

## اثربخشی برنامه تعاملی مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر دینداری دانشجویان: مطالعه مقدماتی

### Effectiveness of Religious-based Life Skills Training on Religiosity of University Students: A Pilot Study

محمد خدایاری فرد / استاد گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره دانشگاه تهران

Mohammad Khodayarifard (Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, University of Tehran)

سعید اکبری زردخانه / استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی

Saeid Akbari-ZardKhane (Assistant Professor, Department of Psychology, Shahid Beheshti University)

باقر غباری بناب / استاد گروه آموزش و پرورش کودکان استثنایی دانشگاه تهران

Bagher Ghoobaribonab (Professor, Department of Education of Exceptional Children, University of Tehran)

محسن شکوهی یکتا / دانشیار گروه آموزش و پرورش کودکان استثنایی دانشگاه تهران

Mohsen Shokuhi-Yekta (Associate Professor, Department of Education of Exceptional Children, University of Tehran)

غلامعلی افروز / استاد ممتاز گروه آموزش و پرورش کودکان استثنایی دانشگاه تهران

Gholamali Afrooz, Distinguished Professor (Department of Education of Exceptional Children, University of Tehran)

علی‌نقی فقیهی / دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه قم

Alinaqi Faghihi (Associate Professor, Department of Educational Sciences, University of Qom)

بهروز طهماسب کاظمی / دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی دانش دانشگاه دفاع ملی

Behrouz Tahmasb Kazemi (PhD Student of Strategic Management of Science, University of National Defense)

سعید زندی / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران

Saeid Zandi (Masters in Family Counseling, University of Tehran)

## Abstract

Longitudinal quantitative studies show that the level of religiosity in the last decade has been declining in Iran. These findings have some implications, one of which is a need for powerful interventions to improve and enhance religiousness. The present study, in answer to the current need, was done to develop a life skills training package based on Islamic teachings for employing in college context and facilitating the procedure of religiosity among university students. In so doing, using World Health Organization model and Islamic sources, a program constituting of 10 sessions was designed and its effectiveness was investigated in a sample group of 15 students of the University of Tehran. To collect the data two instrument were applied: Religiosity Scale for Students (Khodayarifard et al., 2013) and Positive Thinking Scale (Khodayarifard et al., 2012). The results of Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) with repeated measure design showed that the religiosity profile of the group in posttest stage is significantly different from that in the pretest stage. Examination of the between-subjects effects also showed that religious belief and religious affections have significantly increased; however, religious

## چکیده

پژوهش‌های طولی در حوزه دینداری، که با روش‌های کمی صورت گرفته، نشان می‌دهد که در دهه اخیر سطح دینداری در جامعه روند کاهشی داشته است. این یافته‌ها تلویحات چنددی دارد که یکی از آنها ضرورت مداخله قوی برای رشد و توسعه دینداری است. پژوهش حاضر برای پاسخ به نیاز کنونی به منظور ساخت بسته آموزشی مهارت‌های زندگی در بستر ارزش‌های دینی جهت استفاده در محیط دانشجویی و تسهیل فرآیند تقویت دینداری در دانشجویان انجام گرفته است. روش: در راستای تحقق هدف فوق، با استفاده از الگوی جهانی بهداشت و منابع اسلامی، برنامه‌ای ۱۰ جلسه‌ای تدوین شده و اثربخشی آن در گروه نمونه‌ای پانزده نفری از دانشجویان دانشگاه تهران بررسی شده است. در جمع‌آوری داده‌ها، از دو ابزار مقیاس کوتاه دینداری برای جمعیت دانشجویی (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۲) و مقیاس مثبت‌نگری (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۱) استفاده شده است. یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری با طرح اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که نیم‌رخ دینداری گروه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت آماری معناداری داشته و اندازه اثر آن متوسط است؛ همچنین، بررسی اثر بین‌آزمودنی نشان داد که دو مؤلفه باور و عواطف دینی به طور معناداری افزایش یافته،

behavior did not change. On the other hand, results showed that there are significantly differences between the two stages (pretest and posttest) in the positive thinking profile of the group has and its effect size is high. Therefore, we may conclude that it is possible to enhance some components of religiousness by the present program, although some changes needed to be made in the program to pave the ways for promoting "religious behaviors".

