



Research Article

The Effectiveness of Life Skills Training Based on Quran on Religious Orientation and General Health of Students

Maryam Amini ¹ , Hamide Samadi ² , Razieh Yousefi ³ , Mehrosadat Mahdizadeh ⁴, Fatemah Khorashadizadeh ⁵ , MohammadTaghi Shakeri ^{6,*} 

¹ MSc in Biostatistics, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

² Mental Health Expert, Department of Mental Health Counseling and Student, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

³ PhD Student in Biostatistics, Student Research Committee, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

⁴ Assistant Professor of Health Education and Health Promotion, Social Determinants of Health Research Center, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

⁵ Assistant Professor of Nursing, School of Nursing and Midwifery, North Khorasan University of Medical Sciences, Iran

⁶ Professor of Biostatistics, Social Determinants of Health Research Center, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

* **Corresponding author:** MohammadTaghi Shakeri, Professor of Biostatistics, Social Determinants of Health Research Center, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran. E-mail: shakerimt@mums.ac.ir

DOI: [10.52547/nkums.13.2.31](https://doi.org/10.52547/nkums.13.2.31)

How to Cite this Article:

Amini M, Samadi H, Yousefi R, Mahdizadeh M, Khorashadizadeh F, Shakeri MT. The Effectiveness of Life Skills Training Based on Quran on Religious Orientation and General Health of Students. *J North Khorasan Univ Med Sci.* 2021;**13**(2):31-37. DOI: [10.29252/nkjms-13025](https://doi.org/10.29252/nkjms-13025)

Received: 05 Aug 2020

Accepted: 14 Feb 2021

Keywords:

Life skills, Religious Orientation, General Health

Abstract

Introduction: Life skills education helps to promote the mental health of young people in life dimensions and is one of the most basic preventive programs at the first level. The purpose of study was the effectiveness of life skills education based on Quranic verses on religious orientation and general health of students.

Methods: This study is a randomized Controlled clinical trial. In the first stage, sampling was done in an improbable and purposeful method, and in the second stage, the allocation of individuals in two groups was performed as a controlled clinical trial using the envelope allocation method. First, interested students in the girls' dormitories of Mashhad University of Medical Sciences were asked to complete the questionnaires of religious orientation and public health and 30 students who gained the highest scores were selected and randomly assigned in two groups. The obtained data were analyzed with statistical method Analysis of Covariance by using SPSSv25.

Results: At the end of the study, there was a significant difference between the mean of the general health score of two group ($P < 0.001$). whereas there was no significant difference between the means of the two groups in religious orientation ($P = 0.26$).

Conclusions: Educational intervention of life skills with the orientation of Quranic verses was effective in the general health of students. While it had no effect on the religious orientation of students. So, counselors and professionals of mental health can help students by using Quranic verses in teaching life skills.



بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مبنای آیات قرآنی بر جهت‌گیری مذهبی و سلامت عمومی دانشجویان

مریم امینی^۱ ID، حمیده صمدی^۲ ID، راضیه یوسفی^۳ ID، مهرانسادات مهدیزاده^۴، فاطمه خراشادی زاده^{۵*} ID، محمدتقی شاکری^{۶*} ID

^۱ کارشناسی ارشد آمارزیستی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد ایران
^۲ کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی، معاونت دانشجویی و فرهنگی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
^۳ دانشجوی دکتری آمارزیستی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
^۴ استادیار آموزش بهداشت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
^۵ استادیار پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ایران
^۶ استاد آمارزیستی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
*** نویسنده مسئول:** محمدتقی شاکری، استاد آمارزیستی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران. ایمیل: shakerimt@mums.ac.ir

DOI: 10.52547/nkums.13.2.31

<p>چکیده</p>	<p>تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۱۵</p>
<p>مقدمه: آموزش مهارت‌های زندگی به ارتقا بهداشت روانی جوانان در ابعاد زندگی کمک می‌کند و از اساسی‌ترین برنامه‌های پیش‌گیرانه در سطح اول به‌شمار می‌رود. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مبنای آیات قرآنی بر جهت‌گیری مذهبی و سلامت عمومی دانشجویان انجام شد.</p>	<p>تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۲۶</p>
<p>روش کار: پژوهش حاضر از نوع کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده است. نمونه‌گیری در مرحله اول بصورت غیراحتمالی و هدفمند و در مرحله دوم تخصیص افراد در دو گروه به صورت کارآزمایی بالینی شاهددار به روش تخصیص پاکت انجام شد. ابتدا از دانشجویان علاقمند در خوابگاه‌های دختران دانشگاه علوم پزشکی مشهد خواسته شد پرسشنامه‌های جهت‌گیری مذهبی و سلامت عمومی را تکمیل نمایند و ۳۰ نفر از دانشجویانی که در مجموع بیشترین نمره را کسب کرده بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵) و آزمایش (۱۵) قرار گرفتند. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش آماری آنالیز کوواریانس به‌وسیله نرم افزار ۲۵ SPSSV. مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.</p>	<p>واژگان کلیدی:</p>
<p>یافته‌ها: در انتهای مطالعه بین میانگین نمره سلامت عمومی گروه کنترل و گروه آزمون اختلاف معناداری وجود داشت ($P < 0/001$).</p>	<p>مهارت‌های زندگی، جهت‌گیری مذهبی، سلامت عمومی</p>
<p>در حالیکه در خصوص جهت‌گیری مذهبی اختلاف معناداری بین میانگین‌های دو گروه مشاهده نشد ($P = 0/26$).</p>	
<p>نتیجه‌گیری: مداخله آموزشی مهارت‌های زندگی با جهت‌گیری آیات قرآن در سلامت عمومی دانشجویان مؤثر بود درحالیکه در جهت‌گیری مذهبی دانشجویان تأثیری نداشت. بنابراین مشاوران و متخصصین سلامت روان می‌توانند با بکارگیری آیات قرآنی در آموزش مهارت‌های زندگی به سلامت روان دانشجویان کمک نمایند. پیشنهاد می‌شود جهت ارتقا جهت‌گیری مذهبی دانشجویان در مداخله آموزشی از رویکردهای تکمیلی استفاده شود.</p>	

