


The Effectiveness of Teaching the Characteristics of Islamic Life in Improving Students' Resilience

Touraj Hashemi-Nosratabad¹ , Rahim Badri-Gargari² , Mansour Beirami¹ ,
 Ahad Roohani-Majd^{3*} 

1- Department of General Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

2- Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

3- Department of Education, Faculty of Basic Sciences, Sahand University of Technology, Tabriz, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Ahad Roohani-Majd; Email: roohani@sut.ac.ir

Article Info

Received: Sep 12, 2019

Received in revised form:

Oct 12, 2019

Accepted: Nov 13, 2019

Available Online: Dec 21, 2020

Keywords:

Characteristics of Islamic life
 Education
 Resilience

Abstract

Background and Objective: Resilience is one of the objectives of educational systems and Islamic life Characteristics training is known as an important factor in mental health and compatibility of individuals in confrontation with problems in educational life. Accordingly, the present study investigates the effect of training Islamic life characteristics on resilience of students.

Methods: This was an experimental investigation including pre-test, post-test, and control groups. Sample size included 60 participants from students of university of Sahand in 2018, who they were assigned into experimental (30) and control (30) groups using accidental clustering method. The training of life characteristics continued for 10 sessions in the experimental group but the control group did not receive any intervention. Data was analyzed using univariate analysis of covariance. In this study, all ethical considerations have been observed and no conflict of interest was reported by the authors.

Results: The results of analysis of variance showed that the variable of resilience ($P < 0.001$), and its components were significantly different in the experimental and control groups and teaching the characteristics of Islamic life had a statistically significant effect on improving resilience.

Conclusion: According to the results, it can be concluded that resilience is a personal trait that can be modified by applying Islamic life characteristics. Therefore, Islamic life skills training can be beneficial and effective in educational settings for students.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.27057>

Please cite this article as: Hashemi-Nosratabad T, Badri-Gargari R, Beirami M, Roohani-Majd A. The Effectiveness of Teaching the Characteristics of Islamic Life in Improving Students' Resilience. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;6(4):45-56. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.27057>

Summary

Background and Objective

Early approaches to psychology paid special attention to treatment of human illnesses, and psychologists made little effort to help an individual become more hopeful, more loving, happier, and more optimistic. Since 1970, serious doubts have gradually arisen about the main mission of psychology. With the emergence of these doubts, a new approach has been formed

called positive psychology causing many changes in various behavioral fields (1). One of the capabilities in the field of behavior is the concept of resilience, which has been focused on in various fields of psychology (2).

Studies show that resilience does not mean the absence of risk factors but the presence of supportive factors (3). By analyzing the studies, Garmzy divided the support factors of resilience into three categories: individual, family, and social (4). Although resilience is partly a personal trait and partly the result of individuals'

environmental experiences, individuals can be trained to increase their resilience capacity by being trained in life traits (5).

Although the closed teaching of the characteristics of life seems to be a new concept, this concept is rooted in Islamic teachings and religious orders have long paid special attention to the characteristics of life. Religious teachings emphasize that a person in a state of mental health is able to go through a dynamic process, and slowness and cessation of this process causes mental and personality disorders. On the other hand, these teachings emphasize that a person with a practical commitment to religious beliefs can guarantee his/her mental health and personality (6).

The aim of the life traits teaching package was to increase psychological and social abilities, and nurture creative people who can produce new ideas in the society.

Methods

Compliance with ethical guidelines: Following the principles of ethical research: Before conducting the study, its purpose was explained to the participants and the ethical principles including privacy and confidentiality of information, receiving the participants' informed consent and allowing the participants to leave the study at any time, were observed.

The present study was applied in terms of purpose and experimental in terms of method, which was carried out using a quasi-experimental pre-test post-test control group design. The statistical population consisted of all students of Sahand University of Technology who were studying in 2018. Out of the statistical population, 60 students were randomly selected and assigned into two classes (30 experimental and 30 control). The program comprised of eight special skills in the characteristics of Islamic life. This program was conducted by a researcher with a background in psychology and ethics in eight sessions of 60 minutes (one session per week) over a period of three months (Fall of 2018). In addition to these eight sessions, two more sessions were held as the pre-test and the post-test. Data were collected using Conner-Davidson academic resiliency questionnaire. The collected data were analyzed using univariate analysis of covariance.

Results

The results showed that in the experimental group, following the intervention, the scores related to academic resilience increased, but there was no change in the scores of the control group. Before

performing the analysis of covariance, its preconditions were observed for the first time. The results of the analysis of covariance showed that teaching the characteristics of Islamic life was effective in improving students' resilience ($P \leq 0.05$, $F=23$).

Conclusion

The aim of this study was to determine the effectiveness of teaching Islamic life characteristics in students' resilience. The results of data analysis show that teaching the characteristics of Islamic life has been effective in increasing students' resilience. This finding is consistent with the results of Mahmoudi, Askarian, and Pasandideh, who found a positive correlation between secure attachment to God and parents and the resilience of the injured girls (7). In explanation for this finding, it can be stated that the characteristics of Islamic life lead to resilience in three general contexts: a) Satisfaction beliefs; b) Areas of satisfaction and c) Characteristics of coping with stress in the context of religion.