**Keywords:** Educational package, Spirituality, Religiosity, Healthy life skills.

ولی رفتار دینی تغییر نکرده است. از سوی دیگر، نتایج حاکی از آن بود که نمودار مثبت‌نگری گروه در بین دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت آماری معناداری داشته و اندازه اثر آن بالا است. نتیجه: بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که امکان افزایش برخی از مؤلفه‌های دینداری با استفاده از برنامه حاضر وجود دارد ولی برای مهیا کردن امکان اعتلای «رفتار دینی» به طور خاص، باید تغییراتی در برنامه ایجاد شود.

**کلیدواژه‌ها:** برنامه آموزشی، معنویت، دین‌باوری، مهارت‌های زندگی سالم.

## مقدمه

از دیدگاه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، فرد متعهد به مسائل دینی فردی متعادل و سالم محسوب می‌شود (رابرتسون، ۱۹۷۵<sup>۱</sup>؛ گورساج، ۱۹۸۸<sup>۲</sup>). مرور نظام‌مند بیش از ۱۰۰ پژوهش اخیر، حاکی از آن است که ۷۹ درصد آنها به رابطه مستقیم رفتارهای دینی و بهزیستی روانی دست یافته‌اند (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۲). در ایران نیز برخی از پژوهشگران به توصیف وضعیت دینداری در بین اعضای جامعه پرداخته‌اند. به‌عنوان نمونه، نتایج مطالعه احمدی (۱۳۸۸) نشان می‌دهد که درباره نگرش به آینده دین، شکاف نسلی وجود دارد و دینداری سنتی رو به سستی است. یافته‌های سایر پژوهش‌ها نیز به کاهش التزام عملی به مناسک مربوط به دینداری در نسل‌های جدید اذعان دارد (بهار و رحمانی، ۱۳۹۱؛ فرجی و کاظمی، ۱۳۸۸). خدایاری‌فرد و همکاران (۱۳۹۲) نیز نشان داده‌اند که در بین سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۲ در هر سه مؤلفه باور، عواطف و رفتار دینی سیر نزولی وجود داشته است.

نتایج مطالعات چند دهه اخیر حکایت از آن دارد که آموزش‌های دینی به‌کاررفته در

1. Robertson, R.

2. Gorsuch, R. L.

دانشگاه‌ها، ضمن آنکه در گذر زمان، با نوعی مقاومت روبه‌رو بوده‌اند، در اثربخشی نیز رو به ضعف نهاده‌اند (علی‌عسگری، ۱۳۷۰؛ سادئی، ۱۳۷۲؛ اسرار، ۱۳۸۰؛ عصاره، ۱۳۸۲). تاکنون سازمان‌ها و نهادهای مختلفی برای افزایش سطح دینداری دانشجویان، برنامه‌های مختلفی را طراحی کرده و به اجرا درآورده‌اند؛ ولی بسیاری از این مداخلات، از روش متعارف و قابل دفاع علمی برخوردار نبوده‌اند و بیشتر آنها از مفروضات و شیوه‌های رایج در حوزه علمی خاصی تبعیت نمی‌کنند. به عبارت دیگر، این مداخلات به لحاظ روش علمی، شکننده‌اند (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۲). با توجه به دگرگونی فرهنگ‌ها در طول زمان (هوفستده<sup>۱</sup>، هوفستده<sup>۲</sup> و مینکو،<sup>۳</sup> ۲۰۱۰)، ممکن است برخی از روش‌های سنتی تناسبی با شرایط امروزی نداشته باشند و نیازمند بازنگری و به‌روزرشدن باشند. فرآیند تبلیغ و ترویج دین و دینداری نیز نمی‌تواند از این قاعده مستثنا باشد؛ به عبارت دیگر، اگر تبلیغ و تربیت دینی از نظر روش، محتوا و اجرا با نیاز مخاطب (نسل جوان) متناسب باشد، گام مؤثری برای جذب نسل جوان به دین و دینداری برداشته خواهد شد (تقوی‌نسب و همکاران، ۱۳۸۸). با توجه به این موضوع، تربیت دینی نوآورانه، مجموعه‌ای از روش‌ها و شیوه‌های ابلاغ محتوای غنی منابع دین اسلام را شامل می‌شود که بتواند با ایجاد بیشترین جذابیت و مقبولیت برای مخاطبان، حداکثر ارتباط را با آنها میسر کند. در گذشته، الگوی مناسب در تربیت دینی سنتی، بیشتر الگوی فقهی و کلامی بود که توده‌های مردم از راه تقلید و تعبد و بدون چون‌وچرا آن را می‌پذیرفتند و به‌راستی با آن زندگی می‌کردند. اما امروزه، به سبب تحولات علمی و فکری چند قرن گذشته و وجود مدارس و دانشگاه‌های جدید، سطح آگاهی و دانش مردم به‌مراتب افزایش یافته و اصرار بر تعلیم و تربیت دینی به شیوه‌های صرفاً سنتی، نه‌تنها پاسخ‌گو و مفید نیست، بلکه اغلب آسیب‌زا است؛ از این‌رو، تعلیم و تربیت دینی در این عصر، پیچیده‌تر و طبیعتاً دشوارتر است. بر این اساس، همواره باید از سویی آن شیوه‌ها و روش‌های سنتی را آسیب‌شناسی کرد و از دیگر سو به دنبال شیوه‌ها و

