

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال دهم، شماره اول، پیاپی ۲۱، بهار و تابستان ۱۴۰۳ (ص ۱۶۵-۱۸۱)

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر سرمایه اجتماعی و سلامت روان

مورد مطالعه: دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان لارستان

The Effectiveness of Life-Skills Training with according to an Islamic Approach view on Social Capital and Mental Health: A Case Study of Junior Female Students at Junior High Schools in Larestan

سیروس محمودی / استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

محمود شرفی / عضو هیأت علمی گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

فاطمه آزادی / دانش‌آموخته دانشگاه پیام نور.

Sirous Mahmoudi / Department of educational science, Payame Noor Unvierstiy, Tehran, Iran.

mahmoudi.s@pnu.ac.ir

Mahmoud Sharafi / Department of educational science, Payame Noor Unvierstiy, Tehran, Iran.

Fatemeh Azadi / A graduate of Payame Noor University.

Abstract

This study examined the effectiveness of life-skills training, with regarding an Islamic approachview, on the social capital and mental health of junior female students at junior high schools in Larestan, Iran. The research design was a semi-experimental two-group, two-stage (pre-test - post-test with control group) format. The statistical population included all junior female students mentioned above in Larestan. Among this population, 30 students were selected as a sample and randomly assigned to experimental and

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر سرمایه اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان لارستان انجام شد. طرح پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی دو گروهی دو مرحله‌ای (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان لارستان بود. از این جامعه، تعداد ۳۰ دانش‌آموز دختر به‌عنوان نمونه انتخاب و

control groups (15 students for each group). The experimental group received life-skills training with an Islamic approach in 16 sessions of 45 minutes over two months, while the control group did not receive any training. Both groups completed the Islamic Teachings-Based Mental Health Questionnaire (Aboulma ali & Mousazadeh, 2017) and the Social Capital Questionnaire (Paiva et al., 2014) before and after the skill training. Data were analyzed using one-way ANCOVA with SPSS version 24. The results showed that life-skills training significantly improved social capital and mental health.

KEYWORDS: life skills, Islamic approach, social capital, mental health

سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. به گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی به صورت ۱۶ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در طول دو ماه ارائه شد و گروه کنترل برنامه‌ای دریافت نکردند. هر دو گروه قبل و بعد از اجرای آموزش، به پرسش‌نامه‌های سلامت روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی (ابوالمعالی و موسی زاده، ۱۳۹۶) و پرسشنامه سرمایه اجتماعی (پایوا و همکاران، ۲۰۱۴) پاسخ دادند. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس یک طرفه با استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۴ استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی، تأثیر معناداری بر بهبود سرمایه اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان دارد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی، رویکرد اسلامی، سرمایه اجتماعی، سلامت روان.

مقدمه

آغاز پیدایش مهارت‌های زندگی را باید هم‌زمان با آغاز زندگی بشر روی کره زمین دانست، اما به صورت مدون و تعریف شده، از سوی سازمان بهداشت جهانی، در سال ۱۹۹۳ مطرح شده است (فرمهبینی فراهانی، میرزامحمدی و عیدی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۷). این نوع مهارت‌ها، به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی- اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی انتخاب کرده، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، راهبردهای مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و خودآگاهی و شایستگی اجتماعی و عاطفی خود را ارتقا دهند (شک، ۲۰۲۱؛ لطیفی، حیدری و صادقی، ۱۳۹۴، ص ۱۷).

در واقع مهارت‌های زندگی به مهارت‌های شخصی و اجتماعی گفته می‌شود که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور شایسته، مؤثر و مطمئن رفتار نمایند (مک تاویش^۱، ۲۰۰۰، ص ۱۰۷). بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۱)، مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی برای رفتارهای مثبت و سازگارانه است که افراد را برای رویارویی مؤثر با مقتضیات، نیازها و چالش‌های روزمره زندگی قادر می‌سازد (بنسال و کاپور^۲، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، این مهارت‌ها، فرد را در ارتقای سطح و قابلیت‌های زندگی فردی و اجتماعی یاری می‌کند و موجب احساس رضایت بیشتری در وی می‌گردد (محمودیان، خوش‌کنش و صادق‌پور، ۱۳۸۷، ص ۴۵). از سوی دیگر، آموزش این مهارت‌ها، سبب کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقای سلامت روانی در افراد می‌گردد (ملور سوکومر و بندر^۳، ۲۰۲۳). مهارت‌های زندگی به انسان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های گوناگون، عاقلانه و صحیح رفتار کند، به‌گونه‌ای که آرامش داشته باشد و لذت ببرد و با دیگران ارتباط سازگارانه و مفیدی داشته باشد (خسروی و آقاجای، ۱۳۹۸). هدف از آموزش این مهارت‌ها، افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی و پرورش افرادی خلاق است که بتوانند به تولید اندیشه نو و جدید در اجتماع بپردازند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۳). در واقع، آموزش این نوع مهارت‌ها، در مواقع مواجهه با استرس‌های شدید، به افراد کمک می‌کند تا توانایی‌ها، معلومات، گرایش‌ها و راهبردهای لازم برای زندگی موفق و سالم و بدون استرس را در خود پرورش دهند (سپولودا و لوپز^۴، ۲۰۰۸، ص ۳۲۱).

