

بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خود نظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۲/۰۱

خلاصه

مقدمه: هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خود نظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی می‌باشد.

روش کار: روش پژوهش حاضر با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه دوم شهر کرج در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بودند که با استفاده از روش نمونه گیری خوشه‌ای ۱۰۰ نفر از دانش آموزان (۵۰ دختر و ۵۰ پسر) به عنوان نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه سلامت معنوی، خودنظارتی و خوش بینی تحصیلی پاسخ دادند. سپس بر اساس نمره‌های پرسشنامه تعداد ۵۰ نفر از این افراد که در پرسشنامه سلامت معنوی، خوش بینی تحصیلی و خود نظارتی نمره پایین تر از نقطه برش را کسب کردند به عنوان نمونه پژوهش حاضر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۵ نفر) و آزمایش (۲۵ نفر) جایگذاری شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کردند. اما گروه کنترل آموزشی را دریافت نکردند. پس از پایان آموزش، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-22 از و با روش تحلیل کوواریانس انجام شد.

نتایج: نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خود نظارتی ($p < 0/001$)، سلامت معنوی ($p < 0/001$) و خوش بینی تحصیلی ($p < 0/001$)، دانش آموزان شده است.

نتیجه گیری: آموزش مهارت‌های زندگی بر خودنظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی موثر است.

کلمات کلیدی: مهارت‌های زندگی، خود نظارتی، سلامت معنوی، خوش بینی تحصیلی

مرضیه حسین پناه*

زهرا السادات طباطبایی یگانه^۲

مریم موسوی^۳

۱- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

۲- دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

۳- کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، ایران.

Email: mrhp1357@gmail.com

مقدمه

اکثر متخصصان روانشناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی حساس ترین، بحرانی ترین و مهم ترین دوره رشد هر انسان است (۱) بنابراین توجه به رشد ظرفیت های روانشناختی، اجتماعی و تحصیلی در آنان دارای اهمیت می باشد. یکی از متغیرهای قابل اهمیت و مهم در رشد این گروه، خودنظارتی^۱ می باشد. خودنظارتی جزء مکمل و لازم فرایند یادگیری و یک مکانیسم مهم در تحول و پیشرفت فرد است که به صورت ارادی انجام می شود و تنظیم درونی رفتار است خودنظارتی فرایندی است که در نتیجه ی آن فرد از رفتار نامنظم و نقص عملکرد خود آگاه شده و در جهت اصلاح آن اقدام می کند (۲) مفهوم خود نظارتی توسط روانشناس اجتماعی، مطرح شده است. این مفهوم نشان می دهد که وقتی افراد به صورت شفاهی و غیر کلامی خود را به دیگران معرفی می کنند، چگونه بر رفتار خود نظارت دارند و آن را در صورت لزوم، اصلاح می کنند (۳).

در واقع افراد دارای خودنظارتی بالا نه تنها قادر هستند پاسخ های حاصل از روابط اجتماعی خود را به عنوان بازخوردی از رفتار خود در اجتماع در نظر بگیرند، بلکه ظرفیت و توانایی بالایی برای ایجاد تغییر به منظور سازگاری بیشتر با محیط را دارند. در مقابل افراد دارای خودنظارتی پایین، ظرفیت پایینی برای سازگار کردن رفتار خود با محیط دارند (۴) پژوهش ها تأثیر مثبت خود نظارتی بر کاهش اضطراب اجتماعی در افراد (۵-۶)؛ بهبود عملکرد تحصیلی و توجه در دانش آموزان (۷)، افزایش تعادل روانشناختی (۸) و همچنین افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان (۹) تأثیر دارد.

از دیگر متغیرهای مهم و تأثیر گذار بر رشد نوجوانان، سلامت معنوی^۲ می باشد. معنویت به ارتباط، احساس انسان بودن، تعالی و معنا در زندگی اشاره می کند. معنویت با گسترش احساس ارزشمندی و درگیر شدن در هدف، مفهومی را که فرد از خویشتن دارد، غنی می سازد یکی از متغیرهای مرتبط با

معنویت، سلامت معنوی می باشد. سلامت معنوی یکی از ابعاد چهارگانه سلامت در انسان است که در کنار ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی قرار گرفته و باعث ارتقاء سلامت عمومی شده و سایر ابعاد سلامت را نیز هماهنگ می کند که این کار باعث افزایش توان سازگاری و کارکرد روانی می شود (۱۰) سلامت معنوی با ویژگی هایی هم چون ثبات در زندگی، صلح، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن، خدا، جامعه و محیط، تناسب و هماهنگی، داشتن هدف و معنی در زندگی مشخص می شود (۱۱) سلامت معنوی به عنوان فاکتور حفاظتی در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری ها محسوب می شود، ضمن آنکه می توان از سلامت معنوی به عنوان راهبردی موفق و کمک کننده به زندگی انسان در همه مراحل و حوزه ها زندگی، شامل موقعیت های پر از استرس و بیماری ها و حتی مرگ یاد کرد (۱۲).

