینه‌ساز موفقیت آدمی در زندگی باشد. یکی از مهم‌ترین دستاوردهای تفکر، بهبود مهارت‌های زندگی است. تفکر امری ذاتی است اما پرورش آن به آموزش نیاز دارد. همان‌طور که گفته شد: در آموزش تفکر، آموزش و پرورش مهم‌ترین و کلیدی‌ترین نقش را بر عهده دارد. منطق تفکر سازمان‌یافته، باید بخش سازنده‌ای از محتوای برنامه درسی باشد. الزام تربیتی برای آماده نمودن فراگیران به‌منظور تبدیل به متفکران، خوانندگان و نویسندگانی نقاد برای هزاره‌ی جدید ضرورت گفتمان جامع مبتنی بر تفکر در مؤسسات آموزشی را مطرح می‌سازد. به‌رحال آموزش تفکر منجر به تسهیل امر مواجهه‌ی فراگیران با چالش‌های متعددی که احتمالاً در زندگی شخصی شهروندی در پیش رو خواهند داشت می‌گردد و پیام آن نیز پرورش فراگیرانی مستقل خواهد بود که بتوانند با تحولات به‌صورت منطقی مواجه گردند. در نتیجه انتظار می‌رود که مربیان و معلمان، در آموزش و پرورش با آموزش تفکر به دانش‌آموزان، سبب عملکرد بهتر دانش‌آموزان در مهارت‌های زندگی شوند. با توجه به آنچه بیان شد مساله‌ی پژوهشگر این‌گونه است که آیا آموزش کتاب تفکر و سبک زندگی در پایه ششم دوره ابتدایی در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بر یادگیری تفکر و مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تأثیری دارد یا خیر؟ هدف کلی مطالعه حاضر بررسی تأثیر آموزش کتاب «تفکر و سبک زندگی» بر مهارت‌های تفکر و سبک زندگی و زیرمقیاس‌های ده‌گانه آن در بین دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهرستان قلعه گنج است. تحقیقات مختلفی تا کنون در ایران و خارج از کشور درباره تأثیر آموزش به شیوه‌ها و سبک‌های مختلف بر روی عملکرد دانش‌آموزان در جنبه‌های مختلف آموزشی و تربیتی انجام شده است که در این قسمت به تحقیقاتی که با موضوع تحقیق حاضر مرتبط تر هستند اشاره

می‌شود. بهره‌مند (۱۳۹۲) در پژوهشی که رابطه بین آموزش تفکر با مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان را مورد بررسی قرار داده است به این نتیجه رسیده است، که بین آموزش تفکر و مهارت‌های زندگی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. میزان آموزش تفکر در دانشجویان ادبیات و علوم انسانی بیشتر از دانشجویان دانشکده‌های فنی مهندسی بود؛ اما در مقایسه میانگین نمرات مهارت‌های زندگی تفاوت معناداری مشاهده نشد. در تحقیق دیگر رشیدی نژاد و بهرام نژاد (۱۳۹۰) تأثیر آموزش کارگاهی مهارت‌های زندگی بر احساس، طرز تفکر و نحوه رفتار دانشجویان پرستاری بزم را مورد بررسی قرار داده اند و به این نتیجه رسیده اند که: آموزش موجب تغییر در هوش هیجانی احساس، طرز تفکر و نحوه رفتار افراد شده. آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر احساس طرز فکر نحوه عمل و رفتار دارد و اگر به صورت عملی آموخته شوند، می‌توانند با تغییر رفتار در تک تک افراد جامعه باعث ارتقاء نیاز جامعه گردد. جهانی (۱۳۸۷) در پژوهشی با عنوان آموزش تفکر خلاق به نوجوانان، رویکرد پژوهش محور به این نتیجه رسیده است که: آموزش به روش سناریو به پرورش مهارت‌های خلاق به نوجوانان کمک می‌کند. قلعه اسلامی و محمود نیا (۱۳۸۶) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت مددجویان به این نتیجه رسیده‌اند که: آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت مددجویان مؤثر است. همچنین بهادری و شفیق پور (۱۳۸۴) در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان به بررسی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان پرداخته‌اند و به این نتیجه رسیدند که: میانگین پس‌آزمون در عزت‌نفس به میزان قابل ملاحظه‌ای نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرد. همچنین میانگین پس‌آزمون در سلامت روانی نیز به میزان قابل ملاحظه‌ای نسبت به پیش‌آزمون کاهش پیدا کرد که نشانه‌ی تأثیر مثبت آموزش است. پژوهش دیگری را هاشمیان نژاد (۱۳۸۰) با عنوان ارائه و چهار چوب نظری در خصوص برنامه درسی مبتنی بر تفکر انتقادی در دوره ابتدایی با تأکید بر برنامه درسی مطالعات اجتماعی انجام داده است. در این پژوهش هشت مهارت برای تفکر انتقادی در نظر گرفته شده است.:

(۱) سوال کردن؛

(۲) تحلیل کردن؛

- ۳) ارزیابی؛
- ۴) ارتباط دادن؛
- ۵) استدلال کردن؛
- ۶) سازماندهی مفاهیم علمی مربوط؛
- ۷) کاربرد واژگان انتقادی؛
- ۸) فراشناخت.

نتایج تحقیقی که شعبانی (۱۳۸۰) با عنوان «تأثیر روش حل مسئله به صورت کار گروهی بر روی تفکر انتقادی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی در شهر تهران» انجام داده است، نشان می‌دهد که: روش حل مسئله به روش فعالیت گروهی نقش‌آرزنده در پرورش مهارت‌های تفکر انتقادی دارد. مهمترین یافته تحقیق دیگری که جهانی (۱۳۸۰) در آن به نقد و بررسی مبانی فلسفی الگوی آموزش تفکر انتقادی لیپمن پرداخته این است که آموزش تفکر انتقادی منحصراً از طریق فرآیندهای پژوهشی ممکن می‌شود. پس معلمان و مجریان با عنایت به این نکته باید به پرورش روح پژوهشگر و رشد قوه تفکر دانش‌آموزان بپردازند. بابا محمدی و خلیلی (۱۳۸۳)، در تحقیق خود به این نتیجه رسیده اند که: مهارت تفکر انتقادی دانشجویان پرستاری سمنان در دوره‌های مختلف در محدوده نمرات ۱۲-۱۱ بوده است که تقریباً یک سوم کل نمره آزمون تفکر انتقادی کالیفرنیا است. از سویی دیگر علیوندی وفا (۱۳۸۴)، در پژوهشی که در بین ۲۴۹ نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز انجام شده بود، نشان داد که رابطه مثبت معنا داری بین میزان تفکر انتقادی و پیشرفت تحصیلی (میانگین معدل‌ها) حاکم است. همچنین میزان متوسط نمرات تفکر انتقادی در دانشجویان گروه‌های مختلف تحصیلی متفاوت است. در زمینه روش تدریس حل مسئله نوبهار (۱۳۹۰) با عنوان «مقایسه تأثیر دو روش حل مسئله و بحث گروهی بر میزان یادگیری و یادداری دانش‌آموزان» به این نتیجه رسیدند که بحث گروهی تأثیر بیشتری دارد. در تحقیقی که شعبانی (۱۳۸۰) با عنوان «تأثیر روش حل مسئله به صورت کار گروهی بر روی تفکر انتقادی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی شهر تهران» انجام داده است نتایج تحقیق نشان می‌دهد که روش حل مسئله به صورت فعالیت گروهی، نقش آرنده‌ای در روش

مهارت‌های تفکر دارد.