مهارت‌های زندگی، ریشه در آموزه‌های اسلامی دارد و دین مقدس اسلام به‌طور کامل به مهارت‌های زندگی توجه نموده است. آموزه‌های دینی به منظور ایجاد رشد در انسان، به هر دو جنبه نظری و عملی مهارت‌های زندگی توجه نموده است. در بُعد نظری، بررسی اصول روانشناسی اسلامی، این واقعیت را نشان می‌دهد که آموزه‌های اسلامی با تغییر و اصلاح شناخت و تفکر نسبت به جهان و تبدیل جهان بینی بشر به جهان بینی الهی، بر نگرش انسان نسبت به مسائل زندگی و رفتار، عواطف و احساسات شخص تأثیر گذاشته، که ایمان و توکل به خدا، رضا، مثبت‌اندیشی، امیدواری به زندگی، الگو قرار دادن پیامبر ﷺ

1. McTavish.

2. Bansal & Kapur.

3. Melur Sukumar & Banandur.

4. Sepulveda & Lopez.

و اولیای الهی و اعتقاد به معاد از نتایج آن می‌باشد (حسینی، ۱۳۸۷، ص ۱۸). در بُعد عملی نیز انسان‌ها می‌توانند با عمل به باورهای دینی، تمسک به قرآن و سیره اهل بیت علیهم‌السلام و با اکتساب فضایل و دوری از رذایل، کاهش اختلالات روانی، حفظ سلامت روان خویش را تضمین نمایند (کاظمی و بهرامی، ۱۳۹۳، ص ۶۳). در متون اسلامی، یکی از نمونه‌های شفا دهنده‌گی قرآن، شفای بیماری‌های روانی، اعم از بیماری‌های پدید آمده از کفر و نفاق و بیماری‌های پدیدآمده از کژکاری‌های روانی و اخلاقی ذکر شده است (رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۲۱، ص ۳۹۰؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۳، ص ۱۸۳). آموزه‌های قرآنی، حدیث منشور چگونه زیستن و تضمینی برای زندگی سالم است. از این‌رو، شایسته است که عالمان و دانشمندان، این آموزه‌ها را برای پاسخ‌گویی به نیازهای بشریت به کار گیرند.

دو مورد از متغیرهایی که به نظر می‌رسد، آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر آنها مؤثر است، سرمایه اجتماعی^۱ و سلامت روان^۲ می‌باشد. مفهوم سرمایه اجتماعی به پدیده‌ای اشاره دارد که منبع اصلی خلق آن اجتماع یعنی حوزه تعاملات اجتماعی است و به روابط، نگرش‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، هنجارها و شبکه‌ها و اعتماد اجتماعی مربوط می‌شود که سبب تسهیل همیاری در گروه‌ها یا بین آنها می‌شود و با تقویت رفتار همیارانه، منافی را هم برای تک‌تک افراد و هم برای قاطبه جامعه ایجاد می‌کند و از این‌رو، سایر وجوه توسعه جامعه به نحو معناداری به این مفهوم وابسته است (علینی، ۱۳۹۱، ص ۶۷). مطالعات انجام شده در دو دهه اخیر در کشور، چالش‌های اساسی در ساختار روابط اجتماعی را در جامعه ایران بازنمایی می‌کند و نشان می‌دهد که نرخ مشارکت و اعتماد اجتماعی در ایران در سطح قابل قبولی نیست (تنکابنی، یوسفی و کشتی‌آرای، ۲۰۱۴، ص ۴۳). اوج‌گیری رفتارهایی نظیر دروغ، بی‌اعتمادی نسبت به نهادهای کشور، قانون‌گریزی، افزایش خشونت در جامعه و تغییر جریان ارزشی بعد از دوران دفاع مقدس از جمله عواملی است که افول سرمایه اجتماعی جامعه ایرانی را موجب گردیده است (سروش و افراسیابی، ۱۳۸۹، ص ۱۲۵). در شرایط کنونی، وضعیت کشور به گونه‌ای است که افراد بیشتر بر اساس نیازها و علایق فردی خودشان در جامعه رفتار می‌کنند تا مصالح جمعی و در حقیقت می‌توان گفت نوعی فردگرایی منفی در جامعه ایران گسترش یافته که شرایط اجتماعی و جهانی زمینه‌ساز این معضل بوده است

1. Social capital.

2. mental health.

(موحد، مظفری و علی‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۷۴). در مجموع، تحقیقات مختلفی که در زمینه وضعیت سرمایه اجتماعی در ایران انجام شده است، بیانگر فرسایش سرمایه اجتماعی در ایران هستند (رفیع‌پور، ۱۳۷۸).

یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر آن مؤثر است، سلامت روان می‌باشد. سلامت روان یکی از ابعاد چندگانه سلامت انسان است. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان را معادل ظرفیت بالقوه فرد، توانایی مقابله با تنش‌های روزمره زندگی، کار مولد و کمک به جامعه تلقی می‌کند (مانوئل^۱ و همکاران، ۲۰۱۵، ص ۳). سلامت روان، توانایی تطابق با شرایط و خود مدیریتی در مقابل چالش‌ها است. سلامت روان به طور اساسی به حالت‌های عاطفی مانند احساسات، واکنش‌های استرس، انگیزه‌ها و خلق و خو بستگی دارد. این حالت‌ها نحوه تفکر، احساس و رفتار ما را شکل می‌دهد (گراس و اوسبرگ^۲، ۲۰۱۹، ص ۱۳۲). سلامت روان مانند هر پدیده انسانی دیگر هم از خصوصیات شخصی افراد و هم از بافت و زمینه اجتماعی که در آن به سر می‌برند، نشأت می‌گیرد. به نظر می‌رسد، مهارت‌های زندگی اسلامی با کارکردهایی همچون حیات‌بخشی، انسجام‌بخشی و انضباط‌بخشی، تأثیر مثبتی بر سرمایه اجتماعی و سلامت روان افراد داشته باشد. با توجه به اهمیت موضوع، تاکنون پژوهش‌هایی در این زمینه صورت گرفته است. طباطبایی‌نژاد و میرترابی (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «*اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان پسر*» به این نتیجه رسیدند 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. محمدی و پورصابری (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «*اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و پیشرفت تحصیلی نوجوانان*» نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و پیشرفت تحصیلی نوجوانان مؤثر می‌باشد. افخمی‌اردکانی و توکلی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «*توسعه سرمایه اجتماعی و سرمایه روانشناختی در پرتو سبک زندگی*

1. Manwell.

2. Gross & Uusberg.

اسلامی» گزارش نمودند که سبک زندگی اسلامی بر سرمایه اجتماعی تأثیر مثبت، مستقیم و معنادار دارد. حاج حسینی، جعفری و محمدی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان»، نشان دادند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با رویکرد اسلامی بر شکیبایی و بلوغ عاطفی دختران نوجوان مؤثر است. عسکریان، حسن‌زاده و اصغری (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر سازگاری روان‌شناختی (تاب‌آوری، انطباق‌پذیری و مهارت‌های بین‌فردی) زنان مؤثر است. فرحبخش، بنیادی و مهتدی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی» نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد اسلامی بر کاهش افسردگی مؤثر است. کهنوجی و رشیدی‌نژاد (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان فرزندان شبه‌خانواده بهزیستی» دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دختران مراکز شبه‌خانواده تأثیر معنی‌دار داشته است.

بررسی پژوهش‌های فوق و سایر پژوهش‌های انجام شده در این حوزه نشان می‌دهد که تاکنون در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر سرمایه اجتماعی و سلامت روان، پژوهشی انجام نشده است. بر این اساس، پژوهش حاضر می‌تواند در رفع خلأهای پژوهشی، تربیتی و فرهنگی در این حوزه مؤثر باشد. با توجه به مطالب فوق، در پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر سرمایه اجتماعی و سلامت روان در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان لارستان بررسی خواهد شد.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همراه با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع اول متوسطه آموزش و پرورش شهرستان لارستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بوده است. در پژوهش حاضر ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه نهم (سنین ۱۵-۱۴ سال) به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب و مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج به ترتیب شامل علاقه به شرکت در تحقیق، رضایت والدین، پایه نهم و دین اسلام و ملاک خروج غیبت بیش از دو جلسه و

رفتارهای نابهنجار که محل آرامش کلاس باشد و با استفاده از گمارش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری گواه و آزمایش قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه استاندارد سلامت روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

پرسشنامه سلامت روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی توسط ابوالمعالی و موسی زاده (۱۳۹۶) به منظور سنجش سلامت روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه توسط موسی زاده، طهماسبی و مسعودی (۱۳۹۸) به منظور سنجش سلامت روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی در مریمان مهد کودک اعتباریابی شده است. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال و دو مؤلفه ایمان به خدا و کنترل خود می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت با سؤالاتی مانند (کارهایم را به خدا واگذار می‌کنم و نسبت به لطف و رحمت او امید دارم) به سنجش سلامت روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌پردازد. موسی زاده و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود، روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. همچنین این پژوهشگران، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۶ برآورد نمودند.

۲- پرسشنامه استاندارد سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان پایوا و همکاران (SCQ-AS) (۲۰۱۴)

پرسشنامه سرمایه اجتماعی توسط پایوا و همکاران در سال (۲۰۱۴) ب منظور سنجش سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سؤال و شامل ۴ مؤلفه انسجام در مدرسه، صمیمیت در مدارس، انسجام اجتماعی در محله و اعتماد در مدارس و محله می‌باشد و بر اساس طیف سه گزینه‌ای با سؤالاتی مانند (دانش‌آموزان در این مدرسه با هم اوقات خوشی را به سر می‌برند) به سنجش سرمایه اجتماعی می‌پردازد. در پژوهش قادری، توکلی و احمدی (۱۳۹۷) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای این پرسشنامه بالای ۰/۷۰ برآورد شد.

