

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآنی بر سلامت روان هنرجویان دختر هنرستان ها

Training based on the Teachings of the Quran on Mental Health in Effectiveness of Life Skills female students of art schools in Sari city

seyedeh olia emadian
Department of psychology, sari Branch, Islamic Azad
University, Sari, Iran
Seyedeh Leila Hosseini tabaghdehi (Corresponding Author)
Assistant professor of educational management, Ramsar
Branch, Islamic Azad University, Ramsar, Iran.
Email: leila.hosseinitabaghdehi@yahoo.com

سیده علیا عمادیان
استادیار گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران
سیده لیلا حسینی طباقدهی (نویسنده مسئول)
استادیار گروه مدیریت آموزشی، واحد رامسر، دانشگاه آزاد اسلامی، رامسر، ایران
Email: leila.hosseinitabaghdehi@yahoo.com

Abstract

Aim: The aim of this study was to evaluate the effectiveness of life skills training based on Quranic teachings on the mental health of female students. **Method:** The research method was semi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the study included female students of art schools in Sari in the academic year of 98-99. According to Krejcie and Morgan's table, 201 students were selected and answered the mental health questionnaire (GHQ-28) Goldberg and Hiller (1972). Using non-random purposive sampling method, 30 students who received the highest score in this questionnaire were selected as a statistical sample and were randomly divided into two experimental (15 people) and control (15 people) groups. The experimental group received 12 one-hour sessions of life skills training based on Quranic teachings and the control group did not receive any intervention. At the end of the training program, both groups answered the Mental Health Questionnaire (GHQ-28) (post-test) and after a month and a half, follow-up was done. **Results:** The results of multivariate analysis of covariance (MANCOVA) showed that training life skills based on Quranic teachings has increased the level of mental health of female students in Sari art schools ($p < 0/01$), and increase of school commitment for the students ($p < 0/01$). The results of following up the scores of the experimental group after one month and a half indicated the persistence of the intervention effect. **Conclusion:** Teaching life skills based on the teachings of the Qur'an can create the necessary psychological atmosphere, acquaint students with cognitive, emotional and behavioral processes and enable them to learn how to manage and use cognitive, emotional and behavioral skills.

Keywords: training, life skills based on the teachings of the Quran, mental health, students

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآن بر سلامت روان هنرجویان دختر انجام شد. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل هنرجویان دختر هنرستانهای شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بود. بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۲۰۱ نفر از هنرجویان انتخاب شدند و به پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۲) پاسخ دادند. با استفاده از روش نمونه گیری غیرتصادفی هدفمند، ۳۰ نفر از هنرجویانی که بالاترین نمره را در این پرسشنامه گرفتند، به عنوان نمونه آماری انتخاب شده و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه یک ساعته تحت آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآن قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. پس از اتمام برنامه آموزش هر دو گروه به پرسشنامه سلامت روان پاسخ دادند (پس آزمون) و پس از یک ماه و نیم پیگیری بعمل آمد. یافته ها: نتایج حاصل از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان داد که آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآن باعث افزایش سطح سلامت روان هنرجویان دختر هنرستان های شهرستان ساری شده است ($p < 0/01$). نتایج پیگیری نمرات گروه آزمایش پس از یک ماه و نیم حاکی از ماندگاری اثر مداخلاتی بود. نتیجه گیری: آموزش مهارت های زندگی براساس آموزه های قرآن می تواند با ایجاد فضای روانی لازم، دانش آموزان را با فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری آشنا کرده و موجب می شود نحوه مدیریت و استفاده از مهارت های شناختی، هیجانی و رفتاری را یاد بگیرند. کلمات کلیدی: آموزش، مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآنی، سلامت روان، هنرجویان

مقدمه

مشکلات ناشی از آسیب‌های روانی که اضطراب، افسردگی، علائم جسمانی و اختلال در کارکرد اجتماعی را در پی دارد، به عنوان پدیده جهانی از یک سو (نیکو، داپاز و والاندرا، ۲۰۱۷)؛ و چالش‌های دوران تحصیل از سوی دیگر؛ منابعی از فشار روانی را برای دانش‌آموزان فراهم کرده و سلامت آنان را به مخاطره می‌اندازد، به گونه‌ای که گاهی این چالش‌ها، توانایی یادگیری آن‌ها را نیز، تحت تأثیر قرار می‌دهد (سینها و مدی، ۲۰۱۷؛ سامونز، ۲۰۱۴). بدون شک، تأمین سلامت اқشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مد نظر قرار داد (فتحی، شاهمرادی و شیخی، ۱۳۹۵). هر نظام آموزشی، مهم‌ترین نشانگر بازده علم و برجسته‌ترین نشانگر کاری که باید انجام دهد، سلامت روان یادگیرندگان است (قنبری و سلطان‌زاده، ۱۳۹۵). سلامت روان موضوع مهمی در سراسر جهان است که افراد باید در تمام جنبه‌های زندگی خویش از جمله مهارت در مراقبت از سلامت جسمی، روانی و مهارت در ارزیابی و مدیریت چالش‌های پیش‌رو در آن بهبود یابند (الیسا و میتچل، ۲۰۱۶).

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۴)، سلامت روان نه تنها به نبود اختلالات روانی دلالت دارد، بلکه شرایط مساعدی را در بر دارد که افراد بتوانند استعدادها و توانایی‌های خود را تحقق بخشیده و با استرس‌های معمول زندگی سازگار شوند، همچنین به ایفای نقش‌های اجتماعی پرداخته و اقدامات مفیدی برای جامعه انجام دهند (آقایاری هیر، عباس‌زاده و گراوند، ۱۳۹۵) و توانایی حل مسائل و مشکلات زندگی را داشته باشند (فتحی و همکاران، ۱۳۹۵). راه‌های مقابله با فشارهای روانی متعدد هستند، آموزش مهارت‌های زندگی یکی از راهکارهایی است که می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌ها و اختلالات روانی کمک کند (سلیمانی نجف‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۶). سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۹) مهارت‌های زندگی را توانایی رفتار مثبت و سازگارانه تعریف می‌کند که افراد را قادر می‌سازد تا به گونه‌ای موثر با چالش‌ها و درخواست‌های روزمره زندگی برخورد کنند.