در خارج از کشور هم تحقیقات مختلفی درباره آموزش، تفکر و مهارت‌های زندگی انجام شده است که در ادامه به خلاصه چند تحقیق که با تحقیق حاضر مشابهت زیادی دارند اشاره شده است. لی لی و روبرت (۲۰۱۳) در پژوهشی به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش بی‌نظم روش‌هایی کاملاً متضاد با اهداف آموزش تفکر دارد. مارک ای. کورتی (۲۰۱۱) مقاله‌ای با عنوان دریافت کمک برای کسب مهارت‌های زندگی و شاخص دریافت کمک در میان جوانان پرورش‌یافته در دوره‌های قدیم و جدید انجام داده است که نتایج این پژوهش ضرورت دو برابر شدن توجهات و تلاش‌های دولتی را نشان داده. مانند ایجاد برنامه‌هایی برای والدین آن‌ها در جهت آموزش نیازهای جوانان باشد. شرلی آوار گیل و همکاران (۲۰۱۱) با پرداختن به موضوع آموزش تفکر و مشکلات رسیدن به این هدف پژوهش‌هایی انجام داده‌اند در قالب مقاله‌ای با عنوان مهارت‌های آموزش تفکر در چارچوب آموزش محورمشکلات معلمان و ارزیابی آگاهی آنان به این نتایج رسیده‌اند که برای اینکه تغییرات ساختار آموزشی به نتیجه برسد. معلمان باید علاوه برداشتن آگاهی درباره‌ی روش‌های جدید آموزش و ارزشیابی، دریافت‌ها و دانسته‌های خود را به‌روزرسانی کنند تا با مضامین تازه و استراتژی‌های نو هماهنگ شوند. گارلند و همکاران (۲۰۱۱) در یک پژوهش با تبیین مدل مقابله‌ای متفکرانه نشان دادند که راهبرد مقابله فاجعه آفرینی با تفکر مقابله‌ای همبستگی منفی دارد و با افزایش تفکر مقابله‌ای فاجعه آفرینی کاهش می‌یابد همچنین در پژوهش مذکور نشان داده شد که فاجعه آفرینی در پس آزمون کاهش معنی داری یافته است. همچنین دکیسر و همکاران (۲۰۰۸) با مطالعه‌ی مهارت تفکر و رفتار درون فردی نشان دادند که چهار مؤلفه از مؤلفه‌های مهارت تفکر (مشاهده گری، توصیف، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت) با مهارت تفکر همبستگی مثبت و بالایی دارند، همچنین این مؤلفه‌ها با توصیف و تشخیص بهتر احساسات بدنی و اضطراب و آشفتگی کمتر همراه هستند. پژوهش ايسودا (۲۰۱۰) با عنوان درس پژوهی: رویکردهای حل مسئله در آموزش ریاضیات به عنوان یک تجربه ژاپنی، انجام گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که درس پژوهی و حل مسئله به عنوان یک روش تدریس ریاضی در ژاپن مؤثر بوده است. زانگ (۲۰۰۶) تحقیقی با عنوان رابطه سبک‌های

تفکر با خصوصیات شخصیتی و موفقیت دانش‌آموزان انجام دادند. ایشان در تحقیق خود به این نتیجه رسید که دانش‌آموزانی که سبک تفکر آنها قانون‌گذار، آزاد اندیش و بیرونی هست، شخصیتی اجتماعی و برونگرا دارند و در برقرار ارتباطات اجتماعی فعال تر و همچنین مسولیت پذیری بالایی دارند. در پژوهشی که سانجا و همکاران (۲۰۰۵) در هند انجام دادند دانش‌آموزان پایه هفتم در برنامه درسی فلسفه برای کودکان شرکت کردند، هدف از این پژوهش بررسی تاثیر برنامه درسی فلسفه برای کودکان در رشد مهارت‌های استدلال اخلاقی و اجتماعی در دانش‌آموزان می‌باشد. نتایج اجرای این برنامه بیانگر عملکرد بهتر دانش‌آموزان در مهارت‌های اجتماعی، شناختی و اخلاقی می‌باشد و دانش‌آموزان شرکت کننده در این برنامه توانایی کاربرد آموخته‌هایشان و مهارت‌های فوق را در زندگی روزانه دارند.

### روشی

مطالعه حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش یک تحقیق نیمه آزمایشی بود که بدین منظور از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد تا تاثیر آموزش کتاب تفکر و سبک زندگی بر یادگیری مهارت‌های تفکر و سبک زندگی مورد مطالعه قرار گیرد. داده‌های مورد نیاز این پژوهش از طریق پاسخ دانش‌آموزان سه گروه (مداخله، شبه مداخله و گواه) شهرستان قلعه گنج به پرسش‌نامه‌های تفکر و سبک زندگی به دست آمد.

### شیوه جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری اطلاعات محقق ابتدا آزمون تفکر و سبک زندگی را بر روی هر سه گروه اجرا کرد سپس گروه مداخله در طول ۳ ماه هر هفته سه جلسه ۶۰ دقیقه توسط محقق آموزش دیدند و به گروه شبه مداخله جزوهای در باره درس تفکر و سبک زندگی داده شد و گروه گواه هیچ گونه آموزش ندیدند و به روش سنتی در کلاس درس معمولی شرکت کردند پس از تمام شدن دوره آموزشی یک پس‌آزمون که همان پرسشنامه‌های اجرا شده در پیش‌آزمون بود در بین هر سه گروه اجرا و جمع‌آوری گردید و سپس اطلاعات بدست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.



### ابزار پرسش‌نامه‌ی مهارت تفکر

گردآورندگان آن گروه مؤلفان کتاب تفکروسبک زندگی می‌باشند که شامل ۲۰ سؤال است و در سال‌های ۷۴ تا ۷۷ در تعدادی از مدارس ابتدایی راهنمایی به صورت آزمایشی اجرا شد. در سال ۷۸ تا ۹۲ در دوره متوسطه اجرا گردید و در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ و ۹۳-۹۴ بطور رسمی جهت ارزیابی پایه‌ی اول متوسطه (هفتم) در سراسر ایران مورد استفاده معلمان قرار گرفته است. پرسشنامه آموزش تفکر با تغییراتی جزئی با مقیاس ۵ درجه لیکرت (کاملاً مخالفم - مخالفم - بی نظرم - موافقم - کاملاً موافقم) برای پژوهش حاضر استخراج شده است.