روش اجرا

پیش از شروع مداخله آموزشی، هر دو گروه آزمایش و گواه، پرسشنامه‌های سرمایه اجتماعی و سلامت روان را تکمیل نمودند. در ادامه، پس از کسب هماهنگی‌های لازم با اداره آموزش و پرورش لارستان، جهت آموزش از بسته «آموزش مهارت‌های اسلامی به کودکان با شیوه‌های نوین» استفاده گردید. این بسته آموزشی با مطالعه متون دینی به‌ویژه قرآن کریم و تفسیرهای به عمل آمده از این کتاب مقدس و نیز روایات معصومین علیهم‌السلام و بررسی سنت و آموزه‌های اسلامی تهیه شده است (لطیفی، صادقی و حیدری، ۱۳۹۴). مطابق با این بسته آموزشی، به افراد گروه آزمایش، پرورش مهارت‌های توکل، تواضع، فروتنی، قناعت، شجاعت، مسئولیت‌پذیری، آراستگی، عزت نفس، رعایت نظم، قدرشناسی، صبر و شکیبایی، آداب معاشرت، عفو و گذشت اسلامی به صورت ۱۶ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در طول دو ماه به صورت گروهی با شیوه‌های فعال و نوین شامل روش‌های قصه‌گویی، ایفای نقش، بحث و گفتگو، رنگ‌آمیزی، بارش مغزی، شعرخوانی، اجرای نمایش و انجام پژوهش در مورد هر مهارت با استفاده از کاربرگ‌های مخصوص آموزش داده شد. در طول این مدت، گروه گواه، آموزش خاصی دریافت ننمود. خلاصه جلسات آموزشی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر رویکرد اسلامی

جلسات	موضوعات
جلسه اول و دوم: آموزش مهارت توکل	بخش‌کنی و معرفی افراد-آشنایی با برنامه و اهداف گروه- تدوین قوانین گروه- قصه‌گویی (درس آن شب و تقوا در درس خواندن)- بحث و گفتگو- شعرخوانی- رنگ‌آمیزی- جمله ناتمام- زنگ تفریح- ایفای نقش- تکلیف جلسه: گفتگو و پژوهش در مورد مهارت توکل با کمک خانواده
جلسه سوم و چهارم: آموزش مهارت‌های تواضع، فروتنی و قناعت	مرور جلسه پیشین، قصه‌گویی (شیرخودخواه- خاکستری)- بحث و گفتگو- شعرخوانی- رنگ‌آمیزی- بارش فکری، زنگ تفریح، جمله ناتمام، ایفای نقش، تکلیف جلسه: گفتگو و پژوهش در مورد مهارت‌های تواضع، فروتنی و قناعت با کمک خانواده.
جلسه پنجم و ششم: آموزش مهارت شجاعت	مرور جلسات پیشین، قصه‌گویی (خاکستری و طفل شجاع)- بحث و گفتگو- شعر خوانی - نمایش فیلم- زنگ تفریح - جمله ناتمام - تکلیف جلسه: گفتگو و پژوهش در مورد مهارت شجاعت با کمک خانواده

<p>مرور جلسات پیشین، قصه‌گویی (بستن زانوی شتر و ظرف پر آب)، بحث و گفتگو- شعرخوانی - رنگ‌آمیزی-زنگ تفریح - اجرای نمایش، تکلیف جلسه: گفتگو و پژوهش در مورد مهارت آراستگی با کمک خانواده</p>	<p>جلسه هفتم و هشتم: آموزش مهارت آراستگی</p>
<p>مرور جلسات پیشین، قصه‌گویی (بستن زانوی شتر)، بحث و گفتگو- شعرخوانی- تکمیل جدول - ضرب المثل- ایفای نقش، تکلیف جلسه: گفتگو و پژوهش در مورد مهارت مسؤلیت‌پذیری با کمک خانواده</p>	<p>جلسه نهم و دهم: آموزش مهارت مسؤلیت‌پذیری</p>
<p>مرور جلسات پیشین. قصه‌گویی (پیرمرد کلاه فروش - تمساح صبور)- بحث و گفتگو - شعرخوانی- جمله ناتمام - زنگ تفریح - ایفای نقش - تکلیف جلسه: گفتگو و پژوهش در مورد مهارت آداب معاشرت و صبر با کمک خانواده</p>	<p>جلسه یازدهم و دوازدهم: آموزش مهارت آداب معاشرت و صبر</p>
<p>مرور جلسات پیشین، قصه‌گویی (خط خوش)، بحث و گفتگو، بازی نقل خاطره، شعرخوانی - زنگ تفریح، ایفای نقش. تکلیف جلسه: گفتگو و پژوهش در مورد مهارت عزت نفس با کمک خانواده</p>	<p>جلسه سیزدهم و چهاردهم: آموزش مهارت عزت نفس</p>
<p>مرور جلسه پیشین، قصه‌گویی (پسر شلخته)، بحث و گفتگو - شعرخوانی- ایفای نقش، جمع‌بندی و بازخورد- تکلیف جلسه: گفتگو و پژوهش در مورد مهارت رعایت نظم با کمک خانواده</p>	<p>جلسه پانزدهم و شانزدهم: آموزش مهارت رعایت نظم</p>

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس یک طرفه با نرم افزار spss نسخه ۲۴ استفاده گردید.

