



The Role of Islamic Lifestyle with a Skill - Approach in Promoting Psychological Well-Being

Shiva Masoumparast^{1*}

¹ An expert in the prevention of social harms of the Ministry of Education

* Corresponding author:: Masoum1@gmail.com

Received: 2023-05-02

Accepted: 2023-06-12

Abstract

Background: One of the most important determinants of the improvement of mental health and psychological well-being of adolescents is their lifestyle, which can be effective in preventing social harm. Considering the role played by the students of every country play in its prosperity, it is an inevitable necessity to invest in their proper education. **Aim:** The purpose of the current research was to investigate the role of Islamic lifestyle with a skill-based approach in improving psychological well-being. **Method:** Applied Research was used in this research. The study population included the secondary school students of Tehran city. **Tools:** Data collection tools included interviews and questionnaires (Kaviani's Islamic lifestyle and Ryff Scales of Psychological Well-Being). **Findings:** The findings of this study highlight the necessity of using life skills training programs with Islamic approach to improve psychological well-being. **Conclusion:** The results of educational interventions could lead to better performance, therefore, it is suggested to be used as an effective strategy in all educational centers of Iran.

Keywords: Psychological well-being, Islamic lifestyle, Skill-based approach, Life skills

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Masoumparast, Sh. (2023). The Role of Islamic Lifestyle with a Skill - Approach in Promoting Psychological Well-Being . *JNACE*, 5(2): 106-111.





نقش سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت محور در ارتقاء بهزیستی روانشناختی

دکتر شیوا معصوم پرست^{۱*}

^۱ کارشناس پیشگیری از آسیب های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش
* نویسنده مسئول: کارشناس پیشگیری از آسیب های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۲۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۱۲

چکیده

زمینه: یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده ارتقاء سلامت روان و بهزیستی روانشناختی نوجوانان نحوه سبک زندگی آنها است که می تواند در جهت پیشگیری از آسیب های اجتماعی مثر به ثمر باشد. با توجه به نقشی که دانش آموزان هر کشور در بالندگی آن ایفا می کنند، سرمایه گذاری در امر آموزش و تربیت صحیح آنان ضرورتی اجتناب ناپذیر است. هدف: پژوهش حاضر با هدف نقش سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت محور در ارتقاء بهزیستی روانشناختی انجام شد. روش: پژوهش از نوع کاربردی بوده است. جامعه آماری دانش آموزان دبیرستان متوسطه دوم شهر تهران بودند. ابزار: منابع گردآوری اطلاعات، مصاحبه و پرسشنامه (سبک زندگی اسلامی کویانی و بهزیستی روانشناختی ریف) بود. یافته ها: یافته های این پژوهش ضرورت کاربرد برنامه های آموزش مهارت های زندگی با رویکرد اسلامی در راستای بهبود بهزیستی روان شناختی را خاطر نشان می سازد. نتایج: نتایج مداخلات آموزشی توانست منجر به عملکرد بهتر شود لذا پیشنهاد می شود به عنوان راهبردی مؤثر در سراسر مراکز آموزشی کشور استفاده شود.

واژگان کلیدی: بهزیستی روانشناختی، سبک زندگی اسلامی، رویکرد مهارت محور، مهارت های زندگی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: معصوم پرست، ش (۱۴۰۲) نقش سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت محور در ارتقاء بهزیستی روانشناختی. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۵(۲): ۱۱۱-۱۰۶.

مقدمه

سبک زندگی سالم به یک ضرورت تبدیل شده است که نقش مهمی در تضمین سلامت روان، بهزیستی روانشناختی و بهبود کیفیت زندگی افراد یک جامعه ایفا می کند. توجه به سبک زندگی و عوامل تأثیرگذار آن در همه دوره های زندگی به خصوص نوجوانی حائز اهمیت است تا پیشگیری از آسیب های اجتماعی صورت گیرد. چراکه عدم وجود علائم بیماری به معنی سلامت روانی کامل نیست و سلامت روانی بر ابعاد روانی مثبت و بهزیستی روانشناختی دلالت دارد. در راستای ارتقای سلامت روان سرمایه های حیاتی یک جامعه بخصوص نوجوانان باید توجه ویژه به دوره نوجوانی بشود. نوجوانی یکی از مراحل مهم و

