

## تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت زندگی مبتنی بر خرد در شاهنامه فردوسی و اثربخشی آن بر معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هیجان در نوجوانان

فضل الله حسنوند<sup>۱</sup>، کامران شیوندی چلیچه<sup>۲\*</sup>، فریبرز درتاج<sup>۳</sup>، علی دلاور<sup>۴</sup>، اسماعیل سعدی پور<sup>۵</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران، ایران.
۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. [ksheivandi@gmail.com](mailto:ksheivandi@gmail.com) رایانامه: ایران.
۳. استاد گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
۴. استاد گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
۵. استاد گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳

### چکیده:

این پژوهش با هدف تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت زندگی مبتنی بر مؤلفه‌های 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 بخش دوم، از نوع کاربردی و بر اساس ماهیت تحقیق، پژوهشی ترکیبی مبتنی بر تئوری داده‌بنیاد و نیمه‌آزمایشی بود. جامعه آماری در مرحله نخست شامل متن شاهنامه فردوسی و در مرحله دوم دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران و نمونه آماری در مرحله اول به صورت تمام‌شماری 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 چیسلت و چاپمن (۲۰۰۶)، معناداری زندگی استگر (۲۰۱۰) و تنظیم هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۱) بود. یافته‌ها نشان داد که اعتبار بسته مبتنی بر دیدگاه متخصصان برابر با ۰/۸۹ تأیید گردید. تحلیل کوواریانس نشان داد که در پس‌آزمون، در سطح معناداری ۰/۰۰۱، معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هیجان در آزمودنی‌های گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل بود. در نتیجه، آموزش مهارت زندگی خردمندانه مبتنی بر شاهنامه فردوسی می‌تواند ابزاری کاربردی برای خانواده‌ها، روان‌شناسان و مشاوران به منظور آموزش نوجوانان و در مسیر رسیدن به زندگی بهتر باشد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مهارت زندگی، شاهنامه فردوسی، معناداری زندگی، هوش بین فردی، تنظیم هیجان.

### استناد به این مقاله:

حسونند، فضل‌الله؛ شیوندی چلیچه، کامران؛ درتاج، فریبرز؛ دلاور، علی؛ سعدی‌پور، اسماعیل. (۱۴۰۳). تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مهارت زندگی مبتنی بر خرد در شاهنامه فردوسی و اثربخشی آن بر معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هیجان در نوجوانان. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۶۵-۷۹ : (۳) ۲۰. doi: 10.22051/jontoe.2023.44139.3801

10.22051/jontoe.2023.44139.3801

## مقدمه

جهان امروز، عرصه پیچیدگی‌ها و چالش‌هایی است که زندگی افراد را با دشواری‌ها و تلاطم‌های خاص روبه‌رو 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 (رشید و همکاران، ۲۰۲۳، ص. ۱۳۹)؛ 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 (کایا و دنیز، ۲۰۲۰، ص. ۶۱۳ و مهری‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۸، ص. ۱۸۸) و توانمندی بالایی در حل مسئله، تفکر انعطاف‌پذیر، عدم تکانش‌گری و پیش‌بینی آینده به‌دست 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، یادگیری مداوم، گرفتن انتخاب‌های درست و زندگی بارور یاری می‌رساند (دانش‌پایه و همکاران، ۱۴۰۱، ص. ۲۰۸ و سمیعی و بیرامی، ۱۳۹۷، ص. ۱).