سلامت معنوی نقش اساسی در میان دیگر ابعاد سلامت دارد و توجه زیاد پژوهشگران حوزه سلامت عمومی را جذب کرده است. به عبارتی تا سلامت معنوی جایگاه واقعی خود را در میان مردم پیدا نکند انسان نمی تواند به سلامت کامل دست یابد (۱۳). وقتی سلامت معنوی به طور جدی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مثل احساس تنهایی (۱۴)، و کاهش سلامت روانی (۱۵) می شود. بنابراین نیاز است تا با ارائه مداخلات مؤثر موجبات افزایش این مهم فراهم آید.

علاوه بر مسائل ذکر شده موفقیت تحصیلی دانش آموزان و متغیرهای مرتبط با آن از اهمیت خاصی برخوردار است. نتایج تحقیقات نشان داده است یکی از پیشایندها یا عواملی که می تواند با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ارتباط داشته باشد، سازه خوش بینی تحصیلی^۳ است (۱۶) خوش بینی تحصیلی یک سازه روانشناختی جدید است که آن را به عنوان یک مفهوم کلی نهفته مرتبط با پیشرفت تحصیلی، حتی پس از کنترل وضعیت - اقتصادی، پیشینه تحصیلی دانش آموز و سایر متغیرهای جمعیت شناختی مطرح کرده اند و متشکل از خصوصیات جمعی تأکید تحصیلی، اعتماد و کارآمدی معلم

1. self- monitoring

2. Spiritual Health

3. Academic Optimism

۸) مقابله با هیجان‌ها و استرس (۹) مهارت تفکر خلاق و (۱۰) تفکر نقاد (۲۶).

آموزش چنین مهارت‌هایی در کودکان و نوجوانان احساس کفایت، توانایی، مؤثر بودن، غلبه کردن بر خشم، توانایی و برنامه ریزی و رفتار هدفمند را به وجود می‌آورد (۲۷). مهارت‌های زندگی شخص را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از این توانایی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره بگیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد (۲۸). با توجه به نقش اساسی مدارس در آماده سازی دانش آموزان برای ورود به اجتماع و پذیرش نقش‌های متفاوت اجتماعی، ضروری به نظر می‌رسد که بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانش آموزان بیشتر تأکید و بدان بیشتر توجه شود.

تحقیقات مختلف حاکی است که آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش حل مشکلات، مهارت خودآگاهی، خودنظارتی، مهارت‌های مقابله و مهارت سنجش واقعیت مؤثر می‌باشد (۲۹). مهارت‌های زندگی، علاوه بر رشد شخصی، رشد معنوی را نیز حمایت و ترغیب می‌کند (۳۰). همچنین (۳۱) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش هوش معنوی در افراد می‌شود. (۱۱) نیز در پژوهش خود تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سلامت معنوی را تأیید کردند. نیز در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش خوش بینی در افراد می‌شود. پژوهش‌های مختلف نیز تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای تحصیلی مانند پیشرفت تحصیلی (۳۲)، خودکارآمدی تحصیلی (۳۴) و انگیزه تحصیلی (۳۵) را تأیید کرده‌اند. اما در هیچ کدام از پژوهش‌ها به صورت مستقیم تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خوش بینی تحصیلی مورد بررسی قرار نگرفته است.

بنابراین با توجه به اهمیت خودنظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی و همچنین تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای روانی و اجتماعی مختلف در دانش آموزان

است (۱۷). هوی و همکارانش به مدت چهار سال پژوهش‌های متعددی را انجام دادند، درباره اینکه کدام عوامل سازمانی، مدارس را برای معلمان در جهت آموزش بهتر و برای دانش آموزان برای یادگیری مؤثرتر، مکان بهتری می‌کند. بعد از پژوهش‌های فراوان آنها در سال ۲۰۰۶ سازه خوش بینی تحصیلی را ارائه کردند (۱۸).

خوش بینی تحصیلی به معنای باور مثبت در فراگیران است مبنی بر اینکه آنها قادرند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به محیط آموزشی، زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند (۱۹). خوش بینی نقش مهمی در موفقیت و یادگیری فراگیران دارد و یک ویژگی روانشناختی است که می‌تواند صرف نظر از توانایی یا انگیزش، فراگرفته شود، افزایش یابد و باعث ایجاد محیط مثبت در محیط آموزشی شود (۲۰). نتایج پژوهش‌های (۲۱) و (۲۲) نشان می‌دهد که خوش بینی تحصیلی با کنترل انواع پیشینه دانش آموزان، تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی آنها دارد. همانطور که بیان شد متغیرهای ذکر شده در نوجوانان دانش آموز از اهمیت خاصی برخوردار است و بهبود هر کدام می‌تواند به آنان در رسیدن به اهداف؛ و رشد فردی و اجتماعی شان کمک کند. بنابراین نیاز است تا با ارائه مداخلات مؤثر زمینه رشد این سازه‌ها در فرد فراهم شود.