مقدمه

نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده ضروری به نظر می‌رسد (۱). مشکلات متعاقب ضعف در مهارت‌های زندگی و سطح سلامت روان می‌تواند اختلالات هیجانی مثبت و منفی مانند تعارضات و اختلالات ناشی از آن از جمله افسردگی، اضطراب، تنهایی، طرد شدگی، کمرویی، خشم و پرخاشگری در روابط بین فردی را به همراه داشته باشد. به عبارت دیگر این قبیل

یکی از عوامل آسیب‌زا در مدیریت منابع انسانی هر سازمان، فقدان و یا ضعف سلامت روانی و به ویژه مهارت‌های زندگی است. این دو عامل از جمله توانایی‌های ارتباطی لازم در مواجهه با مشکلات زندگی روزمره یا همکاری در محیط کار و تحصیل به خصوص برای دانشجویان و دانش‌آموختگان دانشگاه است. مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای هستند که آگاهی و استفاده از آن‌ها، انسان را قادر می‌سازد تا برخورد مناسب‌تری با مسائل زندگی داشته و بتواند در موقعیت‌های متفاوت، بهترین اقدام را انجام دهد. کمک به دانشجویان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد

مشکلات ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و به خصوص کارایی ضعیف در ادارات، سازمان‌ها، و به خصوص در دانشگاه و دانشجویان است (۲).

با توجه به اینکه دانشجویان از جمله افرادی هستند که تحت تأثیر آسیب‌های فردی و اجتماعی ناشی از عدم آگاهی از مهارت‌های زندگی قرار دارند لذا، آموزش مهارت زندگی برای دانشجویان امری ضروری است (۳). مهارت زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی، اجتماعی و بین فردی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا آگاهانه تصمیم بگیرند، بطور مؤثر ارتباط برقرار کنند و مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند. مهارت‌های زندگی نه تنها به توانمندساختن افراد در زندگی حال می‌انديشد بلکه بر توانمندی آنان برای زندگی آینده نیز تاکید می‌ورزد (۴-۶). مطالعات متعددی بر نقص مهارت‌های زندگی در دانشجویان اشاره نموده‌اند (۷-۹). ضرغامی و همکاران (۱۳۹۱) این نقض مهارت‌های زندگی در دانشجویان را هشدار جدی برای مسئولان آموزشی بیان نموده‌اند. در مطالعه‌ای که به منظور بررسی رابطه بین انسجام خانوادگی و مهارت‌های زندگی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان فارس صورت گرفت مشخص شد دانشجویانی که دارای مهارت‌های زندگی بالاتری بودند در تحصیل موفق‌تر بودند (۱۰).