در پژوهشی مک‌آلیف^۵ و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی به ویژه مهارت حل مسئله موجب کاهش افکار خودکشی، افسردگی و اضطراب می‌شود. امروزه متخصصان روانشناسی در پی کشف درمان‌های جایگزین برای بهبود بیماری‌های روانی در حوزه سلامت و بهزیستی روانشناختی، دست به خلاقیت و نوآوری زده‌اند. آنان به تازگی به این نتیجه رسیده‌اند که برای بهبود بیماری‌های روانی، می‌توان علاوه بر دارودرمانی و سایر امکانات پزشکی و درمانی رایج و مدرن، از قرآن، مذهب، دعا، پزشکی روحانی و معنویت درمانی استفاده کرد (سعدی پور و همکاران، ۱۳۹۵).

¹ . Nikko, Dapaz & Wallander

⁴ . Sinha & Modi

⁵ . Sammons

⁴ . Elicia & Mitchell

⁵ . Mc Auliffe

در اندیشه قرآن، انسان دارای دو بعد مادی و معنوی است و سلامت روان بیانگر نوعی تعادل روانی است که تمام جنبه های وجودی انسان و هماهنگی میان نیازهای او را در بر دارد (طیبی و زمانیان نجف آبادی، ۱۳۹۹). سلیمانی نجف آبادی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی با رویکرد اسلامی در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس مؤثر است و می تواند به عنوان یک مداخله درمانی مناسب در کنار درمان دارویی بیماران به کار گرفته شود.

مهارت های زندگی ابعاد گوناگونی دارد که هر یک به سهم خود، چگونگی بهتر زیستن و رویارویی بهتر با مسائل زندگی را آموزش می دهند. این ابعاد شامل خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط مؤثر، مهارت روابط بین فردی، تصمیم گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، مقابله با هیجان، مقابله با استرس است که در منابع دینی، کتاب های اسلامی و آیات قرآنی توجه فراوان شده است که در ادامه، هر یک از ابعاد به اختصار تبیین خواهد شد.

مهارت خود آگاهی: مهارت خودآگاهی به توانایی آدمی در درک ویژگیهای فردی و اجتماعی اش گفته می شود به گونه ای که وی قادر است نسبت به نقاط قوت و ضعف خویش، علایق و تمایلاتش، نیازها و احتیاجات و سایر ابعاد وجودی اش معرفت کافی حاصل کند و در پرتو آن به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد. نکته ی نغز این جاست که خود آگاهی ما ارتباطی مستقیم با توان عقلایی و خردمندی ما دارد، هرچه به خویشتن بصیرت بیشتری داشته باشیم، اندیشه ما بالندگی و پرورش بیشتری می یابد. خداوند متعال در قرآن کریم سوره مائده آیه ۱۰۵ می فرماید: « ای کسانی که ایمان آورده اید به خود بپردازید اگر شما هدایت یافته اید، آنان که گمراه مانده اند به شما زبانی نرسانند. بازگشت همه شما نزد خداست تا شما را به آن کارهایی که می کرده اید آگاه گرداند». در این آیه خداوند متعال وظیفه هر فرد با ایمان را به خود پرداختن و از توانایی های خویش آگاه شدن بدون توجه به عملکرد اکثریت گمراهان و بدون ترس از زیان آنان مقرر نموده است. چون کسی که ایمان آورد و بر اساس توانمندی خویش حرکت کند خداوند نیز یقیناً کمکش خواهد کرد (خلیلی، ۱۳۹۲). مهارت همدلی: یعنی ضمن احترام به دیگران، به گونه ای رفتار نماید که همه افراد جامعه با تمام تفاوت هایی که با هم دارند بسوی او گرایش پیدا کنند، او را قلباً دوست بدانند و در هیچ شرایطی از او گریزان نباشند. همچون امامان معصوم و نیز بزرگان که دوست و دشمن به آنان احترام می گذاشتند و چیزی جز خیر و نیکی در آنان نمی یافتند. خداوند متعال در این باره در آیه ۷۱ سوره توبه می فرماید: « مردان و زنان مومن دوستان یکدیگرند، به نیکی فرمان می دهند و از ناشایست باز می دارند، نماز می گزارند و زکات می دهند و از خدا و پیامبرش فرمانبرداری می کنند، خدا اینان را رحمت خواهد کرد و خدا پیروزمند و حکیم است» (مومن نژاد، ۱۳۹۲). مهارت برقراری رابطه موثر: برقراری رابطه موثر یعنی انسان به گونه ای با دیگران ارتباط برقرار کند که بدون تنش و اضطراب و با آرامش کامل بتواند خواسته های خود را بیان کرده و اعتماد طرف مقابل را جلب نماید. مهمترین عامل برقراری این رابطه موثر از نظر قرآن کریم، همانا شکیبایی است. خدای متعال در سوره آل عمران آیه

۲۰۰ می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید شکیبها باشید و دیگران را به شکیبایی فرا خوانید و رابطه خوب برقرار کنید و تقوا پیشه کنید باشد که رستگار شوید» (خلیلی، ۱۳۹۲).

مهارت روابط بین فردی: معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر قرآن ایمان است و نیز اسلام همواره به آداب معاشرت و روابط بین فردی و اجتماعی اهتمام می ورزد. همانگونه که در آیه ۲۷ سوره نور تاکید می فرماید: «بی اجازه به خانه کسی وارد نشده و پس از اذن دخول بر ساکنان آن از کوچک و بزرگ سلام کنید» و در آیات بعدی شرم و حیای بین افراد را مطرح می فرماید و اشاره به روابط سالم همراه با آرامش و انبساط خاطر به وسیله آموختن این مهارتها و بکار بردن آن در زندگی دارد (مؤمن نژاد، ۱۳۹۲). مهارت تصمیم گیری: در خصوص این مهارت، قرآن کریم، تاکید می فرماید که قبل از هر تصمیم گیری باید با افراد آگاه مشورت نمود و هرگونه تصمیم گیری باید پس از مشاوره انجام پذیرفته سپس از بین آرا مشاوران بهترین راه حل را برگزیند. خدای متعال در سوره نمل آیه ۳۲ و بعد از آن به داستان ملکه سبا اشاره می فرماید: «که آن زن گفت: ای بزرگان (مشاوران) در کار من رای بدهید که تا شما حاضر نباشید من هیچ کاری را تمام نتوانم کرد» (بهمئی، ۱۳۹۶). مهارت حل مساله: از دیدگاه قرآن مهارت حل مسائل مختلف زندگی زمانی حاصل می شود که انسان مراحل ایمان، تقوی و بندگی خالصانه را طی کرده باشد نه در بعد زمان بلکه، به لحاظ ارتباط قلبی با خداوند و کمک گرفتن از او عمل به دستورات او. در این حال است که خداوند درهای حکمت را به روی بندگان خالص خویش می گشاید و او را در حل مسائل زندگی یاری می فرماید. پس احسان و پرهیزگاری زمینه ساز حل تمام مسائل زندگی است. همانگونه که در آیه ۱۲۸ سوره نسا می فرماید: «اگر زنی دریافت که شوهرش با او بی مهر و از او بیزار است باکی نیست که در میان خود طرح آشتی درافکند که آشتی بهتر است و بخل و فرومایگی بر نفوس مردم غلبه دارد. اگر نیکی و پرهیزگاری کنید، خدا به هر چه می کنید آگاه است» (بهمئی، ۱۳۹۶).

