

## تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت زندگی مبتنی بر خرد در شاهنامه فردوسی و

### اثر بخشی آن بر معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هیجان در نوجوانان

فضل‌الله حسونزاد<sup>۱</sup>، کامران شیوندی چلیچله<sup>۲\*</sup>، فریبرز درتاج<sup>۳</sup>، علی دلاور<sup>۴</sup>، اسماعیل سعیدی پور<sup>۵</sup>

اطلاعات مقاله	چکیده
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳	این پژوهش با هدف تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت زندگی مبتنی بر مولفه‌های خرد در شاهنامه فردوسی و اثربخشی آن بر معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هیجان در نوجوانان به انجام رسید. تحقیق حاضر از نظر هدف، در بخش نخست، از نوع بنیادی و در هر بخش دوم، از نوع کاربردی و بر اساس ماهیت تحقیق، پژوهشی ترکیبی مبتنی بر تئوری داده بنیاد و نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری در مرحله نخست شامل متن شاهنامه فردوسی و در مرحله دوم دانش آموزان دوره متوسطه شهر تهران و نمونه آماری در مرحله اول به صورت تصادفی و در مرحله دوم برابر با ۴۰ نفر بود. گروه آزمایش در معرض ۱۳ جلسه آموزش قرار گرفت. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه هوش بین فردی چیسلبک و چاپمن (۲۰۰۶)، معناداری زندگی استنجر (۲۰۱۰) و تنظیم هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۱) بود. یافته‌ها نشان داد که اعتبار آموزش مهارت زندگی، شاهنامه بسته مبتنی بر دیدگاه متخصصان برابر با ۰/۸۹ تایید گردید تحلیل کوواریانس نشان داد فردوسی، معناداری زندگی، که در پس آزمون، در سطح معناداری ۰/۰۰۱، معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هوش بین فردی، تنظیم هیجان هیجان در آزمودنی‌های گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل بود. نتیجه، آموزش مهارت زندگی خردمندانه مبتنی بر شاهنامه فردوسی می‌تواند ابزاری کاربردی برای خانواده‌ها، روان‌شناسان و مشاوران به منظور آموزش نوجوانان جهت داشتن زندگی بهتر باشد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۱۶	
نوع مقاله: علمی پژوهشی ترکیبی آمیخته	
واژگان کلیدی	

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.



۳. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴. استاد گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۵. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.



## مقدمه

جهان امروز، عرصه پیچیدگی‌ها و چالش‌هایی است که زندگی افراد را با دشواری‌ها و تلاطم‌های خاص روبرو می‌سازد (گازمن، ۲۰۲۲). بر این اساس، تربیت و آماده‌سازی افراد جامعه برای زندگی سالم نیازمند استفاده از ابزارهای مختلف است. در این میان، پرورش مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup> راهکاری اساسی برای برآوردن این هدف مهم است که باعث می‌شود افراد مسئولیت‌ها و نقش‌های اجتماعی خود را بپذیرند، از پذیرش و تعامل اجتماعی مطلوب‌تر برخوردار گردند، توانایی لازم برای مقابله مؤثر با کشمکش‌های زندگی و برخورد سازگارانه با انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط را بهبود بخشند (کاپا و دنیز، ۲۰۲۰، ص. ۶۱۳ و رانی و نیراج، ۲۰۲۰، ص. ۱۰۴) و توانمندی بالایی در حل مسئله، فکر انعطاف‌پذیر، عدم تکانش‌گری و پیش‌بینی آینده به دست آورند (ساکامر و همکاران، ۲۰۲۲، ص. ۱). این مفهوم به گروهی از مهارت‌های روانی اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که افراد را برای داشتن زندگی هدفمند، انتخاب‌های درست و زندگی بارور یاری می‌رساند (سمیعی و بیرامی، ۱۳۹۷، ص. ۱).

در راستای اهمیت این مهارت‌ها، اگرچه سازمان بهداشت جهانی در دو دهه گذشته بر آموزش چارچوبی ده‌بعدی تمرکز داشته است، ولی باید به این نکته توجه داشت که به سبب تفاوت اصول زیربنایی مهارت‌ها در بافت‌ها و بسترهای مختلف، طبقه‌بندی‌ها مهارت‌ها و روش‌های آموزش آن‌ها باید وابسته به بافت و فرهنگ باشد. در این راستا، این عامل اهمیت دارد که اصول زیربنای هر طبقه‌بندی از مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ بومی و مقتضیات هر بافت محیطی سرچشمه گیرد. این در حالی است که بررسی پژوهشگر در ایران گویای این است که عمده مطالعات در حوزه مهارت‌های زندگی بر آموزش چارچوبی از مهارت‌های زندگی بنا شده که برگرفته از چارچوب اولیه سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> بوده است که مهارت‌های زندگی را مشتمل بر ده مهارت اساسی می‌داند (جنابادی و ولی‌روح، ۲۰۱۸، ص. ۴۵). تنها در موارد اندک، برای نمونه، کردنوقایی و پاشاشریفی (۱۳۸۴) این دسته‌بندی را مورد بازبینی قرار دادند و مهارت شهروند خوب بودن و حل تعارض را به چارچوب سازمان ملل افزودند؛ که البته زیربنای این چارچوب نیز مبتنی بر فرهنگ بومی نبوده است یا حیدرنیا، عباسی و صفری (۱۴۰۰، ص. ۳۲۸) از دید متخصصان حوزه خانواده، خودشناسی و آگاهی از تفاوت‌های شخصیتی، مهارت‌های ارتباطی، واقع‌نگری، مهارت‌های دینی و معنوی، مدیریت هیجانی و آگاهی از چرخه تکاملی خانواده را مبتنی بر فرهنگ ایرانی معرفی کردند و رحیمی صادق و همکاران (۱۳۹۸، ص. ۱۵۶) مهارت‌های زندگی اسلامی را در سه محور خودآگاهی، همدلی و مقابله با استرس نشان دادند.



از این رو، این خلأ اساسی، یعنی نبود چارچوبی منسجم جهت طراحی بسته‌ی آموزش مهارت زندگی در ایران، لزوم پژوهش برای کشف و مفهوم‌سازی آن مبتنی بر فرهنگ بومی را مبرهن ساخت. در پاسخ به این خلأ، این پرسش مطرح می‌شود که تهیه چارچوب بومی جدید در جهت مهارت‌های زندگی باید بر مبنای چه عاملی صورت گیرد تا به بهترین نحو پاسخگوی این نیاز منطقی و البته، ضروری باشد؟

در این راستا، خرد، یکی از مفاهیم روان‌شناختی کارآمد است که گمان می‌رود بتواند زیربنایی برای ساخت مهارت‌های زندگی در فرهنگ ایرانی باشد. زیرا به صورت مشهود، این مفهوم جایگاهی ارزنده در دیدگاه اندیشمندان بزرگ ایرانی، همچون فردوسی، مولانا و آثاری همچون کلیله و دمنه دارد. در حقیقت، این مفهوم به سبب داشتن اهمیت در ادبیات ایران می‌تواند ضمن داشتن تعریفی منحصربفرد، پایه‌ای برای طراحی و آموزش مهارت‌های زندگی و شیوه زیستن سالم فراهم آورد (کردنوفایی، ۱۴۰۱، ص. ۲۲۴)، زیرا سرشار از آیین‌ها، ارزش‌ها و باورهایی سالم مبنی بر زیستن مسالمت‌آمیز، گرایش به خودشناسی و دانش‌اندوزی، مدیریت هیجانات، تفکر مسئله‌محور و ژرف‌نگرانه، تصمیم‌گیری شجاعانه و مقابله موثر با چالش‌های زندگی است (موسوی و خسروی، ۱۳۸۷، ص. ۱۹۵) و هنر فردوسی در پردازش شخصیت‌ها و بیان حالات آنان راهی روشن برای پژوهش‌گران در جهت شناخت معانی مفاهیم و ویژگی‌های روان‌شناختی است (قربانی‌پور، ۱۳۹۲، ص. ۱۲۰).

این در حالی است که نشانه‌ای از تعریف و ساختار خرد در گستره‌ی روان‌شناختی (نه فلسفه) مبنی بر اندیشه ایرانی در مطالعات گذشته دیده نمی‌شود. در حقیقت، بررسی نظریه‌های مرتبط با مفهوم خرد نشان داد که با وجود جایگاه این مفهوم در فرهنگ ادبیات ایران، در تاوین دیدگاهی کارآمد درباره خرد غفلت شده است. از این رو، تلاش برای بررسی ابعاد روان‌شناختی مفهوم خرد در شاهنامه فردوسی می‌تواند راهگشای شناخت مفهوم خرد در دیدگاه ایرانی و مبنایی برای طراحی روش‌های آموزش مناسب جهت پرورش همه‌جانبه و مطلوب افراد باشد. این ویژگی‌ها می‌تواند زمینه‌ای برای شناخت مهارت‌های اساسی انسان برای زیستن سالم باشد. برای نمونه، فردوسی در ابیات زیر، خرد را آشکارا سازه‌ای مناسب برای آموزش افراد جامعه برای داشتن مهارت‌ها، توانمندی‌ها و باورهای سازنده می‌داند.