در راستای اهمیت این مهارت‌ها، اگرچه سازمان بهداشت جهانی در دو دهه گذشته بر آموزش چهارچوبی 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 (سادات و پیری، ۲۰۲۱، ص. ۲۴۵). 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 نقد است که عمده مطالعات در حوزه مهارت‌های زندگی بر آموزش چهارچوبی از مهارت‌های زندگی بنا شده که برگرفته از چهارچوب اولیه سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> بوده است (شیوندی، حسنوند، نفر و قلمی، ۱۴۰۱، ص. ۵۸) که مهارت‌های زندگی را مشتمل بر ده مهارت اساسی می‌داند (جنابآبادی 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 چهارچوب سازمان ملل افزودند؛ که البته زیربنای این چهارچوب نیز مبتنی بر فرهنگ بومی نبوده است یا حیدرنیا، عباسی و صفری (۱۴۰۰، ص. ۳۲۸) از دید متخصصان حوزه خانواده، خودشناسی و تفاوت‌های شخصیتی، مهارت‌های ارتباطی، واقع‌نگری، مهارت‌های دینی و معنوی، مدیریت هیجانی و آگاهی از چرخه تکاملی خانواده را مبتنی بر فرهنگ ایرانی معرفی کردند. رحیمی صادق و همکاران (۱۳۹۸، ص. ۱۵۶) نیز مهارت‌های زندگی اسلامی را در سه محور خودآگاهی، همدلی و مقابله با استرس نشان دادند. از این رو، این خلأ اساسی، یعنی نبودن چهارچوبی منسجم برای طراحی بسته 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 چهارچوب بومی جدید در راستای کسب 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<sup>۳</sup>، یکی از مفاهیم روان‌شناختی کارآمد و کاربردی برای رسیدن به زندگی موفق است (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳، ص. ۳) که گمان می‌رود بتواند زیربنایی برای ساخت مهارت‌های زندگی در فرهنگ ایرانی باشد؛ زیرا به‌صورت 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 منحصربه‌فرد، پایه‌ای برای طراحی و آموزش مهارت‌های زندگی و شیوه زیستن سالم فراهم آورد (کردنوقایی، 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 مؤثر با چالش‌

1. Life skills  
2. World Health Organization  
3. Wisdom



های 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 گستره 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 و ادبیات ایران، در تدوین 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 یازد 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 جان است چون بنگری	تو بی‌چشم، شادان، جهان نسپری
بدان کس دهد کاو سزاوارتر	خرددارتر، هم بی‌آزارتر
یکی باخرد پیر کردم به پای	سخن‌گوی و بادانش و رهنمای
ببین نیک تا دوستدار تو کیست	خردمند و انده‌گسار تو کیست

اما نکته‌ای که نباید مغفول بماند این است که آیا واقعاً امکان آموزش خرد در سنین پیش از بزرگسالی وجود دارد؟ برخی محققان صاحب‌نام اعتقاد دارند که می‌توان مؤلفه‌های مختلف خرد را متناسب با هر سن، ولی مبتنی بر رعایت اصول یادگیری آموزش داد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳، ص. ۲). نکته بسیار مهم در آموزش مهارت زندگی بر اساس خرد این است که سازه خرد چندبعدی است و دارای مؤلفه‌های بسیاری است که در دوران زندگی دیجیتالی کنونی، در هر سن می‌توان بر بخش‌هایی از این سازه متمرکز شد (پولیزی و هریسون، ۲۰۲۲، ص. ۱۸) 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 ویلانت (۲۰۱۹، ص. ۱۵۱۵)، خرد را به عنوان یک عامل مهم در رشد همه‌جانبه انسان و برخوردار 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 موقعیتی تولید خرد، ماهیت مشکلات نیازمند خرد، ابعاد شناختی، فراشناختی، عاطفی و انگیزشی افراد خردمند، فرایندهای روان‌شناختی زیربنای خرد و فرآورده‌های خرد)، آموزش خرد را کلید بقا و سازگاری انسان جهان پرتلاطم کنونی دانستند. استرنبرگ (۲۰۱۹، ص. ۴۸۰) بر اساس یک جمع‌بندی از مفهوم خرد به چهار مؤلفه اساسی به‌عنوان 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 راستای شعله‌ور ساختن شوق زندگی در نوجوانان است. بر اساس آنچه 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 تحصیل‌کرده بیکار در خانواده‌ها، غرق شدن نوجوانان در فعالیت‌های غیرمرتبط با فضای تحصیل (فضای مجازی)، گسترش تمایل به رسیدن به اهداف بدون تلاش (یک‌شبه راه صدساله 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 (وانگ و همکاران، ۲۰۲۳، ص. ۷۴۵). استگر، به‌عنوان 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 با مفهوم احساس می‌کند و نوعی رضایت شخصی، خودکفایی، شادی و عاطفه مثبت تجربه می‌کند (استگر و همکاران، ۲۰۱۵، ص. ۵۸۴). ترویسن و همکاران (۲۰۱۷، ص. ۳۸) باور دارند که جست‌وجوی 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 دارای 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 به‌عنوان یک عامل مهم در موفقیت زندگی دانش‌آموزان تأکید شده است (هی و همکاران، ۲۰۲۳، ص. ۲)؛ که به عنوان توانایی درک و حساس بودن نسبت به هیجان‌ها، قصدها، انگیزه‌ها، شخصیت، خلق‌وخوی 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 عزیزاده (۱۳۹۷، ص. ۴۹) نیز نشان داده‌اند که محیط یک منبع یادگیری مهم است و مهارت زندگی تفکر انتقادی با هوش بین‌فردی 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، چهارچوب‌بندی مسائل، شناسایی اهداف، اندیشه‌ورزی و آگاهی هیجانی می‌تواند ابزارهایی سودمند در کاهش مشکلات ارتباطی فراهم آورند.