یکی از مداخلات که به دلیل جامعیت می‌تواند بر همه ابعاد روانش ناخستی، اجتماعی و ارتباطی نوجوانان مؤثر باشد آموزش مهارت‌های زندگی است (۲۳) مهارت‌های زندگی مجموع‌های از توانایی‌ها است که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل مؤثر روبرو شود (۲۴) مهارت‌های زندگی را به سه شاخه مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی و هیجان تقسیم می‌کند (۲۵). این مهارت‌ها عبارتند از (۱) مهارت خودآگاهی (۲) همدلی (۳) توانایی رابطه مؤثر (۴) ارتباطات اجتماعی (۵) ارتباطات بین فردی (۶) تصمیم گیری (۷) حل مسئله،

روان و روان شناسی تربیتی به تأیید رسید و پایایی پرسشنامه خودنظارتی با استفاده از آزمون قبل و بعد به صورت مطالعه پایلوت بر روی ۲۰ نفر از دانشجویان و به وسیله محاسبه آلفا کرونباخ برابر ۰/۸۹ مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه خوش بینی تحصیلی

پرسشنامه خوش بینی تحصیلی را (۳۷) طراحی کردند که دارای ۲۸ گویه است و با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج نمره گذاری می‌شوند. نمره خوش بینی تحصیلی با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شوند (دامنه نمرات بین ۲۸ تا ۱۴۰ قرار دارد) و نمره بیشتر حاکی از خوش بینی بالاتر می‌باشد (۳۷). پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. همچنین در ایران (۳۸) پایایی ابزار را ۰/۹۴ گزارش کردند.

پرسشنامه سلامت معنوی

این پرسشنامه که توسط تهیه شده است شامل ۲۰ سؤال با نمره گذاری لیکرت ۶ نقطه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) بود. دامنه نمره سلامت مذهبی و وجودی، هر کدام به تفکیک ۱۰-۶۰ می‌باشد. هر چه نمره به دست آمده، بالاتر باشد نشانه سلامت مذهبی و وجودی بالاتر است. نمره سلامت معنوی، جمع این دو زیرگروه است که دامنه آن بین ۲۰ تا ۱۲۰ در نظر گرفته شده است. پالوتزین والیسون ضریب آلفای کرونباخ بهزیستی مذهبی و وجودی و کل مقیاس را به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۱ و ۰/۹۳ گزارش کردند. همچنین اله بخشیان و همکاران (۲۰۱۰) ضریب آلفای کرونباخ ابزار را پس از ترجمه به فارسی ۰/۸۲ گزارش نموده و روایی این پرسشنامه را از طریق روایی محتوایی مورد بررسی و تأیید قرار داده‌اند و روایی این ابزار در مطالعه فاطمی (۱۳۸۵) با آلفای ۰/۸۲ تأیید شده بود (۳۹).

نتایج

برای تحلیل داده‌ها از روش کوواریانس تک متغیره استفاده شد. میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در سلامت معنوی، خوش بینی تحصیلی و خود نظارتی در جدول ۱ آمده است.

و خلأ پژوهشی در زمینه اجرای مهارت‌های زندگی بر متغیرهای عنوان شده پژوهش حاضر قصد دارد به این سوال پاسخ دهد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان خودنظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان مؤثر است؟

روش کار

روش پژوهش حاضر با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه دوم شهر کرج در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بودند. حجم نمونه، با استفاده از روش نمونه گیری خوشه‌ای ۱۰۰ نفر از دانش آموزان انتخاب شدند و به پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون، خود نظارتی خودنظارتی مارک شناپدر و خوش بینی تحصیلی بیرد و همکاران پاسخ دادند. سپس براساس نمره‌های پرسشنامه تعداد ۵۰ نفر از این افراد که در پرسشنامه سلامت معنوی، خوش بینی تحصیلی و خود نظارتی نمره پایین تر از نقطه برش را کسب کردند به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۵ نفر) و آزمایش (۲۵ نفر) جایگذاری شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های زندگی و را دریافت کردند. اما گروه کنترل آموزشی رادریافت نکردند. پس از پایان آموزش، افراد مجدداً به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. به منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس) استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه خود نظارتی

در پژوهش حاضر از پرسشنامه استاندارد خودنظارتی استفاده شد. شناپدر همزمان با ارائه نظریه خودنظارتی یک مقیاس ۲۵ ماده‌ای برای سنجش خودنظارتی ارائه نمود. پاسخ دهی به این آزمون به صورت گزینه‌های درست و نادرست به منزله تأیید و عدم تأیید مضمون هر یک از ماده‌ها در مورد آزمودنی می‌باشد. در این پرسشنامه نمره بین ۱ تا ۸ خود نظارتی کم، نمره ۹ تا ۱۴ خودنظارتی متوسط و نمره ۱۵ تا ۲۵ خودنظارتی بالا در نظر گرفته می‌شود. در پژوهش (۳۶) روایی محتوایی پرسشنامه توسط سه نفر از اعضا هیئت علمی صاحب نظر در زمینه بهداشت