به فرهنگ یازید کسی کش خرد	بود روشن و مردمی پرورد
خردمند باش و بی‌آزار باش	همیشه زبان را نگهدار باش
به یزدان، خردمند، نزدیک‌تر	بداندیش را روز تاریک‌تر
خرد چشم جانست چون بنگری	تو بی چشم، شادان، جهان نسپری



بدان کس دهد سزاوارتر      خرددارتر، هم بی آزارتر  
یکی باخرد پیر کردم به پای      سخن‌گوی و بادانش و رهنمای  
بین نیک تا دوستدار تو کیست      خردمند و اندوه‌گسار تو کیست

اما نکته‌ای که نباید مغفول بماند این است که آیا واقعا امکان آموزش خرد در سنین پیش از بزرگسالی وجود دارد؟ برخی محققان صاحب‌نام اعتقاد دارند که می‌توان مولفه‌های مختلف خرد را متناسب با هر سن، ولی مبتنی بر رعایت اصول یادگیری آموزش داد. نکته بسیار مهم در آموزش مهارت زندگی بر اساس خرد این است که سازه خرد چندبعدی است و دارای مولفه‌های بسیاری است که در هر سن می‌توان بر بخش‌هایی از این سازه متمرکز شد و ضمن تهیه محتوای مناسب، از روش‌های مناسب برای آموزش خرد بهره برد (کردنوقایی، ۱۳۹۸، ص. ۱). در این راستا، استرنبرگ و گلوک (۲۰۲۲، ص. ۵) بر این باور هستند که آموزش و پرورش کنونی بر کسب دانش متمرکز است، ولی بهتر این است که مدارس با تمرکز بر رشد خرد، با استفاده از روش‌های آموزشی مناسب جهت آماده‌سازی افراد برای ورود به زندگی واقعی تغییر گرایش دهند. در این راستا، پیلمر و همکاران (۲۰۲۲، ص. ۲) نشان داده‌اند که فرصت‌های نوجوانان برای بهره‌مندی از خردمندی از زندگی افراد مسن روشی مناسب برای ارتقای سطح خرد و بهتر زیستن برای آنان است. آردلت، گرلاش و ویرلت (۲۰۱۹، ص. ۱۵۱۵)، خرد را به عنوان یک عامل مهم در رشد همه‌جانبه انسان و بر خورداری از ویژگی‌های شخصیتی برجسته عنوان کرده‌اند. بر این اساس، تحقیقات امروز ماهیت خرد و چگونگی رشد و آموزش آن را نشان داده‌اند و مشخص شده است که از دوران نوجوانی امکان آموزش این سازه وجود دارد. استرنبرگ و کرمی (۲۰۲۱، ص. ۱۳۴) و دمتریو، لیاکوس و کیزیلیاریک (۲۰۲۱، ص. ۱) با ارائه مدل شش‌بعدی آموزش خرد (مشمتمل بر هدف خرد، نیروهای محیطی و موقعیت تولید خرد، ماهیت مشکلات نیازمند خرد، ابعاد شناختی، فراشناختی، عاطفی و انگیزشی افراد خردمند، فرآیندهای روانشناختی زیربنای خرد و فرآورده‌های خرد)، آموزش خرد را کلید بقا و سازگاری انسان جهان پرتلاطم کنونی دانستند. استرنبرگ (۲۰۱۹، ص. ۸۰) بر اساس یک جمع‌بندی از مفهوم خرد به چهار مولفه اساسی به عنوان زیربنایی جهت تمرکز بر پرورش خرد تمرکز کرد: تعالی و برتری روانشناختی شخصی، ویژگی موقعیتی، تعامل بین فرد و موقعیت و ویژگی عمل. تسیس (۲۰۲۰، ص. ۱۲) نیز تأکید دارد که خرد عاملی سازنده در رشد نوجوان به شمار می‌رود و مبنایی مهم برای طراحی یک سیستم آموزشی در جهت شعله‌ور ساختن شوق زندگی در نوجوانان است. بر اساس آن چه گفته، امکان تحقق آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس خرد موجب گشت تا پژوهشگر به دنبال طراحی بسته مهارت‌های زندگی خردمحور مبتنی بر دیدگاه فردوسی و بررسی



اثربخشی آن بر وضعیت شناختی (معناداری زندگی)، هیجانی (تنظیم هیجان) و اجتماعی (هوش بین‌فردی) نوجوانان باشد.

معناداری زندگی<sup>۱</sup>، مفهومی ذهنی است که مشتمل بر پاسخ افراد به چرایی زندگی خود است و در تعیین شیوه نگاه افراد به زندگی آینده و تعیین اهداف و انگیزه برای دستیابی به اهداف فردی اهمیت بسیار دارد (کینگ و هیکز، ۲۰۲۱، ص. ۵۶۲). امروزه، مشاهده افراد تحصیل کرده بیکار در خانواده‌ها، غرق شدن نوجوانان در فعالیت‌های غیرمرتبط با فضای تحصیل (فضای مجازی)، گسترش تمایل به رسیدن به اهداف بدون تلاش (یک شبه راه هزار ساله رفتن)، نداشتن تحمل برای عبور از مراحل دشوار تحصیل و دیگر مشکلات، گروه زیادی از نوجوانان را در انتخاب هدف و کشف مفهوم واقعی زندگی خود با چالش رویارو ساخته است. استگر، به عنوان یکی از افراد برجسته در این حوزه، معناداری زندگی را مجموعه پیچیده‌ای از ارزش‌ها، باورها و طرحواره‌های مفهومی می‌داند که در آن، فرد، زندگی خود را هدفمند و بامفهوم احساس می‌کند و نوعی رضایت شخصی، خردگفایی، شادی و عاطفه مثبت تجربه می‌کند (استگر و همکاران، ۲۰۱۵، ص. ۵۸۴). ترویسن و همکاران (۲۰۱۷، ص. ۳۸) باور دارند که جستجوی معنا در زندگی بخش مهمی از رشد هویت یک فرد است که باید بر اساس آموزش درست محقق گردد. رجبی و اسلمی (۱۳۹۷، ص. ۳۰۱) نیز نشان داده‌اند که رابطه بین مهارت‌های زندگی و هدفمندی و بهزیستی روانی قابل ملاحظه است. در این راستا، خرد داری ارتباطی عمیق با زندگی معنادار است و تسیس (۲۰۲۰، ص. ۲) نشان داد که برخورداری از خرد عملی، یک زیربنای مهم برای کمک به تحریک انگیزه درونی نوجوان برای رسیدن به اهداف زندگی خود است.

هوش بین‌فردی<sup>۲</sup> یکی دیگر از شاخص‌های بسیار مهم در برقراری ارتباطات مثبت در دوره نوجوانی است. نظریه هوش‌های چندگانه گاردنر افق‌های جدیدی را در درک هوش انسانی پیش روی محققین باز کرد و در این میان، بر هوش بین‌فردی به عنوان یک عامل مهم در موفقیت زندگی دانش‌آموزان تاکید شده است که به عنوان توانایی درک و حساس بودن نسبت به هیجانات، قصدها، انگیزه‌ها، شخصیت، خلق و خوی دیگران و همچنین، حساسیت به حالات چهره، صداها و هرگونه نشانه از افراد دیگر تعریف شده است و به افراد کمک می‌کند ضمن تعامل، دیگران را درک کنند (هاردی، تامپور و نندی، ۲۰۲۱، ص. ۷۱). نتایج مطالعه شیوندی چلیچه و همکاران (۱۴۰۱، ص. ۱) نشان‌گر اثربخشی آموزش مهارت زندگی بر هوش بین‌فردی نوجوانان بود. ساروی و نیسا و سابالی (۲۰۲۰، ص. ۱) و رنج‌دوست و علیزاده (۱۳۹۷، ص. ۴۹) نیز نشان داده‌اند که محیط یک منبع یادگیری مهم است و مهارت زندگی تفکر انتقادی با هوش



بین فردی همبستگی مثبت دارد. اسمل و متلر (۲۰۱۹، ص. ۳۶۴) نشان داده‌اند که وجود خرد عملی نوعی چشم‌انداز مثبت در برقراری ارتباط مثبت شکل می‌دهد، زیرا ترکیب راهبردهای خردمحور مانند دلسوزی و همدلی، تفکر یکپارچه، درک دیدگاه دیگران، چارچوب‌بندی مسائل، شناسایی اهداف، اندیشه‌ورزی و آگاهی هیجانی می‌تواند ابزارهایی سودمند در کاهش مشکلات ارتباطی فراهم آورند.