تنظیم هیجان<sup>۳</sup> و برخورداری از وضعیت هیجانی مطلوب یکی از چالش‌های معمول در دوره نوجوانی است (بیابانی، عشایری و نامور، ۱۴۰۱) که پژوهش‌گر بر این گمان است که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر خرد بتواند بر بهبود آن اثرگذار باشد. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد مبتنی بر آنها می‌توانند بر نوع هیجان‌ها، مدت زمان تجربه و شکل ابراز آنها تأثیر بگذارد؛ که صرفاً محدود به کاهش هیجان‌ها منفی نیست، بلکه می‌تواند شامل بالا و پایین شدن حالت‌های هیجانی مثبت و منفی، بسته به اهداف و وضعیت هیجانی فرد باشد (مک‌رائه و گراس، ۲۰۲۰، ص. ۱). تنظیم هیجان مجموعه‌ای از فرایندهای روانی است که با هدف مدیریت زمان، مکان و چگونگی تجربه، بیان و بازداری عواطف و هیجان‌ها به کار می‌روند و در تار و پود فرایند یادگیری تنیده شده‌اند (بونو و همکاران، ۲۰۲۰، ص. ۱) و نادیده انگاشتن آثار هیجان‌ها مثبت و ریشه دواندن هیجان‌ها منفی به‌مثابه راکد نگه‌داشتن یک ظرفیت درونی عظیم

1. meaning of life  
2. emotional intelligence  
3. emotion regulation



فردی و از دست دادن یک عامل هدایت‌کننده برای درک محیط پیرامون است. به عبارتی، ناتوانی در بسط هیجانان مثبت و شکل‌گیری بی‌نظمی هیجانی طیف وسیعی از اختلالات و آسیب‌های روانی را به دنبال دارد (دادومو 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 آنچه 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 روبه‌رو 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 فردوسی شناسایی گردید. در این راستا، خرد و معانی آن به سه روش مورد بررسی 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 همه اشعار شاهنامه فردوسی تصحیح هشت‌جلدی دکتر 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،

