

Research Paper



Effectiveness of Islamic life Skills Train on Educational Vivacity of Students



Touraj Hashemi¹, Rahim Badri², Mansour Beirami³, Ahad Roohani Majd^{*4}

1. Professor in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
2. Professor in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
3. Professor in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
4. Ph. D Student of Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.



DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.65.29.7](https://doi.org/10.1001.1.27173852.1401.17.65.29.7)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_13465.html



ARTICLE INFO

Keywords: Train,
Islamic life skills,
Educational vivacity

Received: 2019/09/28
Accepted: 2019/12/10
Available: 2022/06/10

ABSTRACT

Background and objective: educational vivacity is one of the objectives of educational systems and Islamic life skills training is known as important factor on mental health and compatibility of individual in confrontation with problems in educational life. In this spirit, the present research has been conducted in order to investigate the effect of Islamic life skills train on educational vivacity of students.

Method: this research was an experimental investigation include pre-test, post-test, and control groups. Sample size included 66 participants from students of university of Sahand in 1397 where they were grouped into experimental group (33) and control (33) using accidental clustering method. The training of life skills was continued for 10 sessions at experimental group but the control group were not interacted. The data was analyzed using descriptive analysis and ANCOVA Univariate method.

Results: the results revealed a significant mean difference between control and experimental groups into educational resiliency.



* Corresponding Author: Ahad Roohani Majd

E-mail: roohani@sut.ac.ir

مقاله پژوهشی



اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان



تورج هاشمی نصرت‌آباد^۱، رحیم بدری گرگری^۲، منصور بیرامی^۳، احد روحانی مجد^{۴*}

۱. استاد گروه روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۲. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۳. استاد گروه روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۴. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.



DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.65.29.7](https://doi.org/10.1001.1.27173852.1401.17.65.29.7)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_13465.html



چکیده

مشخصات مقاله

این پژوهش، بر مبنای یک طرح نیمه آزمایشی بین گروهی تک متغیره با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل و با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان انجام گرفت در این راستا از جامعه ی دانشجویان دانشگاه صنعتی سهند در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تعداد ۶۶ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آموزش مهارت‌های زندگی به مدت ۱۰ جلسه در گروه آزمایش اجرا شد. برای اندازه‌گیری متغیر از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده استفاده شد. تحلیل‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی در بهبود سرزندگی تحصیلی در دانشجویان اثر بخش است. این یافته، تلویحات عملی در عرصه‌های تربیتی داشته که به تفضیل مورد بحث واقع گردیده است.

کلیدواژه‌ها:

آموزش، مهارت زندگی اسلامی، سرزندگی تحصیلی

دریافت شده: ۱۳۹۸/۰۷/۰۶

پذیرفته شده: ۱۳۹۸/۰۹/۱۹

منتشر شده: ۱۴۰۱/۰۳/۲۰

* نویسنده مسئول: احد روحانی مجد

رایانامه: roohani@sut.ac.ir

مقدمه

انسان در گستره زندگی خویش مسیر پرفرازونشیبی را همراه با چالش‌ها و فرصت‌ها سپری می‌کند. در برخورد با این چالش‌ها از توانمندی‌های خویش بهره گرفته و راهبردهایی را برای مدیریت موقعیت، انتظارات، درگیر شدن، سازگاری و کنار آمدن با چالش‌ها و نیازها بکار می‌بندد. یکی از موقعیت‌هایی که اقشار دانشجو نیازمند سازگاری با چالش‌های آن هستند، موقعیت‌های تحصیلی است. از این‌رو سازگاری در انتقال به محیط جدید، سازگاری بین فردی و سازگاری در موقعیت‌های آموزشی که از آن تحت عنوان سازگاری تحصیلی یاد می‌شود به توانمندی فراگیران در انطباق با شرایط و الزامات تحصیل و نقش‌هایی نیاز دارد که مراکز آموزشی به‌عنوان یک نهاد اجتماعی فراروی آن‌ها قرار می‌دهد (پیتوس، ۲۰۰۶). بررسی‌ها حاکی از آن است مجموعه توانایی‌ها و استعداد‌های درونی که در نحوه این سازگاری دخالت دارند، مورد توجه نظریه‌پردازان قرار گرفته که در این راستا، یکی از توانایی‌ها و ویژگی‌هایی که موجب سازگاری افراد در برابر تهدیدها، موانع، سختی‌ها و فشارها در حیطه‌ی تحصیلی می‌شود تحت عنوان سرزندگی تحصیلی مورد توجه واقع شده است. این مفهوم اولین بار توسط مارتین و مارش (۲۰۰۶) مطرح گردید که ناظر به توانایی موفقیت‌آمیز فراگیران در برخورد با موانع و چالش‌ها (مثل نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید، اعتمادبه‌نفس در نتیجه عملکرد ضعیف، کاهش انگیزشی و تعامل و ...) در مسیر زندگی تحصیلی است. از نظر مارتین (۲۰۱۲) سرزندگی تحصیلی لازمه زندگی موفق و پیامدهای مثبت تحصیلی است. در این راستا پیتوس (۲۰۰۶) از آن تحت عنوان پاسخ مثبت و سازنده و عملی انطباقی در قبال چالش‌ها و موانعی که در عرصه جاری تحصیلی تجربه می‌شود، یاد کرده است. از سویی اسپیر (۲۰۰۰) عنوان نموده است که سرزندگی و شادابی تحصیلی پدیده‌ای است که در قبال بروز تزیادی استرس‌ها، نگرانی‌ها و چالش‌های زندگی تحصیلی مورد توجه روانشناسان واقع شده است و این توجه ناشی از آن است که امروزه دوران تحصیلی برای فراگیران مهم‌ترین دوره‌ی زندگی افراد بوده که در آن تغییرات سریع شناختی، اجتماعی و علمی اتفاق می‌افتد که نیازمند انطباق و سازگاری با این تغییرات است. از این‌رو تلاش برای سازگاری با این موقعیت‌ها و چالش‌ها در محیط‌های آموزشی، مستلزم توانمندی و انرژی ویژه در فراگیران است تا بتوانند خود را با شرایط و الزامات تحصیلی انطباق دهند که از آن تحت عنوان سرزندگی تحصیلی نام برده می‌شود (پیتوس، ۲۰۰۶). سرزندگی تحصیلی یکی از توانمندی‌های اثرگذار در تعلیم و تربیت (دهقانی زاده و حسین چاری، ۱۳۹۳) و شاخص معنادار سلامت ذهنی است (سولبرگ، ۲۰۱۲). از این‌رو از نظر مارتین و مارش (۲۰۱۲) سرزندگی تحصیلی لازمه زندگی موفق و پیامدهای مثبت تحصیلی است.