### پرسش‌نامه‌ی مهارت‌های زندگی (سبک زندگی)

مؤلف این پرسشنامه (پاشاشریفی، ۱۳۷۱) در پژوهشی قیاسی به منظور سنجش اعتبار پرسشنامه پس از اجرای مقدماتی آن بر روی ۳۰ نفر از نمونه‌های پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب ۰/۹۷ به عنوان ضریب اعتبار گزارش نموده است. پرسشنامه مهارت‌های زندگی شامل ۱۴۴ سؤال می‌باشد که از این تعداد ۳۰ سؤال ۵ درجه‌ای لیکرت با گزینه‌های (خیلی کم - کم - متوسط - زیاد - خیلی زیاد) برای پژوهش حاضر استخراج شده است.

### جامعه پژوهش، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه پژوهشی مطالعه حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهرستان قلعه گنج بود و نمونه شامل ۳ گروه ۱۶ نفری جمعاً ۴۸ نفر از دانش‌آموزان ششم شهرستان قلعه گنج در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بودند. روش نمونه‌گیری هدفمند بوده که با توجه به اینکه در تحقیقات شبه آزمایشی با گروه کنترل نمونه آماری می‌تواند بین ۱۵ تا ۳۰ نفر باشد (دلاور، ۱۳۸۹) در این تحقیق نمونه پژوهشی برای هر گروه ۱۶ نفر در نظر گرفته شد. داده‌ها به روش توصیفی، تحلیل واریانس با طرح اندازه‌های مکرر و تحلیل واریانس چندمتغیره و در محیط نرم افزاری SPSS تحلیل شدند. از نظر جنسیت، نیمی از افراد مورد مطالعه دختر (۲۴ نفر) و ۵۰٪ (۲۴ نفر) پسر بودند. از نظر سنی، افراد مورد مطالعه در گروه نمونه همگی دارای سن ۱۲ سال بودند. شغل پدران در ۱۰۰٪ اعضای گروه نمونه مورد مطالعه از نوع

مشاغل آزاد بودو شغل مادران در ۱۰۰٪ اعضای گروه نمونه مورد مطالعه از نوع مشاغل خانه دار بوده است. از نظر پایه تحصیلی، افراد مورد در پایه تحصیلی ششم اشتغال به تحصیل داشته اند. توزیع میانگین نمره‌های اعضای گروه نمونه در مقیاس‌های تفکر و سبک زندگی و نیز در زیرمقیاس‌های ده گانه سبک زندگی در جدول ۱ ارائه شده است.

▼ جدول ۱- توزیع میانگین‌های متغیرهای مورد بررسی بر حسب گروه و جنسیت در پیش آزمون و پس آزمون

گروه		گواه				مداخله				گروه شبه مداخله		جنسیت	شاخص	
		پسر		دختر		پسر		دختر		پسر				دختر
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M			
۳,۷۴	۷۱,۵۰	۴,۹۳	۶۲,۳۸	۴,۸۷	۷۱,۵۰	۵,۱۱	۶۷,۱۲	۸,۲۲	۶۷,۱۲	۵,۵۷	۶۸,۱۲		تفکر	
۴,۹۱	۹۰,۱۲	۹,۲۰	۸۳,۵۰	۱۴,۰۲	۸۹,۲۵	۱۲,۰۶	۸۹,۱۳	۱۰,۶۷	۹۶,۸۸	۹,۱۰	۹۴,۷۵		سبک زندگی	
۱,۳۶	۹,۸۸	۱,۳۰	۷,۶۲	۱,۲۸	۱۰,۲۵	۱,۶۰	۱۰,۰۰	۱,۱۶	۹,۷۵	۷۴,	۱۰,۶۲		مهارت خودآگاهی	
۱,۲۰	۱۱,۵۰	۱,۰۷	۱۱,۰۰	۱,۵۱	۱۰,۵۰	۱,۴۱	۱۰,۵۰	۲,۰۰	۹,۶۲	۷۶,	۱۰,۵۰		داشتن هدف در زندگی	
۱,۸۵	۱۱,۳۸	۱,۴۶	۱۱,۸۸	۲,۱۲	۱۲,۲۵	۲,۴۹	۱۴,۷۵	۱,۵۱	۱۳,۳۸	۱,۶۷	۱۳,۲۵		مهارت ارتباط انسانی	
۲,۰۳	۹,۱۲	۱,۴۹	۸,۲۵	۲,۴۳	۸,۷۵	۱,۹۸	۷,۷۵	۲,۱۰	۹,۸۸	۹۳,	۱۰,۵۰		روابط بین فردی	
۸۳,	۵,۸۸	۱,۵۱	۵,۰۰	۲,۱۴	۵,۵۰	۱,۳۹	۶,۷۵	۱,۳۱	۷,۰۰	۱,۷۷	۶,۰۰		تصمیم گیری	
۱,۱۶	۸,۷۵	۱,۵۵	۸,۱۲	۱,۵۱	۸,۶۲	۲,۰۵	۸,۷۵	۱,۸۵	۱۰,۰۰	۱,۶۰	۹,۵۰		بهداشت و سلامت روانی	
۳۵,	۵,۱۲	۷۶,	۵,۵۰	۱,۰۶	۶,۳۷	۷۶,	۵,۰۰	۱,۶۰	۵,۶۳	۱,۳۰	۶,۳۸		بهداشت و سلامت جسمانی	