یافته‌های پژوهش

آماره‌های توصیفی متغیرهای سلامت روان و سرمایه اجتماعی به تفکیک نوع آزمون و گروه مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۲: داده‌های توصیفی مؤلفه‌های عملکرد شرکت کنندگان در پیش آزمون و پس آزمون با

توجه به گروه‌های گواه و آزمایش

پس آزمون		پیش آزمون			گروه‌ها	متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	تعداد نمونه		

۶/۷۱	۱۲۴/۱۳	۹	۹۵/۵	۱۵	آزمایش	سلامت روان
۷/۵۹	۱۰۱/۰۹	۷/۶۵	۹۳/۱۳	۱۵	گواه	
۴/۴۳	۳۲/۸۶	۴/۰۳	۲۴/۶۰	۱۵	آزمایش	سرمایه اجتماعی
۳/۹۷	۲۸/۱۳	۴/۲۵	۲۴/۰۶	۱۵	گواه	

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌گردد، میانگین و انحراف استاندارد متغیرها قبل و بعد از اعمال متغیر مستقل ارائه شده که میانگین نمرات هر دو متغیر سلامت روان و سرمایه اجتماعی، پس از آزمایش، تغییر و بهبود چشمگیری یافته است که برای بررسی معنادار بودن این تفاوت‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. در این پژوهش با کنترل آماری پیش‌آزمون به عنوان متغیر تصادفی کمکی یا هم‌پراش (کوواریت)، میانگین نمره‌های پس‌آزمون دو گروه تعدیل می‌شوند. برای بررسی تعامل گروه با پیش‌آزمون، از آزمون همسانی شیب خط رگرسیون و برای بررسی پیش‌فرض همگنی کوواریانس از آزمون لوین^۱ استفاده شد و جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف^۲ استفاده شد.

جدول ۳: نتایج آزمون همسانی شیب خط رگرسیون

متغیر	منبع تغییرات	شاخص	مقدار	F	درجه آزادی	سطح معناداری
سلامت روان	تعامل گروه* پیش‌آزمون	لامبدای ویلکز	۰/۰۳۸	۲/۲۳	۵۸	۰/۱۴۰
سرمایه اجتماعی	تعامل گروه* پیش‌آزمون	لامبدای ویلکز	۱/۷۳۷	۰/۲۰۵	۵۸	۰/۶۵۲

جدول ۳ نتیجه آزمون همسانی شیب خط رگرسیون مهارت زندگی با رویکرد اسلامی بر سلامت روان و سرمایه اجتماعی را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، سطح معناداری شاخص آماری مربوط به تعامل گروه‌ها با پیش‌آزمون بزرگتر از ۰/۰۵ است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همسانی شیب خط رگرسیون برقرار است.

1. Levene's Test.

2. Kolmogorov-Smirnov.

جدول ۴: آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها

متغیرها	آزمون لوین	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
سلامت روان	۰/۵۲۲	۱	۵۸	۰/۴۱۶
سرمایه اجتماعی	۰/۸۵۰	۱	۵۸	۰/۳۶

مندرجات جدول ۴ نشان می دهد که سطح معناداری در متغیر سلامت روان بیشتر از ۰/۰۵ است و می توان گفت واریانس گروه ها از تجانس برخوردار است. با توجه به سطح معناداری که از ۰/۰۵ بیشتر است، فرض مقابل رد و فرض صفر قبول می شود. بنابراین، این مفروضه نیز برقرار است.

جدول ۵: آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده ها

منبع تغییرات	متغیرها	Z کولموگروف اسمیرنوف	p
پیش آزمون	سلامت روان	۱/۵۳	۰/۴۲۷
پیش آزمون	سرمایه اجتماعی	۰/۸۹۷	۰/۳۴۲

نتایج جدول ۵ نشان داد که مقدار سطح معناداری در آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای بررسی طبیعی بودن متغیرها از ۰/۰۵ بزرگ تر است و لذا توزیع داده ها نرمال است. در واقع، آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای متغیر سلامت روان و سرمایه اجتماعی معنادار نیست. از این رو، این متغیرها دارای توزیع نرمالی است و می توان از تحلیل های پارامتریک (تحلیل کوواریانس) برای آن استفاده کرد.