مهارت تفکر انتقادی: این تفکر مخصوص انسان های باهوش و صاحب حکمت الهی است که فکری نقادانه دارند و هیچ نظر و عقیده ای را بدون نقد و بررسی نمی پذیرند، همچون حضرت ابراهیم که از پدرش به جهت پرستش معبودانی بی خاصیت انتقاد کرد و چه زیبا و محترمانه انتقاد می کند آنجا که می فرماید: «ای پدر چرا چیزی را که نه می شنود و نه می بیند و نه هیچ نیازی از تو برمی آورد، می پرستی؟ ای پدر مرا دانشی داده ند، پس از من پیروی کن تا تو را به راه راست هدایت کنم» (مریم آیه ۴۲، ۴۳) (بهمئی، ۱۳۹۶). مهارت تفکر خلاق: خلاقیت، صفتی از اوصاف الهی است و مهارت تفکر خلاق به همان حکمت های الهی برمی گردد که ما را در تصمیم گیری ها و حل مسائل یاری می نماید، یعنی راه حل خارج از دنیای تجارب بر ذهن ما جاری می شود. خالق هستی که اولین خلاق عالم است در سوره انعام آیه ۱۰۴ می فرماید: «پروردگارتان به شما ادراک داده است هرکه از روی بصیرت می نگرند به سود اوست و هرکه چشم بصیرت برهم نهد به زیان است و من نگهدارنده شما نیستم» (مؤمن نژاد، ۱۳۹۲). مهارت مقابله با هیجان: گاهی انسان ها، آگاهانه و یا نا آگاهانه، دستخوش هیجانات و احساسات درونی و بیرونی

شده دست به اعمالی می زنند که همان لحظه و یا بعد از آن از رفتار خود پشیمان می شوند، در حالیکه پشیمانی دیگر سودی ندارد. چون خشم ابراز شده یا کلام گفته شده همانند روغن ریخته است که جمع کردن آن ممکن نیست و اگر هم باشد بسیار سخت است. لذا مقابله و کنترل این هیجانات قبل از آن که انسان را به عمل وادار نماید، نیازمند مهارت است. اگر زندگی نامه اولیا خدا و بطور کلی انسانهای موفق را مطالعه نماییم در می یابیم که از خصوصیات بارز آنها کنترل هیجانات بوده است. لذا خدای متعال در قرآن کریم سوره ناس می فرماید: « بگو به پروردگار مردم پناه می برم، فرمانروای مردم، خدای مردم، از شر وسوسه گر نهانی، آنکه در دل های مردم وسوسه می کند، خواه از جنیان باشد یا از آدمیان ». پس لازم است هر جا که هیجان بر شما غلبه یافت بگویید پناه می برم بر خدا. به او پناه می بریم تا به آرامش و سعادت برسیم و هیچگاه پشیمان نشویم (خلیلی، ۱۳۹۲).

مهارت مقابله با استرس: استرس، فشارهای روحی و روانی است که افراد در زندگی به دلیل نوع درک و واکنش خود به اوضاع احساس می کنند. معمولاً استرس ها از عدم علم و آگاهی به نتیجه کار ناشی می شود. لذا هرکس از عاقبت کار خویش آگاه باشد و به یک منبع قدرتمند متصل باشد هیچ گاه دچار استرس نمی شود، بلکه همیشه برای قبول سخت ترین شرایط آماده است و در هر شرایطی با آرامش و اطمینان به کار و تلاش در راه رسیدن به هدف متعالی خویش مشغول می شود. همانگونه که خداوند متعال در سوره رعد آیه ۲۸ می فرماید: « آنان که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد خدا آرامش می یابد. آگاه باشید که دلها با یاد خدا آرامش می یابد ». و نیز آگاهی انسان از علم خداوند نسبت به مشکلات، در آرامش روحی و روانی و مقابله با استرس نقش بسزایی دارد، می فرماید: « خدا از مومنان آن هنگام که در زیر درخت با تو بیعت کردند خشنود گشت و دانست که در دلشان چه می گذرد پس آرامش بر آنان نازل کرد و به فتحی نزدیک پادشاهان داد (سوره ی فتح آیه ۱۸). آرامش خاطر و آسودگی خیال، هدیه ای از سوی خداوند است. همانگونه که در آیه ۱۵۴ سوره آل عمران می فرماید: « آنگاه پس از آن اندوه، خدا به شما ایمنی ارزانی داشت، چنانچه گروهی را خواب آرام، فرا گرفت اما گروهی دیگر چون مردم عصر جاهلیت به خدا بدگمان بودند، هنوز دستخوش اندوه خویش بودند و می گفتند: آیا هرگز کار به دست ما خواهد افتاد؟ بگو: همه کارها بدست خداست... خدا آنچه را در سینه دارید می آزماید و دلهایتان را پاک می گرداند و خدا به آنچه در دلهاست آگاه است ». و نیز در سوره فتح آیه ۴ می فرماید: « اوست که بر دلهای مومنان آرامش فرستاد تا بر ایمانشان پیوسته بفرزاید و لشکرهای آسمان و زمین از آن خداست. و خدا دانا و حکیم است ». و اما قرآن کریم اسباب آرامش و دوری از هرگونه استرس را اینگونه بیان می فرماید: « ۱- آگاهی انسان از علم خداوند به مشکلات (سوره ی انعام آیه ۳۳). ۲- کانون گرم خانواده (سوره ی اعراف آیه ۱۸۹). ۳- دوستی با دوستان خدا ترس و با ایمان (سوره یونس آیه ۶۲). ۴- خواب و استراحت به اندازه کافی خصوصاً در طول شب (سوره ی یونس آیه ۶۷). ۵- اطاعت از خداوند متعال در همه حال، خوشیها و سختیها (سوره ی شوری آیه ۳۰ و ۳۱) (فیاض، ۱۳۸۸).