اهمیت سرزندگی تحصیلی در سازگاری با ناملایمات تحصیلی، شناسایی پیشایندهای آن را ضروری ساخته است. مارتین و مارش (۲۰۰۸) با توجه به مبانی نظری و شواهد پژوهشی موجود، این پیشایندها را بر اساس جنبه غالب

1. Pettus
2. martin , Marsh
3. Pettus
4. Spear

آن‌ها (روانی، بافت آموزشگاهی یا خانوادگی) در سه سطح مختلف روان‌شناختی، مدرسه و مشارکت، خانواده و همسالان دسته‌بندی کرده‌اند که در این میان، سطح روان‌شناختی دربردارنده باورهای خودکارآمدی، احساس کنترل هدفمندی و انگیزشی است و سطح مدرسه و مشارکت بیانگر تأثیر مشارکت در کلاس، آرمان‌های آموزشی لذت بردن از مدرسه، ارتباط با معلم و بازخورد مؤثر آن‌ها، حضور و غیاب کلاسی، ارزش‌های مدرسه، فعالیت‌های فوق‌برنامه و به چالش کشیدن برنامه درسی است. در نهایت سطح خانواده و همسالان شامل حمایت‌های خانواده، ارتباط با افراد جامعه پسند، شبکه غیررسمی دوستان، تعهد همسالان به آموزش و پرورش، والدین مقتدر و مراقب و ملحق شدن به سازمان‌های جامعه پسند است. باین‌حال در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای به موضوع آموزش مهارت‌های زندگی برای توانمندسازی فراگیران جهت مواجهه بهینه با چالش‌های زندگی تحصیلی به‌عمل آمده است (امیری برمکوهی، ۱۳۸۸).

آغاز پیدایش آموزش مهارت‌های زندگی را باید هم‌زمان با آغاز زندگی بشر روی کره زمین دانست که به‌طور غیررسمی و در قالب آداب، رسوم، فرهنگ از طریق خانواده و مربیان به نسل‌های بعدی منتقل می‌شد. به‌مرور زمان این آموزش‌ها مورد توجه مراکز علمی و دانشگاهی و همچنین سازمان‌های بین‌المللی قرار گرفت. گیلبرت بوتوین^۶ (۱۹۷۹) اولین فردی بود که به‌طور رسمی اقدام به آموزش مهارت‌های زندگی نمود که در این راستا، یک مجموعه دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روانی مواجه گردید، این برنامه برای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر و سیگار و الکل تهیه شده بود و شامل سه بخش الف) مهارت‌های مدیریت که شامل توانایی تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، مقاومت در برابر تبلیغات، مقابله با اضطراب، خشم و ناکامی، حل مسئله، تعیین هدف، خود رهبری و خود تقویتی ب) مهارت‌های اجتماعی که شامل برقراری ارتباط اجتماعی کلامی و غیرکلامی، ارتقای شایستگی، احترام به دیگران و مهارت ابراز وجود ج) مهارت‌های مربوط به مشکل، شامل ارائه اطلاعاتی درباره میزان شیوع مصرف مواد، نتایج کوتاه‌مدت و بلندمدت سوء مصرف و مقاومت در برابر فشار دیگران بود (بوتوین و کانتور^۷، ۲۰۰۰).

هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی و پرورش افرادی خلاق است که بتوانند به تولید اندیشه نو و جدید در اجتماع بپردازند، (WHO، ۱۹۹۳). به دنبال این اقدام مقدماتی از سال ۱۹۹۳ به بعد، سازمان بهداشت جهانی با هماهنگی با یونیسف (UNICEF، 2007)، برنامه آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی (مهارت حل تعارض، مهارت کنترل استرس، مهارت حل مسئله، مهارت خودآگاهی، مهارت کنترل خشم، مهارت همدلی، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت مقابله با هیجانات، مهارت تفکر خلاق و انتقادی، مهارت ارتباطات فردی و اجتماعی) را به‌عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی

5. Solberg
6. Gilbert Botvin
7. Botvin. Kantor

نظام‌های ارزشی و باوری هر جامعه‌ای ممکن است دچار قبض بسط شود. لذا این آموزش‌ها مطابق اهداف پرورشی هر جامعه‌ای، اسلوب ویژه‌ای به خود می‌گیرد. به عبارتی، هرچند که سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷) مهارت‌های زندگی را مشمول توانایی‌های آدمیان در انجام رفتارهای مثبت و سازگارانۀ جهت رویارویی مؤثر با تمایلات و چالش‌های روزمره زندگی تعریف کرده است و در این نگاه به مؤلفه‌های سه‌گانه دانش‌ها، نگرش‌ها و رفتارها تأکید نموده است تا شادمانی و موفقیت در عرصه‌های زندگی فراگرفته شود و به سازگاری با موقعیت‌های زندگی بیانجامد (ادیب و فردانش ۱۳۸۲)، لکن در هر یک از مؤلفه‌های سه‌گانه، نقش نظام‌های ارزشی هر جامعه‌ای می‌تواند سایه سنگین خویش را بر آن‌ها تحمیل نماید به نحوی که برون داد و محصول نهایی آن از جامعه‌ای به جامعه دیگر دچار تغییرات محتوایی و اجرایی گردد. از این رو، محتوا و مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی از مؤلفه‌های فرهنگی و ارزشی هر جامعه‌ای تأثیرپذیر است. به این معنی که در قامت آموزه‌های ارزشی و اعتقادی هر جامعه‌ای، مهارت‌های ویژه‌ای ممکن است در اولویت‌های تربیتی و آموزشی قرار گیرد و این امر مورد توجه اندیشمندان و نظریه‌پردازان مطالعات فرهنگی تربیتی واقع گردیده به نحوی که امروزه بر بومی‌سازی مهارت‌های زندگی بر اساس نظام‌های ارزشی، فرهنگی تربیتی تأکید می‌شود تا امکان سازگاری بهینه افراد هر جامعه‌ای با چالش‌های بومی میسر گردد. بر همین اساس، چالش‌های مهمی که رودرروی محققان و اندیشمندان علوم فرهنگی و انسانی قرار گرفته است این است که آیا مهارت‌های زندگی که مورد تأکید سازمان بهداشت جهانی است، فرهنگ نابسسته است؟ یا اینکه محتوا و روش‌های مقابله با چالش‌های زندگی در هر زیست بومی به تناسب ارزش‌ها و فرهنگ هر جامعه‌ای دچار تغییر و دگرگونی می‌شود؟

چنین به نظر می‌رسد که زیست‌بوم فرهنگ ایرانی صرف‌نظر از ارزش‌های همگانی و جهانی، حائز مؤلفه‌های فرهنگی ویژه است که از آموزه‌های دینی و ارزشی این جامعه ارتزاق می‌کند که این مؤلفه‌ها در مهارت‌های زندگی نیز ریزش پیدا می‌کند به نحوی که در آموزه‌های دینی بر مهارت‌هایی تأکید می‌شود که در نظام بندی سازمان بهداشت جهانی که در سال ۱۹۹۳ ارائه شده است مورد توجه واقع نشده است. که در این میان می‌توان به مهارت‌های توکل، صبر و شکیبایی، خشیت، توبه، وفای به عهد، تزکیه، پرهیزکاری، تقوی، همیاری، استقامت، شناخت نفس و... اشاره نمود که هر یک از آن‌ها به نوبه خود قادرند، در مواجهه با چالش‌های زندگی به ویژه امور تحصیلی مورد استفاده قرار گیرند. این مهارت‌ها تحت عنوان مهارت‌های زندگی اسلامی از دیرباز مورد توجه پژوهشگران و نظریه‌پردازان علوم دینی و فرهنگی قرار گرفته‌اند، لکن تاکنون در قالب بسته‌های آموزشی عرضه نشده‌اند و از طرفی، بر چگونگی آموزش این مهارت‌ها به صورت منظم و در چارچوب‌های تحصیلی چندان تأکید نشده است. از سویی آموزه‌های قرآنی، منشور چگونه زیستن و تضمینی برای زندگی سالم است. از این رو، تأکید شده است که این آموزه‌ها مورد توجه واقع شوند از سوی دیگر، زمینه عملیاتی کردن آن‌ها بر اساس نیازهای جامعه مهیا گردد. بر این اساس، مهارت‌های زندگی اسلامی

کودکان و نوجوانان معرفی نمود، این برنامه در کشورهای مختلف دنیا تجربه شد و گزارش‌های امیدبخشی از کار آیی این برنامه منتشر شد (محمودیان و همکاران، ۱۳۸۷).

نتایج مطالعات سال‌های اخیر نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری و کاهش رفتارهای آسیب‌زا و بهبود رفتارهای سازگارانۀ و سازه‌های تحصیلی مؤثرند که در این راستا، مطالعه دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۳) نشان می‌دهد که آموزش مهارت ارتباطی خودآگاهی و مهارت تفکر قادر است سرزندگی تحصیلی را افزایش دهد، از سویی تحقیقات لنت، براون و جورج^۱ (۱۹۹۷)، راجرز^۲ (۱۹۸۰)، فولاد چنگ و مرحمتی (۱۳۹۶)، کوئرر و فیتز پاتریک^۳ (۲۰۰۲)، فرانکل^۴ (۱۹۷۲)، نیز نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی قادر است سرزندگی و شادابی تحصیلی فراگیران را بهبود بخشد. مرادی و چراغی (۱۳۹۳) نیز در بررسی خود نشان دادند که بر اساس ادراک از الگوهای ارتباط خانوادۀ و ادراک از ابعاد ساختار کلاس می‌توان سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی کرد. از میان ابعاد الگوی خانوادۀ، جهت‌گیری ارتباطی گفت‌و شنود و از میان ابعاد ساختار کلاس، جذابیت تکلیف پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار سرزندگی تحصیلی هستند. از سویی سعیدی، عارفی و خواجه (۱۳۹۳) پژوهشی با عنوان جو روانی اجتماعی کلاس و میزان سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که از بین ابعاد جو روانی اجتماعی کلاس، بعد انسجام به شکل مثبت و معنی‌دار و بعد رقابت به شکل منفی و معنی‌داری، سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند.