پیش آزمون

گروه		گواه				مداخله				گروه شبه مداخله			
جنسیت		پسر		دختر		پسر		دختر		پسر		دختر	
شاخص		SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
پیش آزمون	مهارت در حل مساله	۹،۵۰	۱،۳۱	۱۰،۰۰	۷۶	۸،۳۸	۱،۴۱	۸،۲۵	۱،۸۳	۹،۲۵	۱،۹۱	۱۰،۸۸	۳۵
	مهارت همکاری و مشارکت	۱۰،۲۵	۲،۹۲	۱۱،۸۸	۲،۴۷	۱۱،۷۵	۲،۲۵	۱۱،۱۳	۲،۹۰	۱۱،۲۵	۲،۲۵	۱۱،۱۲	۲،۱۰
	مهارت تفکر خلاق	۱۰،۳۸	۱،۱۹	۱۰،۱۲	۱،۱۳	۸،۶۲	۲،۰۰	۹،۰۰	۲،۰۷	۸،۲۵	۱،۴۹	۱۰،۲۵	۱،۱۶
پس آزمون	تفکر	۶۸،۱۲	۸،۳۶	۶۶،۶۳	۴،۱۷	۷۹،۵۰	۴،۸۷	۸۷،۸۸	۸،۱۷	۶۵،۷۵	۸،۱۰	۶۷،۱۲	۸،۰۴
	سبک زندگی	۹۵،۷۵	۸،۹۱	۹۷،۳۸	۶،۳۷	۱۱۷،۱۲	۷،۵۱	۱۲۸،۷۵	۱۰،۹۶	۹۴،۸۸	۱۰،۱۱	۹۷،۶۲	۴،۵۰
	مهارت خودآگاهی	۱۰،۱۲	۶۴	۹،۸۸	۱،۲۵	۱۲،۰۰	۱،۵۱	۱۳،۱۲	۱،۱۳	۹،۲۵	۱،۲۸	۱۰،۲۵	۸۹
	داشتن هدف در زندگی	۱۰،۵۰	۱،۲۰	۹،۷۵	۱،۰۴	۱۲،۰۰	۱،۳۱	۱۳،۰۰	۱،۲۰	۱۰،۷۵	۸۹	۱۱،۰۰	۱،۶۹
	مهارت ارتباط انسانی	۱۳،۱۲	۹۹	۱۳،۵۰	۲،۰۷	۱۶،۷۵	۱،۱۶	۱۷،۷۵	۱،۸۳	۱۳،۳۸	۱،۶۹	۱۴،۰۰	۹۳
	روابط بین فردی	۱۰،۱۲	۸۳	۱۰،۳۸	۱،۰۶	۱۱،۷۵	۸۹	۱۳،۲۵	۱،۱۶	۸،۵۰	۱،۷۷	۹،۶۲	۹۲
	تصمیم گیری	۶،۷۵	۸۹	۶،۱۲	۱،۱۳	۷،۵۰	۱،۲۰	۸،۱۲	۱،۴۶	۷،۲۵	۸۹	۷،۱۲	۹۹
	بهداشت و سلامت روانی	۸،۶۲	۲،۵۶	۹،۸۸	۲،۱۰	۱۱،۱۲	۱،۱۳	۱۳،۲۵	۱،۲۸	۹،۰۰	۱،۴۱	۸،۷۵	۱،۱۶
	بهداشت و سلامت جسمانی	۶،۳۸	۱،۴۱	۶،۶۲	۱،۱۹	۷،۲۵	۸۹	۷،۷۵	۷۱	۶،۱۲	۱،۴۶	۶،۲۵	۱،۱۶
	مهارت در حل مساله	۱۰،۱۲	۱،۵۵	۱۰،۳۸	۱،۱۹	۱۲،۰۰	۱،۶۰	۱۲،۸۷	۱،۷۳	۹،۷۵	۱،۰۴	۹،۷۵	۱،۵۸
	مهارت همکاری و مشارکت	۱۲،۱۲	۲،۳۰	۱۱،۷۵	۱،۴۹	۱۴،۶۲	۱،۵۱	۱۷،۰۰	۲،۲۷	۱۲،۲۵	۲،۱۲	۱۱،۸۸	۱،۵۵
	مهارت تفکر خلاق	۹،۵۰	۲،۲۰	۱۰،۵۰	۱،۸۵	۱۲،۸۸	۱،۸۹	۱۲،۶۲	۱،۶۰	۹،۷۵	۱،۳۹	۱۰،۵۰	۱،۵۱

داده‌های مربوط به نمره کل تفکر و سبک زندگی مربوط به سه گروه گواه، مداخله و شبه مداخله در دو مقطع زمانی پیش آزمون و پس آزمون (جدول ۱) به کمک تحلیل واریانس عاملی با اندازه گیری مکرر در قالب طرح  $2 \times 3 \times 2$  تحلیل شدند. استفاده از آزمون ماکلی ۱ نشان داد که تخطی از مفروضه کرویت برای اثرهای اصلی و تعاملی مشاهده نشده است. بررسی اثرهای اصلی درون آزمودنی‌ها نشان داد تعامل سه راهه زمان (پیش آزمون، پس آزمون)  $\times$  شاخص مورد بررسی (تفکر و سبک زندگی)  $\times$  گروه (گواه، مداخله و شبه مداخله) معنادار است،  $F(2, 45) = 14.39, p < .001, \eta^2 p = .39$ . متعاقباً محاسبه آماره لون نشان از برابری واریانس خطاها در هر یک از متغیرها داشت. با توجه به هدف مطالعه حاضر، استخراج اثرهای ساده مربوط به تعامل سه راهه زمان (پیش آزمون، پس آزمون)  $\times$  شاخص مورد بررسی (تفکر و سبک زندگی)  $\times$  گروه (گواه، مداخله و شبه مداخله) نشان داد که در گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون از نظر نمره‌های دو متغیر سبک زندگی و تفکر تفاوت معناداری وجود ندارد. اما در گروه مداخله بین نمره‌های تفکر در پیش آزمون ( $M: 69.31, SD: 5.33$ ) و پس آزمون ( $M: 83.69, SD: 7.8$ ) تفاوت معناداری مشاهده شد،  $p < .001$ . بعلاوه در گروه مداخله بین نمره‌های سبک زندگی در پیش آزمون ( $M: 89.19, SD: 12.63$ ) و پس آزمون ( $M: 122.94, SD: 10.88$ ) تفاوت معناداری مشاهده شد،  $p < .001$ . در گروه شبه مداخله بین نمره‌های تفکر در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده نشد اما تاثیر شبه مداخله بر نمره‌های سبک زندگی معنادار بود به نحوی که نمره‌های سبک زندگی در پیش آزمون ( $M: 86.81, SD: 7.90$ ) به طور معناداری از پس آزمون ( $M: 96.25, SD: 7.69$ ) پایین تر بودند،  $p < .001$  (جدول ۲ و نمودار ۱).