دانش آموزان با ارزش ترین سرمایه های ملی هستند و تمام پیشرفت های کشور و هر توفیقی در هر عرصه مرهون توجه ویژه و استفاده شایسته از این سرمایه های بزرگ است لذا توجه به سلامت روان آنان و پی بردن بر بهزیستی روانشناختی با بکارگیری سبک زندگی سالم و کسب مهارت های زندگی و عواملی که بر عملکرد دانش آموزان تأثیر می گذارد از الزامات است. چراکه در عصر حاضر با توجه به شرایط و پیشرفت های تکنولوژیکی و هجوم های شدید فرهنگی برای تغییر سبک زندگی ایرانی اسلامی و تأثیر مستقیم آن بر کیفیت زندگی تبیین

های زندگی و مدیریت هیجان‌ها به دانش آموزان، آنان را در برقراری ارتباطی سالم یاری کرد.

در اوایل سال تحصیلی ۱۴۰۰ در دبیرستان‌های متوسطه دوم با توجه به عدم حضور دانش آموزان در مدرسه به دلیل بیماری همه گیر کرونا و نگرانی خانواده‌ها به دلیل وضعیت موجود و مشکلات پیش آمده نیازمند پذیرش وضعیت از سوی دانش آموزان و خانواده‌های آنها برای داشتن سلامت جسمی و روانی و بهزیستی روانشناختی در گرو داشتن سبک زندگی سالم بوده است. تاثیر کرونا و تعطیلی مدارس بر سلامت جسمی، اجتماعی و روانی دانش آموزان به دلیل دور بودن از فضای مدرسه و کاهش نشاط و سرزندگی در میان دانش آموزان مساله بوده است بخصوص برای دانش آموزان پایه دهم که وارد مقطع متوسطه دوم شده بودند. در چنین شرایطی که موارد ذکر شده دانش آموزان را از نظر سلامت روانی و تحصیلی دچار چالش کرده بود، اقدام به آسیب شناسی و پیدا کردن راه حلی کاربردی برای برطرف نمودن این مسئله نمودم.

اهمیت و ضرورت انجام

دانش آموزان با ارزش ترین سرمایه های ملی هستند و تمام پیشرفت های کشور و هر توفیقی در هر عرصه مرهون توجه ویژه و استفاده شایسته از این سرمایه های بزرگ است لذا ضرورت توجه به سلامت روان آنان و پی بردن بر بهزیستی روانشناختی با بکارگیری سبک زندگی سالم و کسب مهارت های زندگی و عواملی که بر عملکرد دانش آموزان تاثیر می گذارد از ضروریات است. امروزه جهت فراهم نمودن امنیت فردی و اجتماعی در حوزه های جسمی و روحی نیازمند است که سبک زندگی ایرانی- اسلامی آموزش داده شود چراکه مهارت های زندگی اکتسابی و آموختنی است و می توان آنها را هم یادگرفت و هم بکاربرد. از عوامل مهم دیگری که در تعیین موفقیت های زندگی و سلامت روانی نقش دارد [۴] و سبب عملکرد بهتر ما در حیطه خود آگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه و خود مدیریتی می شود [۵] و در زندگی فردی و اجتماعی سبب بهبود عملکرد می شود، ایجاد و افزایش بهزیستی روانشناختی در افراد است تا آنها را به سمت موفقیت بیشتر در زندگی، ارتباط اجتماعی حمایتگرانه سالم تر و سلامت جسمی و روانی بالاتر هدایت کند [۶]. با توجه به آنچه بیان گردید این سؤال ایجاد گردید که آیا آموزش مهارت های زندگی به سبک اسلامی ایرانی در بهزیستی روانشناختی دانش آموزان تاثیر گذار می باشد یا نه؟

برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود و مشاوران مدارس می توانند نقش مهم و تأثیرگذاری در شکوفایی کردن قابلیت های وجودی نوجوانان داشته باشند تا نوجوانان با بکارگیری مهارت های کاربردی بتوانند در بدترین شرایط بهترین تصمیم را بگیرند و در سازگاری با مقتضیات محیطی و فشارهای حاصله توانایی های لازم را کسب کنند. بنابراین کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی موثر و سازنده، ضروری بنظر می رسد. تعیین و شناسایی ارزشهای فردی در پیشگیری و کاهش انواع ناهنجاری رفتاری و اختلالات روانی نوجوانان نقش موثری دارند. لذا یادگیری، بکارگیری و مدیریت مهارت های مختلف در زندگی، به عنوان یکی از روشهای بهبود و ارتقاء سلامت فردی و بهزیستی مطرح می شود. آموزش مهارت های زندگی در مدارس یا در کارگاه های آموزشی نقش اساسی را در بهزیستی روانشناختی و ابراز وجود دانش آموزان ایفا می کند، البته اگر در یک دوره و مقطع رشدی مناسب ارائه شود نقش برجسته تری خواهد داشت.