Satisfaction beliefs include several factors: the lost knowledge of man in life and what man seeks in life; recognizing the reality of the world and whether the worldly person is mortal or immortal; recognition of the meaning of life; knowing the real resources to earn a living; recognition of human desires in life. Areas of satisfaction in the context of religious practices include work and planning, security, health, humor, and communication with friends and family. Coping skills in the context of religion include patience and self-control, a realistic view of hardships, different interpretations of death, documentary control, giving meaning to hardships, positive thinking, moderation of hedonism, and minimization of hardships (8). Teaching the characteristics of Islamic life by teaching characteristics such as empathy, effective communication and anger control in all walks of life, especially during educational activities can affect learners' satisfaction and the sense of satisfaction enables learners to have healthy expectations, purposeful and successful orientation, and motivation for working hard and making advance, It also promotes willingness to get an education, hopefulness, hard working, and belief in the future. In addition, a sense of satisfaction based on belief in God's power and support, as well as reliance on God can affect resilience. Trust in God causes a feeling of endless power support, and this feeling alleviates hardships and increases one's power. Dissatisfaction in life is manifested by behaviors

such as depression, disability, lack of interaction and aimlessness, which cause harmful effects on physical and mental health. Therefore, by teaching the characteristics of Islamic life, it is possible to increase the people's level of satisfaction in the face of obstacles and challenges.

On the other hand, in explaining the research findings, we can point to the second category, i.e. the field of satisfaction, which is achieved through work and planning, security, health, humor and communication. In this regard, it can be stated that individuals enjoy a good level of support, they will be better able to deal with problems. Life skills increase a person's support factors, and increasing support factors promotes resilience.

Stress coping skills in the context of religion is the third category that is promoted through teaching the characteristics of life and increases academic resilience through patience, realistic view of hardships, different interpretations of death, documentary control, giving meaning to hardships and minimization of hardships and, in this way, moderate hedonism. The potential effects of religious beliefs, religious orientation and honesty, not only build trust but help to cope and deal with harmful events (9).

Acknowledgements

The researchers would like to thank all those who contributed to this research.

Ethical considerations

This article is obtained from the doctoral dissertation in psychology with an educational orientation approved by the Graduate Council of the Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, No. 167, dated 2/5/1397.

Funding

According to the authors, this research did not receive any specific grants from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Authors' contributions

Implementation of intervention, data collection and analysis: First and fourth authors; Supervision on the design, program development and drafting of the article: Second and third authors.

psychology: An introduction. Flow and the foundations of positive psychology: Springer; 2014. 279-98.

2. Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*. 2006;44(4):585-99.

3. Jackson KD. An examination of resiliency factors of successful African-American women from father absent homes: Adler School of Professional Psychology; 2008.

4. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*. 1991;34(4):416-30.

5. Botvin GJ, Kantor LW. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training: theory, methods, and empirical findings. *Alcohol Research & Health*. 2000;24(4):250.

6. Kazemi M, Bahrami B. The role of spiritual belief and Islamic practice in improvement of mental health and prevention of mental disorders. *Journal of Advances in Medical and Biomedical Research*. 2014;22(90):62-74.

7. Mahmoudi R. Understanding the effect of life skills training with Quranic approach on depression and social acceptance and academic performance of high school students Case study: Khorramdareh city): Allameh Tabatabai University - Part-time Education Campus; 2011.

8. Nouri N, Saghaei Bi-Reya N. Barresi-ye Rabete-ye bein Khosh-Bini Sareshti and Khosh-Bini az Didgah-e Islam ba Rezayat-Mandi az Zendgi. *Din va Ravan-Shenasi* 2009;2(3):29-68. (Full Text in Persian)

9. Sadeghi M, Ghaderijavid S, Shalani B. Prediction of Marital Commitment based on Personality Traits, Attachment Styles, and Religious Orientation in Married Students. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat* 2019;5(3):18-31. (Full Text in Persian)

References

1. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive

آثار الحقيبة التدريسية لخصائص الحياة الإسلامية على مرونة الطلاب

تورج هاشمي نصرت آباد^١، رحيم بدري كركري^٢، منصور بيرامي^٣، أحد روحاني مجد^٣

١- قسم علم النفس العام، كلية العلوم التربوية وعلم النفس، جامعة تبريز، تبريز، إيران.

٢- قسم علم النفس التربوي، كلية العلوم التربوية وعلم النفس، جامعة تبريز، تبريز، إيران.

٣- قسم المعارف، كلية العلوم الأساسية، جامعة سهند الصناعية، تبريز، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى السيد أحد روحاني مجد؛ البريد الإلكتروني: roohani@sut.ac.ir

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: تعتبر المرونة أحد الأهداف التربوية للأنظمة التربوية. ويعتبر تعليم خصائص الحياة الإسلامية التي لها دور مهم في تحقيق السكينة النفسية واستقامة الإنسان في مواجهة الموانع ومشاكل الحياة؛ عاملاً مؤثراً في رفع مستوى مرونة المتعلمين. ومن هنا فإن الهدف من هذا التحقيق الفعلي هو دراسة آثار تعليم خصائص الحياة الإسلامية على مرونة طلبة الجامعات.

منهجية البحث: يعتبر هذا التحقيق الشبيه بالاختبار من نوع مشروع ما قبل الامتحان- ما بعد الامتحان، مع مجموعة ضابطة. وتشمل المجموعة الاختبارية جميع طلبة جامعة سهند الصناعية الذين كانوا مشغولين بالدراسة خلال عام ٢٠١٨. وقد تم اختيار ٦٠ فرداً من بينهم بطريقة الاختيار العنقودي، ومن ثم فقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين: اختبارية (٣٠ فرداً) وضابطة (٣٠ فرداً). وتم تنفيذ تعليم خصائص الحياة الإسلامية بمدة ١٠ جلسات على المجموعة الاختبارية، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأية مداخل في البين. وقد تم تحليل البيانات الناتجة بالاستعانة بطريقة تحليل واريانس ذات المتغير الواحد (ANCOVA). وقد تمت مراعاة جميع الضوابط الأخلاقية في هذا البحث، ولم يلحظ مؤلفو المقالة أي تعارض للمصالح.