بنابراهمیت موضوع و با توجه به آیات و احادیث و فرهنگ غنی اسلامی، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی بر سلامت روان هنرجویان دختر هنرستان‌های شهرستان ساری است تا به این سؤال مهم پاسخ داده شود که آیا آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی بر سلامت روان هنرجویان مؤثر است؟

روش

روش پژوهش حاضر با توجه به هدف کاربردی و به شیوه‌ی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه هنرجویان دختر هنرستان‌های شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ می‌باشد که تعداد آنها بر اساس آمار به دست آمده از اداره آموزش و پرورش شهرستان ساری (۴۱۳) نفر است. بر اساس جدول کرجسی و مورگان با توجه به تعداد هنرجویان (۲۰۱) نفر به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند انتخاب شدند. این هنرجویان پرسش‌نامه‌ی سلامت روان (GHQ-۲۸) را پاسخ داده و سپس از میان افرادی که بالاترین نمره را کسب کردند، (۳۰) نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شده و بطور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) تقسیم شدند. گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه یک ساعته تحت آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی قرار گرفتند، و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان آموزش هر دو گروه آزمایش و کنترل به پرسش‌نامه‌ی سلامت روان (GHQ-۲۸) پاسخ دادند (پس‌آزمون). پس از یک ماه و نیم پیگیری بعمل آمد. ملاک ورود نداشتن مشکل روانی، امضای رضایت‌نامه شرکت در جلسات و دختر بودن و ملاک خروج از پژوهش شامل سوء رفتار در حین آموزش و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزش بود.

ابزار

پرسش‌نامه‌ی سلامت روان (GHQ-۲۸): این پرسشنامه ۲۸ سؤالی توسط گلدبرگ و هیلر در سال ۱۹۷۲ طراحی شده است. از چهار خرده‌مقیاس علائم جسمانی (سؤالات ۱۱ الی ۷)، علائم اضطرابی و اختلال خواب (سؤالات ۸ الی ۱۴)، کارکرد اجتماعی (سؤالات ۱۵ تا ۲۱) و علائم افسردگی (سؤالات ۲۲ الی ۲۸) تشکیل شده است. از این آزمون برای هر فرد، ۵ نمره به دست می‌آید که ۴ نمره‌ی آن مربوط به خرده‌مقیاس‌ها و یک نمره مربوط به نمره‌ی کلی است. در نمره‌گذاری از گزینه الف تا دال، نمره‌ی صفر تا سه تعلق می‌گیرد. در نتیجه نمره‌ی هر فرد در هر خرده‌مقیاس از صفر تا ۲۱ و در کل از صفر تا ۸۴ خواهد بود. هرچه نمرات پائین‌تر باشد، سطح سلامت روان بالاتر است. در بررسی گلدبرگ و ویلیامز اعتبار پرسش‌نامه ۰/۹۵ گزارش شده است. ضریب پایایی پرسش‌نامه از طریق آلفای کرونباخ، برای خرده‌مقیاس علائم جسمانی ۰/۸۱، اضطراب و بی‌خوابی ۰/۸۳، اختلال در عملکرد اجتماعی ۰/۷۸ و افسردگی ۰/۷۹ و کل پرسش‌نامه ۰/۸۶ به دست آمده است (خجسته و ریاضی، ۱۴۰۰). همچنین در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۹ و برای خرده‌مقیاس‌های علائم جسمانی (۰/۸۶)، اضطراب و بی‌خوابی (۰/۸۱)، اختلال در عملکرد اجتماعی (۰/۸۲) و افسردگی (۰/۸۵) به دست آمده است.

روش اجرا

برای اجرای پژوهش پس از هماهنگی هایی که با مدیر مدرسه، از همه هنرجویان، در شرایط یکسان و هم زمان، پیش آزمون مربوط به سلامت روان (GHQ-28) اجرا شد. در مرحله بعد هنرجویانی که بالاترین نمره را کسب کردند به تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به دو گروه (۱۵ نفره) آزمایش و کنترل تقسیم شدند. سپس بر روی گروه آزمایش، جلسات آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآن، در ۱۲ جلسه یک ساعته ارائه شد. در آخرین جلسه آموزشی، پس آزمون بر روی هر دو گروه (آزمایش و کنترل) اجرا شد. پس از اتمام مداخلات، جهت مشخص شدن اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآن در زمان طولانی تر، پیگیری ۶ هفته بعد، روی هر دو گروه بعمل آمد. لازم به ذکر است که در ضمن اجرای پژوهش افت آزمودنی ها در گروه آزمایش وجود نداشت و گروه کنترل نیز در جلسات پیش آزمون و پس آزمون شرکت کرده بودند.

برنامه آموزشی مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآنی: برنامه آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآنی در این پژوهش با توجه به اهداف برنامه آموزشی با دعوت از همکارانی را که در زمینه آیات قرآن تبیح لازم را داشتند و برگرفته از آیات قرآنی و بر اساس پکیج آموزشی بهمنی (۱۳۹۶) طراحی و تنظیم شد و به مدت ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای براساس محتوای زیر آموزش داده شد:

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت های زندگی

جلسه	هدف
اول	آشنایی با دانش آموزان و برقراری رابطه صمیمانه با آنان، توضیحاتی درباره مهارت های ده گانه زندگی، آشنایی با مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآنی و تدوین قواعد کلاس و انجام فعالیتهای تکمیلی در کلاس و شرح مختصری از سرفصل جلسات آینده
دوم	آموزش مهارت خودآگاهی شامل (توانایی شناخت خود، آگاهی از نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، ترس ها و انزجارها) با توجه به آیات قرآن کریم (سوره مائده / آیه ۱۰۵، سوره نحل / آیه ۴۱، سوره یس / آیه ۸۸). در این مهارت دانش آموزان باید از حالات و هیجانات خود لیست برداشته و نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی می کردند و به پرورش نقاط قوت و رفع نقاط ضعف خود می پرداختند.
سوم	آموزش همدلی (درک دیگران حتی زمانی که شرایط فراهم نباشد، و کمک به فرد برای ایجاد توانایی پذیرش دیگران و احترام به آن ها)، با تکیه بر آیات قرآن (سوره توبه / آیه ۷۱ و ۱۲۸) و کاربرد تکنیک انعکاس در گروه.
چهارم	آموزش ارتباط مؤثر (کمک به دانش آموزان برای بیان خود به صورت کلامی و غیرکلامی متناسب با فرهنگ و اجتماع، ابراز نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان ها و توانایی درخواست کمک و راهنمایی از دیگران به هنگام نیاز)، با تکیه بر آیات قرآن (سوره آل عمران / آیه ۲۰۰، سوره توبه / آیه ۱۱۴). در پایان در هر گروه کاربرگ هایی ارائه شد که، آنها روزی را توصیف کنند که با کسی ارتباط نداشته و یا با افرادی دوستی کردند که شکیبایی نداشتند و یا برعکس.
پنجم	آموزش روابط بین فردی (ایجاد توانایی روابط دوستانه و گرم با خانواده و قطع روابط اجتماعی ناسالم)، بر اساس آیات قرآن (سوره نور / آیه ۲۷، سوره مجادله، آیه ۲۲). در این مهارت، هنرجویان جسارت و قاطعیت و شجاعت در عرصه ارتباط بین

	فردی را فرا گرفتند و رفتارهای قاطعانه و همراه با آرامش را در کلاس تمرین کردند.
ششم	آموزش تصمیم‌گیری (تصمیم‌گیری مؤثر در مورد مسایل زندگی و بررسی جوانب مختلف انتخاب‌ها و پیامد هر انتخاب). با تکیه بر آیات قرآن (سوره نمل / ۳۲، بقره / ۲۸۳)، در گروه با مهارت تصمیم‌گیری و عوامل تاثیرگذار بر تصمیم‌گیری و مراحل آن آشنا شدند. هر فرد برگه تمرین از مراحل تصمیم‌گیری یا نمونه‌ای از تصمیم‌گیری را ارائه داد و دانش‌آموزان لیستی از تصمیمات درست و نادرست خود را تهیه و بررسی کردند.
هفتم	آموزش حل مسئله (جهت جلوگیری از فشارروانی و فشار جسمانی) براساس (آیه ۲۶۱ سوره بقره). دانش‌آموزان با استفاده از روش تحلیل « هزینه - فایده » بهترین راه را انتخاب و اجرا کردند. لیستی از مسایل خود را که با روش فوق تهیه کردند، حل نمودند.
هشتم	آموزش تفکر خلاق (برای کمک به حل مسئله و تصمیم‌گیری مناسب، بررسی راه‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک) با تکیه بر (آیه ۱۰۴ سوره انعام) با کاربرد اصول تفکر خلاق و موانع و افزایش آن آشنا شدند. در پایان با توجه به برگه‌های موقعیت تفکر خلاق راه‌های بیشتری ارائه دادند.
نهم	آموزش تفکر انتقادی (توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب جهت ایجاد توانایی برخورد و مقاومت با ارزش‌های مخالف، فشارهای گروه و رسانه‌های گروهی) براساس آیات قرآن (سوره مریم ۴۱/ ۴۲) و با کاربرد و اصول آن آشنا شده و در پایان با توجه به برگه‌ی موقعیت تفکر نقادانه به ایفای نقش پرداختند.
دهم	آموزش مقابله با هیجان (تشخیص هیجان در خود و دیگران، آگاهی از نحوه تأثیر هیجان بر رفتار و شناخت و کنش مناسب) بر اساس آیات قرآن (سوره نور / ۲۲، ۸۰). دانش‌آموزان لیستی از احساسات و هیجانات مثبت و منفی خود را نوشته و نحوه مقابله با آن را توضیح دادند.
یازدهم	آموزش مقابله با استرس (شناخت استرس‌های مختلف زندگی) با تکیه بر آیات قرآن (سوره رعد آیه ۲۸، آل عمران آیه ۱۵۴، فتح آیه ۶، انعام آیه ۳۳، اعراف آیه ۱۸۹، یونس آیه ۶۲ و ۶۷، شوری آیه ۳۰ و ۳۱). دانش‌آموزان لیستی از مقابله‌هایی را که در برابر استرس داشتند، تهیه کرده و انواع مقابله را مشخص کردند.
دوازدهم	خودارزیابی (بازنگری جامع، روش مند و منظم از فعالیت‌ها و دستاوردهای فرد است که تشخیص صریح نقاط ضعف و زمینه‌هایی که قابل بهبود هستند را ممکن می‌سازد).

به منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. در آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در آمار استنباطی از آزمون شاپیروویلک، جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موجلی جهت بررسی پیش فرض کرویت داده‌ها و هم‌چنین از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی فرضیه‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار spss-23 استفاده شد.

یافته‌ها

داده‌های مربوط به متغیرهای وابسته سلامت روان و مؤلفه‌های آن در پیش‌آزمون، پس‌آزمون در گروه آزمایش، کنترل و پیگیری با شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک گروه‌ها در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای ملاک

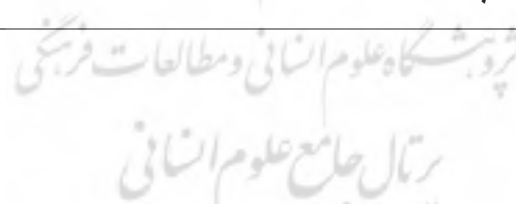
منبع تغییرات	سلامت روان	علائم جسمانی	اضطراب	افسردگی	عملکرد اجتماعی
گروه آزمایش					
پیش آزمون					
میانگین	۵۴/۳	۱۳/۹	۱۳/۴	۱۳/۳۰	۱۳/۷
انحراف استاندارد	۱/۴	۳/۹	۳/۷	۵/۱	۳/۶
پس آزمون					
میانگین	۴۸/۶	۱۲/۶	۱۲	۱۱/۸	۱۲/۲
انحراف استاندارد	۵	۲/۳	۲/۲	۳/۳	۲
پیگیری					
میانگین	۴۷/۷۵	۱۲	۱۱/۷۲	۱۱/۲۳	۱۱/۹۱
انحراف استاندارد	۳/۴	۳/۳	۱/۲	۳/۱	۲/۴
گروه کنترل					
پیش آزمون					
میانگین	۵۳/۱۵	۱۴/۳	۱۳/۲	۱۳/۰۵	۱۲/۶
انحراف استاندارد	۱/۳	۳/۴	۴	۵	۳/۶
پس آزمون					
میانگین	۵۶/۰۵	۱۴/۴۵	۱۳/۹	۱۴/۳	۱۳/۴
انحراف استاندارد	۱/۱	۲/۹	۳/۳	۵/۲	۲/۹
پیگیری					
میانگین	۵۴/۹۲	۱۴/۲	۱۳/۷۵	۱۴/۱۲	۱۳/۰۴
انحراف استاندارد	۲/۳	۱/۴	۳/۲	۲/۲	۳/۱