نبودن دقت در پاسخ به پرسشنامه‌ها 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 شده است. این ابزار دو بعد حضور معنا و جست‌وجوی 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 کرایج (۲۰۰۱):** این ابزار مشتمل بر ۱۸ گویه است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگار یافته و نایافته در افراد را در رویارویی با رویدادهای زندگی مبتنی بر یک طیف پنج‌درجه‌ای، از هرگز تا همیشه می‌سنجد و دارای نه مؤلفه 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 خردمندان	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ آشنایی اعضای گروه با یکدیگر</li> <li>○ آشنایی با مفهوم خردورزی و ورود به ابیات شاهنامه مبتنی بر خرد</li> <li>○ آشنایی با سودمندی و اهمیت خردورزی در عرصه‌های مختلف زندگی</li> <li>○ آشنایی با اهمیت برخورداری از مهارت‌های زندگی خردمندان در جهان پرچالش کنونی</li> </ul>
جلسه ۱: مهارت یادگیری در جهت خودسازی و رشد شخصی	شناخت خود (نظام ارزشی و اهداف) برای تعیین مسیر رشد شخصی	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ آشنایی با مفهوم ارزش، هدف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف زندگی و تحقیق نظام ارزشی خود در زندگی</li> <li>○ تعیین زمینه‌های فعالیت کوتاه‌مدت و درازمدت بر اساس یادگیری منظم و با برنامه</li> </ul>
جلسه ۲: مهارت یادگیری در جهت خودسازی و رشد شخصی	رهایی از عوامل بازدارنده و تمرکز بر یادگیری هدفمند جهت رشد شخصی	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ایجاد زمینه شناسایی عوامل بازدارنده از رشد در هر فرد و رهایی از تبدیلی به منظور پیگیری برنامه رشد شخصی و یادگیری درازمدت مبتنی بر خرد در شاهنامه فردوسی</li> <li>○ شناسایی تأثیر افکار و باورهای فردی بر کاهش یا افزایش رشد شخصی</li> <li>○ تعیین مسیر زندگی آینده بر اساس اهداف، ارزش‌ها، یادگیری‌های مورد نیاز و دیگر موارد</li> </ul>
جلسه ۳: ارتباط اجتماعی خردمندان؛ درک مفهوم ارتباط کلامی و غیرکلامی	ارتباط اجتماعی خردمندان؛ درک مفهوم ارتباط کلامی و غیرکلامی	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ آشنایی با مفهوم ارتباط خردمندان و عناصر ارتباط مطلوب و اثرگذار</li> <li>○ شناخت شیوه‌های مثبت و منفی ارتباط مسالمت‌آمیز و قاطعانه</li> </ul>