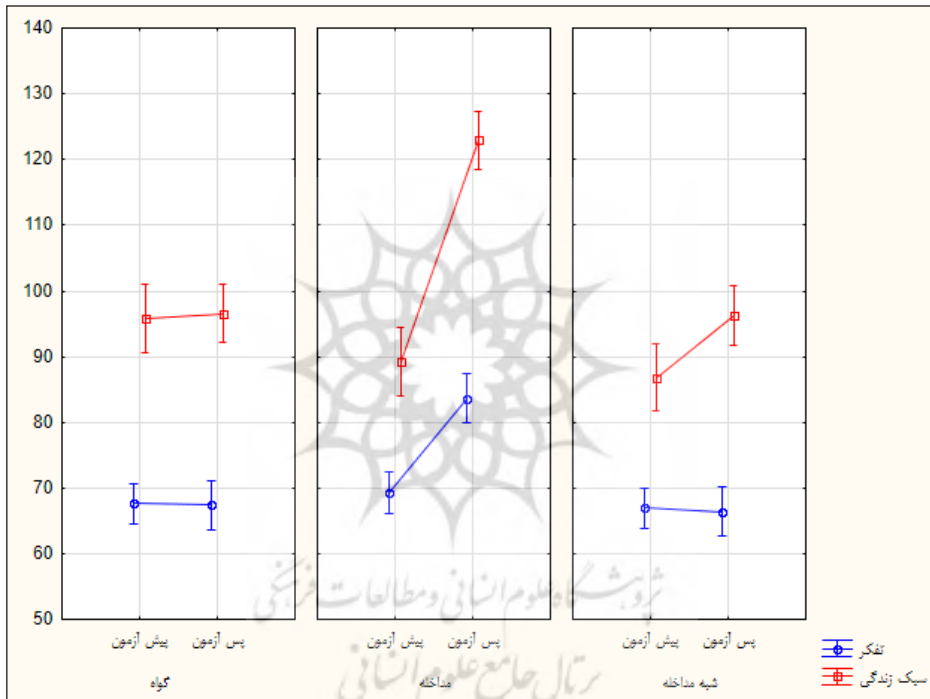
▼ جدول ۲ توزیع میانگین‌های نمره‌های کل تفکر و سبک بر حسب گروه در پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها	شاخص	پیش آزمون			پس آزمون		
		گواه	مداخله	شبه مداخله	گواه	مداخله	شبه مداخله
تفکر	میانگین	۶۷٫۶۳	۶۹٫۳۱	۶۷٫۶۳	۶۷٫۶۳	۸۳٫۶۹	۶۶٫۴۴
	انحراف معیار	۶٫۸۰	۵٫۳۳	۶٫۳۳	۶٫۴۳	۷٫۸	۷٫۸۳

### 1. Mauchly's Test of Sphericity

متغیرها	شاخص	پیش آزمون			پس آزمون		
		گواه	مداخله	شبه مداخله	گواه	مداخله	شبه مداخله
سبک زندگی	میانگین	۹۵,۸۱	۸۹,۱۹	۸۶,۸۱	۹۶,۵۶	۱۲۲,۹۴	۹۶,۲۵
	انحراف معیار	۹,۶۴	۱۲,۶۳	۷,۹۰	۷,۵۳	۱۰,۸۸	۷,۶۹

▼ نمودار ۱ توزیع میانگین نمره‌های کل تفکر و سبک بر حسب گروه در پیش آزمون و پس آزمون

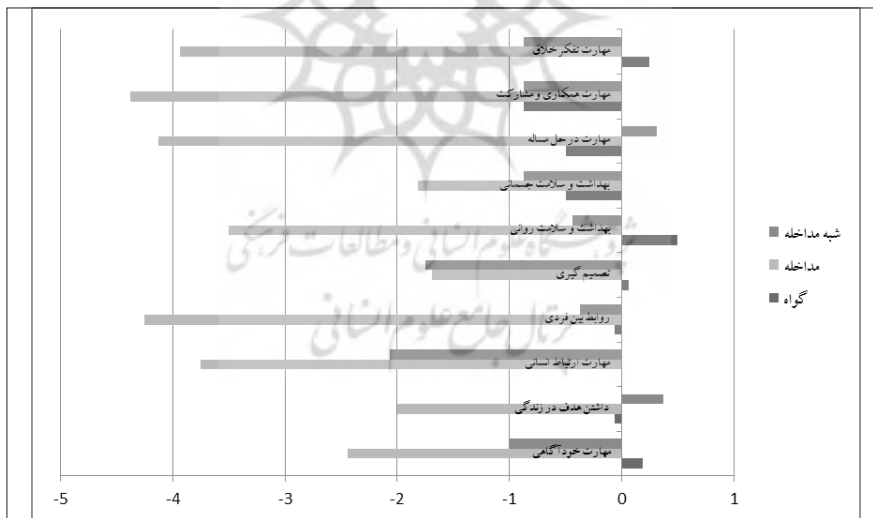


در تحلیلی دیگر، داده‌های مربوط به ۱۰ زیرمقیاس سبک زندگی مربوط به سه گروه گواه، مداخله و شبه مداخله در دو مقطع زمانی پیش آزمون و پس آزمون نیز به کمک تحلیل واریانس چندمتغیره تحلیل شدند. بدین منظور نخست تفاوت‌های نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون در دو زیرمقیاس محاسبه شده (جدول ۳) و آنگاه شاخص تفاوت برای هر دو زیرمقیاس بر حسب عامل گروه مقایسه شدند. آزمون‌های چندمتغیره رد پیلائی<sup>۱</sup>

1. Pillai's trace

لانداى ويلكس<sup>۱</sup>، رد هتلينگ<sup>۲</sup> و بزرگ ترين ريشه روى<sup>۳</sup> اثر چند متغیرى معنادارى نشان دادند،  $F(۲۰,۷۴)=۴,۹۱, p < .۰۰۰۱$ . آزمون اثرهاى اصلى بين گروهى نشان داد اثرهاى معنادارى براى هر ده زیرمقیاس وجود دارد (جدول ۳). آزمون لون براى برابری واریانس خطاها نشان داد که این مفروضه برای نه زیرمقیاس رعایت شده است و تخطی جزئی برای مهارت ارتباط انسانی مشاهده شد ( $p = .۰۲۴$ ). استخراج اثرهای ساده به کمک آزمون بانفرونی نشان داد که در همه زیرمقیاس‌ها میانگین‌های نمره در دو گروه گواه و مداخله تفاوت معناداری دارند. بعلاوه در همه موارد به استثناء زیرمقیاس تصمیم‌گیری، تفاوت‌های معناداری بین گروه‌های گواه و شبه مداخله مشاهده نشد. سرانجام این که تفاوت‌های معناداری بین گروه‌های مداخله و شبه مداخله در زیرمقیاس‌های داشتن هدف در زندگی، روابط بین فردی، بهداشت و سلامت روانی، مهارت در حل مساله، مهارت همکاری و مشارکت و مهارت تفکر خلاق مشاهده شد.

▼ نمودار ۲ میانگین نمره‌های زیرمقیاس‌های سبک زندگی بر حسب گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون



1. Wilks' lambda
2. Hotelling's Trace
3. Roy's Largest Root

▼ جدول ۳ تحلیل واریانس چندمتغیره بر روی شاخص‌های تفاوت زیرمقیاس‌های سبک زندگی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	$\eta^2p$
درده	مهارت خودآگاهی	۵۵,۲۹۲	۲	۲۷,۶۴۶	۹,۸۴۴	.۰۰۱	.۳۰۸
	داشتن هدف در زندگی	۵۱,۱۲۵	۲	۲۵,۵۶۲	۸,۲۹۴	.۰۰۱	.۰۹۹
	مهارت ارتباط انسانی	۱۱۲,۸۷۵	۲	۵۶,۴۳۷	۹,۹۲۳	.۰۰۱	.۴۱۳
	روابط بین فردی	۱۷۴,۱۲۵	۲	۸۷,۰۶۳	۲۴,۵۳۴	.۰۰۱	.۴۲۳
	تصمیم‌گیری	۳۳,۸۷۵	۲	۱۶,۹۳۷	۵,۳۱۶	.۰۰۸	.۲۹۸
	بهداشت و سلامت روانی	۱۴۰,۰۴۲	۲	۷۰,۰۲۱	۱۴,۰۷۱	.۰۰۱	.۲۲۰
	بهداشت و سلامت جسمانی	۱۴۶,۶۲۵	۲	۷۳,۳۱۳	۵,۱۲۷	.۰۱۰	.۴۵۸
	مهارت در حل مساله	۱۷۸,۶۲۵	۲	۸۹,۳۱۳	۲۳,۷۵۵	.۰۰۱	.۳۷۰
	مهارت همکاری و مشارکت	۱۳۰,۶۶۷	۲	۶۵,۳۳۳	۹,۷۵۹	.۰۰۱	.۳۹۹
	مهارت تفکر خلاق	۱۵۰,۲۹۲	۲	۷۵,۱۴۶	۱۵,۶۷۸	.۰۰۱	.۳۴۰
کلی	مهارت خودآگاهی	۱۲۶,۳۷۵	۴۵	۲,۸۰۸			
	داشتن هدف در زندگی	۱۳۸,۶۸۸	۴۵	۳,۰۸۲			
	مهارت ارتباط انسانی	۲۵۵,۹۳۸	۴۵	۵,۶۸۸			
	روابط بین فردی	۱۵۹,۶۸۸	۴۵	۳,۵۴۹			
	تصمیم‌گیری	۱۴۳,۳۷۵	۴۵	۳,۱۸۶			
	بهداشت و سلامت روانی	۲۲۳,۹۳۸	۴۵	۴,۹۷۶			
	بهداشت و سلامت جسمانی	۶۴,۱۸۸	۴۵	۱,۴۲۶			
	مهارت در حل مساله	۱۶۹,۱۸۸	۴۵	۳,۷۶۰			
	مهارت همکاری و مشارکت	۳۰۱,۲۵۰	۴۵	۶,۶۹۴			
	مهارت تفکر خلاق	۲۱۵,۶۸۸	۴۵	۴,۷۹۳			

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	$\eta^2p$
ص	مهارت خودآگاهی	۲۳۸,۰۰۰	۴۸				
	داشتن هدف در زندگی	۲۰۵,۰۰۰	۴۸				
	مهارت ارتباط انسانی	۵۴۹,۰۰۰	۴۸				
	روابط بین فردی	۴۵۱,۰۰۰	۴۸				
	تصمیم‌گیری	۲۳۸,۰۰۰	۴۸				
	بهداشت و سلامت روانی	۴۲۷,۰۰۰	۴۸				
	بهداشت و سلامت جسمانی	۱۳۳,۰۰۰	۴۸				
	مهارت در حل مساله	۴۴۷,۰۰۰	۴۸				
	مهارت همکاری و مشارکت	۶۳۲,۰۰۰	۴۸				
	مهارت تفکر خلاق	۴۷۷,۰۰۰	۴۸				

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



جدول ۴ توزیع میانگین‌های زیرمقیاس‌های ده گانه سبک زندگی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و نمره‌های تفاوت بر حسب گروه

تفاوت نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون		پس‌آزمون						پیش‌آزمون										
		مداخله		شبه مداخله		گواه		مداخله		شبه مداخله		گواه						
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M					
۱,۷۹	۱,۰۰-	۱,۶۷	۲,۴۴-	۱,۵۶	۱۹.	۱,۱۸	۹,۷۵	۱,۴۱	۱۲,۵۶	۹۷.	۱,۰۰۰	۱,۷۳	۸,۷۵	۱,۴۱	۱,۰۱۲	۱,۰۵	۱۰,۱۹	مهارت خودآگاهی
۱,۱۵	۲۸.	۲,۰۳	۲,۰۰-	۱,۹۵	۰۶-	۱,۳۱	۱۰,۸۷	۱,۳۲	۱۲,۵۰	۱,۱۵	۱,۰۱۲	۱,۱۳	۱۱,۲۵	۱,۴۱	۱۰,۵۰	۱,۵۳	۱۰,۰۶	دانشن هدف در زندگی
۱,۵۷	۲,۰۶-	۲,۳۰	۲,۷۵-	۱,۹۳	۰۰.	۱,۲۵	۱۳,۶۹	۱,۵۷	۱۲,۲۵	۱,۵۸	۱,۳۳۱	۱,۶۳	۱۱,۶۲	۲,۵۸	۱۳,۵۰	۱,۵۴	۱۳,۳۱	مهارت ارتباط انسانی
۱,۹۲	۲۸-	۲,۳۱	۴,۲۵-	۱,۴۴	۰۶-	۱,۴۸	۹,۰۶	۱,۲۶	۱۲,۵۰	۹۳.	۱,۰۲۵	۱,۷۸	۸,۶۹	۲,۲۱	۸,۲۵	۱,۶۰	۱۰,۱۹	روابط بین فردی
۱,۳۹	۱,۷۵-	۱,۹۶	۱,۶۹-	۲,۰۲	۰۶.	۹۱.	۷,۱۹	۱,۳۳	۷,۸۱	۱,۰۳	۶,۴۴	۱,۲۶	۵,۲۴	۱,۸۶	۶,۱۲	۱,۵۹	۶,۵۰	تصمیم‌گیری
۱,۸۶	۴۴-	۲,۳۴	۳,۵۰-	۲,۲۵	۵۰.	۱,۲۶	۸,۸۸	۱,۶۰	۱۲,۱۹	۲,۳۵	۹,۲۵	۱,۲۶	۸,۲۴	۱,۲۴	۸,۶۹	۱,۶۹	۹,۷۵	پهناشت و سلامت روانی
۱,۰۹	۸۸-	۱,۱۷	۱,۸۱-	۱,۳۲	۵۰-	۱,۲۸	۶,۱۹	۸۲.	۷,۵۰	۱,۲۶	۶,۵۰	۶۰.	۵,۳۱	۱,۱۴	۵,۶۹	۱,۴۶	۶,۰۰	پهناشت و سلامت جسمانی
۱,۹۹	۳۱.	۱,۸۹	۴,۱۲-	۱,۹۳	۵۰-	۱,۲۹	۹,۷۵	۱,۶۷	۱۲,۴۴	۱,۳۴	۱,۰۲۵	۱,۵۷	۱۰,۰۶	۱,۵۸	۸,۳۱	۱,۰۶	۹,۷۵	مهارت در حل مساله
۲,۰۶	۸۸-	۲,۳۲	۴,۳۷-	۲,۱۹	۸۸-	۱,۸۱	۱۲,۰۶	۲,۳۳	۱۵,۸۱	۱,۸۸	۱۱,۹۴	۲,۱۰	۱۱,۱۹	۲,۵۳	۱۱,۴۴	۲,۷۴	۱۱,۰۶	مهارت همکاری و مشارکت
۲,۱۹	۸۸-	۲,۳۲	۳,۹۴-	۲,۰۵	۲۵.	۱,۴۵	۱۰,۱۳	۱,۶۹	۱۲,۷۵	۲,۰۳	۱,۰۰۰	۱,۶۵	۹,۲۵	۱,۹۷	۸,۸۱	۱,۱۳	۱۰,۲۵	مهارت تفکر خلاق