مطالعات اخیر برای افزایش مهارت‌های زندگی در دانشجویان به انجام رسیده‌اند اما اثربخشی این روش‌ها مورد تأیید قرار نگرفته است و بیان نموده‌اند که عوامل متعددی زمینه ساز افزایش مهارت زندگی می‌باشد. به عنوان مثال گودرزی و همکاران (۱۳۸۹) مطالعه‌ای را برای افزایش مهارت زندگی در دانشجویان انجام دادند. آنها بیان نمودند که هوش معنوی اثر معنی داری بر مهارت زندگی دانشجویان نداشته است (۱۱). آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی زمینه تکامل همه جانبه و نه چندجانبه و محدود را فراهم می‌آورد و به تمامی مراتب رشد انسانی از حیات نباتی و حیوانی گرفته تا حیات انسانی و معنوی به یک اندازه توجه و بر آن تاکید می‌کند. از این رو این رویکرد با کارکردهایی بهتر از آنچه در شیوه‌های متداول ارائه می‌شود، یکی از مهم‌ترین مشکلات بشر امروزی که همان مشکلات روانشناختی است را حل می‌کند. در این رویکرد هدف غایی این است که علاوه بر ایجاد هماهنگی و سازماندهی اعتقادات و باورها، هم نظام اعتقادی و هم نظام شناختی فرد و هم عملکرد شهروندی و اجتماعی وی بهبود یابد و همزمان در بعد فردی با ارائه الگویی، جهت یابی کمال گرا و غایت اندیش انسان در پرتو نظام توحیدی تأمین شود و تعالی یابد (۱۲). اختیاری و همکاران (۱۳۸۹) با انجام مطالعه‌ای بر روی بیماران سرطانی نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی می‌تواند بر هیجانات منفی و کیفیت زندگی مؤثر باشد (۱۳). براساس نظریه آلپورت و رأس (۱۹۶۷) جهت گیری مذهبی به معنای گرایش به انجام اعمال و تفکرات مذهبی است. نخستین بار آلپورت جهت‌گیری مذهبی را به دو گرایش درونی و بیرونی تقسیم نمود. جهت‌گیری مذهبی درونی، فراگیر و دارای اصول سازمان یافته و درونی است، درحالی که جهت‌گیری مذهبی بیرونی، امری خارجی و ابزاری است که برای ارضای نیازهای فردی از قبیل مقام و امنیت مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر جهت گیری مذهبی درونی را می‌توان معادل دینداری یا دینورزی در نظر گرفت (۱۴).

از آنجا که جامعه ما دارای فرهنگ اسلامی - ایرانی می‌باشد و ارزش‌ها و سنت‌های ما رابطه تنگاتنگی با متغیرهای مذهبی دارند، به نظر می‌رسد مذهب و چگونگی جهت گیری آن تأثیر بسزایی بر مهارت‌های زندگی افراد می‌گذارد. چرا که بنیان‌های شخصیت و ارزش‌های اخلاقی ما در بطن جامعه‌ای مذهبی شکل می‌گیرد (۱۵). لذا به نظر می‌رسد استفاده از رویکرد قرآنی در آموزش مهارت زندگی دانشجویان هم شاید مؤثر باشد.

با توجه به مطالب بیان شده زمانی که دانشجویان دوران تحصیل خود را در شهری به جز محل سکونت خود می‌گذرانند، به مهارت‌های تصمیم گیری و راهبردهای خودکنترلی جهت کاهش افکار اضطراب آور و نیز مهارت‌های ارتباطی جهت برخورد با بیماران و مراجعین به عنوان خط اول درمان مجهز شوند. راه حل اساسی جهت افزایش بهداشت روانی آنان در این دوره حساس، آماده سازی آنان در جهت استفاده از این گونه مهارت‌ها و توانایی‌ها برای مقابله با مشکلات این دوره است تا بدان وسیله کفایت و شایستگی دانشجویان و رفتارهایی که سلامتی آنان را افزایش می‌دهند، موجبات بهداشت روانی و جهت گیری مذهبی آنان را فراهم سازد چراکه اعتقادات مذهبی خود سبب ایجاد آرامش روانی برای فرد می‌شود. تحقیقات گوناگون بیانگر این مطلب است که این امر می‌تواند از طریق آموزش مهارت‌های زندگی میسر گردد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مبنای آیات قرآنی بر جهت گیری مذهبی و سلامت عمومی دانشجویان انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی شده همراه با گروه کنترل در سال ۱۳۹۸ است. نمونه گیری بصورت تخصیص افراد تصادفی و براساس معیارهای ورود به پژوهش (نداشتن مشکل روانی، داوطلبانه بودن، دانشجوی خوابگاهی) انجام شد. ابتدا در یک فراخوان عمومی از دانشجویان علاقمند ساکن در خوابگاه‌های دختران دانشگاه علوم پزشکی مشهد خواسته شد پرسشنامه‌های جهت گیری مذهبی آلپورت و سلامت عمومی گلدبرگ را تکمیل نمایند و ۳۰ نفر از دانشجویانی که بیشترین نمرات را در هر دو پرسشنامه کسب کرده بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵) و آزمایش (۱۵) قرار گرفتند. هر دو گروه از نظر متغیرهای مخدوشگر قبل از مطالعه بررسی شد و کنترل آماری نیز جهت همسازی گروهها انجام شد.