---

1. Hofstede, G.

2. Hofstede, G. J.

3. Minkov, M.

روش‌هایی جدید بود (مرادی، ۱۳۹۲). با بررسی سیره معصومان علیهم‌السلام می‌توان دریافت که در تربیت دینی باید از ساختارهای تازه و موقعیت‌های خلاقانه، حتی در عرضه مطالب عادی و آشنای مذهبی برای فراگیران بهره برد. از جمله می‌توان به فرمایش امام صادق علیه‌السلام اشاره کرد که می‌فرماید: «کسی که عالم به مقتضیات زمان خود باشد، اشتباهات بر او هجوم نمی‌آورد» (کلینی، ۱۳۷۴). مخاطبان تربیت دینی در نظام آموزشی، نسلی به شدت تنوع طلب و نوگرا هستند و شیوه‌های قدیمی و روش‌های تکراری، پاسخ‌گوی نیازهای آنان نیست (علی‌خانی، ۱۳۸۲). ناهماهنگی بین تربیت دینی و ویژگی‌های روحی و روانی نسل جدید می‌تواند دشواری‌هایی را در این مسیر ایجاد کند؛ بنابراین، برای برطرف کردن این موانع و کیفیت بخشی به تربیت دینی، باید با شناخت زمان و نیازهای آن، به سوی روش‌هایی جدید گام برداشت.

یکی از روش‌های جدیدی که می‌تواند برای انتقال مفاهیم دینی به کار رود و دین را در عمل و فرآیند حل مسائل زندگی وارد کند، استفاده از بستر مباحث روان‌شناختی است. بدین معنا که فهم عمیق دینداری از فهم روان‌شناختی و شناخت ساز و کارهای روانی انسان حاصل می‌شود. از این رو گفته‌اند هر کس خود را بشناسد خدای خود را خواهد شناخت (مجلسی، ۱۴۰۳). در روان‌شناسی، روش‌های مختلفی برای سازگاری انسان وجود دارد که یکی از آنها استفاده از مهارت‌های زندگی است که هم برای مخاطب تازگی دارد و هم شیوه‌ای جذاب است (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۴). سازمان‌های بین‌المللی همچون یونیسف<sup>۱</sup> و سازمان جهانی بهداشت<sup>۲</sup> برنامه‌هایی با این عناوین طراحی و تعریف کرده‌اند. برای مثال، سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۹) مهارت‌های زندگی را توانایی‌های روانی - اجتماعی برای رفتار انطباقی معرفی می‌کند که افراد را قادر می‌سازند به طور مؤثر با مقتضیات و دشواری‌های زندگی روزمره مقابله کنند. این نهاد بین‌المللی، مهارت‌های زندگی را چنین برشمرده‌اند: خودآگاهی، همدلی، برقراری رابطه مؤثر، روابط بین‌فردی سازگارانه، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، مقابله با هیجان، و مقابله با استرس.