الكشوفات: تشير نتائج تحليل واريانس أن متغير المرونة ($P < 0.001$) وعناصرها المكونة لها قد حصل له تفاوت ذو معنى بين مجموعتي الاختبار، وأن تعليم خصائص الحياة الإسلامية كان مؤثراً من الناحية الإحصائية في تحسين مستوى المرونة.

الاستنتاج: بناءً على المعطيات فإنه يمكن الاستنباط بأن المرونة تعتبر من الخصائص الفردية التي يمكن تعديلها وتغييرها من خلال عملية تطبيق خصائص الحياة الإسلامية. وبناءً على هذا، فإن تعليم خصائص الحياة الإسلامية يمكنه أن يكون مؤثراً في المجالات المختلفة بالنسبة لطلبة الجامعات.

معلومات المادة

الوصول: ١٢ محرم ١٤٤١

وصول النص النهائي: ١٢ صفر ١٤٤١

القبول: ١٥ ربيع الأول ١٤٤١

النشر الإلكتروني: ٦ جمادى الأولى ١٤٤٢

الكلمات الرئيسية:

تعليم

خصائص الحياة الإسلامية

مرونة

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Hashemi-Nosratabad T, Badri-Gargari R, Beirami M, Roohani-Majd A. The Effectiveness of Teaching the Characteristics of Islamic Life in Improving Students' Resilience. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;6(4):45-56. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.27057>

اثربخشی بسته آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی بر تاب‌آوری دانشجویان

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

- ۱- گروه روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
 ۲- گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
 ۳- گروه معارف، دانشکده علوم پایه، دانشگاه صنعتی سهند، تبریز، ایران.
 *مکاتبات خطاب به آقای احد روحانی مجد؛ رایانامه: roohani@sut.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۱ شهریور ۱۳۹۸
 دریافت متن نهایی: ۲۰ مهر ۱۳۹۸
 پذیرش: ۲۲ آبان ۱۳۹۸
 نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۳۹۹

واژگان کلیدی:

آموزش
 تاب‌آوری
 ویژگی‌های زندگی اسلامی

چکیده

سابقه و هدف: تاب‌آوری یکی از اهداف پرورشی نظام‌های تربیتی است و آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی که عامل مهم ایجاد آرامش روانی و سازگاری فردی در برابر موانع و مشکلات زندگی به حساب می‌آید در تاب‌آوری فراگیران مؤثر تلقی می‌شود. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی بر تاب‌آوری دانشجویان بود.

روش کار: این پژوهش، شبه‌آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه صنعتی سهند بود که در سال ۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند و از میان آنان نمونه‌ای به تعداد ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) قرار گرفتند. آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی به مدت ۱۰ جلسه در گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل واریانس تک‌متغیره (ANCOVA) تحلیل شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس نشان داد که متغیر تاب‌آوری ($P < 0.001$) و مؤلفه‌های آن بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری داشت و آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی در بهبود تاب‌آوری از نظر آماری مؤثر بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها می‌توان استنباط نمود که تاب‌آوری از ویژگی‌های فردی محسوب می‌شود که از طریق فرایند به‌کارگیری ویژگی‌های زندگی اسلامی تعدیل و تغییرپذیر است. بنابراین، آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی می‌تواند در حوزه‌های مختلف برای دانشجویان مؤثر واقع شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Hashemi-Nosratabad T, Badri-Gargari R, Beirami M, Roohani-Majd A. The Effectiveness of Teaching the Characteristics of Islamic Life in Improving Students' Resilience. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;6(4):45-56. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.27057>

مقدمه

پژوهش‌های موجود، عوامل حمایتی تاب‌آوری را به سه دسته فردی، خانوادگی و اجتماعی تقسیم می‌کند (۶). علاوه بر این، تحقیقاتی که طی ۲۰ سال گذشته صورت گرفته است، نشان می‌دهد که تاب‌آور بودن ویژگی‌ای چندبُعدی است که بر اساس زمینه، زمان، سن، جنسیت، منشأ فرهنگی و آموزش تغییر می‌کند. مروری بر تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که یادگیری و مدیریت مهارت‌های زندگی یکی از روش‌های افزایش تاب‌آوری محسوب می‌شود. کامپبل معتقد است اگرچه تاب‌آوری تا حدودی ویژگی شخصی و تا حدود دیگری نیز نتیجه تجربه‌های محیطی افراد است ولی انسان‌ها، قربانی محیط یا وراثت خود نیستند بلکه افراد می‌توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب‌آوری خود را با آموختن ویژگی‌های زندگی اسلامی افزایش دهند (۲).

بوتوین^۵ آغازگر آموزش ویژگی‌های زندگی است که مجموعه دوره‌های مهارت‌آموزی را برای دانش‌آموزان کلاس‌های هفتم تا نهم تدوین نموده و با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روانی نیز مواجه شده است. این برنامه شامل ویژگی‌های مدیریت خود، ویژگی‌های اجتماعی و ویژگی‌های مربوط به حل مسئله است (۷). مبتنی بر برنامه‌ریزی‌های اولیه، هدف از آموزش بسته ویژگی‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی و پرورش افرادی خلاق بود که بتوانند به تولید اندیشه نو و جدید در اجتماع بپردازند. از سال ۱۹۹۳، سازمان بهداشت جهانی با هماهنگی یونیسف^۶، برنامه آموزش ویژگی‌های ده‌گانه زندگی را طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی افراد معرفی نموده است. این برنامه در کشورهای مختلف دنیا تجربه شده و گزارش‌های امیدبخشی از کارایی آن منتشر شده است (۸). نتایج مطالعات سال‌های اخیر نشان داده است که آموزش بسته ویژگی‌های زندگی در پیشگیری و کاهش رفتارهای آسیب‌زا و بهبود رفتارهای سازگارانه مؤثر است. در این زمینه تحقیقات قبلی نشان داده است که آموزش بسته ویژگی‌های زندگی قادر است تاب‌آوری افراد را بهبود بخشد (۹، ۱۰).