تنظیم هیجان<sup>۱</sup> یکی از چالش‌های معمول در دوره نوجوانی است که پژوهش‌گر بر این گمان است که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر خرد بتواند بر بهبود آن اثرگذار باشد. تنظیم هیجان به فرآیندهایی اشاره دارد که افراد مبتنی بر آن‌ها می‌توانند بر نوع هیجانات خود، مدت زمان تجربه و شکل ابراز آنها تأثیر بگذارند؛ که صرفاً محدود به کاهش هیجانات منفی نیست، بلکه می‌تواند شامل بالا و پایین شدن حالت‌های هیجانی مثبت و منفی، بسته به اهداف و وضعیت هیجانی فرد باشد (مک‌راکه و گراس، ۲۰۲۰، ص. ۱). تنظیم هیجان مجموعه‌ای از فرآیندهای روانی است که با هدف مدیریت زمان، مکان و چگونگی تجربه، بیان و بازداری عواطف و هیجانات به کار می‌روند و در کنار بهبود فرآیند یادگیری تنیده شده‌اند (بونو و همکاران، ۲۰۲۰، ص. ۱) و نادیده انگاشتن آثار هیجانات مثبت و ریشه دواندن هیجانات منفی به مثابه راکد نگه‌داشتن یک ظرفیت درونی عظیم فردی و از دست دادن یک عامل هدایت‌کننده برای درک محیط پیرامون است. به عبارتی، ناتوانی در بسط هیجانات مثبت و شکل‌گیری بی‌نظمی هیجانی طیف وسیعی از اختلالات و آسیب‌های روانی را به دنبال دارد (دادوس و همکاران، ۲۰۱۶، ص. ۱). پورصادقی و آزموده (۱۳۹۸، ص. ۵۶) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب بکارگیری راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و کاهش استفاده از راهبردهای منفی می‌شود.

بر اساس آن چه گفته شد، آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر هنجارها و ارزش‌های بومی بسیار اهمیت دارد. در این میان، با توجه به این که دانش‌آموزان در دوره نوجوانی، به عنوان یک مرحله مهم زندگی، با تغییرات و رشد سریع جسمی، اجتماعی و روانی ویژه‌ای رویارو هستند و چالش‌های خاصی را تجربه می‌کنند، داشتن دانش و مهارت لازم برای تصمیم‌گیری صحیح و شکل‌دهی رفتارها و عادات سازنده در این سن اهمیت بیار زیادی دارد (ناشیدا و همکاران، ۲۰۱۹، ص. ۳۶۲ و پراجاپاتی، شارما و شارما، ۲۰۱۶، ص. ۷۵) و مطالعات نیز بر اهمیت ارتقای مهارت‌های تصمیم‌گیری در سنین پایین از طریق آموزش تأکید دارد (سرور و ارسوی، ۲۰۱۹، ص. ۱۶۷ و بهلول، اکبر و سهریش، ۲۰۱۸، ص. ۲۳۱). افزون بر این، مشاهدات تجربی پژوهشگر در سطح مدارس و تجارب میدانی نشان داد که امروزه نوجوانان از نظر درک معنای زندگی، شناخت خود و جهان پیرامون، تلاش برای رسیدن به اهداف، برقراری ارتباطات سالم با خانواده



و دوستان و دیگر مسائل مهم زندگی با چالش‌های اساسی روبرو هستند. در این راستا، پژوهش حاضر با این هدف به انجام رسید که بسته آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر خرد در شاهنامه فردوسی به چه میزان از اعتبار برخوردار است و آیا آموزش بسته مهارت‌های زندگی مبتنی بر خرد بر معناداری زندگی، هوش بین‌فردی و تنظیم هیجان نوجوانان اثربخشی معنادار دارد؟

### روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نظر هدف، در بخش نخست، از نوع بنیادی و در بخش دوم، از نوع کاربردی و بر اساس ماهیت تحقیق، پژوهشی ترکیبی مبتنی بر آمیختگی روش داده‌بنیاد و روش نیمه‌آزمایشی بود. بر این اساس، در بخش کیفی، اشعار شاهنامه فردوسی تصحیح هشت‌جلدی جلال خالقی مطلق به صورت دقیق مطالعه و بر اساس آن، مؤلفه‌های خرد از دیدگاه فردوسی‌شناسایی گردید. در این راستا، خرد و معانی آن به سه روش مورد کنکاش قرار گرفت: الف) تحلیل ابیات بر اساس واژه خردمندی و واژگان هم‌معنی «فرزانگی، آگاهی، دانش‌ورزی، دانایی، هوشمندی»، ب) تحلیل شخصیت‌های خردمند از دیدگاه فردوسی و ج) تحلیل محتوای داستان‌های معطوف به ارزش خردمندی در شاهنامه فردوسی. بر این اساس، پس از استخراج ابیات و داستان‌های دربرگیرنده مفهوم خردمندی در مرحله کدگذاری آزاد، در مرحله دوم، یعنی کدگذاری محوری، ابیات در محورهای مشابه در کنار هم قرار گرفت و در نهایت، در مرحله سوم، محورهای کشف‌شده مبتنی بر تحلیل ابیات شاهنامه فردوسی در طبقه‌های مفهومی‌تر دسته‌بندی شد (کدگذاری ترکیبی) و مؤلفه‌های زیربنایی خرد شناسایی گردید. در این بخش، با توجه به هدف پژوهش، بیت، به عنوان واحد تحلیل در نظر گرفته شد. پس از شناسایی مؤلفه‌ها، بسته آموزشی مهارت‌های زندگی به صورت جلسات گام به گام طراحی شد. جامعه آماری در مرحله کیفی شامل متن کامل شاهنامه فردوسی و در مرحله کمی، دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران بود. نمونه آماری در بخش کیفی به صورت تمام‌شماری بود؛ یعنی همه‌ی اشعار شاهنامه فردوسی تصحیح هشت‌جلدی جلال خالقی مطلق به صورت بیت به بیت مورد مطالعه و تفسیر قرار گرفت. در بخش کمی، ۴۰ نفر دانش‌آموز از میان دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم در مناطق مختلف شهر تهران انتخاب شد (افراد دارای نمره پایین در مقیاس‌های معناداری زندگی، هوش بین‌فردی و تنظیم هیجان)؛ به این ترتیب، که ابزار پژوهش در ده مدرسه از پنج منطقه از شهر تهران به اجرا درآمد و افراد مورد نظر برای شرکت در مرحله آموزش شناسایی شد. پس از انتخاب افراد، آنان به روش تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه دسته‌بندی شدند (هر گروه ۲۰ نفر). ملاک ورود آزمودنی‌ها رضایت آگاهانه و دقت در پاسخگویی به ابزار تحقیق و ملاک خروج، بی‌انگیزگی در فرایند آموزش، نبود دقت در پاسخ به پرسشنامه‌ها



حسوند و همکاران: تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت زندگی مبتنی بر خرد در شاهنامه...

و سن نامتناسب با اهداف پژوهش بود. اصول اخلاقی پژوهش ضمن دریافت کد اخلاق از دانشگاه علامه طباطبائی (IR.ATU.REC.1401.043) رعایت شد. ابزار تحقیق مشتمل بر پرسشنامه‌های زیر بود.

**پرسشنامه هوش بین فردی چیسلت و چاپمن (۲۰۰۶):** این پرسشنامه در سال ۲۰۰۵ به منظور سنجش هوش‌های گاردنر ساخته شد و برای سنجش هر از هوش‌ها از ۱۰ گویه استفاده شد. مقیاس نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم طراحی شد. پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ و روایی آن بر اساس روش محتوایی و همگرا تأیید گردیده است (فرامرزی، زارع و فتوت، ۱۳۹۴، ص. ۱۵۱). در پژوهش شیوندی و همکاران (۱۴۰۱) پایایی این ابزار در دو مرحله بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۳ و ۰/۸۳ محاسبه گردید. در این پژوهش پایایی این ابزار در دو مرحله بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۶۹ و ۰/۷۷ محاسبه گردید.

**پرسشنامه معناداری زندگی استگر (۲۰۱۰):** این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است که بر اساس یک مقیاس لیکرت هفت‌بخشی از کاملاً نادرست تا کاملاً درست طراحی گردید. این ابزار دارای دو بعد حضور معنا و جستجوی معنا را می‌سنجد. گرفتن نمره بالاتر در این ابزار نشان‌گر زندگی معنادار فرد است. در پژوهش مجدآبادی (۱۳۹۶، ص. ۳۴۲)، روایی و پایایی این ابزار مورد تأیید قرار گرفت. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ به دست آمد. در این پژوهش پایایی این ابزار در دو مرحله بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۰ و ۰/۷۹ محاسبه گردید.

**پرسشنامه تنظیم هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۱):** این ابزار مشتمل بر ۱۸ گویه است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگار یافته و نایافته در افراد را در ارزیابی با رویکردهای زندگی مبتنی بر یک طیف پنج‌درجه‌ای، از هرگز تا همیشه می‌سنجد و دارای سه مولفه‌ی اساسی شامل خودسرزنشگری، دیگرسرزنشگری؛ پذیرش، نشخوارگری، فاجعه‌انگاری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌انگاری است. در پژوهش بشارت (۱۳۹۵، ص. ۲۳۱) روایی و پایایی این ابزار گزارش شد. در این پژوهش پایایی این ابزار در دو مرحله بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴ و ۰/۷۸ محاسبه گردید.