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که میانگین نمره سلامت روان و مؤلفه های آن (علائم جسمانی، اضطراب و بی خوابی، افسردگی و اختلال عملکرد اجتماعی) در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش یافته است. این تفاوت در مرحله پیگیری همچنان پا برجاست. در ادامه پیش فرض های روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: پیش فرض های روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر

کرویت مخلی		ام باکس		آزمون لوین			شاپیروویلیک		گروه	متغیر		
sig	M	Sig	F	M	sig	f	Df	Df			sig	stati
۰/۵۹	/۹۸	/۴۳	/۹۹	/۵۳	۰/۳۲	/۹۱	۲۵	۱	/۱۰۱	/۸۸۵	آزمایه	علائم

جسمانی	ش	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
کنترل	کنترل	۰/۹۴۵	۰/۵۱۲	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
اضطراب	آزمایه	۰/۹۷	۰/۹۱	۱	۲۵	۰/۷۳	۰/۴	۰/۰۶	۰/۵۷	۰/۲۱	۰/۷۱	۰/۱۴	۰	۰
ب	ش	۰	۰	۰	۱۱	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰
کنترل	کنترل	۰/۹۴	۰/۵۸۹	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
عملکرد	آزمایه	۰/۹۰۲	۰/۱۶۱	۱	۲۵	۰/۷۵	۰/۲۷	۰/۷۳	۰/۶۹	۰/۱۷	۰/۹۲	۰/۸۴	۰	۰
اجتماع	ش	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۱۳	۰	۰	۰	۰	۰
ی	کنترل	۰/۹۰۶	۰/۱۸۸	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
افسردگی	آزمایه	۰/۸۲	۰/۵۵	۱	۲۵	۰/۶۹	۰/۲۱	۰/۱۲	۰/۵۱	۰/۳۳	۱۲۲	۰/۷۰۵	۰	۰
ی	ش	۰	۰	۰	۱۲	۰	۰	۰	۲	۰	۰	۰	۰	۰
کنترل	کنترل	۰/۹۱۷	۰/۴۵	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
سلامت روان	آزمایه	۰/۷۰۷	۰/۴۰۱	۱	۲۵	۰/۷۲	۰/۴	۰/۱۶	۰/۰۷	۲۱۵	۰/۸۹	۰/۱۳	۰	۰
روان	ش	۰	۰	۰	۱۱	۰	۰	۰	۲	۰	۰	۰	۰	۰
کنترل	کنترل	۰/۹۲۷	۰/۵۱۵	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰



نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تمامی مقادیر آزمون شاپیرو وویلک، آزمون ام باکس و آزمون لوین برای متغیر سلامت روان و مؤلفه‌هایش در گروه آزمایش و کنترل غیر معنی‌دار هستند ($p > 0.05$)، لذا پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر رعایت شده است. همچنین پیش‌فرض کرویت موهلی در خصوص سلامت روان و مؤلفه‌های آن رعایت شده است ($p > 0.05$)، از این‌رو درجه آزادی مفروضه کرویت مبنای گزارش F قرار گرفت که نتایج در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول شماره ۴: نتایج تحلیل اندازه‌گیری مکرر در مورد تأثیر متغیر مستقل در دو گروه آزمایش و گواه در سه مرحله اندازه‌گیری

متغیر	مجموعه	درجه	میانگین	F	معنی	مجذو
	مجذورات	آزادی	مجذورات		داری	راتا
سلامت روان * گروه کرویت	۱۰۴۷/۱۹	۲	۵۲۳/۵۹	۱۸/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۳

۰/۴۳	۰/۰۰۱	۱۸/۳۳	۶۲۳/۳۲۷	۱/۶۸	۱۰۴۷/۱۹	گرینهاوس - گیسر	
۰/۲۱	۰/۰۰۲	۵/۸۹	۵۷/۵۱	۲	۱۱۵/۰۲	مفروضه کرویت	علائم جسمانی*
۰/۲۱	۰/۰۰۲	۵/۸۹	۶۱/۱۸	۱/۸۸	۱۱۵/۰۲	گرینهاوس - گیسر	گروه
۰/۴۴	۰/۰۰۳	۱۶/۹۶	۳۹/۰۴۵	۲	۷۸/۰۹	مفروضه کرویت	اضطراب* گروه
۰/۴۴	۰/۰۰۳	۱۶/۹۶	۴۵/۴۰۱	۱/۷۲	۷۸/۰۹	گرینهاوس - گیسر	
۰/۴۱	۰/۰۰۱	۱۵/۵۵	۱۷/۵۹	۲	۳۵/۱۸	مفروضه کرویت	عملکرد اجتماعی*
۰/۴۱	۰/۰۰۱	۱۵/۵۵	۱۹/۰۱۶	۱/۸۵	۳۵/۱۸	گرینهاوس - گیسر	گروه
۰/۲۱	۰/۰۰۸	۵/۴۵	۱۹/۵۹	۲	۳۹/۱۹	مفروضه کرویت	افسردگی* گروه
۰/۲۱	۰/۰۰۸	۵/۴۵	۱۹/۹۹	۱/۹۶	۳۹/۱۹	گرینهاوس - گیسر	

در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس همراه با اندازه گیری مکرر ارائه شده است. همان طور که مشاهده می شود تمامی مقادیر F در مقایسه مراحل پیش آزمون با پس آزمون و پیش آزمون با پیگیری معنی دار هستند ($p < 0/01$). این یافته ها نشان می دهد که سلامت روان و مؤلفه های آن در مراحل مختلف آزمون در گروه آزمایش، به طور معنی داری کاهش یافته است. بنابراین می توان گفت آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآنی بر ارتقاء سطح سلامت روان هنرجویان هنرستان های شهرستان نور مؤثر بوده و باعث کاهش معنی دار نمره های این متغیرها شده است.