گرچه آموزش بسته ویژگی‌های زندگی سازه مفهومی جدیدی به نظر می‌آید ولی این مفهوم در آموزه‌های اسلامی ریشه دارد و دستورهای دینی از دیرباز به ویژگی‌های زندگی توجه ویژه داشته است. آموزه‌های دینی از یک سو بر این امر

رویکردهای اولیه علم روان‌شناسی به بیماری‌های بشر توجه ویژه‌ای داشته است و روان‌شناسان تلاش چندانی برای کمک به امیدوار و عاشق‌تر بودن، شادتر بودن و خوش‌بین‌تر بودن آدمی نمی‌کردند. از سال ۱۹۷۰، به تدریج تدریج‌های جدی درباره رسالت اصلی علم روان‌شناسی پدید آمده است. با ظهور این تدریج‌ها، رویکرد جدیدی با عنوان روان‌شناسی مثبت‌نگر شکل گرفته که موجب تحولات فراوان در زمینه‌های مختلف رفتاری شده است. این رویکرد سعی دارد تا با استفاده از روش‌های علمی به مطالعه و کشف توانمندی‌هایی بپردازد که اجازه می‌دهد افراد، سازمان‌ها و جوامع پیشرفت کنند و به موفقیت نائل آیند (۱).

یکی از توانمندی‌های کلیدی در حوزه رفتار مفهوم تاب‌آوری است که در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی توجه جدی به آن شده است (۲). ورنر^۱ از نخستین اندیشمندیانی است که در دهه ۱۹۷۰ از اصطلاح تاب‌آوری استفاده کرده است. او در مطالعه گروهی خود درباره کودکان فقیر جزیره هاوایی که با والدین مبتلا به بیماری روانی، الکلی یا اخراج‌شده از کار زندگی می‌کردند، نشان داده است دوسوم کودکانی که در وضعیت‌های بسیار بد رشد می‌کنند در سنین بالاتر رفتار مخربی از خود نشان می‌دهند اما یک‌سوم این کودکان رفتار مخربی ندارند؛ بنابراین، ورنر آنان را تاب‌آور می‌نامد (۳). راتر^۲ تاب‌آوری را تفاوت‌های فردی در مقابله با موقعیت‌های دشوار تعریف می‌کند (۴). کامپبل^۳ بر این باور است که تاب‌آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است که موجب سازگاری موفق در زندگی می‌شود. در عین حال وی اشاره می‌کند که سازگاری مثبت با زندگی، هم می‌تواند پیامد هم پیش‌آیند تاب‌آوری به شمار آید (۲).

بررسی‌ها حاکی از آن است که تاب‌آوری به معنای نبود عوامل خطر نیست، بلکه به معنای حضور عوامل حمایتی است و عوامل حمایتی به فرایندها و سازوکارهایی اطلاق می‌شود که به پیامدهای مطلوب منتهی می‌شود و تاب‌آوری را در فرد ارتقا می‌بخشد. از این رو، عوامل حمایتی کانون توجه مطالعاتی است که در زمینه تاب‌آوری صورت می‌گیرد (۵). گارمزی^۴ با بررسی

^۱) Werner

^۲) Rutter

^۳) Campbell

^۴) Garmezly

^۵) Botvin

^۶) unicef

که زندگی را به فرصت و امکانی در جهت تحقق تمامیت انسان تبدیل می‌نماید (۱۲). در این زمینه یافته‌های مطالعه فرداد و دوگانه‌ای فرد که به تعیین اثربخشی آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی بانوان تهرانی پرداخته‌اند، نشان داده است که این آموزش‌ها بر کیفیت زندگی بانوان تأثیر مثبت دارد (۱۳). همچنین ندیمی در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش ویژگی‌های زندگی با تأکید بر تربیت اسلامی بر عزت نفس دانش‌آموزان، نشان داده است که این آموزش‌ها بر عزت نفس دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد (۱۴).

طبق آنچه بیان شد چنین استنباط می‌شود که بررسی اثربخشی ویژگی‌های زندگی اسلامی در عرصه‌های مختلف زندگی به‌ویژه عرصه‌های تحصیلی نیازمند پژوهش است و از آنجاکه قشر دانشجو با چالش‌های متنوعی در امور تحصیلی مواجه است و فشارهای زندگی بر زندگی تحصیلی آنان تأثیر می‌گذارد و تحمل و مقاومتشان را تحت شعاع قرار می‌دهد، از این رو سؤال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی می‌تواند بر تاب‌آوری دانشجویان اثربخش باشد؟

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: پیش از شروع پژوهش، هدف آن به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و اصول اخلاقی شامل حفظ حریم خصوصی و رازداری، دریافت رضایت آگاهانه و اجازه‌دادن به شرکت‌کنندگان برای خروج از پژوهش در هر لحظه، رعایت شد.

این پژوهش با توجه به هدف از نوع کاربردی و با توجه به شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع آزمایشی است که در قالب طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شده است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه صنعتی سهند تبریز بود که در سال ۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. از میان جامعه پژوهش به‌طور تصادفی ۶۰ دانشجوی ۲۰ تا ۲۲ ساله در قالب دو کلاس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند که هر گروه ۳۰ نفر شامل ۱۵ مرد و ۱۵ زن بود. در تعیین حجم نمونه از توضیح کر^۱ مبنی بر کفایت نمونه‌های ۳۰ نفره در طرح‌های آزمایشی در گروه‌های مورد مطالعه استفاده شد. از آنجاکه دانشجویان

تأکید دارد که انسان در حالت سلامت فکر، قادر است روند پویایی و رشد را طی کند و کندی و توقف در این روند، موجب بروز اختلالات روانی و شخصیتی می‌گردد. از سویی دیگر این آموزه‌ها تأکید دارد که آدمی با التزام عملی به باورهای دینی، تمسک به متن مقدس و سیره اهل بیت می‌تواند سلامت روان و شخصیت خویش را تضمین کند (۱۱).