#### جدول شماره ۱. جلسات اجرای بسته آموزشی خردورزی بر مبنای شاهنامه فردوسی

جلسه	عنوان	هدف
جلسه ورودی	آشنایی اعضا با یکدیگر و آشنایی با مفهوم خرد و مهارت زندگی خردمندانه	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر آشنایی با مفهوم خردورزی و ورود به ابیات شاهنامه مبتنی بر خرد
		آشنایی با سودمندی و اهمیت خردورزی در عرصه‌های مختلف زندگی





<p>آشنایی با اهمیت برخورداری از مهارت‌های زندگی خردمندان در جهان پرچالش کنونی آشنایی با مفهوم ارزش، هدف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف زندگی و تحقیق نظام ارزشی خود در زندگی تعیین زمینه‌های فعالیت کوتاه‌مدت و درازمدت بر اساس یادگیری منظم و با برنامه</p>	<p>شناخت خود (نظام ارزشی و اهداف) برای تعیین مسیر رشد شخصی</p>	<p>جلسه ۱: مهارت یادگیری در جهت خودسازی و رشد شخصی</p>
<p>ایجاد زمینه شناسایی عوامل بازدارنده از رشد در هر فرد و رهایی از تنبلی به منظور پیگیری برنامه رشد شخصی و یادگیری درازمدت مبتنی بر خرد در شاهنامه فردوسی شناسایی تاثیر افکار و باورهای فردی بر کاهش یا افزایش رشد شخصی</p>	<p>رهایی از عوامل بازدارنده و تمرکز بر یادگیری مفید جهت رشد شخصی</p>	<p>جلسه ۲: مهارت یادگیری در جهت خودسازی و رشد شخصی</p>
<p>تعیین مسیر زندگی آینده بر اساس اهداف، ارزش‌ها، یادگیری‌های موردنیاز و دیگر موارد آشنایی با مفهوم ارتباط خردمندان و عناصر ارتباط مطلوب و اثرگذار شناخت شیوه‌های مثبت و منفی ارتباط مسالمت‌آمیز و قاطعانه</p>	<p>ارتباط اجتماعی خردمندان؛ درک مفهوم ارتباط کلامی و غیر کلامی</p>	<p>جلسه ۳: مهارت ارتباط اجتماعی خردمندان</p>
<p>آشنایی با شیوه استفاده درست از گفتار برای جلوگیری از بروز تعارضات بین فردی شناسایی روش‌های بیان و کنترل احساسات و افکار در روابط اجتماعی آشنایی با روش‌های شناخت افراد جهت برقراری رابطه دوستی کشف نقش خود در تعارضات بین فردی یادگیری برقراری ارتباط صمیمانه</p>	<p>ارتباط اجتماعی خردمندان؛ استفاده درست افکار و احساسات در ارتباط</p>	<p>جلسه ۴: مهارت ارتباط اجتماعی خردمندان</p>
<p>درک ضرورت و نیازمندی به ارتباط اجتماعی روش برخورد خردمندان با افراد در روابط مشکل‌زا و دشوار آشنایی با انواع هیجانات</p>	<p>ارتباط اجتماعی خردمندان؛ چرا ارتباط؟</p>	<p>جلسه ۵: مهارت ارتباط اجتماعی خردمندان</p>
<p>شناسایی تاثیر اندیشه‌ها و باورها بر شادکامی و وضعیت هیجانی در شرایط مختلف زندگی درک نقش خود و دیگران در شکل‌گیری هیجانات مثبت و منفی</p>	<p>خرمزبستی؛ زمینه‌های شکل‌دهنده</p>	<p>جلسه ۶: مهارت خرم‌زیستی (شادکامی خردمندان)</p>
<p>درک اثرات تمرکز بر زمان حال و شناسایی اثرات گذشته و آینده بر ظهور شادکامی آشنایی با روش‌های رویارویی جرات‌مندان با مشکلات، چالش‌ها و دشواری‌های زندگی</p>	<p>خرمزبستی؛ تمرکز بر زمان حال و رویارویی شجاعانه با مسائل و مشکلات</p>	<p>جلسه ۷: مهارت خرم‌زیستی (شادکامی خردمندان)</p>



حسونند و همکاران: تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت زندگی مبتنی بر خرد در شاهنامه...

جلسه ۸: مهارت خرم‌زیستی (شادکامی خردمندانه)	خرم‌زیستی؛ پذیرش و برخورد موثر با رویدادهای غیرقابل کنترل	آشنایی با راهبردهای ارتقای توان پذیرش دشواری‌های غیرقابل کنترل و رویدادهای غیرقابل پیش‌بینی آشنایی با انواع هیجانات
جلسه ۹: تفکر و دانش در جهت حل مسئله و اخذ تصمیم اثربخش	حل مسئله مبتنی بر تصمیم‌گیری؛ تحلیل شواهد با بهره‌مندی از کنترل هیجانی	آشنایی با ضرورت بررسی شواهد پیش از گرفتن تصمیم و عدم توجه به خرافات و عناصر هیجانی و احساسی آشنایی با نقش هیجانات در فرایند تصمیم‌گیری و حل مسائل آشنایی با مراحل حل مسئله در جهت نیل به تصمیم درست و اثربخش
جلسه ۱۰: تفکر و دانش در جهت حل مسئله و اخذ تصمیم اثربخش	حل مسئله مبتنی بر تصمیم‌گیری؛ مشورت‌گرایی و پندپذیری	آشنایی با اهمیت آینده‌نگری و تحلیل مانع در جهت تصمیم‌گیری بااطمینان مشورت‌گرایی و پندپذیری در جهت نیل به تصمیم قابل اطمینان دیدگاه‌گیری و انعطاف‌پذیری اندیشه در جهت حل مسئله و گرفتن تصمیم درست آشنایی با مفهوم سلامت معنوی
جلسه ۱۱: مهارت پرورش سلامت معنوی	معنویت؛ درک حضور خداوند در زندگی	آشنایی با ویژگی‌های انسان دارای سلامت معنوی و اثرات مثبت آن بر زندگی آشنایی با راه‌های درک حضور خداوند در زندگی و دیگر موجودات
جلسه ۱۲: مهارت پرورش سلامت معنوی	معنویت، تقویت رابطه معنوی با خداوند	آشنایی با روش‌های تقویت ارتباط معنوی و درک هیجانات مثبت ناشی از تجارب ارتباط معنوی با خداوند

بسته‌ی آموزش مهارت‌های زندگی خردمندانه دربرگیرنده آموزش مهارت‌های مندرج در جدول است. این بسته آموزشی مشتمل بر یک جلسه ورودی و ۱۲ جلسه آموزشی ۴۵-۶۰ دقیقه برای نوجوانان طراحی گردید. تمرینات و تکالیف در این بسته یا به صورت خلاصه یا مبتنی بر انواع رویکردها طراحی گردید (عمدتاً با مبنای رویکرد شناختی در کنار آموزش ذهن‌آگاهی، جنبه‌های آموزشی پذیرش و تعهد و برخی زمینه‌های دیگر). به منظور اعتباریابی بسته آموزشی، از دیدگاه هشت تن از صاحب‌نظران و پژوهشگران در حوزه روان‌شناسی، ادبیات و آموزش مهارت‌های زندگی بهره گرفته شد و ضمن محاسبه ضریب نسبت روایی محتوایی (CVR) برای تک تک تمرینات و تکالیف، تغییرات لازم در دسته‌بندی مهارت‌های زندگی صورت گرفت (که منجر به حذف ۵ تمرین شد). میزان ضریب کلی CVI برای مجموعه تمرینات بسته برابر با ۰/۹۲ محاسبه شد.



## یافته‌های پژوهش

در بخش توصیفی، بر اساس سن، در گروه آزمایش، ۵ نفر از آزمودنی‌ها ۱۵ ساله (۲۵ درصد)، ۷ نفر ۱۶ ساله (۳۵ درصد)، ۵ نفر ۱۷ ساله (۲۵ درصد) و ۳ نفر ۱۸ ساله (۱۵ درصد) و در گروه کنترل، ۴ نفر از آزمودنی‌ها ۱۵ ساله (۲۰ درصد)، ۷ نفر ۱۶ ساله (۳۵ درصد)، ۶ نفر ۱۷ ساله (۳۰ درصد) و ۳ نفر ۱۸ ساله (۱۵ درصد) بود.

جدول شماره ۲. تحلیل متغیرهای پژوهشی بر اساس شاخص‌های توصیفی

متغیر	گروه‌ها	مراحل اندازه‌گیری	میانگین	انحراف معیار
معناداری زندگی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۲۴/۶۰	۳/۸۱
	گروه کنترل	پس‌آزمون	۳۷/۱۵	۳/۴۸
		پیش‌آزمون	۲۶/۲۰	۴/۵۶
		پس‌آزمون	۲۷/۱۰	۴/۳۴
هوش بین‌فردی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۳۳/۱۵	۵/۳۵
	گروه کنترل	پس‌آزمون	۵۱/۱۶	۸/۴۵
		پیش‌آزمون	۳۱/۶۰	۴/۲۷
		پس‌آزمون	۳۲/۳۰	۴/۹۴
تنظیم هیجان	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۴۸/۶۵	۶/۲۵
	گروه کنترل	پس‌آزمون	۶۸/۰۵	۹/۴۴
		پیش‌آزمون	۴۷/۹۵	۷/۲۲
		پس‌آزمون	۴۸/۰۵	۵/۷۳

بر اساس جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهشی در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک بیان شد؛ که بر اساس آن، میانگین معناداری زندگی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۲۴/۶۰ و ۳۷/۱۵ و در گروه کنترل برابر با ۲۶/۲۰ و ۲۷/۱۰ بود. میانگین هوش بین‌فردی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۳۳/۱۵ و ۵۱/۱۶ و در گروه کنترل برابر با ۳۱/۶۰ و ۳۲/۳۰ بود. میانگین تنظیم هیجان آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۴۸/۶۵ و ۶۸/۰۵ و در گروه کنترل برابر با ۴۷/۹۵ و ۴۸/۰۵ بود.