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد سلامت معنوی، خود نظارتی و خوش بینی تحصیلی به تفکیک دو گروه در پیش آزمون و

پس آزمون				
متغیر	آزمون	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
سلامت معنوی	کنترل	پیش آزمون	۳۵/۰۴	۷/۷۴
		پس آزمون	۳۴/۸۸	۷/۵۲
	آزمایش	پیش آزمون	۳۶/۳۶	۹/۰۱
		پس آزمون	۷۵/۴۸	۹/۷۰
خوش بینی تحصیلی	کنترل	پیش آزمون	۳۸/۰۴	۸/۵۲
		پس آزمون	۳۸	۹/۰۵
	آزمایش	پیش آزمون	۵۰/۸۸	۱۲/۸۶
		پس آزمون	۹۰/۳۲	۱۳/۲۵
خود نظارتی	کنترل	پیش آزمون	۷/۸۸	۲/۵۷
		پس آزمون	۸/۱۲	۲/۴۲
	آزمایش	پیش آزمون	۵/۷۶	۱/۵۸
		پس آزمون	۱۸/۱۲	۲/۹۴

متغیرهای پژوهش، همگنی واریانس و آزمون باکس بررسی شدند. برای اطمینان از نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش از آزمون کولموگروف-اسمیزونف استفاده شد که نتایج این آزمون در هر یک از مراحل پیش آزمون و پس آزمون در سطح ۰/۰۵ معنادار نبودند. بنابراین پیروی داده‌ها از توزیع نرمال تایید شد ($P > 0.05$).

همان طور که جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرات سلامت معنوی، خوش بینی تحصیلی و خود نظارتی در مرحله پس آزمون به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بوده است. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد و برای اطمینان از رعایت شدن مفروضه‌های زیر بنایی تحلیل کوواریانس مفروضه‌های نرمال بودن توزیع

جدول ۲- خلاصه آزمون برابری ماتریس - کوواریانس باکس

ام باکس	F	Df1	Df2	معناداری
۱۲/۴۵	۱/۹۳	۶	۱۶/۶۹	۰/۰۷۱

دیگر برابری ماتریس‌های کوواریانس، به لحاظ آماری معنادار نیست.

همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد چون سطح معناداری از ۰/۰۵ بیشتر است بنابر این، آزمون ام-باکس فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس را تایید می‌کند. به عبارت

جدول ۳- نتایج آزمون همگونی واریانس‌ها (آزمون لوین) در متغیرهای پژوهش

مقدار آماری	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۷۵	۱	۴۸	۰/۳۸
۳/۲۴	۱	۴۸	۰/۰۷۲
۱/۳۰	۱	۴۸	۰/۲۵

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود، فرض صفر برای تساوی واریانس های نمرات دو گروه در متغیرهای سلامت معنوی، خوش بینی تحصیلی و خود نظارتی در پس آزمون تایید می شود ($P > 0/05$).

جدول ۴- نتایج تحلیل (چند متغیری) مانکوا مؤلفه های خود نظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی با کنترل نمرات پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	Df فرضیه خطا	df	F	سطح معناداری	مجذوراتا	توان آزمون
آزمون اثر بیلابی	۰/۹۰	۳	۴۳	۱۳/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۹۰	۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۹۵	۳	۴۳	۱۳/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۹۰	۱
آزمون اثر هتلینگ	۹/۴۹	۳	۴۳	۱۳/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۹۰	۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۹/۴۹	۳	۴۳	۱۳/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۹۰	۱

جدول بالا نتایج حاصل از تحلیل مانکوا بر روی میانگین های پس آزمون مؤلفه های خود نظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی با کنترل پیش آزمون را نشان می دهد. همانطور که نتایج نشان می دهد مقدار F معنی دار بوده است ($p < 0/05$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص میگردد که ترکیب خطی متغیرهای پژوهش پس از تعدیل تفاوت های متغیرهای همپراش (پیش آزمون مؤلفه های خود نظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی) از متغیر مستقل

جدول ۵- تحلیل کوواریانس یک متغیری در متن مانکوا و روی نمرات پس آزمون سلامت معنوی، خوشبین تحصیلی و خود نظارتی در گروه آزمایشی آموزش مهارت های زندگی و کنترل پس از تعدیل نمرات پیش آزمون

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب اتا	توان آزمون
سلامت معنوی	۱۱۰۹۱/۴۳	۱	۲۷۲/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۸۵	۱
خوش بینی تحصیلی	۱۴۶۵۴/۷۸	۱	۱۶۴/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
خود نظارتی	۱۰۰۳/۰۷	۱	۱۷۷/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱

گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون برابر ۱۶۴/۳۹ و سطح معناداری آن ۰/۰۰۱ است. بنابر این می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت زندگی موجب افزایش خوش بینی تحصیلی دانش آموزان می شود و میزان تاثیر عضویت گروهی بر خوش بینی تحصیلی با توجه به ضرایب اتای به دست آمده به اندازه ۷۸ درصد بر آورد شده است.