تبیین مسئله در وضعیت موجود

لزوم تعلیم و تربیت صحیح نسل آتی با توجه به تأکیدات حکیمانه مقام معظم رهبری مبنی بر تکیه بر فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی - ایرانی و بکارگیری الگوی اسلامی - ایرانی و پرهیز از الگوهای وارداتی، چراغ راه برون رفت از چالش های نظام آموزشی کشور و راهی برای پیشگیری از آسیب های اجتماعی است تا با تمهیدات لازم و مفید منجر به ارتقاء سلامت روان و بهزیستی روانشناختی آینده سازان این مرز و بوم بشود. بکارگیری مهارت های زندگی در هر دوره زندگی نقش تعیین کننده ای در تأمین بهزیستی روانشناختی و داشتن زندگی سالم و اثر بخش دارد که منجر به ارتقاء توانایی های روانی- اجتماعی و تأمین سلامت روانی- جسمانی و اجتماعی می شود [۱]. بخصوص در دوره حساس نوجوانی که افراد نیازمند کسب مهارت های لازم هستند و در صورت عدم برخورداری از برخی مهارت های زندگی و عدم شناخت سبک زندگی سالم ممکن است نتوانند با برخی چالش های روزمره زندگی برخورد سازنده داشته باشند که این امر می تواند به ناسازگاری فردی منجر شود و مشکلات جسمی و هیجانی را در پی داشته باشد [۲] و فرد نتواند در برابر عوامل و فشارهای محیطی پاسخ مناسب ارائه دهد [۳]. چراکه تعدادی از دانش آموزان به علت عدم مدیریت هیجان و نداشتن ارتباط صحیح اجتماعی با همسالان خود، بخش قابل توجهی از استعدادهای آنان شکل نمی گیرد. لذا ضرورت دارد از طریق آموزش سبک زندگی و بکارگیری مهارت

منابع گردآوری داده ها و اطلاعات

به منظور دستیابی به اطلاعات بیشتر و اطمینان از صحت مسئله از ابزار مشاهده و مصاحبه به صورت تلفنی و نظرسنجی در سامانه شاد (مدیریت، معاونین، دبیران، دانش آموزان، والدین)، پرسشنامه ها: پرسشنامه سبک زندگی اسلامی کابوایی دارای ۷۵ سوال، مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف^۴ دارای ۱۸ سوال که شش عامل: خود مختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می سنجد. سیاهه رفتار، مطالعه منابع و کتب معتبر و پیشینه تحقیق سایر محققین استفاده نمودم که نتایج حاصل از تمامی موارد فوق دلیلی بر پایین بودن بهزیستی روانشناختی آنها بود.

جامعه آماری

دانش آموزان دبیرستان متوسطه دوم شهر تهران با نمونه ۸۵ نفره بودند.

تجزیه و تحلیل اطلاعات

برخی از عوامل و مشکلات رفتاری، از دیدگاه صاحب نظران: الف. عدم آموزش مهارتهای زندگی به صورت کاربردی توسط اولیا و آشنا نکردن فرزندان با حقوق دیگران [۷، ۸، ۹] ب. الگوپذیری ناصحیح [۱۰] ج. رسیدن به خواسته ها با بداخلاقی و پرخاشگری که در واقع نوعی تقویت رفتار محسوب می شود [۱۱]. از طریق نظرسنجی از دانش آموزان: الف. پایین بودن بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان، ب. عدم آموزش دانش آموزان به انجام فعالیت های گروهی با اهداف واحد ج. عدم آگاهی والدین نسبت به نحوه برخورد و داشتن کمبود محبت در دانش آموزان د. عدم تخلیه درست هیجانی و بروز آن به صورت آسیب های رفتاری ه. کاهش ارتباطات کلامی بین والدین و دانش آموزان و. مقایسه کردن نوجوانان با یکدیگر توسط والدین.

ارائه راه حل ها و اجرای آنها

راه حل های کاربردی برای تقویت بهزیستی روانشناختی

گام اول: راه حل شماره یک: آموزش مهارت های زندگی [۱۲] جلسه ۳۰ دقیقه ای (هفته ای یک جلسه)
راه حل ۱-۱: آموزش مهارت خودآگاهی. فرایند اجرای ۱-۱: محوریت تدریس آگاهی نسبت به توانایی ها، نقاط قوت و ضعف، خواسته ها و احساسات خود، مدیریت و کنترل احساسات، افزایش تعامل بین فردی در نظر گرفته شد.