بررسی‌ها نشان می‌دهد آموزش بسته ویژگی‌های زندگی آن‌گونه که توجه سازمان بهداشت جهانی را در پی داشته است، جامعیت جهان‌شمول برای همه جوامع انسانی ندارد؛ چون محتوا و مؤلفه‌های آن با تأثیرپذیری از مؤلفه‌های فرهنگی و ارزشی هر جامعه‌ای می‌تواند دچار تغییر و تحول شود. از این رو، این آموزش‌ها مطابق اهداف پرورشی هر جامعه‌ای، اسلوب ویژه‌ای به خود می‌گیرد (۱۲). به این معنی که در قامت آموزه‌های ارزشی و اعتقادی هر جامعه‌ای، ویژگی‌های خاصی ممکن است در اولویت‌های تربیتی و آموزشی قرار گیرد. این امر توجه اندیشمندان و نظریه‌پردازان مطالعات فرهنگی-تربیتی را به خود جلب کرده است؛ به‌نحوی که امروزه بر بومی‌سازی آموزش بسته ویژگی‌های زندگی بر اساس نظام‌های ارزشی و فرهنگی تأکید می‌شود تا امکان سازگاری بهینه افراد هر جامعه‌ای با چالش‌های بومی میسر گردد. بر این اساس چنین به نظر می‌رسد که زیست‌بوم فرهنگ ایرانی صرف‌نظر از ارزش‌های همگانی و جهانی، حائز مؤلفه‌های فرهنگی ویژه‌ای است که از آموزه‌های دینی این جامعه ارتزاق می‌کند. این مؤلفه‌ها در آموزش بسته ویژگی‌های زندگی نیز ریزش پیدا می‌کند. به‌طوری که در آموزه‌های دینی بر ویژگی‌هایی تأکید می‌شود که در نظام‌بندی سازمان بهداشت جهانی به آن توجه نشده است (۱۱). در این میان می‌توان به ویژگی‌هایی همچون توکل، صبر و شکیبایی، خشیت، توبه، وفای به عهد، تزکیه، پرهیزکاری، تقوا، همیاری و استقامت اشاره نمود که در مواجهه با چالش‌های زندگی می‌توان از هر یک از آنها استفاده کرد. این ویژگی‌ها با عنوان ویژگی‌های زندگی اسلامی از دیرباز توجه پژوهشگران علوم دینی را به خود جلب کرده، ولی تاکنون در قالب بسته‌های آموزشی عرضه نشده است. از طرفی، بر چگونگی آموزش این ویژگی‌ها نیز به‌صورت منظم چندان تأکید نشده است. بر این اساس، ویژگی‌های زندگی اسلامی مجموعه‌ای ساختارمند است که بر بنیان 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 عملی شکل می‌گیرد؛ به‌گونه‌ای

^۱ Carr

مجله پژوهش در دین و سلامت

برنامه طراحی شده را با توجه به مقیاس سه‌درجه‌ای ضروری (۲)، مفید (۱) و غیرضروری (۰) درجه‌بندی کنند که بر اساس فرمول $CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$ یافته‌های زیر به دست آمد:

$CVR =$ ضریب روایی محتوایی

$n_e =$ تعداد داورانی که جلسات و محتوای بسته آموزشی را ضروری تشخیص می‌دهند.
 $N =$ تعداد کل داوران

با توجه به اینکه هشت داور محتوای برنامه را ارزیابی کردند و هفت نفر از آنان محتوای برنامه را ضروری دانستند و یک نفر آن را مفید تشخیص داد؛ مقدار ضریب روایی محتوایی برنامه ۰/۷۵ به دست آمد که نشان‌دهنده ضریب محتوای بالا است.

برنامه تهیه‌شده حاوی هشت مهارت ویژه در حوزه ویژگی‌های زندگی اسلامی است. خود محقق که سابقه تحصیل و آموزش در حوزه و دانشگاه در زمینه‌های روان‌شناسی و اخلاق دارد، این برنامه را در هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) در طول سه ماه (پاییز ۱۳۹۷) اجرا کرد و بعد از آموزش هر درس، برنامه تکالیف کلاسی اجرا می‌شد. علاوه بر هشت جلسه مذکور، دو جلسه نیز به مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اختصاص می‌یافت. 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 و انجام تکالیف درسی بود. اجرای تمامی جلسات و نظارت بر انجام تکالیف درسی بر عهده خود محقق بود.

خلاصه محتوای جلسات ده‌گانه

جلسه اول: جلسه توجیهی. محتوا: برقراری ارتباط، معرفی ضرورت و اهداف بحث درباره ویژگی‌های زندگی اسلامی؛ و اجرای پیش‌آزمون.

جلسه دوم: آموزش ویژگی اعتدال. محتوا: تعریف اعتدال، اعتدال از نگاه قرآن و روایات، قلمرو و آثار اعتدال و تمرین مهارت در قالب تکالیف کلاسی.

جلسه سوم: آموزش ویژگی تصمیم‌گیری. محتوا: تعریف تصمیم‌گیری، سبک‌ها و شاخص‌های تصمیم‌گیری از نگاه دین، فرایند تصمیم‌گیری و تمرین مهارت در قالب تکالیف.

جلسه چهارم: آموزش ویژگی حل مسئله. محتوا: تعریف حل مسئله، فرایند حل مسئله و مراحل آن از نگاه دین؛ و آثار

انتخاب‌شده در قالب کلاس درسی در جلسات حضور داشتند، بنابراین، در طول اجرای طرح افت آزمودنی وجود نداشت.

مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون^۱

کانر و دیویدسون این پرسش‌نامه را با مرور منابع پژوهشی در حوزه تاب‌آوری تهیه کرده‌اند. این مقیاس ۲۵ گویه‌ای پنج مؤلفه دارد که عبارت است از: (۱) شایستگی/استحکام شخصی؛ (۲) اعتماد به غریز/تحمل عواطف منفی؛ (۳) پذیرش مثبت تغییرات/روابط ایمن؛ (۴) کنترل و (۵) معنویت. مقیاس مذکور بر اساس طیف لیکرت از کاملاً نادرست = ۰ تا کاملاً درست = ۵ نمره‌گذاری می‌شود. حداکثر نمره در آن ۱۰۰ و حداقل نمره ۰ است. همچنین، نقطه برش آن در افراد عادی ۸۰/۴؛ و در افراد با اختلال استرس پس از سانحه ۴۷/۸ است. محمدی در ایران این مقیاس را در سال ۱۳۸۴ هنجاریابی کرده است. برای تعیین روایی این مقیاس از روش تحلیل عاملی استفاده شده است و نتایج تحلیل پژوهشگران نشان می‌دهد که گویه‌های این پرسش‌نامه روی پنج عامل اصلی بار عاملی معنی‌دار دارد. از سویی برای تعیین پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شده که ضریب پایایی کل آزمون ۸۹ درصد به دست آمده است (۱۵).

برنامه آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی

برنامه آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و استناد به منابع مکتوب و با مطالعه متون دینی به‌ویژه قرآن و تفسیرهای به‌عمل‌آمده از این متن مقدس و نیز فرمایش‌های معصومان و بررسی آموزه‌های بزرگان اسلامی تهیه شده است. برنامه اولیه تهیه‌شده حاوی مطالب و آموزه‌های متنوع در حوزه ویژگی‌های زندگی اسلامی بود. جهت پالایش محتوای اولیه نسبت به بررسی روایی صوری آن با توجه به نظر کارشناسان علوم دینی و روان‌شناسان تربیتی اقدام شد. در جهت این اقدام، تغییرات اجمالی در رؤس مطالب ویژگی‌ها به عمل آمد. باوجوداین، برای اطمینان از محتوای تهیه‌شده، به ضرورت بررسی روایی محتوا توجه شد که برای این منظور از روش روایی محتوایی لاوشه^۲ استفاده شد. روش لاوشه (ضریب روایی محتوایی) استفاده از نظرات کارشناسان متخصص در زمینه محتوای بسته و تبدیل قضاوت کیفی متخصصان به کمیت درباره روایی محتوای بسته آموزشی است. به‌منظور به‌دست‌آوردن ضریب روایی بسته آموزشی از هشت نفر از متخصصان خواسته شد تا محتوای

^۱) Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

^۲) Lawshe

حل مسئله و تمرین مهارت در قالب تکالیف گروهی.

جلسه پنجم: آموزش ویژگی مقابله با خشم. محتوا: تعریف و انواع خشم، توضیح مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن، پیامدهای خشم بر روان و بدن، راه‌های کنترل خشم از نگاه دین و تمرین مهارت در قالب تکالیف کلاسی.

جلسه ششم: آموزش ویژگی تفکر انتقادی. محتوا: تعریف تفکر انتقادی، انواع و ویژگی‌های آن، موارد و موانع تفکر انتقادی از نگاه دین و تمرین مهارت در قالب تکالیف کلاسی.

جلسه هفتم: آموزش ویژگی همدلی. محتوا: تعریف همدلی و زمینه‌های بروز رفتار همدلی، مراحل شکل‌گیری همدلی، ابعاد و موانع همدلی و آثار آن، رویکرد دین به همدلی و تمرین مهارت در قالب تکالیف کلاسی.

جلسه هشتم: آموزش ویژگی ارتباط. محتوا: تعریف ارتباط، ضرورت ایجاد ارتباط، انواع ارتباط، آداب ارتباط کلامی، عوامل

مؤثر بر ارتباط کلامی و غیرکلامی و ویژگی‌های آن، ثمرات ارتباط از نگاه دین و تمرین مهارت در قالب تکالیف کلاسی.

جلسه نهم: آموزش ویژگی خودآگاهی. محتوا: تعریف خودآگاهی، معرفی خودآگاهی صحیح، آثار خودآگاهی، شناخت موانع و تمرین ویژگی‌ها در قالب تکالیف کلاسی.

جلسه دهم: جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول شماره ۱ ارائه شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که در مرحله پیش‌آزمون میانگین گروه کنترل بیشتر از گروه آزمایش بود؛ در صورتی که در مرحله پس‌آزمون میانگین تاب‌آوری گروه آزمایش به میزان چشمگیری افزایش یافته بود.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای تاب‌آوری به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۷۵/۸۷	۸/۱۵	۸۱/۰۳	۷/۰۲
تاب‌آوری	۸۷/۷۵	۶/۷۲	۸۲/۱۸	۶/۸۶

آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی بر تاب‌آوری دانشجویان اثربخش بوده است ($F=۲۳$ و $P \leq ۰/۰۵$)؛ با توجه به میانگین‌های دو گروه می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی موجب افزایش تاب‌آوری دانشجویان شده است (جدول شماره ۲).