آزمودنی‌های گروه آزمایش در دوره آموزش مهارت‌های زندگی بر مبنای آیات قرآن به صورت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای ۲ جلسه تحت آموزش قرار گرفتند (جدول ۱) و جهت گروه کنترل هیچ مداخله انجام نشد. بسته آموزشی مهارت‌های زندگی براساس رویکرد قرآنی براساس مطالعه صمدی و همکاران (۱۳۹۸) و مطالعه سلیمانی و همکاران (۱۳۹۴) (۱۶) و توسط متخصص روانشناسی یا رویکرد قرآنی اجرا شد و دارای مراحل و محتوای زیر می‌باشد. برای آموزش مهارت‌های زندگی در حیطه خودآگاهی، مباحث خودشناسی و خداشناسی با توجه به آیات و روایات توضیح داده شد. به عنوان مثال مباحث کرامت انسان، اهمیت روح آدمی، تأثیر خودفراموشی در سعادت الهی انسان، نتیجه خودشناسی خداشناسی بودن و رسیدن به آرامش همه جانبه بطور منسوخ بیان شد. در آموزش مهارت همدلی با رویکرد قرآنی به مباحث

دارای ۴ مقیاس و هر مقیاس دارای ۷ سؤال است. این مقیاس‌ها عبارتند از: ۱- علایم جسمانی؛ ۲- علایم اضطراب و اختلال در خواب؛ ۳- اختلال در کارکرد اجتماعی؛ ۴- افسردگی. دسته بندی نمرات از ۸۴-۰ براساس چهارمقیاس به ترتیب عالی، خوب، متوسط و ضعیف بود که به صورت نمره (۰-۲۱) عالی، (۲۲-۴۲) خوب، (۴۳-۶۴) متوسط و از ۶۴ به بالا، ضعیف طبقه‌بندی شده است (۲۰). اعتبار و روایی (۰/۹۳-۰/۸۳) این پرسشنامه نیز تأیید شده است (۲۱). در این مطالعه پایایی پرسشنامه ۰/۷۵ بود.

ملاحظات اخلاقی در این مطالعه داوطلبانه بودن ورود و خروج از پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات، عدم ضرر رساندن، سود رساندن به طور کامل مدنظر قرار گرفت.

داده‌های به دست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل آنالیز کوواریانس به وسیله نرم افزار آماری SPSS V. ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. استفاده از این آزمون مستلزم برقراری پیش فرض‌های نرمال بودن متغیر وابسته، همگنی واریانس‌ها، همگنی شیب خط رگرسیون، خطی بودن رگرسیون همپراش (پیش آزمون) و متغیر وابسته است که در این مطالعه کنترل گردید.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان مورد مطالعه در گروه کنترل $24/3 \pm 1/82$ سال و در گروه مداخله $23/2 \pm 0/88$ بود. اکثر دانشجویان مورد مطالعه در هر دو گروه مداخله و کنترل در مقطع کارشناسی بودند (جدول ۲). قبل از استفاده از مدل آنالیز کوواریانس ابتدا پیش فرض‌های این مدل که شامل نرمال بودن توزیع پراکندگی داده‌ها (آزمون کلموگروف اسمیرنوف)، برابری واریانس‌های خطا (آزمون لون)، همگن بودن خطوط رگرسیون (تعامل بین متغیر همپراش یا پیش آزمون با متغیر گروه معنادار نشد) بررسی شد که تمامی پیش فرض‌ها برقرار بود. نتایج توصیفی میانگین در دو گروه مداخله و کنترل و نتایج مدل آنالیز کوواریانس در جدول ۳ گزارش شد. با استفاده از آزمون آنالیز کوواریانس با کنترل نمره سلامت عمومی در ابتدای مطالعه اختلاف معناداری بین میانگین گروه‌ها در متغیر سلامت عمومی در انتهای مطالعه وجود داشت ($P < 0/001$). همچنین با انجام آزمون آنالیز کوواریانس (پس از خارج کردن اثر متغیر پیش آزمون جهت گیری مذهبی) در پایان مطالعه اختلاف معناداری بین گروه‌های کنترل و مداخله در خصوص متغیر جهت گیری مذهبی مشاهده نشد ($P = 0/26$). در نتیجه می‌توان گفت آموزش در جهت گیری مذهبی دانشجویان مؤثر نبود.

الگوگیری از رسول اکرم اسلام و رأفت و مهربانی و اثرات مؤثر آن برای خود فرد و خانواده پرداخته شد. در آموزش ارتباط مؤثر با رویکرد قرآنی اجتماع گرایی در اسلام و پرهیز از انزوا، برادری و مساوات در روابط اجتماعی و وحدت و پرهیز از تنازعات اجتماعی بیان شد. در آموزش مهارت روابط بین فردی با رویکرد قرآنی به محور دوستی براساس ایمان، دارا بودن شرم و حیا در روابط بین فردی و پرهیز از مجاورت بدون صمیمیت پرداخته شد. آموزش مهارت تصمیم گیری با رویکرد قرآنی به قاطع بودن، مشورت کردن، توجه به سلامت قلب در مراحل تصمیم گیری و داشتن خلوص نیت در تصمیمات اشاره شد. مهارت حل مسئله با رویکرد قرآنی به مباحث جلوگیری از بحران، بلند همتی و افزایش توانمندیها پرداخته شد. در آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد قرآنی به ابراز وجود بدون گناه، ابراز وجود واقعی و تعادل بین شجاعت و تواضع پرداخته شد. در آموزش مدیریت هیجانات با رویکرد قرآنی به پرهیز از مقایسه نزولی و داشتن شادی مغرورانه پرداخته شد. در آموزش خلاقیت با رویکرد قرآنی به توجه و درک حکمت‌های الهی و در آموزش تفکر نقاد با رویکرد قرآنی به اصول اساسی نقاد بودن مانند شنیدن توضیحات و دلایل طرف مقابل پرداخته شد (۱۷).