○ آشنایی با شیوه استفاده درست از گفتار برای جلوگیری از بروز تعارضات بین فردی	○ مهارت ارتباط اجتماعی خردمندان
○ شناسایی روش‌های بیان و کنترل احساسات و افکار در روابط اجتماعی	○ جلسه ۴: مهارت ارتباط اجتماعی خردمندان؛ استفاده درست افکار و احساسات در ارتباط
○ آشنایی با روش‌های شناخت افراد جهت برقراری رابطه دوستی	○ مهارت ارتباط اجتماعی خردمندان
○ کشف نقش خود در تعارضات بین فردی	○ جلسه ۵: مهارت ارتباط اجتماعی خردمندان؛ چرا ارتباط اجتماعی خردمندان؛ ارتباط؟
○ یادگیری برقراری ارتباط صمیمانه	○ مهارت ارتباط اجتماعی خردمندان
○ درک ضرورت و نیازمندی به ارتباط اجتماعی	○ جلسه ۶: مهارت خرم‌زیستی (شادکامی خردمندان)
○ روش برخورد خردمندان با افراد در روابط مشکل‌زا و دشوار	○ خرم‌زیستی؛ زمینه‌های شکل‌دهنده
○ آشنایی با انواع هیجانات	○ جلسه ۷: مهارت خرم‌زیستی (شادکامی خردمندان)
○ شناسایی تأثیر اندیشه‌ها و باورها بر شادکامی و وضعیت هیجانی در شرایط مختلف زندگی	○ خرم‌زیستی؛ تمرکز بر زمان حال و رویارویی شجاعانه با مسائل و مشکلات
○ درک نقش خود و دیگران در شکل‌گیری هیجانات مثبت و منفی	○ جلسه ۸: مهارت خرم‌زیستی (شادکامی خردمندان)
○ درک اثرات تمرکز بر زمان حال و شناسایی اثرات گذشته و آینده بر ظهور شادکامی	○ خرم‌زیستی؛ پذیرش و برخورد مؤثر با رویدادهای غیرقابل کنترل
○ آشنایی با روش‌های رویارویی جرات‌مندان با مشکلات، چالش‌ها و دشواری‌های زندگی	○ جلسه ۹: تفکر و دانش در جهت حل مسئله و اخذ تصمیم اثربخش
○ آشنایی با راهبردهای ارتقای توان پذیرش دشواری‌های غیرقابل کنترل و رویدادهای غیرقابل پیش‌بینی	○ حل مسئله مبتنی بر تصمیم‌گیری؛ تحلیل شواهد با بهره‌مندی از کنترل هیجانی
○ آشنایی با انواع هیجانات	○ جلسه ۱۰: تفکر و دانش در جهت حل مسئله و اخذ تصمیم اثربخش
○ آشنایی با ضرورت بررسی شواهد پیش از گرفتن تصمیم و عدم توجه به خرافات و عناصر هیجانی و احساسی	○ حل مسئله مبتنی بر تصمیم‌گیری؛ مشورت‌گرایی و پندپذیری
○ آشنایی با نقش هیجانات در فرایند تصمیم‌گیری و حل مسائل	○ مشورت‌گرایی و پندپذیری
○ آشنایی با مراحل حل مسئله برای رسیدن به تصمیم درست و اثربخش	○ جلسه ۱۱: مهارت پرورش سلامت معنوی
○ آشنایی با اهمیت آینده‌نگری و تحلیل مانع در جهت تصمیم‌گیری بااطمینان	○ درک حضور خداوند در زندگی
○ مشورت‌گرایی و پندپذیری برای رسیدن به تصمیم قابل اطمینان	○ معنویت، تقویت رابطه معنوی با خداوند
○ دیدگاه‌گیری و انعطاف‌پذیری اندیشه برای حل مسئله و گرفتن تصمیم درست	○ جلسه ۱۲: مهارت پرورش سلامت معنوی
○ آشنایی با مفهوم سلامت معنوی	
○ آشنایی با ویژگی‌های انسان دارای سلامت معنوی و اثرات مثبت آن بر زندگی	
○ آشنایی با راه‌های درک حضور خداوند در زندگی و دیگر موجودات	
○ آشنایی با روش‌های تقویت ارتباط معنوی و درک هیجانات مثبت ناشی از تجارب ارتباط معنوی با خداوند	

بسته آموزش مهارت‌های زندگی خردمندان دربرگیرنده آموزش مهارت‌های مندرج در جدول شماره ۱ 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 خلاقانه 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 دست‌بندی 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
		پس‌آزمون	۳۷/۱۵	۳/۴۸
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۲۶/۲۰	۴/۵۶
		پس‌آزمون	۲۷/۱۰	۴/۳۴
هوش بین‌فردی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۳۳/۱۵	۵/۳۵
		پس‌آزمون	۵۱/۱۶	۸/۴۵
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۳۱/۶۰	۴/۲۷
		پس‌آزمون	۳۲/۳۰	۴/۹۴
تنظیم هیجان	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۴۸/۶۵	۶/۲۵
		پس‌آزمون	۶۸/۰۵	۹/۴۴
	گروه کنترل	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 تأیید 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 ۰/۱۵ و ۰/۶۹ 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 ام‌باکس تأیید شد (آماره برابر با ۱۲/۱۱۸ در سطح معناداری ۰/۰۹). پیش‌فرض همگنی واریانس متغیرهای پژوهشی بر اساس آزمون لون برای سه متغیر معناداری زندگی، هوش بین‌فردی و تنظیم هیجان برآورده شد (در سطح معناداری ۰/۲۶، ۰/۱۵ و ۰/۳۳).