برای تحلیل داده‌ها و تعیین اینکه آیا با کنترل پیش‌آزمون، آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی بر تاب‌آوری اثربخش است یا نه؛ از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد که ابتدا به بررسی پیش‌فرض‌های عمومی و اختصاصی پرداخته شد و نتایج بررسی از تحقق پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیره حکایت داشت. یافته‌ها نشان می‌دهد که

جدول (۲) خلاصه تحلیل کوواریانس تک‌متغیره اثربخشی آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی بر تاب‌آوری دانشجویان

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P-value	ضریب اتا	توان	اثر پیلایی
تاب‌آوری تحصیلی	گروه	۸۴۹/۲۸	۱	۸۴۹/۲۸	۲۳/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۲۸	۰/۹۹	۰/۶۲۸
	خطا	۲۲۱۰/۴۱	۶۱	۳۶/۲۳					

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی بر میزان تاب‌آوری دانشجویان بود. تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی در افزایش تاب‌آوری دانشجویان مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش محمودی همسو است که نشان داده است بین دلبستگی ایمن به خدا و والدین با تاب‌آوری دختران

آسیب‌دیده همبستگی مثبت وجود دارد (۱۶). در تبیین این یافته می‌توان گفت که ویژگی‌های زندگی اسلامی در سه بستر کلی، تاب‌آوری را به ارمغان می‌آورد: الف) باورهای رضامندی؛ ب) زمینه‌های رضامندی بر اساس آموزه‌های دینی و ج) ویژگی‌های مقابله با تنیدگی در بستر دین. باورهای رضامندی خود چندین عامل را دربرمی‌گیرد شامل: شناخت گمشده انسان، شناخت واقعیت دنیا و اینکه آیا دنیا دار باقی است یا فانی، شناخت معنای زندگی و شناخت

نقص علم خود به امور می‌داند و همین مبنای رضامندی او را ایجاد می‌کند. علاوه بر این، معنویت برای افراد نوعی حمایت اجتماعی فراهم می‌کند و این حمایت اجتماعی موجب تاب‌آوری فرد می‌شود (۲۰). ویژگی‌های مقابله با تنیدگی در بستر دین، سومین مقوله‌ای است که از طریق آموزش ویژگی‌های زندگی ایجاد و موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود و این هم از طریق صبر، واقعیت‌شناسی سختی‌ها، کنترل اسنادی، معنابخشی و کوچک‌سازی سختی‌ها و تعدیل لذت‌جویی ایجاد می‌شود. آثار بالقوه باورهای مذهبی، جهت‌گیری مذهبی و صداقت علاوه بر ایجاد اعتماد، به کنار آمدن و مقابله با حوادث آسیب‌زا منجر می‌شود (۲۱). مطالعه نقش باورهای مذهبی بر تاب‌آوری در برابر ضربه‌ها و آسیب‌ها می‌تواند فهم ما را از انطباق مثبت با حوادث افزایش دهد. از طریق مذهب است که انسان درمی‌یابد بین او و وجود خداوند رابطه وجود دارد و این رابطه از راه قلب، عقل و یا با اجرای مراسم و اعمال مذهبی برقرار می‌شود. در نتیجه باور مذهبی است که حس می‌شود هرگاه با قدرتی مافوق خود ارتباط ایجاد شود می‌توان خود را از ناآرامی‌ها و ناراحتی‌ها نجات داد.

در نهایت می‌توان گفت که یادگیری و به‌کار بستن ویژگی‌های زندگی اسلامی موجب تغییر نگرش درباره خود و جهان می‌شود و این تغییر نگرش موجب رضامندی فرد می‌شود و متناسب با این تغییر نگرش، رفتارهایی مثبت و بهنجار بروز می‌کند که افزایش تاب‌آوری را به همراه دارد.

محدودیت‌های پژوهش

یکی از محدودیت‌های این مطالعه تکیه بر تنها یک منبع اطلاعاتی یعنی خودسنجی، برای اندازه‌گیری تغییرات رفتاری فراگیران بود. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش، نمونه محدود آن بود که فقط از یک دانشگاه و یک شهر انتخاب شده بود. از این‌رو، در تعمیم نتایج آن به دیگر جوامع آماری و نقاط دیگر باید احتیاط کرد.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود این پژوهش در شهرهای دیگر و در دوره‌های مختلف انجام شود. همچنین به والدین و مربیان آموزشی و تربیتی برای تربیت نسل بهتر آموزش داده شود.

آرزوهای انسانی در زندگی. زمینه‌های رضامندی در چارچوب اعمال دینی مواردی چون کار و تدبیر، امنیت، سلامت، شوخ‌طبعی و ارتباط با دیگران را شامل می‌شود. ویژگی‌های مقابله‌ای در چارچوب دین عبارت است از: صبر و خویشتن‌داری، واقعیت‌شناسی سختی‌ها، تفسیرهای متفاوت از مرگ، کنترل اسنادی، معنابخشی به سختی‌ها، مثبت‌اندیشی، تعدیل لذت‌جویی و کوچک‌سازی سختی‌ها (۱۷). آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی از طریق آموزش ویژگی‌هایی همچون همدلی، ارتباط مؤثر و کنترل خشم در تمام شئون زندگی به‌ویژه فعالیت تحصیلی می‌تواند بر بُعد رضامندی فراگیران اثرگذار باشد و حس رضامندی، فراگیران را قادر می‌سازد تا انتظارات سالم، جهت‌گیری هدفمند و موفق، انگیزه تلاش و پیشرفت، میل به تحصیل، امیدواری، سخت‌کوشی و باور به آینده را در خود تقویت نمایند. علاوه بر این، حس رضامندی تکیه بر باور به قدرت و حمایت خداوند و همچنین توکل بر خداوند می‌تواند بر بُعد تاب‌آوری اثرگذار باشد. توکل موجب احساس حمایت قدرت لامتناهی می‌شود و همین احساس موجب آسان‌شدن سختی‌ها و بالابردن قدرت فرد می‌شود (۱۸). حضرت علی (ع) می‌فرماید: هرکس به خدا توکل کند سختی‌ها برای او نرم و اسباب و وسیله‌ها برایش فراهم می‌شود و در راحت و وسعت و کرامت جای گیرد و زندگی‌اش به راحتی و آسایش گذرد (۱۹). نداشتن رضایت در امور زندگی با رفتارهایی همچون افسردگی، ناتوانی، نداشتن تعامل و بی‌هدفی بروز می‌یابد و موجب می‌شود تا تأثیر زبان‌بار این رفتارها سلامت جسمی و روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. از این‌رو، با آموزش ویژگی‌های زندگی اسلامی می‌توان میزان رضایت افراد را در مقابل موانع و چالش‌ها افزایش داد.