پرسشنامه جهت گیری مذهبی آلپورت: پرسش نامه جهت گیری مذهبی توسط آلپورت در ۲۱ ماده با مقیاس پاسخگویی پنج گزینه‌ای (از «خیلی کم» تا «خیلی زیاد») ساخته شد که ۱۲ ماده آن مربوط به جهت گیری بیرونی و ۹ ماده مربوط به جهت گیری درونی است. در این مقیاس، گزینه‌های عبارات ۱ تا ۱۲ جهت گیری مذهبی بیرونی و عبارات ۱۳ تا ۲۱ جهت گیری مذهبی درونی را می‌سنجند. این پرسشنامه نقطه برش ندارد و هر چه آزمودنی‌ها در مقیاس‌های مورد بررسی نمرات بیشتری بدست آورند بیشتر دارای آن صفت می‌باشند. آزمون محدودیت زمانی ندارد و به صورت گروهی اجرا می‌شود، همچنین این پرسشنامه محدودیت سنی ندارد و از ۱۶ سالگی به بالا قابلیت اجرا دارد. آلپورت و رأس در سال ۱۹۶۷ این مقیاس را برای سنجش جهت گیری های مذهبی درونی و بیرونی تهیه کردند (۱۸). این آزمون در ایران ترجمه و هنجار یابی شده است. همسانی دورنی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمده و پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۴ است، همچنین روایی آزمون ۰/۷۳ گزارش شده است (۱۹). در این مطالعه پایایی پرسشنامه ۰/۷۰ بود.

پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ: برای ارزیابی سلامت عمومی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه از پرسشنامه سلامت عمومی که توسط گلدبرگ ارائه شد و دارای ۲۸ سؤال بود، استفاده گردید که هر سؤال براساس مقیاس لیکرت دارای چهارگزینه از ۰ تا ۳ نمره گذاری شده و

جدول ۱. جدول فراوانی دانشجویان برحسب مقطع تحصیلی در دو گروه مداخله و کنترل

مقطع تحصیلی	گروه		
	کنترل (درصد) تعداد	مداخله (درصد) تعداد	کل (درصد) تعداد
کارشناسی	۹ (۶۰٪)	۹ (۶۰٪)	۱۸ (۶۰٪)
کارشناسی ارشد	۴ (۲۶٪)	۵ (۳۳٪)	۹ (۳۰٪)
دکتری	۲ (۱۳٪)	۱ (۶٪)	۳ (۱۰٪)

جدول ۲. مقایسه متغیرهای سلامت عمومی و جهت گیری مذهبی در دو گروه

نوع آزمون و سطح معنی داری*	گروه	
	مداخله	کنترل
P<۰,۰۰۱	سلامت عمومی	
	پیش آزمون	۴۷/۷±۸/۷۱
P=۰/۲۶	پس آزمون	۴۷/۷±۱۳/۸۴
	جهت گیری مذهبی	
P=۰/۲۶	پیش آزمون	۵۵/۶±۶۷/۵۷
	پس آزمون	۵۵/۴±۳۳/۳۲

*تحلیل آنالیز کوواریانس

بحث

این مطالعه نشان داد که بین میانگین نمره سلامت عمومی گروه کنترل و گروه آزمون اختلاف معناداری وجود داشت. در حالیکه در خصوص جهت گیری مذهبی اختلاف معناداری بین میانگین های دو گروه مشاهده نشد. در واقع مداخله آموزشی مهارت های زندگی با رویکرد قرآنی در سلامت عمومی دانشجویان مؤثر بود، در حالیکه در جهت گیری مذهبی دانشجویان تاثیری نداشت.

مطالعات متعددی همسو با نتایج مطالعه حاضر اثربخشی آموزش مهارت های زندگی با رویکرد دینی بر سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب بیان نموده اند (۱۳، ۱۶، ۲۲-۲۴). به عنوان مثال سلیمانی و همکاران (۱۳۹۴) بیان نمود که با توجه به نتایج پژوهش، آموزش مهارت های زندگی با رویکرد اسلامی در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به اختلالات روانی مزمن مؤثر است (۱۶). سلامت روان به مفهوم احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی های بالقوه فکری، هیجانی و غیره است (۲۵). با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهد بود. کمک به دانشجویان در رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده ضروری به نظر می رسد (۲۶). همانطور که در یافته ها مشخص شد آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان اثرگذار بود. این نتایج با نتایج مطالعه مؤمنی و همکاران (۲۷) که بر روی دانشجویان دختر دانشگاه صنعتی اصفهان در مقطع کارشناسی انجام شد همسو بود، در این مطالعه آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش سلامت روان و عزت نفس دانشجویان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل گردید. مطالعه مگناتی و همکاران در سال ۲۰۰۵ در جنوب آفریقا بر روی بیش از ۲ هزار نفر جوان در زیرگروه های متفاوت فرهنگی انجام شد، نشان داد که برنامه آموزش مهارت های زندگی نقش عمده ای بر جلوگیری از رفتارهای خشونت آمیز جوانان دارد (۲۸). همچنین در پژوهشی که توسط ترن و همکاران در ارتباط با آموزش مهارت های زندگی از جمله حل مساله و ارتباطات مؤثر بر روی ۳۵۰ نوجوان انجام شد، نشان داد که این مهارت ها، توانایی های آنان را برای حل مشکل و استفاده مؤثر از حمایت های اجتماعی آنان را افزایش می دهد (۲۹). در پژوهش ونزل ویکتوریا و همکاران (۳۰)، در خصوص تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر جلوگیری از سوء استفاده از مواد مخدر بر روی