آزمون‌های آماری پیش‌فرض در تحلیل کوواریانس چندمتغیره، یعنی اثر پیلائی<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 پس‌آزمون، بین گروه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر خرد و گروه کنترل در میزان معناداری زندگی، هوش بین‌فردی و تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود دارد.

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



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	۳۶۵۰/۱۸۳	۱	۱۸۹/۵۰۶	۰/۰۰۱	۰/۸۴
خطا	پس آزمون معناداری زندگی	۲۳۸/۴۱۵	۳۵			
	پس آزمون هوش بین فردی	۹۴۳/۹۸۳	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  $\text{f} = ۱۸۰/۰۸۹$ ). 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  $\text{f} = ۱۰۵/۵۰۷$ ). 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  $\text{f} = ۱۸۹/۵۰۶$ ). از این رو، پس از اجرای روش آموزش مهارت زندگی مبتنی بر خرد، در پس آزمون، آزمودنی‌ها در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از معناداری زندگی، هوش بین فردی و تنظیم هیجان بیشتری برخوردار بودند.

### نتیجه گیری و بحث

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 بین فردی 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 دربرمی‌گیرد. برای نمونه، مفهوم یادگیری در جهت خودسازی و رشد شخصی در شاهنامه با مفاهیم انگیزه یادگیری و رشد زندگی (کونینگ و گلوک، ۲۰۱۳)، خودآگاهی و جست‌وجو برای درک و شناخت (کلوزنا - ویلوبوب، ۲۰۱۴)، یادگیری از تجربه و گشودگی 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)، عدم‌عصبانیت 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 آسینت، 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، نتیجه به‌دست‌آمده از آزمون فرضیه اول این پژوهش با بهره‌گیری از تحلیل کوواریانس نشان‌دهنده 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 معناست که آموزش مهارت‌های زندگی خردمندانه موجب نوعی معنی در نوجوانان شد که با بروندهایی مانند شناخت مقصود زندگی، شناسایی اهداف متناسب با نیازها و ویژگی‌ها، شوق برای رسیدن به اهداف درازمدت، حس زندگی به عنوان یک کلیت یامعنا، جست‌وجوگری 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 خرده‌مؤلفه‌هایی 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 جست‌وجوی بهترین زمینه‌ها برای رشد فردی راهنمایی کرد. از سویی، چون آزمودنی‌ها دریافتند که شادکامی و زیستن مطلوب در گرو مؤلفه‌هایی از مهارت خرم‌زیستی (مانند یادگیری هدفمند در راستای خرم‌زیستی، رویارویی شجاعانه و 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 قوی‌تر 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 جست‌وجوی 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 گرمودی (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، الگوسازی 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 گرمودی (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 به‌عنوان 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، نتیجه به‌دست‌آمده از آزمون فرضیه دوم این پژوهش با بهره‌گیری از تحلیل کوواریانس نشان‌دهنده 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 معناست 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 خرده مؤلفه‌هایی اساسی از مهارت ارتباط اجتماعی خردمندانه مشتمل بر اهمیت همزیستی مسالمت‌آمیز، ارتباط کلامی اثربخش، ارتباط با افراد نیک، 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



بین فردی باکیفیت توانمند می‌سازد. از سویی، آموختن شیوه دریافت مشورت از افراد باتجربه در راستای 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 زمینه‌توانمندی 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)، کشاورز افشار 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 می‌دانند. 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، نتیجه به‌دست‌آمده 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 می‌برند که به نوعی زمینه‌ساز تجربه هیجانات مثبت بود. (اجتناب 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 دربرگیرنده خرده‌مؤلفه‌هایی 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 راستای کسب باورها و رفتارهای مثبت در جهت داشتن هیجانات مثبت و رهایی از هیجانات منفی اثرگذار هستند. همچنین، یادگیری خرده مؤلفه مهارگری 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، فراشناخت، 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 استادان و متخصصان در حوزه روان‌شناسی و ادبیات که در این مطالعه و نیز در بخش محاسبه اعتبار همکاری کردند سپاسگزاریم و از همه افراد آزمودنی در مرحله آموزش، صمیمانه تشکر می‌کنیم.