جدول ۵ اثرهای ساده به کمک آزمون بانفرونی جهت مقایسه گروه‌ها در زیرمقیاس‌های ده گانه سبک زندگی بر حسب شاخص تفاوت پیش آزمون و پس آزمون

متغیر وابسته	(I) گروه	(II) گروه	میانگین تفاوت	سطح معناداری
مهارت خودآگاهی	گواه	مداخله	*۲,۶۲۵۰	۰۰۰۱.
		شبه مداخله	۱,۱۸۷۵	۱۵۳.
	مداخله	گواه	*۲,۶۲۵۰-	۰۰۰۱.
		شبه مداخله	۱,۴۳۷۵-	۰۵۸.
	شبه مداخله	گواه	۱,۱۸۷۵-	۱۵۳.
		مداخله	۱,۴۳۷۵	۰۵۸.
داشتن هدف در زندگی	گواه	مداخله	*۱,۹۳۷۵	۰۰۹.
		شبه مداخله	۴۳۷۵.-	۱,۰۰۰
	مداخله	گواه	*۱,۹۳۷۵-	۰۰۹.
		شبه مداخله	*۲,۳۷۵۰-	۰۰۱.
	شبه مداخله	گواه	۴۳۷۵.	۱,۰۰۰
		مداخله	*۲,۳۷۵۰	۰۰۱.
مهارت ارتباط انسانی	گواه	مداخله	*۳,۷۵۰۰	۰۰۰.
		شبه مداخله	۲,۰۶۲۵	۰۵۵.
	مداخله	گواه	*۳,۷۵۰۰-	۰۰۰.
		شبه مداخله	۱,۶۸۷۵-	۱۵۴.
	شبه مداخله	گواه	۲,۰۶۲۵-	۰۵۵.
		مداخله	۱,۶۸۷۵	۱۵۴.

متغیر وابسته	(I) گروه	(J) گروه	میانگین تفاوت	سطح معناداری
روابط بین فردی	گواه	مداخله	*۴,۱۸۷۵	۰۰۰.
		شبه مداخله	۳۱۲۵.	۱,۰۰۰
	مداخله	گواه	*۴,۱۸۷۵-	۰۰۰.
		شبه مداخله	*۳,۸۷۵۰-	۰۰۰.
	شبه مداخله	گواه	۳۱۲۵.-	۱,۰۰۰
		مداخله	*۳,۸۷۵۰	۰۰۰.
تصمیم گیری	گواه	مداخله	*۱,۷۵۰۰	۰۲۴.
		شبه مداخله	*۱,۸۱۲۵	۰۱۹.
	مداخله	گواه	*۱,۷۵۰۰-	۰۲۴.
		شبه مداخله	۰۶۲۵.	۱,۰۰۰
	شبه مداخله	گواه	*۱,۸۱۲۵-	۰۱۹.
		مداخله	۰۶۲۵.-	۱,۰۰۰
بهداشت و سلامت روانی	گواه	مداخله	*۴,۰۰۰۰	۰۰۰.
		شبه مداخله	۹۳۷۵.	۷۲۲.
	مداخله	گواه	*۴,۰۰۰۰-	۰۰۰.
		شبه مداخله	*۳,۰۶۲۵-	۰۰۱.
	شبه مداخله	گواه	۹۳۷۵.-	۷۲۲.
		مداخله	*۳,۰۶۲۵	۰۰۱.

متغیر وابسته	(I) گروه	(J) گروه	میانگین تفاوت	سطح معناداری
بهداشت و سلامت جسمانی	گواه	مداخله	*۱,۳۱۲۵	۰۱۰.
		شبه مداخله	۳۷۵۰.	۱,۰۰۰
	مداخله	گواه	*۱,۳۱۲۵-	۰۱۰.
		شبه مداخله	۹۳۷۵.-	۰۹۴.
	شبه مداخله	گواه	۳۷۵۰.-	۱,۰۰۰
		مداخله	۹۳۷۵.	۰۹۴.
مهارت در حل مساله	گواه	مداخله	*۳,۶۲۵۰	۰۰۰.
		شبه مداخله	۸۱۲۵.-	۷۲۶.
	مداخله	گواه	*۳,۶۲۵۰-	۰۰۰.
		شبه مداخله	*۴,۴۳۷۵-	۰۰۰.
	شبه مداخله	گواه	۸۱۲۵.	۷۲۶.
		مداخله	*۴,۴۳۷۵	۰۰۰.
مهارت همکاری و مشارکت	گواه	مداخله	*۳,۵۰۰۰	۰۰۱.
		شبه مداخله	۰۰۰۰.	۱,۰۰۰
	مداخله	گواه	*۳,۵۰۰۰-	۰۰۱.
		شبه مداخله	*۳,۵۰۰۰-	۰۰۱.
	شبه مداخله	گواه	۰۰۰۰.	۱,۰۰۰
		مداخله	*۳,۵۰۰۰	۰۰۱.

متغیر وابسته	(I) گروه	(J) گروه	میانگین تفاوت	سطح معناداری
مهارت تفکر خلاق	گواه	مداخله	۴,۱۸۷۵*	۰۰۰.
		شبه مداخله	۱,۱۲۵۰	۴۵۹.
	مداخله	گواه	۴,۱۸۷۵-	۰۰۰.
		شبه مداخله	۳,۰۶۲۵*	۰۰۱.
	شبه مداخله	گواه	۱,۱۲۵۰-	۴۵۹.
		مداخله	۳,۰۶۲۵*	۰۰۱.

### نتیجه گیری

بر اساس نتایج حاصل از تحقیق می توان گفت که آموزش تفکر بر یادگیری تفکر دانش آموزان تأثیر معنی داری دارد. که این نتیجه با یافته های جهانی (۱۳۸۷)، امامی پور (۱۳۸۱)، شعبانی (۱۳۸۰)، شرلی آوار گیل و همکاران (۲۰۱۱) و دکیسر و همکاران (۲۰۰۸) همسو است. بنابراین وقتی که به دانش آموزان مطالبی بصورت قصه جهت نشان دادن نقش تعقل، تفکر، دانش، تجربه و معیار شناخت در تصمیم گیریهای بهتر، روش پرسش سؤال، نحوه گردآوری اطلاعات برای حل مسئله و نحوه یافتن راه های حل مسئله و نحوه تحلیل استدلال، و تفکر انتقادی و ملاک های قضاوت درست بصورت حکایت، نحوه پیشگری از خطای تعمیم تجربه، نحوه هدایت مشاهدات، تخیل، ارزیابی آراء و نظرات خود و دیگران به دانش آموزان آموزش داده شود، در آن صورت توانایی یادگیری تفکر در دانش آموزان تقویت می شود.