کلیه دانش آموزان دوره متوسطه انجام شد نتایج نشان داد مهارت های زندگی تأثیر مثبتی بر کاهش استفاده از مواد مخدر و الکل در دانش آموزان دارد، به این صورت که میل به وسوسه جهت استعمال و نیز دفعات مصرف مواد مخدر را در این دانش آموزان کاهش داده است و تأثیر گروه همسالان جهت مصرف مواد مخدر و الکل نیز با آموزش مهارت های زندگی کاهش چشمگیری یافته است.

در مطالعه بوب لاولیر و همکاران (۳۱) نیز درخصوص مهارت های ارتباطی مورد نیاز دانشجویان کارشناسی ارشد نتایج نشان داد مهارت ها به طور چشمگیری باعث افزایش اعتماد به نفس و ارتباط با دیگران و اعطاف پذیر شدن دانشجویان گردید

این مطالعه حاکی از آن بود که آموزش مهارت های زندگی با رویکرد قرآنی بر جهت گیری مذهبی اثری ندارد. مطالعه عزیزی و همکارانش هم راستا با پژوهش حاضر است. آن ها در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی بر جهت گیری مذهبی زوجین متقاضی طلاق معنادار نبوده است (۳۲). البته باید خاطر نشان کرد از آنجاییکه جهت گیری مذهبی دارای دو مؤلفه بیرونی و درونی است، به نظر می رسد آموزش مهارت های زندگی بر مؤلفه های درونی یعنی همان و نگرشها اثرش را زودتر نشان می دهد و برای بررسی مؤلفه های بیرونی یعنی همان رفتار فرد باید زمان مناسب مدنظر قرار گیرد. در پژوهشی دیگر که توسط خدایاری و همکاران درخصوص آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های دینی انجام شد، آموزه های دینی توانست دو مؤلفه باور دینی و عواطف دینی را افزایش دهد اما رفتار دینی بر اثر مداخله آموزشی تغییری نکرده است (۳۳). در تبیین این یافته ها می توان به این نکته ضروری اشاره کرد که علی رغم اهمیت فوق العاده معنویات در آموزه های مذهبی، به دلیل طبیعت چند بعدی و گستردگی مفهوم جهت گیری مذهبی، می توان گفت این مفهوم در زندگی دانشجویی غیرقابل اجتناب بوده و آموزش مهارت های زندگی بر نگرش ها، علائق شخصی و اعتقادات و اعمال مذهبی در زندگی دانشجویی تأثیر چندانی ندارد. همچنین مطابق با نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، فرایند تغییر رفتار، ابتدا از دگرگونی در شناخت ها (باورها) و احساسات (عواطف) آغاز می شود و اندیشه ها و انتظارات آدمی در تعیین رفتار و میانجی گری در تغییر تدریجی رفتار نقش و اهمیت دارند. اما بدون تقویت کردن رفتارهایی که انتظار می رود تحقق آنها به راحتی ممکن نیست. از سوی دیگر مطالعات متعددی بر تأثیر بخشی مهارت های زندگی با رویکرد آموزش های دینی بر رفتارهای مذهبی تأکید کرده اند (۲۴). به عنوان مثال سانا و چانگ نیز معتقدند هیجان ها، افکار و رفتارها با گذشت زمان به صورت تعاملی به یکدیگر اثر متقابل دارند. بنابراین

می‌شود در مطالعات بعدی گروه‌های بیشتری از دانشجویان در مقاطع مختلف تحصیلی و با رشته‌های مختلف، بومی و خوابگاهی همه در مطالعه وارد شوند.