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی آموزش مهارت زندگی بر خود نظارتی نشان می دهد مقدار F بین دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون برابر ۱۷۷/۶۱ و سطح معناداری آن ۰/۰۰۱ است. بنابر این می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی آموزش مهارت زندگی بر سلامت معنوی در جدول ۵ نشان داده شده است. مقدار F بین دو گروه آزمایش و گواه با ثابت نگه داشتن اثر پیش آزمون برابر ۲۷۲/۶۹ و سطح معناداری آن ۰/۰۰۱ است. بنابر این می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت زندگی موجب افزایش سلامت معنوی می شود و میزان تاثیر عضویت گروهی بر سلامت معنوی با توجه به ضرایب اتای به دست آمده به اندازه ۸۵ درصد بر آورد شده است.

نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی آموزش مهارت زندگی بر خوش بینی تحصیلی نشان می دهد مقدار F بین دو گروه آزمایش و

جهت اصلاح آن اقدام کنند، و بهتر بتوانند با رخدادهای محیطی مواجه شوند، احساسات خود را تجزیه و تحلیل کرده و رفتار متناسب با اهداف و شرایط خود بروز دهند.

همچنین می توان گفت برنامه آموزش مهارت های زندگی با آموزش روش تصمیم گیری صحیح و چگونگی حل مساله، باعث کاهش تردید در تصمیم و کاهش ناتوانی در مقابله با مشکلات زندگی روزمره می شود و تفکر خلاق و انتقادی را که لازمه دستیابی به راه حل مناسب برای بسیاری از مسائل استرس زا است در فرد پرورش می دهد. این برنامه همچنین با آموزش رفتارهای اجتماعی مثبت، ایجاد جایگاه مهار درونی، افزایش جرات ورزی، خودپنداره مثبت، مهارت های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مناسب، شیوه های مهار فشار عصبی و شیوه های برخورد با موقعیت های استرسزا، باعث می شود که فرد در مهار واکنش های هیجانی، مهارت لازم را جهت مقابله با عامل استرس زا کسب کند (۴۰) و در نتیجه بتواند توانایی نظارت بالاتر بر خود را پیدا کند

تأثیر پذیری سلامت معنوی از برنامه آموزش مهارت زندگی همسو با یافته پژوهش های (۳۱) می باشد که نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش هوش معنوی در افراد می شود. همچنین در این راستا (۱۱) نیز در پژوهش خود تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت معنوی را تأیید کردند. غیر همسو با یافته پژوهش نشان داد آموزش مهارت های زندگی تأثیری بر اخلاق معنوی ندارد. مهارت های زندگی، علاوه بر تحول شخصی، تحول معنوی را نیز حمایت و ترغیب می کند و از این طریق به تحول کامل تر انسان ها و در مجموع سلامت روانی آنها کمک می کند. در تبیین این تأثیر مثبت باید عنوان کرد که با توجه به اینکه آموزش مهارت های زندگی قدرت تصمیم گیری برای زندگی را بالا می برد (۴۲) از این رو افراد می توانند در مورد هدف واقعی زندگی خود تصمیم بگیرند و معنای واقعی زندگی را جستجو کنند در نتیجه سلامت معنوی بالاتری را به دست بیاورند.

زندگی موجب افزایش خود نظارتی دانش آموزان می شود و میزان تاثیر عضویت گروهی بر خود نظارتی با توجه به ضرایب اتای به دست آمده به اندازه ۷۹ درصد بر آورد شده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خود نظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد آموزش مهارت های مقابله ای باعث افزایش میزان خود نظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی می شود. نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر مثبت آموزش مهارت زندگی بر خود نظارتی همسو با یافته پژوهش (۲۹) می باشد که نشان دادند آموزش مهارت های زندگی بر دانش حل مشکلات، مهارت خود آگاهی، خود نظارتی، مهارت های مقابله و مهارت سنجش واقعیت مؤثر می باشد. همچنین (۴۰)، (۲۳) و (۴۱) و در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش میزان خود تنظیمی در دانش آموزان می شود. در تبیین تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر خود نظارتی باید گفت که برنامه آموزش مهارت های زندگی از طریق پرورش مهارت هایی همچون تصمیم گیری درست و حل مسئله، تفکر خلاق و انتقادی، مهارت های ارتباطی و اجتماعی و مقابله با شرایط دشوار، فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش ها و نگرش های خود را به توانایی های بالفعل تبدیل کند؛ بدین معنا که فرد بداند چه کاری را چگونه انجام دهد، با این شرایط است که فرد می تواند زمانی که رفتار خود را دارای نقص می بیند به اصلاح رفتار اقدام کند.