جدول ۶: نتایج آزمون تحلیل کواریانس گروه های آزمایش و گواه برای متغیر سلامت روان

منبع	جمع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	آزمون F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	۲۶۹۴/۳۴۴	۳	۸۸۸/۱۱۵	۲۵/۸۴	۰/۰۰۰	۰/۵۸۱
پیش آزمون	۹۱۹/۱۸۱	۱	۹۱۹/۱۸۱	۲۶/۴۴	۰/۰۰۰	۰/۴۰۳

گروه	۱۵۵۲/۴۶	۱	۱۵۵۲/۴۶	۴۴/۶۶	۰/۰۰۰	۰/۴۴۴
خطا	۱۹۴۶/۲۵۶	۵۶	۳۴/۷۵	۲۲/۳۲	۰/۰۰۰	۰/۳۲۱

همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، به‌وسیله تحلیل کوواریانس، معنادار بودن تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون سلامت روان هر دو گروه آزمایش و گواه، پس از منظور داشتن تفاوت اولیه بین دو گروه در پیش‌آزمون، آزموده شد و این نتیجه حاصل شد که تفاوت دو گروه در پس‌آزمون با نسبت $F=۴۴/۶۶$ ، در سطح $P \leq ۰/۰۰۱$ ، معنادار است؛ یعنی پس از آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی به دانش‌آموزان دختر، سلامت روانی این گروه به‌طور معناداری بیش از گروه گواه بوده است.

برطبق جدول ۶ تحلیل کواریانس، اجرای آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی در سلامت روان دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهرستان لارستان مؤثر می‌باشد. سطح معناداری از ۰/۰۵ کمتر می‌باشد (۰/۰۰۰) و آزمون F هم $۴۴/۶۶$ می‌باشد که نشان‌دهنده تأثیرگذاری متغیر مستقل (مهارت زندگی با رویکرد اسلامی) بر متغیر وابسته (سلامت روان) مؤثر می‌باشد.

به‌وسیله تحلیل کوواریانس، معنادار بودن تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون سرمایه اجتماعی هر دو گروه آزمایش و گواه، پس از منظور داشتن تفاوت اولیه بین دو گروه در پیش‌آزمون، آزموده شد. نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایشی و گواه در متغیر سرمایه اجتماعی در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷: آزمون تحلیل کواریانس گروه‌های آزمایش و گواه برای متغیر سرمایه اجتماعی

منبع	جمع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	آزمون F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدل تصحیح شده	۶۳۰/۸۸۲	۳	۸۸۸/۱۱۵	۱۹/۶۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱۲
پیش‌آزمون	۲۶۵/۵۸۹	۱	۲۶۸/۵۸۹	۲۵/۰۴۷	۰/۰۰۰	۰/۳۰۹

گروه	۱۲۵/۵۸۹	۱	۱۲۵/۵۸۹	۱۱/۷۱۲	۰/۰۰۱	۰/۲۲۷
خطا	۶۰۰/۵۱۸	۵۶	۱۰/۷۲۴	۱۶/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۱۳۴

همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، به وسیله تحلیل کوواریانس، معنادار بودن تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون سرمایه اجتماعی هر دو گروه آزمایش و گواه، پس از منظور داشتن تفاوت اولیه بین دو گروه در پیش‌آزمون، آزموده شد و این نتیجه حاصل شد که تفاوت دو گروه در پس‌آزمون با نسبت $F=۱۱/۷۱۲$ ، در سطح $P \leq ۰/۰۰۱$ ، معنادار است؛ یعنی پس از آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی به دانش‌آموزان دختر، سرمایه اجتماعی این گروه به‌طور معناداری بیش از گروه گواه بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر سرمایه اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان لارستان انجام شد. یافته‌های پژوهش حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های افخمی اردکانی و توکلی (۱۳۹۵) و میردریکوند، قدم‌پور و کاوریزاده (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. افخمی اردکانی و توکلی (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند که سبک زندگی اسلامی بر سرمایه اجتماعی تأثیر مثبت، مستقیم و معنادار دارد. میردریکوند، قدم‌پور و کاوریزاده (۱۳۹۵) در پژوهش خود گزارش نمودند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روانشناختی (خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی) نوجوانان دختر بدسرپرست مؤثر است. در تبیین این یافته، می‌توان گفت که دین اسلام بر صلح، تفاهم، اتحاد، احترام متقابل و همبستگی بین افراد تأکید دارند. از سوی دیگر، تأکید آموزه‌های اسلامی بر پابندی به پیمان‌ها، وفای به عهد و امانتداری موجب افزایش اعتماد عمومی در سطح گسترده و گسترش روابط سالم و سازنده بین افراد می‌شود که نقش مهمی در ارتقای سرمایه اجتماعی افراد خواهد داشت. همچنین مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی می‌تواند حس اعتماد، پیوند، هویت مشترک، همبستگی اجتماعی و روحیه همکاری و تعاون اجتماعی افراد را ایجاد

و سبب ارتقای سرمایه اجتماعی در افراد شود. همچنین اجرای آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی از طریق ایجاد خودآگاهی، داشتن هدف در زندگی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مسئله، تفکر انتقادی، مشارکت و همکاری باعث بهبود سرمایه اجتماعی از جمله انسجام بیشتر در مدرسه، صمیمیت در مدارس، انسجام اجتماعی در محله و اعتماد در مدارس و محله در دانش‌آموزان می‌گردد. از سوی دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی با پرورش مهارت‌های مختلف در دانش‌آموزان، به آنان کمک می‌کند تا قوت‌ها و ضعف‌های خویش را بشناسند و به سمت کمال بیشتر حرکت نمایند.