گرچه مهارت‌های زندگی سازه مفهومی جدیدی به نظر می‌آید ولی این مفهوم ریشه در آموزه‌های اسلامی دارد و دستورهای دینی بیش از این و به صورت کامل به مهارت‌های زندگی توجه و اشاره کرده است. آموزه‌های دینی و مکتب روانشناسی اسلامی به منظور ایجاد رشد در انسان، به هر دو جنبه نظری و عملی توجه دارد. در بعد نظری، بررسی اصول روانشناسی اسلامی و جریان‌های اصلی روانی در انسان، این واقعیت را نشان می‌دهد که انسان در حالت سلامت فکر، همواره در حالت پویایی در مسیر رشد قرار دارد. کندی، توقف و سیر معکوس در این روند، موجب بروز اختلالات واکنشی روانی و اختلالات شخصیتی می‌گردد. در بعد عملی نیز انسان‌ها می‌توانند با عمل به باورهای دینی، تمسک به کتاب قرآن و سیره اهل بیت و همچنین حرکت به سوی انسان کامل شدن، با اکتساب فضایل و دوری از رذایل، کاهش اختلالات روانی و حفظ سلامت روان خویش را تضمین کنند (کاظمی و بهرامی، ۱۳۹۳).

به تعبیری دیگر هرچند تغییر در پیشایندهای رفتاری و هیجانی تحصیلی در قالب سازه‌هایی از قبیل سرزندگی تحصیلی مورد اقبال روانشناسان و نظریه‌پردازان قرار گرفته است و در همین راستا نیز بر آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی به وفور تأکید شده است، با این حال، مهارت‌های زندگی تحصیلی از یک جامعیت جهان‌شمول برای همه جمعیت‌ها و جوامع انسانی برخوردار نیست، چراکه محتوا و گاه، مؤلفه‌های این مهارت‌ها مبتنی بر

1. Lent, Brown, Gorge
2. Rogers
3. Koerner, Fitzpatrick

4. Frankl
5. World Health Organization

مجموعه‌ای ساختارمندند که بر اساس آموزه‌های دینی در جهت ایجاد انگیزه و طرح مسئله برای تفکر و ارائه روش عملی جهت تمرین و کسب تجربه و بررسی نتایج فکری و تجارب عملی است که زندگی را به فرصت و امکانی در جهت تحقق تمامیت انسان تبدیل می‌نماید (محمودیان، ۱۳۸۶). در این راستا فرداد و دوگانه‌ای فرد (۱۳۸۵) در مطالعه‌ای به منظور تعیین اثربخشی روش مداخله موسوم به آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی (عملکرد اجتماعی، نشاط و انرژی) بانوان تهرانی پرداختند که یافته‌ها نشان داد این آموزش‌ها بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت دارد از طرفی ندیمی (۱۳۸۴) در پژوهشی تحت عنوان اثربخش آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر تربیت اسلامی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان نشان داد این آموزش‌ها بر عزت‌نفس تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارند. مطابق با آنچه عنوان شد ابهام‌های غامض در خصوص اثربخشی مهارت‌های زندگی اسلامی وجود دارد بر این اساس سؤال اصلی این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی می‌تواند بر مؤلفه‌های تحصیلی فراگیران از قبیل سرزندگی تحصیلی تأثیر بگذارد؟

روش

این پژوهش، پژوهشی شبه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود که باهدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه صنعتی سهند صورت گرفت. جامعه‌ی آماری، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه صنعتی سهند که در سال ۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری، ۶۶ نفر از دانشجویان بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۳ نفر) و کنترل (۳۳ نفر) قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) استفاده شد.

اجرا

پس از انتخاب نمونه تحقیق و تعیین گروه آزمایش و گروه کنترل و ارائه راهنمایی‌های لازم، در محیطی مناسب پیش‌آزمون سرزندگی تحصیلی برای آزمودنی‌های هر دو گروه اجرا شد و نمرات ثبت گردید. سپس متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی) فقط برای گروه آزمایش اعمال شد. که به مدت ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای ارائه گردید. پس از پایان دوره آموزشی هر دو گروه، پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را تکمیل نمودند نمرات آن‌ها با پیش‌آزمون مقایسه گردید. تجزیه و تحلیل آن‌ها، در دو سطح توصیفی و استنباطی، به وسیله SPSS صورت گرفت در سطح توصیفی، از شاخص آماری میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی، از آنجا که این پژوهش یک طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بوده برای تحلیل نتایج حاصله، از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. تا از این طریق اثرات پیش‌آزمون به عنوان یک متغیر تصادفی کمکی کنترل شود.

ابزار اندازه‌گیری

1. Kaiser-meyer-olkin
2. Batlett, s test of sphericity

مقیاس سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) این پرسشنامه توسط حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) تهیه شده است. این مقیاس شامل ۹ گویه است که بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۵ تنظیم شده است. نمره کل از ۵ تا ۴۵ متغیر است و نمره بیشتر بیانگر سرزندگی تحصیلی بالاتر است. مقیاس مارتین و مارش از جنبه‌های همسانی درونی و باز آزمایی پایا برخوردار است (آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و باز آزمایی ۰/۶۷). نسخه ترجمه شده این مقیاس توسط حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) در ۹ گویه نیز از پایایی خوبی برابر با ۰/۸۰ و باز آزمایی ۰/۷۳ برخوردار است. همچنین دامنه همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ هست. این نتایج بیانگر این است که گویه‌ها از همسانی درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردار هستند. همچنین به منظور بررسی ساختار عاملی (روایی سازه) پرسشنامه با استفاده از تحلیل مؤلفه اصلی با چرخش متعامد واریماکس با میزان کفایت نمونه‌برداری کیس-میر-اولکین ۰/۸۳ و آزمون کرویت بارلت^۲ (شاخص معناداری ماتریس همبستگی) ۳۶۰/۶۱۱ در سطح ۰/۰۰۱ نشان گر وجود شواهد کافی برای انجام تحلیل عامل بود. در مجموع ۹ گویه پرسشنامه ۳۴ درصد واریانس سرزندگی تحصیلی را تبیین می‌کنند (فولاد چنگ و مرحمتی، ۱۳۹۶).