همچنین آموزش مهارت های زندگی باعث می شود افراد شناخت بیشتری درباره خود و محیط اطراف کسب کنند، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند، از امکانات و محدودیت های خود آگاهی پیدا کنند، هیجانات خود را مدیریت کنند، با دیگران بهتر ارتباط برقرار کنند و واقعیت ها را بهتر بپذیرند و با آنها به طور صحیح تر سازش یابند این ویژگی های در فرد موجب می شود بتوانند بهتر بر رفتار خود نظارت داشته باشند و بهتر بتوانند از رفتار نامنظم و نقص عملکرد خود آگاه شده و در

توانایی‌ها است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد در نتیجه شخص قادر خواهد بود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل موثر روبرو شود (۴۳)، این توانایی‌ها در فرد موجب افزایش دیدگاه‌های مثبت به زندگی و افزایش خوش بینی تحصیلی می‌شود.

از محدودیت‌های پژوهش استفاده از ابزار خود گزارش دهی می‌باشد که امکان ارائه پاسخ غیر واقعی را بیشتر می‌کند. همچنین چنین در این پژوهش صرفاً بر روی دانش آموزان شهر کرج انجام شده است و در نتیجه تعمیم پذیری به جوامع آماری دیگر را با دشواری روبرو می‌کند. و عدم انجام پیگیری به منظور بررسی تاثیرگذاری آموزش‌ها در درازمدت از دیگر محدودیت‌های می‌باشد. لذا پیشنهاد می‌شود چنین پژوهشی بر روی دانش آموزان دیگر شهرها نیز انجام شود تا با مقایسه اثر بخشی مداخله، جهت برنامه‌های ریزی‌های آتی اقداماتی انجام شود. همچنین با توجه به اثرپذیری متغیرهای خودنظارتی، سلامت معنوی و خوش بینی تحصیلی پیشنهاد می‌شود برای دانش آموزان از طرف مدارس، به صورت متناوب و پیوسته برنامه‌های مختلف مهارت‌های زندگی ارائه شده تا با افزایش مهارت‌ها زمینه سازگاری فردی، اجتماعی، معنوی و تحصیلی در آنان فراهم شود.

همچنین آموزش مهارت‌های زندگی شخص را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را دریابد و به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از این توانایی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره بگیرد (۲۸). آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در افراد، سازگاری با شرایط زندگی، توانایی برای حل مسئله، مؤثر بودن برای جامعه، خودآگاهی، کنترل خشم و افزایش رفتار هدفمند را تقویت کند، لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی معنویت را در افراد تقویت می‌کند (۱۱).

در زمینه نتایج همسو با تأثیر پذیری خوش بینی تحصیلی از آموزش مهارت‌های زندگی پژوهش مستقیمی وجود ندارد. اما پژوهش در این زمینه نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش خوش بینی در افراد می‌شود. پژوهش‌های مختلف نیز تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای تحصیلی مانند پیشرفت تحصیلی (۳۲)، (۳۳)، خودکارآمدی تحصیلی (۳۴) و انگیزه تحصیلی (۳۵) را تأیید کرده اند.

در تبیین این ارتباط باید گفت که آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان کمک می‌کند دانش، مهارت‌ها و باورهایی که نیازهایشان را برآورده می‌کند، به دست آورند و به طور خاص به آنها کمک می‌کند نقش فعال تری در برنامه ریزی آموزشی ایفا کنند. و خوش بینی تحصیلی بالاتری به دست بیاورند. در واقع مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از

References

- (1) Kennedy B, Ruoqing C, Valdimarsdottir U, Montgomery S, Fang F, Fall K. Childhood Bereavement and Increased Sensitivity to Stress in Late Adolescence. 2018.
- (2)Zare, H., and Rajabzadeh, S. Predicting the relationship between self-monitoring and thought control. Journal of Mashhad Medical Science Education Development Center, Medical Education Development Horizon.2018;7(1):31-37.
- (3) Gulliford L, Morgan B, Hemming E, Abbott J. Gratitude, self-monitoring and social intelligence: A prosocial relationship?. Current Psychology. 2019 Aug 15;38(4):1021-32.
- (4) Purdon C. Thought suppression and psychopathology. Behaviour research and therapy. 1999 Nov 1;37(11):1029-54.
- (5)zaheri Abde Vand R. Awali Pour S and shahni yeylagh M. The Relationship between Self-censorship and Self-Monitoring Tendency with Internet Addiction to Mediation of Social Anxiety, Negative Emotions, and Internet Use, Third National Conference on Sustainable Development Achievements in Iranian Educational and Psychological Sciences, Tehran-Iran Sustainable Development Conference Center, Achievement Solutions Center To sustainable development.2019.
- (6)Samadi, Z., Mirnasab, M.M. Fathi Azar A. The Effectiveness of Self-Monitoring Technique Training on Students' Social Anxiety Disorder. Journal of Education Strategies in Medical Sciences.2018;11(1):93-100.
- (7) Wills HP, Mason BA. Implementation of a self-monitoring application to improve on-task behavior: A high-school pilot study. Journal of behavioral education. 2014 Dec 1;23(4):421-34.