از دیگر یافته‌های این پژوهش، این است که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول مؤثر است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های طباطبایی‌نژاد و میرترابی (۱۴۰۰)، محمدی و پورصابری (۱۳۹۸) و کهنوجی و رشیدی‌نژاد (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. طباطبایی‌نژاد و میرترابی (۱۴۰۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روانشناختی و تمام زیرمؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان پسر، تأثیر معناداری دارد. محمدی و پورصابری (۱۳۹۸) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان نوجوانان مؤثر می‌باشد. کهنوجی و رشیدی‌نژاد (۱۳۹۶) گزارش نمودند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دختران مراکز شبه‌خانواده تأثیر معنی‌دار داشته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی می‌تواند باعث بهبود خودشناسی، افزایش خودکنترلی، کاهش اضطراب و استرس، بهبود روابط بین‌فردی گردد و رضایت شخصی را در دانش‌آموزان افزایش دهد. از سویی دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. همچنین آموزش‌های مهارت زندگی با رویکرد اسلامی باعث انگیزه و رفتار سالم در دانش‌آموزان شده و با آموختن و به‌کار بستن مهارت‌های زندگی بر احساس فرد از خود و دیگران، ادراک فرد از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس اثر مثبت گذاشته و نقش مهمی بر سلامت روان دانش‌آموزان خواهد گذاشت. در تبیینی دیگر، می‌توان گفت که اجرای آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی از طریق ایجاد خودآگاهی، افزایش کنترل خود و تقویت ایمان به خدا در دانش‌آموزان باعث بهبود سلامت روان در آنها می‌گردد. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر رویکرد اسلامی، فرد را برای غلبه بر تنش‌ها و مشکلاتی که فرد با آن مواجهه می‌گردد آماده می‌نماید و در نتیجه باعث سلامت روان آنان می‌گردد. بنابراین، می‌توان گفت

هر چه میزان آگاهی دانش‌آموزان از مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بالاتر رود سلامت روانی آنها بهبود می‌یابد.

منابع

- ابوالمعالی، خدیجه و موسی زاده، زهره (۱۳۹۶). *ساخت و استاندارد سازی پرسشنامه سلامت روان بر اساس آموزه‌های اسلامی*، نشریه دین و سلامت، ۵(۲)، ۱۲-۱.
- افخمی اردکانی، مهدی؛ توکلی، عبدالله (۱۳۹۵). *توسعه سرمایه اجتماعی و سرمایه روانشناختی در پرتو سبک زندگی اسلامی*، دوفصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۰(۱۹)، ۵۴-۳۱.
- حاج حسینی، منصوره؛ جعفری، فاطمه؛ محمدی، مریم (۱۳۹۶). *اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان*، علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، ۵(۸)، ۹۷-۸۱.
- حسینی، ابوالقاسم (۱۳۸۷). *اصول بهداشت روانی: بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان‌درمانی و برنامه ریزی در مکتب اسلام*، مشهد: انتشارات به نشر.
- خسروی، فاطمه؛ آقاجانی، طهمورث (۱۳۹۸). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روانشناختی نوجوانان*، فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی، ۸(۲۹)، ۲۷-۱۳.
- رازی، فخرالدین محمد بن عمر (۱۴۲۰ ق). *مفاتیح الغیب*، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- رفیع‌پور، فرامرز (۱۳۸۷). *آنومی یا آشفتگی اجتماعی، پژوهشی در زمینه پتانسیل آنومی در شهر تهران*، تهران: سروش.
- سروش، مریم، افراسیابی، حسین (۱۳۸۹). *سرمایه اجتماعی، هویت و مشارکت اجتماعی جوانان شیراز*، دوفصلنامه علمی تخصصی پژوهش جوانان فرهنگ و جامعه، ۳(۵)، ۱۵۵-۱۲۳.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ ق). *المیزان*، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طباطبایی نژاد، فاطمه‌سادات؛ میرترابی، سیدحمید (۱۴۰۰). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر باورهای معرفت‌شناختی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان پسر*، مجله روانشناسی اجتماعی، ۹(۵۹)، ۱۴۲-۱۳۱.
- عسکریان، سمیه؛ حسن‌زاده، محمدحسن؛ اصغری، محمدجواد (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر سازگاری روان‌شناختی*، روانشناسی و دین، ۶(۴)، ۳۷-۲۳.
- علینی، محمد (۱۳۹۱). *سرمایه اجتماعی در آموزه‌های اسلامی*، قم: بوستان کتاب.
- فرحبخش، کیومرث؛ بنیادی، حسین؛ مهدی، محمدحسین (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مهارت‌های*

- مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی، اسلام و پژوهش‌های روانشناختی، (۳)، ۵۶-۴۵.
- فرمهبینی فراهانی، محسن؛ میرزامحمدی، محمد حسن و عبدی، غلامرضا (۱۳۸۷). مهارت‌های زندگی از دیدگاه پیامبر اعظم ﷺ، در قلمرو حیات بیرونی، فصلنامه علوم انسانی، ۱۷ (۷۷)، ۱۵۵-۱۲۵.
 - قادری، مهدی؛ توکلی، خالد و احمدی، بهزاد (۱۳۹۷). ترجمه و اعتباریابی پرسشنامه سرمایه اجتماعی برای دانش‌آموزان نوجوان، مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۵ (۱)، ۷۸-۵۱.
 - کاظمی، محمود و بهرامی، بهرام (۱۳۹۳). نقش اعتقادات معنوی و فرایض اسلامی در ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات روانی، مجله دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۲۲ (۹۰)، ۷۴-۶۲.
 - کهنوجی، مرضیه؛ رشیدی نژاد، حدیث (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان فرزندان شبه خانواده بهزیستی، نشریه اصول بهداشت روانی، ۱۹ (۴)، ۴۳۹-۴۳۵.
 - لطیفی، زهره؛ صادقی، اکرم؛ حیدری، علی (۱۳۹۴). بررسی شیوه‌های پرورش هویت اخلاقی کودکان (آموزش مهارت‌های اسلامی به کودکان)، اصفهان: انتشارات دانش پژوهان.
 - محمدی، محمد مهدی؛ پورصابری، رقیه (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و پیشرفت تحصیلی نوجوانان تحت همودیالیز، مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا، ۲۷ (۱)، ۴۵-۴۴.
 - محمودیان، مجید؛ خوش‌کنش، ابوالقاسم و صالح‌صادق‌پور، بهرام (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی دانش‌جویان، پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآنی، ۱ (۱)، ۴۳-۵۴.
 - موحد، مجید؛ روح‌الله و علیزاده، سمانه (۱۳۹۱). مطالعه رابطه سرمایه فرهنگی با اعتماد نهادی، فصلنامه مطالعات توسعه اجتماعی، ۱ (۳)، ۹۷-۷۱.
 - موسی‌زاده، زهره؛ طهماسبی، سیامک؛ مسعودی فرید، حبیب‌الله (۱۳۹۸). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه سلامت روان اسلامی، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۱۰ (۳۷)، ۸۹-۷۱.
 - میردریگوند، فضل‌الله؛ قدم‌پور، عزت‌الله؛ کاوریزاده، میعاد (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست، فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۳ (۳)، ۳۰-۲۳.

• Bansal, M & Kapur, S. (2023) Facets of life skills education – a systematic review, *Quality assurance in education*, 31 (2), 281–295.

• Gross, J. J., Uusberg, H. & Uusberg, A. (2019). Mental illness and well-being: An affect

regulation perspective. **World Psychiatry**, 18(2),130–139.

- Manwell, L.A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., et al. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. **BMJ**, 5(6), 1–13.
- McTavish ,Sandra .(2000) .Life Skills :Activities for success and well being. New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Melur Sukumar G ,Banandur PS ,Nagaraja SR ,Shenoy AB ,Shahane S ,Shankar RG ,et al. (2023) Youth focused life skills training and counselling services program—An inter–sectoral initiative in India: Program development and preliminary analysis of factors affecting life skills. **PLoS ONE**, 18(8): e0284771. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284771>
- Paiva, P. C. P., de Paiva, H. N., de Oliveira Filho, P. M., Lamounier, J. A., e Ferreira, E. F., Ferreira, R. C., ... & Zarzar, P. M. (2014). Development and validation of a social capital questionnaire for adolescent students (SCQ–AS). **PloS one**, 9(8), e103785.
- Sepulveda ,A ,R & ,Lopez ,C .(2008) ,Fasbility and accept–ability of DVD and telephone coaching–based life skills training for carrer of people with on eating disorder ,**International Journal of eating disorder**, 41(4), 318–325.
- Shek, D. T. L.(2021). Perceptions of Adolescents, Teachers and Parents of Life Skills Education and Life Skills in High School Students in Hong Kong, **Applied Research in Quality of Life**, 16(1), 1847–1860.
- The World Health Organization .)2001 (**Skills for health ,information series on school health document9** . <http://www.who.int/school–youth–health> .
- The World Health Organization, (1993). **Health news stories: Depression link to heart disease**, hostility.
- Tonkaboni ,F ;Yousefy ,A & Keshtiaray ,N .(2014). The Relationship Between The Curriculum Of Highereducation And Social Capital .**Journal Of Education And Training** ,1(1), 39–46.