از سویی در تبیین یافته پژوهشی، می‌توان به دومین مقوله یعنی زمینه رضامندی اشاره کرد که از طریق کار و تدبیر، امنیت، سلامت، شوخ‌طبعی و ارتباط حاصل می‌شود. در این زمینه می‌توان گفت که افراد با کار و تدبیر و همچنین با تعامل مفید، از منابع حمایتی خوبی برخوردار می‌شوند. در این صورت توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات پیدا می‌کنند. ویژگی‌های زندگی عوامل حمایتی فرد را افزایش می‌دهد و افزایش عوامل حمایتی موجب ارتقای تاب‌آوری می‌شود. نگاه فرد موحد و معنوی به حوادث نگاه توحیدی است و همه امور را از خدا می‌داند و خداوند را در اداره امور مهربان تلقی می‌کند. چنین فردی نداشتن آگاهی به علل حوادث را ناشی از

قدردانی

پژوهشگران از تمامی کسانی که در انجام تحقیق حاضر همکاری کرده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنند.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله مستخرج از رساله دکتری رشته روان‌شناسی با گرایش تربیتی با عنوان «طراحی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی اسلامی و تعیین اثربخشی آن بر سرزندگی، تاب‌آوری و درگیری تحصیلی» است که شورای تحصیلات تکمیلی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه تبریز به شماره ۱۶۷/ن مورخ ۱۳۹۷/۲/۵ آن را تصویب کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر حامی مالی ندارد.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

اجرای مداخله، جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها: مؤلفان اول و چهارم و نظارت بر طرح، تدوین برنامه و پیش‌نویس مقاله: مؤلفان دوم و سوم.

References

1. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. Flow and the foundations of positive psychology: Springer; 2014. 279-98.
2. Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Behaviour research and therapy. 2006;44(4):585-99.
3. Werner EE. Resilience in development. Current directions in psychological science. 1995;4(3):81-4.
4. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. American journal of orthopsychiatry. 1987;57(3):316-31.
5. Jackson KD. An examination of resiliency factors of successful African-American women from father

absent homes: Adler School of Professional Psychology; 2008.

6. Garnezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American behavioral scientist. 1991;34(4):416-30.

7. Botvin GJ, Kantor LW. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training: theory, methods, and empirical findings. Alcohol Research & Health. 2000;24(4):250.

8. Organization WH. The life skills education project. Geneva. WHO Technical report series. 1997;6(870):93.

9. Fredrickson BL, Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological science. 2002;13(2):172-5.

10. Martin AJ, Marsh HW. Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. Journal of school psychology. 2008;46(1):53-83.

11. Kazemi M, Bahrami B. The role of spiritual belief and Islamic practice in improvement of mental health and prevention of mental disorders. Journal of Advances in Medical and Biomedical Research. 2014;22(90):62-74. (Full Text in Persian)

12. Mahmoudian M, Kosh Konesh A, Sahel Sedghpour B. An investigation into Quranic lessons on the improvement of social acceptance. Quarterly Interdisciplinary Quranic Studies. 2009;1(2):17-26. (Full Text in Persian)

13. Fardad F, Dokaneheefard F. The effectiveness of Holy Quran based life skills training on improving quality of life and physical and mental health in female members of bassij in south-west of Tehran. The Journal of Qazvin University of Medical Sciences. 2017;20(6):52-45. (Full Text in Persian)

14. Nadimi M. The effectiveness of life skills training with emphasis on Islamic excellence on mental health and self-esteem of elementary school students. Third International Conference on Psychology and Social Sciences;2015. (Full Text in Persian)

15. Mohammadi M, Jazayeri AR, Rafiei AH, Jokar B, Pourshahbaz A. Family and Individual Factors in the at Risk Population. Archives of Rehabilitation. 2005;6(1):31-6. (Full Text in Persian)

16. Mahmoudi R. Understanding the effect of life skills training with Quranic approach on depression and social acceptance and academic performance of high school students Case study: Khorramdareh city): Allameh Tabatabai University -Part-time Education Campus; 2011.

17. Nouri N, Saghaei Bi-Reya N. Barresi-ye Rabete-ye bein Khosh-Bini Sareshti and Khosh-Bini az Didgah-e Islam ba Rezayat-Mandi az Zendgi. Din va Ravan-Shenasi 2009;2(3):29-68. (Full Text in Persian)

18. Shahandeh A, Abdoljabbari M, Olyanasab SZ,

Rahmani R. The Relationship between Moral Intelligence and Demographic Features of Payame Noor University Students of Khoy and Mahabad with Special Emphasis on Quranic and Psychological Teachings. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2019;5(3):72-83. (Full Text in Persian)

19. Tamimi Amedi AV. *Ghorar al-Hikam va Dorar al-Kalim*. Qom: Dar al-Ketab al-Islamiya; 1989. (Full Text in Arabic)

20. Carr A. *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*: Routledge; 2011.

21. Sadeghi M, Ghaderijavid S, Shalani B. Prediction of Marital Commitment based on Personality Traits, Attachment Styles, and Religious Orientation in Married Students. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat* 2019;5(3):18-31. (Full Text in Persian)