به منظور بررسی یافته‌ها، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره بررسی شد. نرمال بودن داده‌ها بر اساس آزمون کالموگروف - اسمیرنوف تایید گردید (معناداری زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با میزان آماره برابر با ۰/۱۰۸ و ۰/۱۲۴ در سطح معناداری ۰/۶۹ و ۰/۵۴، هوش بین‌فردی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با میزان آماره برابر با ۰/۰۸۹ و ۰/۱۸۳ در سطح معناداری ۰/۸۸ و ۰/۱۵ و تنظیم هیجان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با میزان آماره برابر با ۰/۱۲۳ و ۰/۱۹۲ در سطح معناداری ۰/۵۹ و ۰/۰۹). پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های کوواریانس



متغیرهای وابسته در سطوح مختلف متغیر مستقل بر اساس آزمون امپاکس تایید شد (آماره‌ی برابر با ۱۲/۱۱۸ در سطح معناداری ۰/۰۹). پیش فرض همگنی واریانس متغیرهای پژوهشی بر اساس آزمون لون برای سه متغیر معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هیجان برآورده شد (در سطح معناداری ۰/۲۶، ۰/۱۵ و ۰/۳۳).

آزمون‌های آماری پیش فرض در تحلیل کوواریانس چندمتغیره، یعنی اثر پیلایی<sup>۱</sup>، ویلکس لامبدا<sup>۲</sup>، اثر هاتلینگ<sup>۳</sup> و ریشه بزرگ‌تر روی<sup>۴</sup> نشان داد که در سطح ۰/۰۰۱، در پس آزمون، بین گروه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر خرد و گروه کنترل در میزان معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی تفاوت متغیرها در گروه آزمایش و کنترل

منبع	متغیرهای وابسته	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	پس آزمون معناداری زندگی	۱۲۲۶/۷۴۵	۱	۱۸۰/۰۸۹	۰/۰۰۱	۰/۸۳
	پس آزمون هوش بین فردی	۲۸۴۵/۶۲۳	۱	۱۰۵/۵۰۷	۰/۰۰۱	۰/۷۵
	پس آزمون تنظیم هیجان	۳۶۵۰/۱۸۱	۱	۱۸۹/۵۰۶	۰/۰۰۱	۰/۸۴
خطا	پس آزمون معناداری زندگی	۲۳۸/۴۱۵	۳۵			
	پس آزمون هوش بین فردی	۹۲۲/۹۸۳	۳۵			
	پس آزمون تنظیم هیجان	۶۷۴/۱۵۵	۳۵			
کل	پس آزمون معناداری زندگی	۴۲۹۱۳	۴۰			
	پس آزمون هوش بین فردی	۷۵۰۱۳	۴۰			
	پس آزمون تنظیم هیجان	۱۳۹۵۰۷	۴۰			

بر اساس جدول ۳، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره بیان شده است. بر این اساس، در پس آزمون، میانگین معناداری زندگی در دانش آموزان گروه آموزش مهارت زندگی مبتنی بر خرد از آزمودنی‌ها در گروه کنترل بیشتر بود ( $\text{sig} = ۰/۰۰۱$  و  $\text{df} = ۱$  و  $f = ۱۸۰/۰۸۹$ ). میانگین هوش بین فردی در دانش آموزان گروه آموزش مهارت زندگی مبتنی بر خرد نسبت به آزمودنی‌ها در گروه کنترل افزایش معناداری نشان داد ( $\text{sig} = ۰/۰۰۱$  و  $\text{df} = ۱$  و  $f = ۱۰۵/۵۰۷$ ). در نهایت، میانگین تنظیم هیجان در دانش آموزان گروه آموزش مهارت زندگی مبتنی بر خرد از آزمودنی‌ها در گروه کنترل بیشتر بود ( $\text{sig} = ۰/۰۰۱$  و  $\text{df} = ۱$  و  $f = ۱۸۹/۵۰۶$ ). از این رو، پس از اجرای روش آموزش مهارت زندگی مبتنی بر خرد، در پس آزمون، آزمودنی‌ها در گروه

1. Pillai's trace
2. Wilk's lambda
3. Hotelling's trace
4. Roy's largest root



آزمایش نسبت به گروه کنترل از معناداری زندگی، هوش بین‌فردی و تنظیم هیجان بیشتری برخوردار بودند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت زندگی مبتنی بر مؤلفه‌های خرد در شاهنامه فردوسی و اثربخشی آن بر معناداری زندگی، هوش بین‌فردی و تنظیم هیجان در نوجوانان به انجام رسید. در ابتدا، مقایسه میان ابعاد خرد در شاهنامه فردوسی با دیدگاه‌های نظری موجود درباره خرد نشان داد که خرد در دیدگاه فردوسی از چنان گستردگی و پیچیدگی مفهومی برخوردار است که عصاره‌ای از نظریه‌های خرد در ادبیات علمی را در بر می‌گیرد. برای نمونه، مفهوم یادگیری در جهت خودسازی و رشد شخصی در شاهنامه با مفاهیم انگیزه‌یادگیری و رشد زندگی (کونینگ و گلوک، ۲۰۱۳)، خودآگاهی و جستجو برای درک و شناخت (کلوزنا - ویلوبوب، ۲۰۱۴)، یادگیری از تجربه و کثودگی ذهنی به یادگیری از دیگران (استرنبرگ، ۱۹۸۵ تا ۲۰۲۲ و آردلت، ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۸)، تلاش برای شناخت بهترین وجه خود و پاسخ به سوالات اساسی زندگی (هو و همکاران، ۲۰۱۸)، داشتن تجربه چندگانه و تجربه زندگی (وبستر، ۲۰۰۷) و اندیشه‌ورزی درباره زندگی (آردلت، ۲۰۰۳ و چن و همکاران، ۲۰۱۴) ارتباط دارد. همچنین، ارتباط اجتماعی خردمندان در شاهنامه با ابعاد پذیرش رفتار با دیگران (هالیدی و چندلر، ۱۹۸۶)، انعطاف‌پذیری تحمل عیب و کاستی دیگران (هو و همکاران، ۲۰۱۸)، توجه به دیگران (کلوزنا - ویلوبوب، ۲۰۱۴)، همدلی (گلوک و بلوک، ۲۰۱۱)، خیرخواهی (یانگ، ۲۰۰۱)، عشق به انسانیت (کونینگ و گلوک، ۲۰۱۳)، صلح‌گرایی، مدارا و تحمل (برزینا، ۲۰۲۱) همخوان است. مفهوم خرم‌زیستی یا شادکامی خردمندان در شاهنامه با ابعاد صبر، آرامش در فشار روانی (کلوزنا - ویلوبوب، ۲۰۱۴)، کنترل هیجانی (چن و همکاران، ۲۰۱۴)، عدم عصبانیت و احساسات کنترل‌شده (برزینا، ۲۰۲۱)، طنزگویی، ثبات و آرامش درونی (کونینگ و گلوک، ۲۰۱۳)، خودتنظیمی هیجانی (هو و همکاران، ۲۰۱۸)، شادی در مدل بهزیستی روانی ریف (بلاسکو و آلسینت، ۲۰۲۲)، شادکامی رشدیافته<sup>۱</sup> ناشی از فلسفه وجودی یا تعادل جنبه‌های مثبت و منفی زندگی (راجکومار، ۲۰۲۳) و شادکامی مبتنی بر کسب عادات یادگیری جانسون (۲۰۲۰) هم‌راستا است. از این رو، مفهوم خرد در شاهنامه می‌تواند بنیانی غنی برای طراحی و ساخت انواع بسته‌های آموزش و انجام مداخله در آسیب‌های روانی باشد.