به منظور تعیین تفاوت نمرات متغیرهای وابسته در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به منظور مشخص کردن پایداری اثر متغیر مستقل، از آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شده است. نتایج این آزمون در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی برای تعیین پایداری اثر مداخله بر متغیرهای وابسته به تفکیک گروه

متغیر	پیش آزمون - پس آزمون	پیش آزمون - پیگیری	پس آزمون - پیگیری
	تفاوت انحراف معنی	تفاوت انحراف معنی	تفاوت انحراف معنی
	میانگین معیار داری	میانگین معیار داری	میانگین معیار داری

۰/۰۱۶	۲/۰۸	۰/۸۵	۰/۰۱	۲/۲۳	۶/۵۵	۰/۰۰۱	۱/۷۵	۵/۷	آزمایش	سلامت
۰/۰۱۷	۱/۷	۱/۱۳	۰/۰۰۴	۱/۵۴	-۱/۷۷	۱	۲/۳۵	-۲/۹	کنترل	روان
۰/۰۰۱	۱/۵۷	۰/۶	۰/۰۰۱	۲/۱۱	۱/۹	۰/۰۲۹	۱/۷۶	۱/۳	آزمایش	علائم
۰/۰۲۷	۰/۷۶	۰/۲۵	۱	۰/۸۶	۰/۱	۱	۰/۹۴	-۰/۱۵	کنترل	جسمانی
۰/۰۱۶	۰/۶۷	۰/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۶۲	۱/۶۸	۰/۰۰۱	۳/۴	۱/۴	آزمایش	اضطراب
۰/۰۹۶	۰/۵۷	۰/۱۵	۰/۶۶	۰/۴۱	-۰/۵۵	۰/۲۵	۰/۶۱	-۰/۷	کنترل	
۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۱/۷۹	۰/۰۰۶	۰/۴۷	۱/۵	آزمایش	عملکرد
۰/۰۷۸	۰/۲۹	۰/۳۶	۱	۰/۵۳	-۰/۴۴	۱	۰/۲۷	-۰/۸	کنترل	اجتماعی
۰/۰۰۵	۰/۷۹	۰/۵۷	۰/۰۴۶	۰/۸۱	۲/۰۷	۰/۰۰۷	۰/۸۱	۱/۵	آزمایش	افسردگی
۰/۰۵۹	۰/۵۷	۰/۱۸	۰/۵۱	۰/۶۶	-۱/۰۷	۱	۰/۴۸	-۱/۲۵	کنترل	

بر اساس یافته جدول ۵ تغییرات ایجاد شده در متغیر سلامت روان و مؤلفه های آن در مرحله پیگیری نیز حفظ شده و از این رو ماندگاری اثر آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآنی بر سلامت روان هنرجویان تأیید می شود.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآن بر سلامت روان هنرجویان دختر انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآن بر افزایش سطح سلامت روان هنرجویان دختر هنرستان های شهرستان ساری در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری موثر بوده است. به عبارت دیگر می توان گفت، آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های قرآن منجر به کاهش علائم جسمانی، اضطراب و بی خوابی، افسردگی و اختلال عملکرد اجتماعی شد. این نتایج با یافته های حاصل از پژوهش های طبیعی و زمانیان نجف آبادی (۱۳۹۹)، که نشان داد، سلامت روان نوعی تعادل روانی است که تمامی جنبه های وجودی انسان و هماهنگی میان نیازهای او را در بردارد و همچنین، بهره گیری از قرآن برای ارتقای سلامت روان افراد در قالب ایجاد روابط فردی و اجتماعی سالم چون صبر، اصلاحات اجتماعی، مشارکت و حمایت های اجتماعی و در مجموع ایجاد تعادل بین نیازهای جسمی، روانی و معنوی است. همچنین با نتایج پژوهش سلیمانی نجف آبادی و همکاران (۱۳۹۶) که نشان دادند، آموزش مهارت های زندگی با رویکرد اسلامی می تواند نقش مهمی در ایجاد راهبردهای مقابله ای کارآمد در مواجهه با شرایط استرس زا و همچنین کاهش اضطراب، استرس و افسردگی افراد داشته باشد. و نیز با پژوهش فتخی، شاهمرادی و شیخی جعفری (۱۳۹۴) که نشان دادند، شخصی که از سلامت روان برخوردار است، ضمن احساس رضایت از زندگی می تواند با مشکلات برخورد منطقی نموده و از طریق مبارزه با عوامل استرس زا، رضایت از خود و خوشنودی را ایجاد نموده و به نوعی آرامش خاطر دست یابد که ایجاد کننده یک

جامعه با سلامت جسمی و روحی می باشد، و همچنین، با آموزش مهارت های زندگی و یادگیری مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری و نیز همدلی و داشتن روابط اجتماعی متقابل همراه با احترام در ارتقاء سلامت روان خود بکوشند، همسو است. جهت تبیین نتایج حاصل از این مطالعه می توان گفت، تغییرات و پیچیدگی های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده سازی افراد به ویژه نسل جوان جهت مقابله با موقعیت های دشوار زندگی را امری ضروری ساخته است. پایین بودن سطح آگاهی در زمینه ی مهارتهای زندگی سبب می شود که توانایی نوجوانان در برخورد با چالشها و مشکلات، پایین بوده و موجب ارایه ی پاسخهای هیجانی نامطلوب نسبت به محرکها و رویدادهای زندگی می گردد.

مهارت های زندگی، راه رسیدن به شرایط بهتر زندگی کردن می باشند که با آموختن آنها می توان زندگی موفق تری را تجربه نمود. این روش ها به افراد می آموزند که چگونه به شیوه های موثری مشکلات خود را حل و فصل نمایند و احساس امنیت و اطمینان بیشتری در ارتباطات خود داشته باشند.