از نقاط قوت پژوهش همکاری بسیار مناسب معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه و نیز امور خوابگاه‌ها جهت برگزاری دوره‌های آموزشی و نیز اشتیاق دانشجویان جهت کسب اطلاعات که مانع ریزش نمونه‌ها تا پایان جلسات آموزشی بود. جهت مطالعات آینده پیشنهاد می‌گردد که اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرانی در مطالعات طولانی‌تری به انجام برسد و نمونه‌ها مدت بیشتری بعد از زمان انجام مطالعه تحت بررسی قرار بگیرند تا اثربخشی آموزه‌های قرانی بر جهت گیری درونی بتواند نمود بیرونی هم داشته باشد. از استراتژی‌های تکمیلی برای اثربخشی بیشتر مداخله مانند همکاری افراد روحانی و یا تقویت برنامه با ارائه فیلم و کلیپ‌های آموزشی استفاده شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل بخشی از طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی مشهد با کد اخلاق ۱۳۹۷، ۱۹۷ IR.MUMS.REC. می‌باشد که با حمایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد اجرا شده است. بدینوسیله نویسندگان مراتب قدردانی خود را از معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اعلام می‌نمایند.

References

1. Shoarinejad A. The role of extracurricular activities in adolescent education. Tehran: Publication of information (Persian) 2002.
2. Khademian H. Psychological functions of the family and its association with quality of life, self-efficacy, and adolescent coping strategies. Ferdowsi University of Mashhad; 2011.
3. Mobaderi T, Roudbari M. Assessment of students' life skills in Iran University of Medical Sciences. *Razi J Med Sci (J Iran Univ Med Sci)*. 2018;24(165):409-16. doi: 10.1016/j.rjms.2018.04.007
4. Mohapi BJ, Pitsoane EM. Life skills as a behaviour change strategy in the prevention of HIV and AIDS: Perceptions of students in an open and distance learning institution. *SAHARA J*. 2017;14(1):77-84. doi: 10.1080/17290376.2017.1374878
5. Hardcastle SJ, Tye M, Glassey R, Hagger MS. Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015;16:139-149. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.10.005
6. Selman LE, Brighton LJ, Hawkins A, McDonald C, O'Brien S, Robinson V, et al. The Effect of Communication Skills Training for Generalist Palliative Care Providers on Patient-Reported Outcomes and Clinician Behaviors: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Pain Symptom Manage*. 2017;54(3):404-416 e405. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2017.04.007
7. Zarghami M, Khademloo M, Sheikhmoonesi F, Behrooz B. Quality of life enjoyment & satisfaction in medical students and natural resources students. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2012;22(89):42-48.
8. Mobaderi T, Roudbari M. Assessment of students' life skills in Iran University of Medical Sciences. *Razi J Med Sci*. 2018;24(165):9-21.
9. Maarefvand Z, Zanganeh F, Ghahraman M. Quality Evaluation of the Academic Life of the Students of Shahid Beheshti University. *Educ Measure Evaluat Stud*. 2017;7(17):57-78.
10. Dezhkoohi M, Anarinejad A, Khaksar F. Relationship of family cohesion and life skills in students of Farhangian University of Fars province. *J Educat Stud*. 2019;5(17):79-88.

افزایش مدت زمان آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس مؤلفه‌های دینی و قرآنی، تقویت مثبت رفتارهای دینی (در جلسات آموزشی و نیز در بستر خانواده و دانشگاه) می‌تواند در مداخلات درازمدت اثربخشی این آموزش‌ها را بر جهت گیری مذهبی معنادار نماید (۱۸). لذا به نظر می‌رسد اثربخشی مهارت‌های زندگی بر جهت گیری مذهبی باید در طول زمان پس از انجام مطالعه بررسی شود.

نتیجه گیری

از آنجایی که اکثریت جمعیت کشور ما را دانشجویان و دانش آموزان تشکیل می‌دهند، ضروری است با ایجاد زمینه‌های مناسب به امر ارتقای بهداشت روانی و سطح سلامت در دانشگاه‌ها پرداخته شود و شرایطی فراهم شود تا مسئولان دانشگاه‌ها، خوابگاه‌ها، اساتید، برنامه ریزان، مشاوران دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها، روانشناسان و سایر دست اندرکاران آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد از طریق آشنایی با موضوعات بهداشت روانی، جهت گیری مذهبی، مهارت‌های زندگی، دانشجویان را برای دست یابی به روان سالم یاری دهند. در این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه شدیم من جمله، عدم یکسانی رشته‌های تحصیلی و مقاطع تحصیلی و در نتیجه تفاوت‌های اجتماعی فرهنگی که امکان همگن کردن آنها وجود نداشت.