مرحله اول فقط از دانش آموزان خواستم تا تعریف خودشان را از غم، شادی، ترس و ... بیان کنند، در مورد احساساتشان ابراز نظر کنند، در کلاس تعامل داشته باشند. این شیوه در یک جلسه صورت گرفت. در مرحله بعدی تکالیفی در نظر گرفتم تا هیجانات مختلف خود را به صورت عملی ابراز کنند. برای مثال از دانش آموزان خواستم تا در دفترچه ای احساسات هر روز خود را یادداشت کنند و مقایسه کنند تا چقدر در طول هفته غمگین، خوشحال و یا عصبانی هستند.

راه حل ۲-۱: آموزش مهارت خودکنترلی. فرایند اجرای ۲-۱: گام اول توجه کردن: زمانی که دانش آموزان رفتار صحیحی را انجام می دادند طبق عملکرد آنها در سامانه شاد به آنان توجه می شد و بازخورد آن در گروه نشان داده می شد ولی اگر روش اشتباهی را به کار می گرفتند در گروه نسبت به آن رفتار با بی توجه عبور می کردم و در صفحه شخصی علت را جویا شده که به مرور باعث حذف رفتار اشتباه و تثبیت رفتار صحیح می شد. گام دوم پاداش دادن و تحسین کردن: تشویق های کلامی و تحسین کردن در سامانه شاد بود.

راه حل ۳-۱: آموزش مهارت همدلی با استفاده از تکنیک چالش مهربانی و ایفای نقش. فرایند اجرای ۳-۱: دانش آموزان گروه بندی شدند. بعد از توضیح رفتارهای همدلانه و غیرهمدلانه از آنها خواسته شد که به کمک یکدیگر سناریوی ۵ دقیقه ای را طراحی نمایند و از طریق صفحه شخصی از طریق سرگروه ارسال نمایند.

راه حل ۴-۱: آموزش مهارت حل مسئله با بکارگیری مهارت تفکر خلاق: فرایند اجرای ۴-۱: برای اجرایی شدن فرایند کنترل و مدیریت هیجان در زندگی نیاز به آموزش مهارت هایی از جمله روش های برقراری ارتباط، اهمیت دادن به ابراز نظر دیگران حتی اگر خلاف نظر ما باشد، صبرکردن در شنیدن و بیان نظرات، قضاوت نکردن دیگران، حسادت نکردن، عذرخواهی کردن، حل مسئله و... بود. روش علمی حل مسئله جان دیویی. در مرحله اول از آنها خواستم که مسئله یابی کنند. آنها می بایست در خصوص داستانی که مطرح می شد با توجه به شرایط به دنبال علت به وجود آمدن مشکل می گشتند. در مرحله دوم از آنها خواستم که اطلاعات لازم را با استفاده از ابزار مصاحبه در رابطه با مشکل مطرح شده جمع آوری نمایند. در مرحله بعد به کمک تفکر خلاق، باید به فرضیه سازی برای یافتن راه کار حل مشکل می پرداختند که به صورت گروهی انجام می شد. در مرحله پایانی با مشاهده فرضیات و راهکارهای احتمالی به نتیجه گیری می پرداختند و اینگونه روش صحیح حل مسئله را آموزش دیدند.

راه حل ۵-۱: آموزش مهارت ارتباط مؤثر: فرایند اجرای ۵-۱: در انجام فعالیت های پژوهشی در ابتدا باهم گروهی های خود تعاون و همکاری نداشتند. برای برطرف نمودن این مشکل ابتدا

گام ششم: راه حل شماره شش: برگزاری جلسات مشاوره تلفنی فردی با دانش آموزان جهت بررسی مسائل و بهبود وضعیت و نشست های حضوری فردی با حفظ پروتکل های بهداشتی.

ارزیابی اقدامات: بررسی روش های آموزشی نشان داد که هر فردی به دنبال بهتر زیستن، داشتن زندگی توام با رفاه، آرامش و امنیت و دستیابی به سبک زندگی مناسب با فرهنگ اسلامی است. در این حیطه نقش فرهنگیان بسیار تاثیرگذار است چراکه هر ملتی به دنبال پیشرفت، ترقی، توسعه و سربلندی کشورش می باشد. امروز جهانیان برای رسیدن به برتری در تمامی سطوح با هم رقابت می کنند و آن کشورهایی موفق تر هستند که سبک زندگی صحیح و ایده ال را سرمشء و سرلوحه ملت خود قرار داده اند.