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی: برنامه آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی مبتنی بر آموزه‌های دینی-اسلامی و استناد به منابع مدون و مکتوب و با مطالعه متون دینی به ویژه قرآن کریم و تفسیرهای به عمل آمده از این متن مقدس و نیز فرمایشات معصومین و بررسی سنت و آموزه‌های بزرگان دینی-اسلامی تهیه گردید. برنامه‌ی اولیه تهیه شده حاوی مطالب و آموزه‌های متنوع در حوزه مهارت‌های زندگی اسلامی بود. جهت پالایش محتوای اولیه نسبت به بررسی روایی صوری آن با توجه به نظر کارشناسان علوم دینی و روانشناسی تربیتی و صاحب‌نظران اقدام گردید، در راستای این اقدام، تغییرات اجمالی در رؤس مطالب مهارت‌ها به عمل آمد. باین حال، جهت اطمینان از محتوای تهیه شده، ضرورت بررسی روایی محتوا مورد توجه قرار گرفت. در این راستا از دوروش روایی اجتماعی ویت کمب^۳ (۲۰۰۹) و روایی محتوایی لاوشه استفاده شد (عرفانی، ۱۳۹۸). برنامه تهیه شده حاوی ۸ مهارت ویژه در حوزه مهارت‌های زندگی اسلامی بود که در طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) در طول سه ماه (پاییز ۱۳۹۷) اجرا شد و بعد از آموزش هر درس، برنامه پرسش و پاسخ هم اجرا می‌شد. علاوه بر ۱۰ جلسه مذکور، دو جلسه اختصاصی نیز به مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در نظر گرفته شد. آموزش‌ها به صورت گروهی و در روزهای اول هفته در ساعات کلاس درس رسمی دانشگاه ارائه می‌شد و شیوه ارائه هم با استفاده از روش‌های مختلف همچون سخنرانی، بحث گروهی ایفای نقش توسط مدرس و آرایه کلیپ‌ها بود. اجرای کلیه جلسات به عهده‌ی خود محقق بود. جدول ۱ خلاصه‌ای از محتوای جلسات ۱۰ گانه ارائه شده است.

جدول شماره ۱: چارچوب جلسات مداخله‌ای آموزش

جلسات	عنوان	محتوا
جلسه یک	جلسه توجیهی	برقراری ارتباط، معرفی ضرورت و اهداف بحث پیرامون مهارت‌های زندگی اسلامی، اجرای پیش‌آزمون،
جلسه دو	آموزش مهارت اعتدال	تعریف اعتدال، اعتدال از نگاه قران و روایات، قلمرو اعتدال، آثار اعتدال
جلسه سوم	آموزش مهارت تصمیم‌گیری	تعریف تصمیم‌گیری، سبک‌های تصمیم‌گیری، شاخص‌های تصمیم‌گیری از نگاه دین، فرایند تصمیم‌گیری
جلسه چهارم	آموزش مهارت حل مسئله	تعریف حل مسئله فرایند حل مسئله و مراحل آن از نگاه دین آثار حل مسئله
جلسه پنجم	آموزش مهارت مقابله باخشم	تعریف و انواع خشم، توضیح مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن، پیامدهای خشم بر روان و بدن، راه‌های کنترل و غلبه بر خشم از نگاه دین،
جلسه ششم	آموزش مهارت تفکر انتقادی	تعریف تفکر و تفکر انتقادی انواع تفکر انتقادی ویژگی‌های تفکر انتقادی موارد و موانع تفکر انتقادی از نگاه دین
جلسه هفتم	آموزش مهارت همدلی	تعریف همدلی زمینه‌های بروز رفتار همدلی، مراحل شکل‌گیری همدلی ابعاد و موانع همدلی آثار همدلی رویکرد دین به همدلی
جلسه هشتم	آموزش مهارت ارتباط	تعریف ارتباط ضرورت ایجاد ارتباط و آشنایی با انواع ارتباط آداب ارتباط کلامی عوامل مؤثر بر ارتباط کلامی، ارتباط غیر کلامی و ویژگی‌های آن، ثمرات ارتباط از نگاه دین
جلسه نهم	آموزش مهارت خودآگاهی	تعریف خودآگاهی، معرفی خودآگاهی صحیح، آثار خودآگاهی اجزای خودآگاهی، شناخت موانع، خودآگاهی مقدمه خداشناسی
جلسه دهم		جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیر سرزندگی تحصیلی به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	زمان	گروه آزمایش	گروه کنترل
سرزندگی تحصیلی	پیش‌آزمون	میانگین ۱۸/۰۹ معیار ۵/۰۵	میانگین ۲۰/۰۹ معیار ۲/۸۱
	پس‌آزمون	میانگین ۲۵/۵۴ معیار ۵/۷۷	میانگین ۲۴/۰۶ معیار ۳/۶۳

جدول (۲) حداقل و حداکثر نمرات و میانگین و انحراف استاندارد متغیر سرزندگی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. چنانکه در جدول (۲) مشاهده می‌شود شرکت‌کنندگان هر دو گروه در پیش‌آزمون سرزندگی تحصیلی دارای سطح میانگین مشابهی هستند ولی در پس‌آزمون سرزندگی تحصیلی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش دارای سطح میانگین بالاتری نسبت به شرکت‌کنندگان گروه کنترل می‌باشند. به‌منظور تحلیل داده‌ها و تعیین اینکه آیا با کنترل اثر پیش‌آزمون تفاوت‌های حاصله در پس‌آزمون اختلاف معنی‌داری دارد یا خیر از آزمون کوواریانس استفاده شد. در این راستا ابتدا پیش فرض‌های این روش بررسی و به جهت تحقق آن‌ها، از این روش جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره جهت مقایسه نمرات متغیر سرزندگی تحصیلی در گروه‌های کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان	اثر پیلاپی
سرزندگی تحصیلی	گروه	۱۱۷/۳۶	۱	۱۱۷/۳۶	۶/۶۸	۰/۰۱۲	۰/۰۹	۰/۷۲	۰/۶۲۸
	خطا	۱۰۷۰/۶۸	۶۱	۱۷/۵۵					

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس که در جدول ۳ نشان داده شده است، مقدار F به دست آمده برای سرزندگی تحصیلی ۶/۶۸ و سطح معنی‌داری به دست آمده ۰/۰۱۲ می‌باشد که قابل قبول است. به عبارتی آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی با توجه به میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش نسبت به میانگین نمرات گروه کنترل موجب افزایش معنی‌داری نمرات سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش شده است. و با توجه به جدول فوق می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی بر سرزندگی تحصیلی تاثیر معنی‌داری دارد.

همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (جدول ۳) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی قادر است ۹ درصد از تغییرات سرزندگی تحصیلی را تعیین کنند. از این رو، براساس میانگین نمرات شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون سرزندگی تحصیلی (جدول ۲) می‌توان مطرح کرد که آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی بطور معنی‌داری، منجر به افزایش سرزندگی تحصیلی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. هم‌چنین، مقدار توان آزمون انجام شده نشان می‌دهد این آزمون توانسته است با توان بالایی فرض صفر را رد کند.

نتایج

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون سرزندگی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ ارائه شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی بر میزان سرزندگی تحصیلی دانشجویان بود. به این منظور از طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون کوواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش‌ها اثربخش است به نحوی که میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون با افزایش همراه بوده است. همچنین داده‌های حاصل از تحلیل کوواریانس، تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و گروه در متغیر سرزندگی تحصیلی را نشان داد و بنابراین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی در افزایش سرزندگی تحصیلی مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش صادقی، ویس کرمی و چهری (۱۳۹۵)، فردیک، بلومفلد و پاریس^۱ (۲۰۰۴) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی با تقویت مهارت‌هایی همچون خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، تفکر انتقادی و... موجب ایجاد و ارتقاء ظرفیت روان‌شناختی بیشتر برای پذیرش و ایجاد آموزه‌های دینی در آن‌ها شده و زندگی آن‌ها را امیدوار و هدفمند و موجبات حرکت آن‌ها به سوی کشف معنای واقعی زندگی در مسیر زندگی را فراهم می‌آورد و همین موجب افزایش سرزندگی می‌شود (خدایاری فرد و غباری ۱۳۹۵). تبیین این مسئله بر پرداختن به بحث امید و معنای زندگی است. الگوی سه مؤلفه‌ای امید اسنایدر، شامل تعیین هدف، برنامه‌ریزی، انگیزه و احساس توانمندی برای عمل به برنامه‌ها را شامل می‌شود این الگو با تفاوت کمتری در رویکرد اسلامی هم مشهور است (پرچم و محققیان، ۱۳۹۰). امید و امیدواری در فرهنگ اسلامی؛ چارچوبی مأخوذ از قرآن و سنت است، در قرآن کریم ناامیدی از صفات گمراهان دانسته شده و به شدت تقبیح شده است. خداوند می‌فرماید: چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش نومید می‌شود؟ (حجر: ۵۶) همچنین پیامبر خدا (ص) در این خصوص می‌فرماید: امید و آرزو برای امت من رحمت است و اگر آرزو نبود هیچ مادری فرزند خود را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی درختی بر نمی‌نشانند. از حضرت عیسی روایت شده که نشسته بود و پیرمردی با بیل زمین را شیار می‌کرد، عیسی (ع) فرمود: بار خدایا! (امید و) آرزو را از او بگیر، آن پیر در دم بیل را به کناری انداخت و دراز کشید، ساعتی گذشت و عیسی گفت: بار خدایا! آرزو را به او بازگردان، بی‌درنگ آن پیر برخاست و شروع به کار کرد. امید و امیدواری که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پرتیتر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است (داوودی، ۱۳۸۳). اولین مؤلفه امید از نگاه دین تلاش است بدون تلاش تمایل به رسیدن به مطلوب آرزومند است که آرزومند به این معنی نکوهش شده است خداوند می‌فرماید وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى و اینکه برای انسان جز آنچه تلاش کرده چیزی نیست (نجم، ۳۹). همچنین حضرت علی می‌فرماید: از کسانی مباش که بدون عمل شایسته به آخرت امید دارند و توبه را با آرزوی های دراز به تأخیر

می‌اندازند (نهج البلاغه، حکمت ۱۵۰). علاوه بر تلاش، برنامه‌ریزی، داشتن انگیزه و کمک گرفتن از اسباب فرا مادی از مؤلفه‌های امید از نگاه اسلام است در دیدگاه اسلام هیچ عملی بدون خواست خدا به وقوع نمی‌پیوندد خداوند می‌فرماید: بگو (ای پیغمبر): بار خدایا، ای پادشاه ملک هستی، تو هر که را خواهی ملک و سلطنت بخشی و از هر که خواهی ملک و سلطنت بازگیری و هر که را خواهی عزت دهی و هر که را خواهی خوار گردانی، هر خیر و نیکی به دست توست و تنها تو بر هر چیز توانایی (آل عمران ۲۶). امید با شرایط و مولفه‌های خود می‌تواند سرزندگی و شادی را به ارمغان بیاورد. بدون امید و نگاه به آینده، انسان‌ها جستجوی سرزندگی را رها می‌کنند. امید انرژی روانی انسان را افزایش می‌دهد و همین انرژی باعث تلاش بیشتر برای رسیدن به موفقیت می‌شود. افراد امیدوار احساس اطمینان، نیرومندی و توان همراه با احساس بالای خود ارزشی، رضایت از تحصیل و سطح پایینی از افسردگی دارند. علاوه بر این‌ها، افراد با امید بالا انگیزه بالا و تلاش بیشتری دارند. فعالیت همراه با موفقیت، انگیزه و خود کارآمدی با نتایج مثبتی که افراد دارند می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در سرزندگی تحصیلی به حساب آید. داشتن امید در زندگی می‌تواند به کاهش مشکلات سازگاری در افراد شود. افراد امیدوار رضایت بیشتری از زندگی دارند. همچنین امید یک عامل پیشگیری در افراد به حساب آمده و می‌تواند سرزندگی تحصیلی را افزایش دهد (باوری، در تاج و حسن زاده ۱۳۹۵)