- (8) Pournasiri S. And dehyadegari A. Teaching Self-Observation on Psychological Balance in Secondary School Girl Students in Sirjan, Second International Conference on Innovation and Research in Educational Sciences, Management and Psychology, Soroush Hekmat Mortazavi Islamic Studies and Research Center, Tehran. 2018.
- (9) Payam S. And dehyadegari, A. The Impact of Self-Monitoring Education on Emotion Regulation Strategies in Third-Level Students in Sirjan, International Conference on Psychology, Counseling, Education, Mashhad, Shandiz Institute of Higher Education. 2017.
- (10) King M, Marston L, Mcmanus S & Brugha T. Religion, spirituality and mental health: results from a national study of English households. *The British Journal of Psychiatry*. 2013;20(2): 68-73.
- (11) Ahmadi, p. And Matin H. The Effectiveness of Life Skills Training on the Psychological Hardiness and Spiritual Health of Secondary School Girl Students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2019;20(1):61-70.
- (12) Steinmann, R, M. Spiritualität – die vierte Dimension der Gesundheit, *Eine Einführung*. 2018.
- (13) Adib-Hajbaghery M, Faraji M. Comparison of happiness and spiritual well-being among the community dwelling elderly and those who lived in sanitariums. *Int J Community Based Nurs Midwifery*. 2015;3(3):216-26.
- (14) Kavosian N, Hosseinzadeh K, Kazemi Jaliseh H, Karboro A. The Relationship between Spiritual Health and Loneliness among the Elderly in Karaj- 2016. *J Res Relig Health*. 2016;4(2):7-15.
- (15) Yousefi F. Rafiei S. And Tiri F. The Study of Spiritual Health and its Relationship with Mental Health in New Students of Kurdistan University of Medical Sciences. *Journal of Psychiatry and Psychiatry Cognition*. 2018;6(4):100-109.
- (16) Sezgin, F., and Erdogan, O. Academic Optimism, Hope and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-Efficacy and Perceived Success. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2015;15(1): 7-19.
- (17) Horner, M., Jordan, D., & Brown, K. *Academic Optimism*. Online Publication Date: May 2019.
- (18) Yu, R. and Singh, K. Teacher support, instructional practices, student motivation, and mathematics achievement in high school. *The Journal of Educational Research*. 2018;111(1): 81-94.
- (19) Kulophas D, Ruenetrakul A, Wongwanich S. The Relationships among Authentic Leadership, Teachers' Work Engagement, Academic Optimism and School Size as Moderator: a Conceptual Model. *Journal Society Behavior Science*. 2015.
- (20) Chang, IH. A Study of the Relationships between Distributed Leadership, Teacher Academic Optimism and Student Achievement in Taiwanese Elementary Schools. *School Lead Manag*. 2011;31(5):491-515.
- (21) Kochan, F., Kensler, L., & Reames, E. Academic Optimism, Enabling Structures, and Student Achievement: Delving into Relationships. *Journal of School Leadership*. 2011;28: 433-461.
- (22) Hoy, C. Theory of Academic Optimism and Student Achievement. 2018.
- (23) Moradi H. Basri A. And moaven Jula R. The Effectiveness of Life Skills Training (Problem Solving, Decision Making, Creative Thinking) on Self-Esteem of Witness Children and Victims of Tehran. *Journal of Military Psychology*. 2018;31(14):51-47.
- (24) Mahmoud Alilu M. And Moradi Gh. Life skills training program, anger control and aggression strategies. Published leaflet of the Ministry of Science, Research and Technology. 2005;4.
- (25) Dhingraa R, Chauhan KS. Assessment of life-skills of adolescents in relation to selected variables. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 2017 Aug;7(8):201-12.
- (26) Kumar A, Seth M. Life Skills Development of Marginalized Youth Through the Peer Mentoring Model. In *Exploring Dynamic Mentoring Models in India 2018* (pp. 3-28). Palgrave Macmillan, Cham.
- (27) Shamloo, s. Mental Health. Roshd Publications. 2016.
- (28) Saif A. *Breeding Psychology*. Tehran: Agah Publications. 2016.
- (29) Turner NE, Macdonald J, Somerset M. Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: A curriculum for the prevention of problem gambling. *Journal of Gambling Studies*. 2008 Sep 1;24(3):367-80.
- (30) Paynter RA. Introducing spirituality into NewStart Life Skills. 2001.
- (31) Karimi S, Goodarzi MA, Aflakseir AA. The Effects of Spiritual Intelligence and Life Skills Training on the Spiritual Intelligence of the Anxious Nursing Students in the Islamic Azad University of Sirjan. *Community Health Journal*. 2017;9(4):62-71.
- (32) Amirian K. P-834-Effect of life skills education on academic achievement of first year high school male students. *European Psychiatry*. 2012 Jan 1;27:1.
- (33) Besharati F. Amiranzadeh M. The Effect of Life Skills Training on Social Skills and Academic Performance of Female High School Students. *Journal of Women and Society*. 2018;9(35):17-42.
- (34) Bandak M. Realtor h. Abbaspour A. And Ebrahimi Qavam p. The purpose of this study was to investigate the effect of life skills training on students' academic self-efficacy. *Journal of Educational Psychology*. 2016;11(37):21-31.