نتیجه گیری

نتایج نظرسنجی حاکی از اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی- ایرانی با رویکرد مهارت محور و کسب مهارت های زندگی در جهت افزایش معنادار بهزیستی روانشناختی با بکارگیری مهارت های کاربردی در تعاملات با همسالان و اعضای خانواده بوده است که نشان می دهد با ایجاد انگیزه و تقویت توانمندی ها و بکارگیری مهارت ها می توانیم رفتارهای ارتقاءدهنده بهزیستی روانشناختی را در دانش آموزان ایجاد نماییم تا گامی مؤثر در جهت پیشگیری از آسیب های اجتماعی شود که از الگو برداری از سبک های زندگی غربی، احساس ناتوانی، ناکامی، تحت کنترل بودن و احساس زیان کاری و... به وجود می آید. دانش آموزان در طول آموزش سبک زندگی اسلام - ایرانی از تأثیر مثبت رفتارهای سالم آگاهی یافته و با تمرین عملی به نقش آنها در ایجاد طراوت و شادابی در زندگی پی می برند و این مسأله می تواند زمینه های انجام رفتارهای سالم را در آنها بوجود آورد. لذا بکارگیری مهارت ها در زندگی نه تنها می تواند موجب ارتقای سازگاری، کیفیت زندگی بهتر و رضایت از زندگی بشود بلکه می تواند نقش مؤثر و برجسته ای در افزایش بهزیستی روانشناختی داشته باشد. در واقع نتایج این تجربه نشانگر آن است که با بکارگیری مهارت های کسب شده و کسب قابلیت ها و توانمندی ها مانع از آن می شود که اشخاص در سیطره هیجان ها قرار گیرند و در فراز و نشیب زندگی کمتر دچار مشکل شوند.

محدودیت ها

از جمله محدودیت های مطالعه حاضر می توان به اجرای پژوهش در نمونه ای متشکل از دانش آموزان پایه دهم

از آنها خواسته شد تا دو به دو به تمرین بپردازند و پس از مدت کوتاهی تمرین ها با تمام اعضای گروه انجام شد.

راه حل ۶-۱: آموزش مهارت روابط بین فردی: فرایند اجرای ۱-۶: آموزش رعایت احترام و ادب در برخورد با افراد. شناسایی تفاوت ها و تشابهات. و در نظر گرفتن عقاید و...

راه حل ۷-۱: تقویت مهارت تصمیم گیری با اتخاذ موارد کاربردی. ارزیابی موارد تصمیم گیری با بکارگیری مسئولیت پذیری از طریق انتخاب همیار مشاور به عنوان نماینده و سرگروه اصلی در هر کلاس. فرایند اجرای ۷-۱: از دانش آموزان نظرسنجی شد و آنها به این نتیجه رسیدند که افرادی که بتوانند ویژگی اخلاقی صبر، احترام متقابل، رازداری، قابلیت حل مشکلات خود و پیشرفت تحصیلی را کسب نمایند می توانند انتخاب شوند. و برای هر کلاس یک نفر طبق نظرسنجی انتخاب گردید.

راه حل ۸-۱: تقویت مهارت تفکر انتقادی، فرایند اجرای ۸-۱: از طریق اجرای تکنیک جمع آوری اطلاعات و بکارگیری روش پرسش و پاسخ

راه حل ۹-۱: تقویت مهارت مدیریت استرس. فرایند اجرای ۹-۱: با شناخت احساسات و بکارگیری تکنیک دم و بازدم عمیق شکمی.

راه حل ۱۰-۱: تقویت مدیریت هیجانی، خودکنترلی و کنترل تکانه از طریق اجرای تکنیک آرام سازی عضلانی برای کنترل خشم، پرخاشگری و... فرایند اجرای ۱۰-۱: از آنها خواستم طبق تکنیک آرام سازی عضلانی عمل کنند و به هیچ چیزی به جز خودشان فکر نکنند و بدن خود را در شرایط آرام و راحتی قرار دهند. هدف از آن تجسم کردن فضایی آرام و دوست داشتنی بود که همه افراد باهم در شرایط یکسان بدون هیچ اضطراب و نگرانی به رؤیاهایشان فکر کرده و این امر توانست کمک زیادی در تخلیه هیجانی داشته باشد.