بر اساس یافته‌ها، نتیجه‌ی بدست‌آمده از آزمون فرضیه اول این پژوهش با بهره‌گیری از تحلیل کوواریانس نشان‌دهنده‌ی این است که آموزش بسته مهارت زندگی مبتنی بر خرد در شاهنامه بر



میزان معناداری زندگی نوجوانان به صورت معنادار اثربخش است. این یافته بدین معنا است که آموزش مهارت‌های زندگی خردمندانانه موجب نوعی معنی در نوجوانان شد که با بروندادهایی مانند شناخت مقصود زندگی، شناسایی اهداف متناسب با نیازها و ویژگی‌ها، شوق برای رسیدن به اهداف درازمدت، حس زندگی به عنوان یک کلیت یا معنا، جستجوگری برای هدف یا رسالت آینده خود و روشن دانستن مسیر زندگی در نوجوانان پدیدار گشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بسته آموزش خرد مبتنی بر شاهنامه فردوسی مشتمل بر خرده‌مولفه‌هایی از یادگیری در جهت خودسازی و رشد شخصی (مانند گرایش و برنامه‌ریزی برای دانش‌اندوزی، تجربه‌اندوزی و هنرگرایی چندبعدی، تلاش برای رسیدن به کمال و معنای زندگی، پندپذیری از زندگی اندیشمندان، رشدگرایی مستمر مبتنی بر تفکر و دانش‌اندوزی) بود که فرد را به سوی جستجوی بهترین زمینه‌ها برای رشد فردی راهنمایی کرد. از سویی، چون آزمودنی‌ها دریافتند که شادکامی و زیستن مطلوب در گرو مولفه‌هایی از مهارت خرم‌زیستی (مانند یادگیری هدفمند در جهت خرم‌زیستی، رویارویی شجاعانه با تاب‌آورانه با دشواری‌ها و رنج‌های زندگی و فعالیت جسمی و دوری از سستی) است، حس هدف‌گرایی و معناگرایی را در خود درک می‌کردند. همچنین، گرایش به داشتن ارتباط معنوی قوی با خداوند، ایجاد درک همراهی همیشگی خداوند در رسیدن به اهداف در شرایط دشوار و تأکید بر اهمیت ارزش‌های معنوی و هدفمندی به منظور کسب شناخت معنوی، موجب شکل‌گیری باورهایی در جهت جستجوی معنایی برای زندگی شد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با پژوهش نیورانی و پراتیویتی (۲۰۲۰، ص. ۱۷۷)، کاگگار و جوشی (۲۰۱۹، ص. ۵۹۲) و جاویدی و گرمرودی (۲۰۱۹، ص. ۱۲۱) همخوان است. نیورانی و پراتیویتی (۲۰۲۰، ص. ۱۷۷) در بررسی اثربخشی برنامه درسی مهارت‌های زندگی بر اساس خردمندی در فرهنگ اندونزی دریافتند که شکل دادن به هویت و شخصیت کودکان تحت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت که مبتنی بر شکل‌گیری عادت، الگو سازی و فعالیت‌های نمونه مبتنی بر فرهنگ بود. کاگگار و جوشی (۲۰۱۹، ص. ۵۹۲) نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی ابزاری برای بهبود رشد فردی نوجوانان است. جاویدی و گرمرودی (۲۰۱۹، ص. ۱۲۱) اثرگذاری آموزش مهارت زندگی بر بهبود توان و مهارت ارتباطی را نشان داده‌اند. عبدالحلیم (۲۰۱۵، ص. ۱۷۷) در بررسی اثربخشی برنامه توسعه مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مبتنی بر گستره ادبیات نشان داد که افزایش خودآگاهی، برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی از جمله پیامدهای آموزش مهارت‌های شناختی، فردی، اجتماعی و زبانی مبتنی بر ادبیات است. لو و استادینگر (۲۰۱۶، ص. ۴۵) خرد را مجموعه‌ای از دانش و مهارت دانست که به عنوان یک تخصص در عمل‌شناسی اساسی زندگی، بینشی عمیق درباره جنبه‌های اساسی شرایط انسانی فراهم می‌کند که تفسیر و معنای زندگی در بطن آن قرار دارد.



همچنین، بر اساس یافته‌ها، نتیجه‌ی بدست‌آمده از آزمون فرضیه دوم این پژوهش با بهره‌گیری از تحلیل کوواریانس نشان‌دهنده‌ی این است که آموزش بسته مهارت زندگی مبتنی بر خرد در شاهنامه بر میزان هوش بین‌فردی نوجوانان به صورت معنادار اثربخش است. این یافته بدین معنا است که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر خرد موجب توانمندی فرد در هوش هیجانی می‌گردد که با بروندهایی مانند علاقه‌مندی و تمایل به حضور در مناسبات اجتماعی سازنده، واکنش‌دهی فعال به احساسات و هیجانات افراد پیرامون، افزایش توان تشخیص انواع هیجانات دیگران نسبت به خود (عشق، علاقه، نفرت و دیگر هیجانات)، بهبود توان رهبری در کارهای گروهی، توانمندی در گشودن پیوند و ارتباط با افراد جدید، درک و آگاهی از زبان بدن افراد دیگر، بهبود توان همدلی با دیگران در مشکلات، مهارت بالا در حل اختلافات و تعارضات بین افراد دیگر و آمادگی برای حمایت عاطفی و مشاوره دادن به دیگران در نوجوانان پدیدار می‌گردد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بسته آموزش خرد مبتنی بر شاهنامه مشتمل بر خرده‌مولفه‌هایی اساسی از مهارت ارتباط اجتماعی خرده‌مندان مشتمل بر اهمیت همزیستی مسالمت‌آمیز، ارتباط کلامی اثربخش، ارتباط با افراد دیگر، رعایت شأن و ارزشمندی خانواده، دریافت و دادن کمک به دیگران، شجاعت در بیان نظرات و آگاهی اجتماعی بود که همگی فرد را برای داشتن ارتباطات بین‌فردی باکیفیت توانمند می‌سازد. از سویی، با تمرین شیوه دریافت مشورت از افراد باتجربه در جهت گرایش به رشد شخصی پایدار و مهم پنداشتن عامل حضور در ارتباطات مثبت به منظور خرم‌زیستی، افراد را به توانمندی‌ها و باورهای ارتباطی سازنده و کارا تجهیز کرد. در نهایت، یادگیری تکنیک‌هایی برای بررسی شرایط و شواهد در مشکلات ارتباطی و شیوه دریافت مشورت در حل مسئله و تصمیم‌گیری در مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری اثرگذار زمینه توانمندی در حل تعارضات بین‌فردی را فراهم ساخت. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با پژوهش لی و همکاران (۲۰۲۲، ص. ۳۳۶)، میری (۲۰۱۹، ص. ۱۹)، دایسی و نایر (۲۰۱۸، ص. ۱۴)، کشاورزافشار و همکاران (۱۴۰۰، ص. ۱۵۰)، رنجدوست و علیزاده (۱۳۹۷، ص. ۴۹) همخوان است. دایسی و نایر (۲۰۱۹، ص. ۱۴) آموزش مهارت‌های زندگی را راهی اساسی برای آمادگی نوجوانان برای رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی در جهان امروز می‌داند. لی و همکاران (۲۰۲۲، ص. ۳۳۶) بر این باورند که از جمله پیامدهای برنامه درسی مهارت‌های زندگی، تغییر نگرش دانش‌آموزان به رفتارهای نامطلوب در محیط تحصیلی مانند خشونت است. کشاورز افشار و همکاران (۱۴۰۰، ص. ۱۵۰) دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات ارتباطی والد-نوجوان در دانش‌آموزان نوجوان اثرگذار است. رنجدوست و علیزاده (۱۳۹۷، ص. ۴۹) بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت اجتماعی صحنه نهاده‌اند.



بر اساس یافته‌ها، نتیجه‌ی بدست‌آمده از آزمون فرضیه سوم این پژوهش با بهره‌گیری از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش بسته مهارت زندگی مبتنی بر خرد بر سطح تنظیم هیجان نوجوانان به صورت معنادار اثربخش است. این یافته بدین معنا است که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر خرد توانمندی نوجوانان برای بهره‌وری از تنظیم هیجان بیشتر گردید. بدین معنا که نوجوانان پس از طی دوره آموزشی، در شرایط مختلف زندگی از راهبردهایی بهره می‌بردند که به نوعی زمینه‌ساز تجربه هیجانات مثبت بود. (احتساب از خودسرزنش‌گری و دیگرسرزنش‌گری، رهایی از نشخوار اندیشه‌های منفی، تمرکز بر احتمال وقوع رویدادهای مثبت، اقدام به انجام راهکارهای کارآمد برای تغییر اوضاع، درس گرفتن از وضعیت‌های پرچالش، مثبت‌اندیشی و امید به آینده). در تبیین این یافته می‌توان گفت که بسته آموزش خرد دربرگیرنده‌ی خرده‌مولفه‌هایی از مهارت خرمزیستی مشتمل بر گرایش به اصول اخلاقی شادی‌بخش، پذیرش دشواری‌های تغییرناپذیر، یادگیری و انجام فعالیت‌های هدفمند، داشتن نظام فکری و اندیشه‌های سازگار و هماهنگ، تمرکز بر حال و رهایی از گذشته، حضور در ارتباطات مثبت، مواجهه مستقیم و سازنده با مشکلات، داشتن امید و خوش‌بینی و فعالیت جسمی پایدار بود که همگی در جهت کسب باورها و رفتارهای مثبت در جهت داشتن هیجانات مثبت و رهایی از هیجانات منفی اثرگذار هستند. همچنین، یادگیری خرده‌مولفه‌ی مهارت‌گری هیجانی در هنگام انتخاب راه‌حل در مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری اثرگذار این زمینه را برای نوجوانان فراهم ساخت تا در هنگام رویارویی با چالش‌های درون‌فردی و برون‌فردی بر هیجانات و احساسات خود کنترل داشته باشند و با گرفتن تصمیم درست و حل چالش‌ها، ثبات هیجانی خود را حفظ نمایند. در نهایت، داشتن ارتباط معنوی نیرومند مبنی بر رابطه مثبت معنوی با خداوند در شرایط مختلف زندگی و احساس همراهی او با خود در شرایط دشوار موجبات داشتن پایداری هیجانی بیشتر را فراهم کرد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با پژوهش کیرچهوف و کلر (۲۰۲۱، ص. ۲۲)، لی و همکاران (۲۰۲۰، ص. ۱)، هوانگ و همکاران (۲۰۲۰، ص. ۱)، هیتا و کیومار (۲۰۱۸، ص. ۱۴۵)، خداپرست و همکاران (۱۴۰۱، ص. ۱۴۲) همخوان و با نقوی و خان (۲۰۲۲، ص. ۱) ناهمسو است. کیرچهوف و کلر (۲۰۲۱، ص. ۲۲) دریافتند که در دوره نوجوانی، مهارت‌های زندگی با بهبود کارکردهای رفتاری، عاطفی، اجتماعی و فرهنگی همراه است. لی و همکاران (۲۰۲۰، ص. ۱) آموزش مهارت‌های زندگی را راهی برای بهبود ارزیابی مجدد شناختی و کاهش مشکلات هیجانی و علائم افسردگی دانستند. هوانگ و همکاران (۲۰۲۰، ص. ۱) دریافتند که مهارت‌های زندگی با افزایش تاب‌آوری و ذهن آگاهی در جهت کاهش مشکلات هیجانی در نوجوانان همراه است. هیتا و کیومار (۲۰۱۸، ص. ۱۴۵) نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر بسزایی در کاهش پریشانی هیجانی و بهبود سلامت هیجانی نوجوانان دارد. خداپرست و همکاران