همچنین براساس نتیجه بدست آمده از این تحقیق آموزش سبک زندگی بر یادگیری سبک زندگی دانش آموزان تأثیر معنی داری داشته است و این نتایج با یافته های بهره مند (۱۳۹۲)، رشیدی نژاد، قلعه اسلامی و محمود نیا (۱۳۸۶)، یافته های بهادری و شفیق پور (۱۳۸۴) همسویی دارد، بنابراین وقتی که مهارت های همکاری و مشارکت، نحوه مدیریت زمان، برنامه ریزی واقعی و هدفمند، هدف های مهم زندگی هر فرد؛ مهارت های خود ارزیابی،

مهارت‌های ارتباطی و نحوه برقراری ارتباط سازنده، اهمیت آداب و معاشرت اجتماعی، نحوه مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، سبک زندگی سازنده، اهمیت روابط خانوادگی و نحوه تقویت روابط با اعضای خانواده، همسایگان، معلمان، دوستان و غیره بصورت دوستانه، مهارت‌های کنترل اضطراب و تقویت بهداشت روانی، چگونگی کنترل خشم و پیامدهای جسمانی و روانی عصبانیت و خشم، نحوه تقویت قاطعیت و جرأت و رزی، توانایی تصمیم‌گیری و داشتن شجاعت، حفظ تقویت بهداشت و سلامت جسمانی و روانی و مهارت‌های شاد زیستن، آداب شادی و تفریح، نحوه تحمل سختی‌ها و دشواری‌های زندگی بصورت روش‌های مختلف به دانش‌آموزان آموزش داده شود. در آن صورت دانش‌آموزان می‌توانند سبک زندگی مفید و سازنده‌ای را انتخاب کنند. بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر پیشنهاد می‌شود در کلیه مدارس بویژه در مقطع ابتدایی درس تفکرو سبک زندگی توسط معلمان با تجربه و موفق این کتاب تدریس شود، معلمان بجای وادار کردن دانش‌آموزان به حفظ مطالب نحوه فکر کردن و رسیدن به راه حل را در مسائل مختلف به دانش‌آموزان یاد دهند، یک برنامه جامع و مدون درباره تفکرو سبک زندگی سالم و اسلامی برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی تدوین شود و از نیروهای مجرب جهت تدریس آن در همه پایه‌ها استفاده شود و سرانجام این که این پژوهش در پایه‌های مختلف تحصیلی انجام شود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## منابع

- امامی پور، س. (۱۳۸۱). بررسی تحولی سبک‌های تفکر دانش‌آموزان و دانشجویان و رابطه آن با خلاقیت پیشرفت تحصیلی، مجله نوآوری‌های آموزشی، شماره ۳، صص ۸۸-۱۰۵.
- بابامحمدی، ح.، خلیلی، ح. (۱۳۸۳). مهارت‌های تفکر انتقادی دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی سمنان دانشکده پرستاری و پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سمنان، دامغان، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، دوره ۴، شماره ۲، صص ۲۳-۳۱.
- بهادری و شفیق پور (۱۳۸۴) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان .
- بهره‌مند، اسماء (۱۳۹۲) «رابطه بین آموزش تفکر با مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان» پایان نامه کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش دانشگاه باهنر کرمان.
- دلاورعلی، مبای نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، انتشارات رشد، تهران.
- رشیدی نژاد و بهرام نژاد (۱۳۹۰). تأثیر آموزش کارگاهی مهارت‌های زندگی بر احساس، طرز تفکر و نحوه رفتار دانشجویان پرستاری بم.
- جهانی، جعفر (۱۳۸۷). «نقد و بررسی مبانی فلسفی الگوی آموزشی تفکر انتقادی لیپمن» رساله دکتری دانشگاه تهران.
- شرفی، محمدرضا. (۱۳۸۱). تفکر برتر (رویکردی فلسفی- دینی و روان‌شناختی در تفکر و کارهای آن در زندگی) تهران سروش .
- شعبانی .حسن (۱۳۸۲) مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روش‌ها و فنون تدریس) تهران سمت.
- شعبانی، حسن. (۱۳۸۰). تأثیر روش حل مسئله به صورت کار گروهی بر روی تفکر انتقادی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان چهارم ابتدایی شهر تهران، رساله دکتری دانشگاه تربیت مدرس.
- قلعه اسلامی و محمود نیا (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت مددجویان.
- فریمانی محمد (۱۳۸۸) بررسی میزان تفکر انتقادی معلمان آموزش و پرورش شهر فریمان مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد ۲۳۰-۱۹۷.
- فیشور، ابرت. (۱۳۸۵). آموزش تفکر (ترجمه فروغ کیان زاده).

علیوندی وفا ( ۱۳۸۴ )، رابطه بین میزان تفکر انتقادی و پیشرفت تحصیلی ( میانگین معدل‌ها ) دانشجویان دانشگاه تبریز.

معافی محمود و همکاران. (۱۳۹۲). تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه (هفتم) انتشارات کتاب‌های درسی ایران، تهران.

نوبهار (۱۳۹۰) «مقایسه تأثیر دو روش حل مسئله و بحث گروهی بر میزان یادگیری و یادآوری دانش‌آموزان»

هاشمیان‌نژاد، فریده (۱۳۸۰). «ارائه چهارچوب نظری در خصوص برنامه درسی مبتنی بر تفکر انتقادی در دوره ابتدایی با تأکید بر برنامه درسی مطالعات اجتماعی» رساله دکتری دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات.

هایدگر، مارتین (۱۳۸۵) معنای تفکر چیست (ترجمه فرهاد سلیمانیان) تهران مرکز .

Dekeyser, M., Raes, P., Lejssen, M. I., & D. (2008) mindfulness skills and interpersonal behavior. *Personality and individual differences*, 44(5), 1235-1245

Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: an upward spiral process. *Mindfulness*, 8, 17-27. 21- Isoda, M. (2010). Lesson Study: Problem Solving Approaches in Mathematics Education as a Japanese Experience *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 8, 17- 27.

Li, L. (2014). Challenging and developing notions of Confucian education: thinking skills and skills and creativity. volume 11.

Mark, E., Courtney, Joann, Lee, Alfred, Perez. (2011). Receipt of help acquiring life skills and predictors of help receipt among current and former foster youth: children and youth service review. volume 33. issue 12.

Shirly, Avargil, Orit, Herscovits, Yehudht, Judy DORI. (2011). Teaching thinking



skills in content-based learning :teacher s challenges and assessment knowledge:springer science and business media.

Zhang,l(2006).teacher thinking style.match mismatch matter in students achievement?educational psychology.26,pp.395-40