در تبیین یافته پژوهشی می‌توان به دومین مقوله یعنی دانستن معنا و هدف زندگی استناد کرد. یکی از مهم‌ترین ویژگی انسان حس کنجکاوی و پرسش‌گری است و از مهم‌ترین پرسش‌های انسان متفکر، معنا و هدف زندگی است. مهارت‌های زندگی اسلامی در شکل‌گیری معنای زندگی از طریق پاسخگویی به سؤالات، ایجاد انگیزه، اعمال مذهبی و تفکر امیدوارانه نقش مهمی دارد. وجود هدف و معنا در زندگی موجب احساس کارآمدی، مهار خود ارزشمندی افراد می‌شود. چنین افرادی در شرایط تنش‌زا احساس کارآمدی کرده و از توانایی و مهارت‌های تنش‌زا بهره‌مند می‌شوند. در نتیجه برای غلبه بر ناملایمات تلاش کرده و برای دستیابی به موفقیت سخت کوشش می‌کنند. این عوامل، باعث سرزندگی فرد می‌شوند (سلطانی خضری و بنی اسدی، ۱۳۹۶). سلگمن^۲ (۲۰۰۰) معتقد است که دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. سامانه‌های باور دینی به برخی از ما این امکان را می‌دهد که به ناملایمات، فشارهای روانی و فقدان‌های گریزناپذیر که در روند چرخه زندگی رخ می‌دهند معنا بدهیم و به زندگی بعدی که در آن این‌گونه دشواری‌ها وجود ندارند، امیدوار و خوش‌بین باشیم.

علاوه بر این مهارت‌های زندگی اسلامی از طریق مؤلفه‌هایی همچون ارتباط، همدلی و... موجب می‌شود که افراد از حمایت‌های اجتماعی دیگران برخوردار شوند همین سبب افزایش سرزندگی فرد می‌شود. در تبیین این می‌توان گفت که مهارت‌های زندگی اسلامی دارای ابعاد مهمی است که سبب سرزندگی فرد می‌شود که یکی از آن‌ها برخوردار از حمایت‌های اجتماعی است. انسان دارای یک زندگی اجتماعی است و اجتماع هم کارکردهای فراوانی

1. Fredricks, Blumenfeld, & Paris

2. Seligman

دارد و بر اساس همین کارکردها، بر افراد تأثیر می‌گذارد و به سهم خود شیوه رفتار آن‌ها را در محیط تعیین می‌کند. یکی از این کارکردها، حمایت اجتماعی از افراد است. حمایت اجتماعی به ادراک فرد از دسترس بودن حمایت دیگران اطلاق می‌شود. حمایت اجتماعی یک نوع اطمینان درباره توانایی و شایستگی‌های خود در مواجهه با چالش‌ها را فراهم می‌آورد. به تعبیر دیگر حمایت افرادی که شایستگی لازم برای مواجهه و غلبه بر رویدادهای تنیدگی را دارند سبب می‌شود که از طریق فرایند الگو گیری و جانشینی، افراد به منظور مدیریت کارآمد، احساس کفایت خودکارآمدی کرده و خود را در رویارویی با مشکلات تنها نینند در نتیجه از ابتلا به ضعف و ناامیدی در امان مانده نیروی خویش را در کنار حمایت‌های دیگران به رفع موانع و چالش‌ها مصرف می‌کنند (مرادی، چراغی، ۱۳۹۳).

در منابع دینی هم بحث حمایت، از جایگاه خاصی برخوردار است. خداوند می‌فرماید: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَ يَثِّبْ أقدامَكُمْ (محمد، ۷)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر خدا را یاری کنید شمارا یاری می‌کند و گام هایتان را استوار می‌دارد. تعبیر به یاری کردن خدا به وضوح به معنی یاری کردن آئین او است، یاری کردن پیامبر او و شریعت و تعلیمات او. یاری و حمایت خداوند به طرق مختلفی انجام می‌شود از جمله: در قلب شما نور ایمان و در روح شما تقوا، در اراده شما قدرت، در فکر شما آرامش می‌افکند. از سوی دیگر فرشتگان را به یاری شما می‌فرستد، حوادث را به نفع شما تغییر مسیر می‌دهد، قلوب مردم را به شما متمایل می‌کند، سخنانتان را نافذ، فعالیت‌هایتان را پرتیر می‌سازد، آری یاری خدا جسم و جان و درون و برون را احاطه می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰). با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان گفت که مهارت‌های زندگی اسلامی به‌عنوان عاملی که با حمایت‌های اجتماعی در ارتباط است. هرچه فرد مؤلفه‌های زندگی اسلامی از جمله همدلی، ارتباط مؤثر و... را بیشتر رعایت کند به همان میزان حمایت بیشتری از سوی خداوند کسب خواهد کرد و این حمایت بیشتر، موجب احساس خوشایند و سرزندگی فرد خواهد شد.

محدود بودن جامعه پژوهش به یک دانشگاه و ابزار جمع‌آوری داده‌ها به پرسشنامه از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش تعمیم نتایج، این پژوهش در مقاطع دیگر دانشگاه و همچنین با جامعه‌های دیگر نیز انجام پذیرد با توجه به نتیجه پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود برنامه آموزش مهارت‌های زندگی علاوه بر مربیان و والدین، در برنامه‌ریزی درسی فراگیران نیز گنجانده شود.