---

1. UNICEF

2. World Health Organization (WHO)

از سوی دیگر، یکی از کارکردهای دین نیز آموزش شیوه زندگی سالم و هدفدار است که سعادت دنیا و آخرت را هم‌زمان لحاظ می‌کند (محمودیان و همکاران، ۱۳۸۷). آموزه‌های دینی، این کار را از طریق مجموعه‌ای از راه‌کارها مانند خودشناسی، صبر، توکل، مثبت‌اندیشی، روابط مناسب با دیگران، حسن ظن، مهار خشم و غیره انجام می‌دهند (محمودیان و همکاران، ۱۳۸۷؛ صدری، ۱۳۸۰؛ خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۱). برای مثال، در زمینه مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله در سوره آل عمران، آیه ۱۵۹، آمده است: «وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ»؛ و در کارها با آنان مشورت کن، اما هنگامی که تصمیم گرفتی، بر خدا توکل کن. یا در سوره رعد، آیه ۱۱، می‌خوانیم: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»؛ خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه آنان خودشان سرنوشت خود را تغییر دهند. در قرآن، نهج‌البلاغه، صحیفه سجادیه و احادیث منقول از سایر معصومان علیهم‌السلام، بارها بر تلاش برای برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران، خودشناسی و توجه به ارزش‌ها تأکید شده است (طارمیان و همکاران، ۱۳۷۸).

اولین و مهم‌ترین مؤلفه‌ای که رابطه بین مهارت‌های زندگی و معنویت یا دینداری را تبیین می‌کند، «خودآگاهی» است. این مؤلفه، با آموزش مهارت‌های زندگی در افراد تقویت می‌شود (امونز، ۲۰۰۱). اهمیت این که منابع دینی برای خودآگاهی قائل‌اند، در حدیث شریف «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» به چشم می‌خورد (مجلسی، ۱۴۰۳). در واقع، بر اساس آموزه‌های دینی، شناخت خدا از شناخت خود آغاز می‌شود. چنانچه مسیر رشد انسان، شناخت و بندگی خدا در نظر گرفته شود، ابتدای این مسیر، خودشناسی است. مؤلفه دیگری که رابطه بین مهارت‌های زندگی و معنویت را تبیین می‌کند، داشتن هدف و معنا در زندگی است (جیمز، ۱۹۷۷). پس احتمالاً با آموزش مهارت‌های زندگی، می‌توان غایت‌انگاری در زندگی را، که یکی از رسالت‌های دین است، در افراد تقویت کرد. از سوی دیگر، اسدی و همکاران (۱۳۹۰) در مطالعه خود نشان داده‌اند که مهارت‌های زندگی، با ارتقای هوش معنوی افراد، آنها را برای تصمیمات معنوی و

1. Emmons, R. A.

2. James, W.

ارزشی آماده‌تر کرده، تعالی ایشان را تسهیل می‌کند، به طوری که فرد این ظرفیت را می‌یابد که بخشی از فعالیت‌های روزانه خود را به افکار و اعمال روحانی و معنوی اختصاص داده، فضایی همچون بخشش و شکرگزاری را از خود نشان دهد. این یافته نیز حاکی از ظرفیت بالای آموزش مهارت‌های زندگی برای تربیت معنوی است؛ ظرفیتی که در پژوهش آمرم<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) نیز از آن سخن به میان رفته است. برخی از پژوهشگران نیز رابطه میان مهارت‌های زندگی و دینداری را بررسی کرده‌اند. مثلاً ابراهیمی (۱۳۹۳) نشان داده است که دینداری با مهارت‌های روانی - اجتماعی رابطه مستقیم دارد. همچنین، پورغلامی و همکاران (۱۳۹۰) رابطه بین دینداری و مهار خشم (به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی) را در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی بررسی کرده‌اند و نتایج مطالعه آنها نیز حاکی از رابطه مستقیم میان این سازه‌ها بوده است.