گام دوم: راه حل شماره دو: آموزش به اولیا و دانش آموزان با ارائه کلیب برای خانواده ها و دانش آموزان در فضای مجازی تحت عنوان خلق لحظه های شاد در روز های کرونایی. آگاهی سازی خانواده ها و دانش آموزان و ارائه راهکارهای آموزشی.

گام سوم: راه حل شماره سه: آموزش به اولیا و دانش آموزان با ارائه کلیب برای خانواده ها و دانش آموزان در فضای آموزشی شاد تحت عنوان راهکارهای ساده برای بهبود بخشیدن سلامت روان و بهزیستی روانشناختی.

گام چهارم: راه حل شماره چهار: آموزش به دانش آموزان در فضای آموزشی شاد تحت عنوان انواع سبک های زندگی و فواید بکارگیری سبک زندگی اسلامی - ایرانی.

گام پنجم: راه حل شماره پنج: برگزاری جلسات مشاوره تلفنی فردی ویژه اولیا در زمینه عملکرد فرزندان.

- [2] Zanganeh Motlagh F, Abbasi F, Ebrahimi S. Effect of Healthy Lifestyle Psycho-Educational Training on University Students' Quality of Life (Physical and Psychological) & Social Health. *Islamic Life Style*, 2018; 2 (1):1-4.
- [3] Abdi SSH, Abolghasemi A, Taheri Ferd Pilehroud M. The relationship between Islamic lifestyle, meaning of life & emotional intelligence with students' mental health. *Psychology & religion*. 2018; 3(43):103-118.
- [4] Null G, Pennesi L. Diet and lifestyle intervention on chronic moderate to severe depression and anxiety & other chronic conditions. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2017; 29:189-193.
- [5] Salaripour M, Maktabi GH, Alipour, S. Relationship between emotional intelligence & religious orientation with death anxiety in retired male employees of Khuzestan Steel Industries of Ahvaz. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2018;9(33):99-177.
- [6] Crous G. Child psychological well-being & its associations with material deprivation & type of home. *Children & Youth Services Review*. 2017; 80: 88-95.
- [7] Ghaemi A. *Family & Behavioral Difficulties of Children in Tehran: Anjuman and Olya Publications*. 2005.
- [8] Mohammad Khani Sh, Mousavi Chalak H, Nouri R, Mutabi F. Life skills (behavioral skills training for parents), Tehran. Tolo Danesh Publications. 2017.
- [9] Mohammad Khani Sh, Noori R, Mutabi F. Life skills (behavioral skills training for students), Tehran. Tolo Danesh Publications. 2017.
- [10] Beheshti A. *Islam & education of children. first volume*. Tehran: Publishing Center of Islamic Propaganda Organization. 1991.
- [11] Ismaili A. *The principles & methods of education in Islam*, Tehran: Farhang Publishing House. 2019.
- [12] Masoumparast Sh. *Effective skills to live better*, Tehran: Mellat Publications. 2021

دبیرستان مطهره شاهد در تهران اشاره کرد؛ این مسئله می تواند کاهش حوزه تعمیم دهی نتایج را به دنبال داشته باشد.

پیشنهادها

- کارشناسان و متخصصین حوزه سلامت روان، در طول سال تحصیلی (به طور متوسط هر دو ماه یکبار) در قالب فعالیتهای پیشگیری از آسیب های اجتماعی، به مدارس ورود نمایند و از نزدیک به بررسی مشکلات دانش آموزان بپردازند.

- انجام این تجربه در مقاطع و مدارس دیگر و حتی با جامعه آمارى بیشتر توسط دیگر همکاران یا مشاوران انجام شود.

برای دستیابی به هدف و تجربه لذت بخش مشارکت و همکاری تمامی اعضا مثمرتر می باشد. لذا از همکاری همه دانش آموزان عزیز، اولیای بزرگوار، مدیریت محترم دبیرستان و کارشناس محترم مشاوره سپاسگزارم. خداوند منان را شاکرم و امیدوارم نتایج این تجربه بتواند در جهت کاهش مشکلات و ارتقاء بهزیستی روانشناختی دانش آموزان این مرز و بوم مورد استفاده قرار بگیرد.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

فهرست منابع

- [1] Ameri M, Dehdar M, Amirian M. Teaching life skills with the approach of social damage prevention. *Applied studies in social sciences & sociology*, 2020; 3(11): 35-44.