(۱۴۰۱) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی دانش‌آموزان اثربخش است. نقوی و خان (۲۰۲۲، ص. ۱) دریافتند که رابطه معناداری میان مهارت‌های زندگی و سلامت روان در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم وجود ندارد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به کمیاب بودن پژوهش‌ها در زمینه کشف و استخراج مفهوم خرد در گستره ادبیات ایران و جهان، تمرکز بر نوجوانان شهر تهران و عدم امکان انتخاب نمونه از میان افراد شهرهای دیگر و دشواری در هماهنگی با خانواده‌ها در طی دوره آموزش اشاره کرد. بر اساس نتایج، به مدیران آموزش و پرورش در سطح کلان توصیه می‌شود که با ساخت "نظام یکپارچه نظارت بر رشد چندبعدی دانش‌آموزان" به رشد شخصی درازمدت کودکان توجه کنند و خوب زیستن را بر اساس مهارت زندگی به دانش‌آموزان بیاموزند. به طراحان کتب درسی پیشنهاد می‌شود که به منظور پرورش یادگیرندگان متفکر، با طراحی "کتاب یادگیری برای زندگی در جهان واقعی" برای پایه‌های تحصیلی مختلف، امکان یادگیری فعالانه و مبتنی بر کاربرد اندیشه‌ورزی در دانش‌آموزان را ممکن سازند. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که اثربخشی بسته آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد مختلف شخصیت؛ یعنی بعد جسمی (سلامت جسمی، چاقی، تغذیه مناسب)، اجتماعی (همدلی، تعارض والد - فرزند، سازگاری اجتماعی)، شناختی (توان تصمیم‌گیری، توان حل مسئله، آشناساخت، باورهای منطقی)، اخلاقی (هوش اخلاقی، صداقت در تحصیل و زندگی، وجدان اخلاقی) و معنوی (سلامت معنوی، بهزیستی معنوی، هوش معنوی) را بررسی نمایند. **تشکر و قدردانی:** از اساتید و متخصصان در حوزه روان‌شناسی و ادبیات که در این مطالعه در بخش محاسبه اعتبار شرکت داشتند و همچنین، همه افراد آزمودنی در مرحله آموزش، کمال تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

## فهرست منابع

- Abdelhalim, S. M. (2015). Children Literature Based Program for Developing EFL Primary Pupils' Life Skills and Language Learning Strategies. *English Language Teaching*, 8 (2), 177-210. <https://doi.org/10.5539/elt.v8n2p178>.
- Ardelt, M., Gerlach, K. R., & Vaillant, G. E. (2018). Early and midlife predictors of wisdom and subjective well-being in old age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1514-1525. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby017>.
- Behlol, M. G., Akbar, R. A., & Sehrish, H. (2018). Effectiveness of Problem-Solving Method in Teaching Mathematics at Elementary Level. *Bulletin of Education and Research Journal*, 40(1), 231-244. <https://doi.org/10.5539/ass.v6n2p67>
- Besharat, M. A. (2016). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Instruction and Scoring. *Developmental Psychology*, 13(50), 221-223. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_529166.html?lang=en](https://jip.stb.iau.ir/article_529166.html?lang=en). (Text in Persian).
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale.



- Scandinavian Journal of Psychology, 63(3), 199-207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>.
- Buono, S., Zdravkovic, A., Lazic, M. & Woodruff, E. (2020). The Effect of Emotions on Self-Regulated-Learning (SRL) and Story Comprehension in Emerging Readers. *Frontiers in Psychology*, 5, 588043. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.588043>.
- Brienza, J. P., Kung, F. Y. H., & Chao, M. M. (2021). Wise reasoning, intergroup positivity, and attitude polarization across contexts. *Nature Communications*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-23432-1>.
- Chen, L. M., Cheng, Y. Y., Wu, P. J., & Hsueh, H. L. (2014). Educators' implicit perspectives on wisdom: A comparison between interpersonal and intrapersonal perspectives. *International Journal of Psychology. Journal International Psychology*, 49(6), 425–433. <https://doi.org/10.1002/ijop.12045>.
- Dadomo, H., Grecucci, A., Giardini, I., Ugolini, E., Carmelita, A., & Panzeri, M. (2016). Schema therapy for emotional dysregulation: Theoretical implication and clinical applications. *Frontiers in psychology*, 22 (7), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01987>
- Daisy, P. J., & Nair, A. R. (2018). An exploratory study on life skills intervention and its impact on the study skills among young adolescents. *International Journal of Innovations in Engineering and Technology*, 10(3), 14-20. <http://dx.doi.org/10.21172/ijiet.103.02>.
- Demetriou, A., Liakos, A., & Kizilyurek, N. (2021). How Wisdom Emerges from Intellectual Development: A Developmental Historical Theory for Raising Mandelas. *Journal of Intelligence*, 9 (47), 1-20. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030047>
- Faramarzi, S., Zare, H., & Fotovat, A. (2015). Effectiveness of Educational Programs Based on Gardner's Theory on Multiple Intelligences Performance of Students. *Educational Psychology*, 11(36), 151-177. [https://jep.atu.ac.ir/article\\_1594.html?lang=en](https://jep.atu.ac.ir/article_1594.html?lang=en). (Text in Persian).
- Ghorbanipour, Z. (2014). Psychoanalytic investigation of the personality of Rostam and Sohrab. *Journal of Literary Criticism Studies*, 8 (32), 120-155. [https://padab.ctb.iau.ir/article\\_510727.html?lang=en](https://padab.ctb.iau.ir/article_510727.html?lang=en). (Text in Persian).
- Guzman, C. F. (2022). Complexity in Global Health: Bridging Theory and Practice. *Annals of Global Health*, 88 (1), 1-22. <https://doi.org/10.5334/aogh.3758>
- Hardi, F., Tamur, M., & Nendi, F. (2021). The relationship between interpersonal intelligence and linguistic intelligence with mathematics learning achievement in high school students. *Journal of Didactic Mathematics*. 2 (2), 71-75. <https://doi.org/10.34007/jdm.v2i2.840>
- Heydarnia, A., Abbassi, H., Safari, S. (2021). Identifying Marital Enrichment Skills based on Culture. *Journal of Family Research*, 17(3), 328-351. <https://doi.org/10.52547/JFR.17.3.328>. (Text in Persian).
- Hita, C. R., & Kumar, G. V. (2018). Effect of life skills training on emotional distress: A comparative study between adolescent boys and girls. *The International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 145-155. <https://doi.org/10.25215/0501.018>
- Huang, C. C., Chen, Y., Jin, H., Stringham, M., Liu, C., & Oliver, C. (2020). Mindfulness, life skills, resilience, and emotional and behavioral problems for gifted low-income adolescents in China. *Frontiers in psychology*, 11 (594), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00594>
- Hu, C. S., Ferrari, M., Liu, R.-D., Gao, Q., & Weare, E. (2018). Mainland Chinese implicit theory of wisdom: Generational and cultural differences. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences journal*, 73, 1416–1424. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw157>.