## References

- 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).
- Biabani, F., Ashayeri, H., & Namvar, H. (2024). The components of well-being and psychological pain via emotion factor in adolescents from the experts' point of view: A qualitative study. *The Journal of New Thoughts on Education*, 20(1), 161-174. doi: 10.22051/jontoe.2022.39709.3540 (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., Lasic, 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>.

- Daneshpayeh, M., Dortaj, F., Sheivandi Cholicheh, K., Delavar, A., & Asadzadeh, H. (2022). Effectiveness of Wisdom Training on Students' Self-directed Learning. *The Journal of New Thoughts on Education*, 18(4), 207-222. <https://doi.org/10.22051/jontoe.2022.41889.3676>. (Text in Persian).
- 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.sbmu.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 Shahsavan, 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 Sciety Journal*, 20 (3), 150-157. <https://doi.org/10.52547/psj.20.3.150>. (Text in Persian).
- khodaparast, S., Abdi, H., Esmaeili, 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>.
- Kaluzna-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. (2013). 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>.
- Kordnohabi, R., Karami, N., Beiranvand, A., Nazari, N. (2018). The comparative study of wise behavior characteristics in Zal based on Ardel't's three-dimensional wisdom model. *Comparative Literature Research*, 6 (1), 1-30. <https://doi.org/20.1001.1.23452366.1397.6.1.5.6>. (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 falkner'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>.
- Mehrnejad, A., Sadri, N., Ramezan, L., & Ghafari, Z. (2019). The effectiveness of life skills training on self-esteem and parent-child conflict among first secondary school in Tehran. *Journal of New Thoughts on Education*, 15(1), 187-206. <https://doi.org/10.22051/jontoe.2019.20838.2252>. (Text in Persian).
- 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).
- Polizzi, G., & Harrison, T. (2022). Wisdom in the digital age: a conceptual and practical framework for understanding and cultivating cyber-wisdom. *Ethics and Information Technology*, 24(1), 16 – 26. <https://doi.org/10.1007/s10676-022-09640-3>
- 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>
- Rahimisadegh, 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).
- Rashid, M., Karaman, F., Yildirim, G., Genç, A., Çakmak, S., Durusoy, E., ... & Elkin, N. (2023). Healthy life skills and related factors among university students: a cross-sectional study in Istanbul. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 137. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00481-4>.
- Sadat, A. K. N. D., & Piri, L. (2021). The Effectiveness of Life Skills Training on Assertiveness and Work Engagement among Staff of Shemiranat Welfare Vocational Centers. *International Journal of Occupational Hygiene*, 13(3), 242-251. <https://doi.org/10.18502/ijoh.v13i3.8416>
- 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., Shahane, S. S., Shenoy, A. B., Nagaraja, S. R., Vasuki, P. P., Lingaiah, P., ... & Banandur, 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>.
- Wang, H., Gai, X., & Li, S. (2023). A Person-Centered Analysis of Meaning in Life, Purpose Orientations, and Attitudes toward Life among Chinese Youth. *Behavioral Sciences*, 13(9), 748 – 758. <https://doi.org/10.3390/bs13090748>
- Zhang, K., Shi, J., Wang, F., & Ferrari, M. (2023). Wisdom: Meaning, structure, types, arguments, and future concerns. *Current Psychology*, 42(18), 1-22. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02816-6>.