منابع

قرآن مجید

آمدی، ا (۱۳۹۵). غررالحکم، قم، انتشارات دار الحدیث،

ادیب، ی. و فردانش، ه (۱۳۸۲). مهارت‌های زندگی موردنیاز دلش آموزان مقطع راهنمایی، مجله دانشور رفتار، ۱۰ (۲)، ۱۳-۲۹.

امیری برمکوهی، ع (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های زندگی برای کاهش افسردگی، روانشناسی تحوولی، ۲۰ (۵)، ۲۹۷-۳۰۶.

چهری، پ. صادقی، م. ویس کرمی، ح (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش امید، بر درگیری شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر استثنایی (با ناتوانی هوشی). مجله

تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۶ (۲)، ۳۱-۳۸.

خدا یاری فرد، م. غباری بناب، ب. شکوهی یکتا، ا (۱۳۹۵). گستره پژوهش‌های روان‌شناختی در حوزه دین. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۶ (۴)، ۴۵-۵۴

داوودی، م (۱۳۸۲). امید و نقش تربیتی آن در زندگی انسان. مجله معرفت، ۲۵-۸۱-۳۷

دهقانی زاده، م. و حسین چاری، م (۱۳۹۳). سرزندگی تحصیلی و ادراک از گوه‌های ارتباطات خانواده و ساختار کلاس: نقش واسطه‌ای ابعاد خودکارآمدی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱ (۳۲)، ۱-۳۰.

دهقانی زاده، م. و حسین چاری، م (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۴ (۲)، ۲۰-۴۷.

سلطانی بناوندی، ا. خضری مقدم، ن. بنی اسدی، ح (۱۳۹۶). کنکاش در سازه‌های روانشناسی مثبت نگر: پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنای زندگی.

راهبردهای آموزشی در علوم پزشکی، ۱۰ (۴)، ۲۷۷-۲۸۷

سعیدی، ب. عارفی، ب. خواجه، ل (۱۳۹۳). جو روانی-اجتماعی کلاس و میزان سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان. شانزدهمین کنفرانس روانشناسی بچه. دانشگاه علوم پزشکی تبریز سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (ترجمه ربابه نوری لینی). تهران، دانشگاه علوم پزشکی و توان‌بخشی.

مکارم شیرازی، ن (۱۳۸۰). تفسیر نمونه، تهران، انتشارات دار الکتب الاسلامیه

عرفانی، ا (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی برنامه یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی بر تاب‌آوری تحصیلی، شایستگی اجتماعی هیجانی و احساس تعلق به مدرسه در دانش آموزان مقطع ابتدایی مناطق برخوردار و محروم شهر همدان، رساله دکتری دانشکده روانشناسی دانشگاه تبریز

فرداد، ف. و دوکانه ای فرد، ف (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر سطح مؤلفه‌های کیفیت زندگی، سلامت جسمانی و روانی بانوان بسیجی غرب تهران. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، ۲۰ (۸۹)، ۴۶-۵۹

کاظمی، م. و بهرامی، ب (۱۳۹۳). نقش اعتقادات معنوی و فرایض اسلامی در ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از اختلالات روانی. مجله علمی پژوهشی علوم پزشکی زنجان ۲۲ (۹۰)، ۷۴-۶۲

محققیان، ا. پرچم، ا (۱۳۹۰). تحلیل اخلاقی امید با تأکید بر آیات قرآن کریم پژوهش‌نامه اخلاقی، ۴ (۱۳)، ۹۳-۱۱۸

مرحمتی، ز. فولاد جنگ، م (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی یادگیرندگان فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲ (۲)، ۹۱-۱۱۲

مرادی، م. چراغی، ا (۱۳۹۳). الگوی علی - تجربی از روابط بین ادراک از الگوهای ارتباطی خانواده، ادراک از ساختار کلاس، انگیزش و خودگردانی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در نوجوانان دبیرستانی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۶ (۱)، ۱۱۳-۱۴۰

محمودیان، م (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی قرآنی بر افسردگی، پذیرش اجتماعی و عملکرد تحصیلی فراگیران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

محمودیان، م. خوشکنش، ا. صالح صدق پور، ب (۱۳۸۷). فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، ۱ (۱)، ۱۳-۲

ندیمی، م (۱۳۸۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید باتربیت اسلامی برداشت روان و عزت‌نفس دانش‌آموزان مقطع ابتدایی سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی

یاوری، م. درتاج، ف. اسدزاده، ح (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش امید بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۰ (۳۵)، ۲۱-۳۳

- Botvin, G. J. Kantor, L. W. (2000), preventing alcohol and tobacco use through life skills training. *Journal of The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. alcohol research & health*, 24(4), 250-257.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of educational research*, 74(1), 59-109.
- Frankl V. 1972 "The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy" *American Journal of Psychotherapy* (32): 85-89.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication theory*, 12(1), 70-91.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Gore Jr, P. A. (1997). Discriminant and predictive validity of academic self-concept, academic self-efficacy, and mathematics-specific self-efficacy. *Journal of Counseling Psychology*, 44(3), 307
- Martin, A. J. (2012). Academic buoyancy and academic outcomes: Towards a further understanding of students with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD), students without ADHD, and academic buoyancy itself. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 86-107.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, 46(1), 53-83.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, 46(1), 53-83.
- Pettus, K.R. (2006). The relationship of parental monitoring to community college student adjustment and achievement: differences by gender, ethnicity, parental education level, and student residence. Unpublished ph.D. Thesis, Carolina university
- Rogers, C, 1980, *A Way of Being*. Boston, Houghton Mifflin.
- Segal, Z, V, et al, 2002, *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*, New York, Guilford press, p. 78-122.
- Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 407-417.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 24(4), 417-463.
- UNICEF. (2007). which skills are life skills? Available at: http://www.unicef.org/life_skills.
- World Health Organization. (1993). *Health news stories: Depression link to heart disease, hostility*.