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به این موضوع اشاره کرد که این مطالعه فقط بر روی دانشجویان خوابگاهی انجام شده است. لذا پیشنهاد

11. Goodarzi K, Sohrabi F, Farrok N, Jomehri F. The Interactional Effect of Spiritual Intelligence and Life Skills Training On University Students' Mental Health. *Clinic Psychol Stus*. 2011;1(1):15-42.
12. Mahmodi R. Effectiveness of teaching Quranic life skills on self-confidence and social acceptance. PP:43- 49: Consultation, Allameh Tabataba'i University; 2011.
13. Ekhtiyar-Sadegh M, Imani-Naeini M, Mirza-Mohammadi MH. The Effect of Life Skills Training Based on the Holy Quran on the Negative Emotions, Life Quality and Life Orientation of Patients with Breast Cancer in Tehran. *J Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2020;5(4):7-19.
14. Maltby J, Day L. Should never the twain meet? Integrating models of religious personality and religious mental health. *Personality and Individual Differences*. 2004;36(6):1275-1290. doi: 10.1016/s0191-8869(03)00215-0
15. Haddad K, Roshan R, Asgharnezhad F. A comparison of student's emotional intelligence and mental health with their affective relationship in family. 2007.
16. Soleimani Najaf Abadi R, Chubgin A, Ghaderi Najaf Abadi M, Hadadi M. The Survival Skills Training Based on an Islamic Approach and its Effect on the Depression, Anxiety and Stress among the Women with Chronic Psychiatric Disorders. *Ravanshenasi Va Din*. 2015;2(38):17-40.
17. Samadi H, Samadi N. Study of life skills based on the verses of the textbook of Holy Quran. *J Soc Sci Human Res*. 2020;8(3).
18. Allport GW, Ross JM. Personal religious orientation and prejudice. *J Pers Soc Psychol*. 1967;5(4):432-443. doi: 10.1037/0022-3514.5.4.432
19. Arian KH. Investigating the Relationship between Religiousness and the Righteousness of Iranians Residing in the US: Allameh Tabataba'i University of Tehran; 1378.
20. Goldberg DP, Gater R, Sartorius N, Ustun TB, Piccinelli M, Gureje O, et al. The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. *Psychol Med*. 1997;27(1):191-197. doi: 10.1017/s0033291796004242

21. Taghavi M. Validity and Reliability of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in College Students of Shiraz University. *J Psychol*. 2002;**5**:381-398.
22. Fardad F, Dokaneheifard F. The effectiveness of Holy Quran based life skills training on improving quality of life and physical and mental health in female members of bassij in south-west of Tehran. *J Qazvin Univ Med Sci*. 2017;**20**(6):45-52.
23. Fatemi Nik T, Sodani M, Mehrabizadeh Honarmand M. Effectiveness of Islamic instructions training on Quality Of life and its components in couples. *Biannual J Appl Counsel*. 2017;**6**(2):73-88.
24. Moreira-Almeida A, Neto FL, Koenig HG. Religiousness and mental health: a review. *Braz J Psychiatry*. 2006;**28**(3):242-250. [doi: 10.1590/s1516-44462006000300018](https://doi.org/10.1590/s1516-44462006000300018) [pmid: 16924349](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16924349/)
25. van der Noll J. Prejudice and Religion. Oxford Research Encyclopedia of Politics 2019.
26. Naderi A, Haji Husseinnezhad GH, Tajik Esmaili A, Zeinabadi HR. Characteristics of the Objectives of Extracurricular Activities of High-School Students: An Approach to Prevention of Social Threats. *Educ Psychol*. 2012;**8**(24):71.
27. Momeni H, Teimouri S, Rahmanpour M. The effect of training life skills on the mental health and self-esteem of female students in the fifth grade of primary school. *Innovat Manag Educat (J Modern Thought Educat)*. 2011;**6**(4):112-191.
28. Magnani R, Macintyre K, Karim AM, Brown L, Hutchinson P, Kaufman C, et al. The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors in KwaZulu-Natal, South Africa. *J Adolesc Health*. 2005;**36**(4):289-304. [doi: 10.1016/j.jadohealth.2004.02.025](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.02.025) [pmid: 15780784](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15780784/)
29. Turner NE, Macdonald J, Somerset M. Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: a curriculum for the prevention of problem gambling. *J Gambl Stud*. 2008;**24**(3):367-380. [doi: 10.1007/s10899-007-9085-1](https://doi.org/10.1007/s10899-007-9085-1) [pmid: 18095146](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18095146/)
30. Wenzel V, Weichold K, Silbereisen RK. The life skills program IPSY: positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *J Adolesc*. 2009;**32**(6):1391-1401. [doi: 10.1016/j.adolescence.2009.05.008](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.05.008) [pmid: 19596147](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19596147/)
31. Lawlor B, Donnelly R. Using podcasts to support communication skills development: A case study for content format preferences among postgraduate research students. *Computers & Education*. 2010;**54**(4):962-971. [doi: 10.1016/j.compedu.2009.09.031](https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.09.031)
32. Azizi A, Esmaili R, Dehghan Manshadi SM, Esmaili S. The Effectiveness of life Skills Training on Marital Satisfaction in Divorce Applicant Couples. *Iran Journal of Nursing*. 2016;**29**(99):22-33. [doi: 10.29252/ijn.29.99.100.22](https://doi.org/10.29252/ijn.29.99.100.22)
33. Khodayari M, Akbari S, Ghobari B, Shokohi Y. Efficacy of Religious-based Life Skills Training on Religiosity of University Students: A Pilot Study. *Sci J Manage Sys*. 2018.