- (35) Aghajari P, Hosseinzadeh M, Mahdavi N, Hashtroudizadeh M, And Vahidi M. The effect of skills training, life skills on learning motivation (internal and external), self-esteem and academic achievement of nursing students. *Nursing Education*.2016;4(2):12-27.
- (36) Ghiyasi Nadooshan S, Mohammadi Y, Akbari H, Raison M. Investigating the Relationship between IQ and Self-Supervision Investigating the Relationship between IQ and Self-Supervision in Birjand University of Medical Sciences Students. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*.2015;9(2).
- (37) Beard KS, Hoy WK, Hoy AW. Academic optimism of individual teachers: Confirming a new construct. *Teaching and Teacher Education*. 2010 Jul 1;26(5):1136-44.
- (38) Radfar M, Ghazbanzadeh M, Honarmand Dar Badam M And Mousavi M. The Effectiveness of Cognitive and Metacognitive Training Strategies on Academic Self-Efficacy and Optimism, *Journal of Educational Leadership and Management*.2019;13(1):91-104.
- (39) Ziaghani Mohammadi Sh, Tajvidi M, And Gazizadeh Sh. The Relationship between Spiritual Health and Quality of Life and Mental Health of Youth with Beta Thalassemia Major, *Blood Research Quarterly*.2015;11(2):154-147.
- (40) Esmaili S, Ezatiniya M. Effectiveness of life skills training on self-regulation and self-efficacy of students. *Educational Management Research*.2019;10(39):145-160.
- (41) Albertyn RM, Kapp CA, Groenewald CJ. Patterns of empowerment in individuals through the course of a life-skills programme in South Africa. *Studies in the Education of Adults*. 2001 Oct 1;33(2):180-200.
- (42) Aghajani M. The effect of life skills training on adolescent mental health and locus of control. M.Sc., Al-Zahra University.2004.
- (43) Khaksari M, Fathi-Ashtiani A, Seifi M, Abolghasemi-Hedeshi R, Lotfi-Kashani F, Helm FA. Life Skills Training Effects on Adjustment and Mental Health in Physical-Motor Disabilities. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 7, Issue 1, Version 1. 2019 Mar 28;1:5.

Original Article

Effect of life skills training on self- monitoring, Spiritual Health and Academic Optimism

Received: 11/12/2018 - Accepted: 20/02/2019

Marzieh Hossein panah*¹
Zahra Sadat Tabatabaei Yeganeh²
Maryam Mousavi³

¹Master Educational Psychology
Kashan university, Kashan, Kashan,
Iran.

²Student Master Educational
Psychology Allameh Tabatabai
University, Tehran, Iran.

³Master Educational Curriculum
Islamic Azad University South Tehran
Branch Faculty Of Psychology and
Educational Sciences, Tehran, Iran.

Email: mrhp1357@gmail.com

Abstract

Introduction: The main purpose of the present study was to investigate the effectiveness of life skills training on self-monitoring, spiritual health, and academic optimism.

Methods: The research method was pretest-posttest with control group. The statistical population of the study was all male and female students of secondary school in Karaj in the school year of 99-98. 100 students (50 girls and 50 boys) were selected using cluster sampling method. Spiritual, self-monitoring, and academic optimism responded. Then, based on the questionnaire scores, 50 of those who scored lower on the cut-off point in the spiritual health, academic optimism and self-monitoring questionnaire were selected as the sample of the study and randomly divided into two control groups (n = 25) and Experiments (n = 25) were inserted. The experimental group received eight 90-minute sessions of life skills training. But the control group did not receive the training. After the training, data analysis was done using SPSS22 software and covariance analysis.

Results: The results showed that life skills training increased students' self-supervision ($p > 0.001$), spiritual health ($p > 0.001$) and academic optimism ($p > 0.001$).

Conclusion: Life skills training is effective on self-monitoring, spiritual health and academic-optimism.

Key words: life skills, self-monitoring, spiritual health, academic optimism