قرآن برای همه امور زندگی انسان راهکار ارائه می دهد. آیه ی ۸۹ سوره نحل، قرآن را تبیان برای هر چیزی می داند و آیات آن را بشارت و رحمت و مایه ی هدایت برای مسلمانان بیان می کند. در آیه ی ۱۲۴ سوره طه، خداوند به طور واضح و آشکار به انسان ها یادآوری می کند هر کسی از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ و سختی خواهد داشت. از طرفی عمل به آموزه های دینی نوعی مکانیسم مقابله در فرد ایجاد می کند که در برابر استرس های زندگی مقاومت کرده و از این طریق فرد را نسبت به آینده امیدوار می کند که خود امید از عوامل اصلی ارتقای سلامت روان در افراد است.

آموزش مهارت های زندگی براساس آموزه های قرآن می تواند با ایجاد فضای روانی لازم، دانش آموزان را با فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری آشنا کرده و موجب می شود نحوه مدیریت و استفاده از مهارتهای شناختی، هیجانی و رفتاری را یاد بگیرند. مطالعه آیات قرآنی حاکی از آن است که بسیاری از این آیات مجموعه ای از مهارتهای شخصی و اجتماعی را به افراد می آموزند که این مهارت ها در کنترل استرس و فشارهای زندگی، تفکر خلاقانه و موشکافانه در اسرار هستی، برقراری ارتباط موثر با دیگران، مدیریت زندگی شخصی، همدلی با دیگران و تصمیم گیری صحیح در مشکلات زندگی به افراد کمک می کند، تا زندگی خوب و بدون دغدغه ای داشته باشند.

با توجه به بافت مذهبی در کشور ما، پژوهش درباره اثر بخشی آموزه های دینی بر ویژگی های روانشناختی افراد، ضرورتی دو چندان می یابد. از جمله محدودیت های این پژوهش محدود شدن آن به هنرجویان دختر هنرستان های شهرستان ساری می باشد که در تعمیم نتایج به گروههای دیگر باید احتیاط نمود. مورد دیگر اینکه، قبل از ورود آزمودنی ها به پژوهش میزان مذهبی بودن آنها بررسی نشد، لذا برای پژوهش های آتی پیشنهاد می شود پژوهش های مشابه در دانش آموزان پسر، سایر رشته های تحصیلی و در شهرهای بزرگتر انجام گیرد و برنامه آموزش مهارتهای

زندگی مبتنی بر قرآن به طور رسمی در مدارس و مراکز آموزشی کشور اجرا گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود، مراکز علمی و پژوهشی با محتوا سازی علمی، زمینه های انس بیشتر با قرآن و آموزه های قرآنی را فراهم نمایند.

منابع

- آقایاری هیر، ت؛ عباس زاده، م؛ گراوند، ف. (۱۳۹۵). مطالعه سلامت روان، عوامل فردی و فاکتورهای محلی اثرگذارش، توسعه اجتماعی و برنامه ریزی رفاهی، ۷ (۲۷)، ۱۴۰-۸۷.
- بهمی، ل. (۱۳۹۶). مهارتهای زندگی از منظر قرآن، مجله پیشرفتهای نوین در علوم رفتاری، ۲ (۱۰)، ۶۲-۵۲.
- خجسته، س؛ ریاضی، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر تفکر انتقادی و سلامت روان دانش آموزان، مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۴ (۶)، ۳۷۱-۳۶۲.
- خلیلی، م. (۱۳۹۲). مهارتهای زندگی از دیدگاه قرآن، وب سایت تخصصی دین درمانی، ۳ (۵/۳)، ۱۳۹۲.
- سلیمانی نجف آبادی، ر؛ چوبگین، ع؛ قادری نجف آبادی، م؛ حدادی، م. (۱۳۹۶). تاثیر آموزشهای مهارتهای زندگی با رویکرد اسلامی بر افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به اختلالات روانی مزمن، مجله روانشناسی ودین، ۱۰ (۲)، ۴۰-۱۷.
- طیبی، ع؛ زمانیان نجف آبادی، ف. (۱۳۹۹). راهکارهای ارتقاء سلامت روان از منظر قرآن، نشریه اسلام و سلامت دانشگاه علوم پزشکی بابل، ۵ (۱)، ۷۵-۶۳.
- فتحی، ن؛ شاهمرادی، م؛ شیخی، س. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و سازگاری فردی-اجتماعی دانش آموزان پسر سال اول متوسطه شهرستان شوش، نشریه مطالعات آموزشی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، ۴ (۱)، ۱۰-۱.
- فیاض، ا. (۱۳۸۸). پرسشگری، راهبرد هویت پایدار دینی در قرآن کریم، فصلنامه تعلیم و تربیت، (۹۸)، ۶۸-۳۷.
- قنبری، س؛ سلطان زاده، و. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ی هوش هیجانی در ارتباط بین خودکارآمدی پژوهشی و انگیزه پیشرفت (مورد مطالعه: دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه بوعلی سینا همدان)، فصلنامه مطالعات اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی، ۶ (۱۴)، ۶۷-۴۱.
- مومن نژاد، ف. (۱۳۹۲). مهارت های زندگی قرآنی، سایت رسمی سازمان تبلیغات اسلامی.

Elicia, L., Kunst, Marion Mitchell., & Amy, N. B. (2016). Johnston. Manikin simulation in mental health nursing education: An integrative review. *Clinical Simulation in Nursing*, 11(12), 484-495.

Johnson. B. (2008). *Introduction to psychiatry mental health nursing*. 7th ed. Philadelphia Lippincott Williams and Wilkins.

McAuliffe, C, et al. (2014). Group problem-solving skills training for self-harm: randomized controlled trial, *British Journal of Psychiatry*, 204, 383-390.

Nikko, S., Da Paz, J., & Wallander, L. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical Psychology Review*, 51.

Sadipour E, Delavar A, Chinavi A, Salmabadi M. (2015). Effectiveness of Mahdavi teachings in psychological well-being and life. *Religion and Health*, 3(2), 19-28. (Persian).

Sammons, P. (2014). *Influences on students' social-behavioral development at age 16: Effective Pre-School, Primary & Secondary Education Project (EPPSE)*: September 2014.

Sinha, S., & Modi, J. N. (2017). Psychosocial aspects of changes during adolescence among school going adolescent Indian girls. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 3(2), 409-413.

World health organization. (1999). *[Program of life skills education]*.

World health organization. (2014). Promoting mental health. A report of the world health organization, Department of mental health and substance abuse in collaboration with the Victorian health promoting foundation and the University of Melbourne Geneva, Switzerland.