- Javidi, K., & Garmaroudi, G. (2019). The effect of life skills training on social and coping skills, and aggression in high school students. *Novelty in Biomedicine Journal*, 7(3), 121-129. <https://journals.sbm.ac.ir/nbm/article/view/21256>.
- Jenaabadi, H., & Valirooh, S. (2021). The Effectiveness of World Health Organization-Based Life Skills Training on Resilience and Social Health among Sixth-Grade Male Elementary School Students. *Preventive Counseling Journal*, 2(2), 41-50. [https://jpc.uma.ac.ir/article\\_1406.html](https://jpc.uma.ac.ir/article_1406.html). (Text in Persian).
- Kackar, A., & Joshi, H. (2019). Impact of life skills among adolescents: A review. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 592-595.
- Kaya, I., & Deniz, M. (2020). The effects of life skills education program on problem behaviors and social skills of 4-year-old preschoolers. *Elementary Education Online*, 19(2), 612-623. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.692983>
- KeshavarzAfshar, H., Khodadad Shamsavan, A., Javaheri Mohammadi, A. (2022). The Effectiveness of Online Life Skills Training in Parent-Adolescent Conflicts and Adolescents' Academic Procrastination during the of Covid-19. *Pajouhan Society Journal*, 20 (3), 150-157. <https://doi.org/10.52547/psj.20.3.150>. (Text in Persian).
- khodaparast, S., Abdi, H., Esmaili, H., Bakhshalipour, V. The effectiveness of life skills training on emotion regulation strategies and sports self-efficacy of children / adolescent athletes. *Research on Educational Sport*, 2022; 10(26): 242-221. (Text in Persian).
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>.
- Kirchhoff, E., & Keller, R. (2021). Age-Specific Life Skills Education in School: A Systematic Review. *Theory and Empirical Practice in Research on Social and Emotional Skills*, 14 (1), 22-42. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.660878>.
- Kałużna-Wielobob, A. (2014). Do individual wisdom concepts depend on value? *Polish Psychological Bulletin*, 45(2), 1-10. <https://doi.org/10.2478/ppb-2014-0016>.
- Konig, S., & Gluck, J. (2015). Individual differences in wisdom conceptions: Relationships to gratitude and wisdom. *International Journal of Aging & Human Development*, 77 (1), 27-147. <https://doi.org/10.2190/AG.77.2.c>.
- Kordnoghbi, R., Kafami, N., Beiranvand, A., Nazari, N. (2018). The comparative study of wise behavior characteristics in Zal based on Ardel's three-dimensional wisdom model. *Comparative Literature Research*, 6 (1), 1-30. <https://doi.org/10.1001.1.23452366.1397.6.1.5.6>. (Text in Persian).
- Lee, J. Y., Ham, O. K., Oh, H. S., Lee, E. J., Ko, Y., & Kim, B. (2022). Effects of life skill training on the school violence attitudes and behavior among elementary school children. *The Journal of School Nursing*, 38(4), 336-346. <https://doi.org/10.1177/1059840520934183>.
- Lee, M. J., Wu, W. C., Chang, H. C., Chen, H. J., Lin, W. S., Feng, J. Y., & Lee, T. S. H. (2020). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: A randomized study. *Children and Youth Services Review*, 118, 105464. 1-10. <https://doi.org/doi:10.1016/j.chilyouth.2020.105464>
- Majdabadi, Z. (2016). Meaningfulness of life questionnaire. *Journal of Iranian Psychologists: Developmental Psychology*, 13 (1), 342-330. [https://jip.stb.iau.ir/article\\_531351.html](https://jip.stb.iau.ir/article_531351.html). (Text in Persian).
- Matin, N., & Shams Hosseini, H. (2015). The Impact of instruction of interpersonal intelligence to translation students on translation of different character's



- register in William Faulkner's novels. *Linguistics & Translation*, 81, 31978-31983. [https://www.iase-jrn.ir/article\\_699864.html?lang=en](https://www.iase-jrn.ir/article_699864.html?lang=en)
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion Journal*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Miri, A. (2019). The effectiveness of life skills training on social wellbeing and general health students' teachers of Farhang university in Kurdistan province. *Journal of Health Promotion Management*, 8(3), 19-26. [http://jhpm.ir/browse.php?a\\_id=1009&sid=1&slc\\_lang=en](http://jhpm.ir/browse.php?a_id=1009&sid=1&slc_lang=en)
- Mousavi, S. K., Khosravi, M. (2016). Examining the link between wisdom and myth in Zal's story. *Journal of humanities*, 58 (1), 195-208. <https://www.cgie.org.ir/fa/news/127963>. (Text in Persian).
- Naqvi, S. F., & Khan, S. A. (2022). A study of Life Skills Education and its Effects on Mental Health of Higher Secondary School Students. *Journal of Advance Research in Science and Social Science*, 5 (1), 1-20. <https://doi.org/10.46523/jarssc.05.01.30>.
- Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2019). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24 (3), 362-379. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278>.
- Nurani, Y., & Pratiwi, N. (2020). Curriculum Design of Early Childhood Life Skill Based on Indonesian Local Culture. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 422, 177-210. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icope-19/125937540>
- Pillemer, K., Nolte, J., Schultz, L., Yau, H., Henderson, C. R., Tillema, M., Baschiera, B. (2022). The Benefits of Intergenerational Wisdom-Sharing: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (40), 2-15. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35409693/>
- Poursadegi, Z., & Azemuodeh, M. (2019). The effects of life skills training on cognitive emotional regulation strategies of pregnant mothers. *Community Health Journal*, 13(2), 56-64. <https://doi.org/10.22123/CHJ.2019.194233.1325>. (Text in Persian).
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance of life skills education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10 (1), 75-98. <https://doi.org/10.19030/cier.v10i1.9875>
- Rahimisaidegh, Z., Sohrabi, F., Borjali, A., Falsafinejad, M., & Moatamedi, A. (2019). Designing and validation of life skills training program (self-awareness skills, coping with stress and empathy) based on Islamic culture in divorced women. *Journal of Counseling Research*, 18(71), 155-175. <https://doi.org/10.29252/jcr.18.71.155>. (Text in Persian).
- Rajabi, F., & Aslami, E. (2019). The effect of group life skills training on psychological well-being and happiness in elderly women members of the Jahandidegan city of Abadeh city. *Aging Psychology Journal*, 4(4), 301-312. [https://jap.razi.ac.ir/article\\_1091.html?lang=en](https://jap.razi.ac.ir/article_1091.html?lang=en). (Text in Persian).
- Rani, S., & Neeraj, S. (2020). A Study on Life Skill of Senior Secondary Students. *Journal of Scientific Research in Science and Technology*. 7 (6), 104-112. <https://www.ijrst.com/IJSRST207611>.
- Ranjdoust, S., & Alizadeh, L. (2018). Effect of life skills training on social health and Nurses creativity. *Journal of Nursing Education (JNE)*, 7(3), 49-56. <https://jne.ir/article-1-898-en.html>. (Text in Persian).
- Samei, H., & Bairami, R. (2017). Investigating life skills training on reducing high-risk behaviors of students. *New Strategies of Educational Management*, 1 (1): 1-9. (Text in Persian).



- Sarwi, S., Nisa, G., & Subali, B. (2020). An analysis of critical thinking skill and interpersonal intelligence in the development of ethno science-based teaching material salt production. *Journal of Physics: Conference Series*, 19 (2), 1-15. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1918/5/052060>.
- Sever, I. & Ersoy A. (2019). Investigation of decision-making skills of fourth grade students according to student and teacher opinions. *International Electronic Elementary Education*, 12(2), 167-182. <https://doi.org/10.26822/iejee.2019257664>
- Sheivandi Choliche, K., Hasanvand, F., Ghalami, Z., Nafar, Z. (2023). The Effectiveness of Life Skills Training (Problem-Solving and Decision Making) on Interpersonal Intelligence, Love of Learning, and Self-Control in Male Students. *Iranian Journal of Educational Society*, 8(2), 57-66. [https://www.iase-jrn.ir/article\\_699864.html](https://www.iase-jrn.ir/article_699864.html). (Text in Persian).
- Small, S. A., & Metler, D. C. (2019). Exploring the Role of Practical Wisdom in Addressing Adolescent Childrearing Dilemmas. *Family relation Journal*, 69 (2), 365 – 385. <https://doi.org/10.1111/fare.12400>
- Steger, M. F., Fitch-Martin, A. R., Donnelly, J., & Rickard, K. M. (2015). Meaning in life and health: Proactive health orientation links meaning in life to health variables among American undergraduates. *Journal of Happiness Studies*, 16, 583-597. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9523-6>
- Sternberg, R. J. (2019). Four ways to conceive of wisdom: Wisdom as a function of person, situation, person/situation interaction, or action. *The Journal of Value Inquiry*, 53, 479 - 485. <https://doi.org/10.1007/S10790-019-09708-2>
- Sternberg, R. J., & Gluck, J. (2022). *The psychology of wisdom: An Introduction*. 1th ed. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009085724>.
- Sternberg, R. J., & Karami S. (2021). What is wisdom? A unified 6P framework. *Review of General Psychology Journal*, 25(2), 134-151. <https://doi.org/10.1177/1089268020985509>
- Sukumar, G. M., Shanane, S. S., Shenoy, A. B., Nagaraja, S. R., Vasuki, P. P., Lingajiah, P., ... & Bahandur, P. S. (2022). Effectiveness and Factors Associated with Improved Life Skill Levels of Participants of a Large-Scale Youth-Focused Life Skills Training and Counselling Services Program (LSTCP): Evidence from India. *Behavioral Sciences Journal*, 12(6), 1-15. <https://doi.org/10.3390/bs12060191>.
- Theiss, R. (2020). *Motivating Adolescents: Practical Wisdom to Help Ignite Your Teen's Inner Drive*. 1th ed. Morgan James Pub.
- Trevisan, D. A., Bass, E., Powell, K., & Eckerd, L. M. (2017). Meaning in Life in College Students: Implications for College Counselors. *College Counseling*, 20 (2), 37-52. <https://doi.org/10.1002/jocc.12057>