ملاحظه می‌شود که کلیه مؤلفه‌های بسته مهارت‌های زندگی سازمان جهانی بهداشت، در دین ریشه دارند. برخی از پژوهشگران نیز به این هم‌پوشانی اذعان داشته‌اند (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۵؛ محمودیان و همکاران، ۱۳۸۷). البته دین عناصر دیگری را نیز برای زندگی سعادت‌مندانه مطرح می‌کند که در بسته سازمان جهانی بهداشت اثری از آنها نیست. از آن جمله می‌توان به آموزه‌هایی همچون توکل، صبر، مثبت‌نگری و عفو و بخشایش اشاره کرد که بایسته و شایسته است به این بسته افزوده شوند. برای نمونه، در زمینه مهارت مثبت‌نگری با بررسی مجموعه آیات می‌بینیم که خداوند در مقابل ضعف‌های بشر گذشت فراوان دارد و بیشتر بر نکات مثبت، درستی‌ها و راستی‌های او تکیه می‌کند. این نوع نگرش به انسان می‌فهماند که او هم باید به دیگران و حتی خودش با دیدی مثبت بنگرد، خوبی‌های دیگران را ببیند و به زبان خوش با آنها تکلم کند (بقره: ۸۳). خداوند با توجه به توانایی‌ها و ظرفیت بشر می‌فرماید: «من در زمین انسان را خلیفه خود قرار می‌دهم» (بقره: ۳۰) یا «به‌درستی که ما انسان را در زیباترین هیئت آفریدیم» (تین: ۴). از این رو، خداوند با تکیه بر این توانایی‌ها، انسان را به احسان دعوت می‌کند و از عیب‌جویی دیگران بر حذر می‌دارد. بنابراین، در صورت افزوده‌شدن این‌گونه مهارت‌ها به برنامه سازمان جهانی بهداشت، آموزش بسته مهارت‌های

1. Amram, J.

زندگی با تأکید بر آموزه‌های دینی احتمالاً می‌تواند در جهت هدف رشد انسان‌ها قرار گیرد و آن را به غایتی که در دین آمده است، نزدیک کند. چنان‌که دهقانی و همکاران (۱۳۹۰) و محمودیان و همکاران (۱۳۸۷) بر لزوم غنی‌سازی محتوای بسته مهارت‌های زندگی با آموزه‌های قرآنی - دینی و نیز ضرورت انجام پژوهش‌های تجربی در این حوزه، تأکید بسیار کرده‌اند. پژوهشگران معتقدند آموزش مهارت‌های مبتنی بر فرهنگ ایرانی - اسلامی، همچون مثبت‌نگری، بخشایش‌گری و سبک زندگی عاشقانه به نوعی موجب رشد معنوی انسان و تعالی (فراروندگی) او می‌شود و این مهارت‌ها، که ریشه آنها در آموزه‌های دینی ما قرار دارد، روح الهی و رشددهنده در خود دارند (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۱؛ غباری بناب و همکاران، ۱۳۹۲)؛ بنابراین، احتمالاً بتوان با آموزش مهارت‌های زندگی، مؤلفه‌های دینداری را در افراد تقویت کرد.

در تنها مطالعه‌ای که به بررسی امکان ارتقای معنویت از طریق آموزش مهارت‌های زندگی پرداخته است، اسدی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داده‌اند که آموزش این مهارت‌ها، موجب افزایش معنویت در افراد می‌شود. تحقیقات موجود هنوز به پرسش‌های کلیدی درباره روش‌های غیرمستقیمی که بتوانند به تربیت دینی مؤثرتر کمک کنند، پاسخ نداده‌اند و در این حوزه خلأ پژوهشی به چشم می‌خورد (زکی‌بی و همکاران، ۱۳۸۹). فرض بر این است که مهارت‌های زندگی به سازگاری انسان با محیط کمک می‌کنند و سازگاری موجب می‌شود انسان‌ها به مسائل حل‌نشده در محیط زندگی‌شان دل‌مشغول نشوند و فرصت شکوفایی داشته باشند و به جای درگیری با محیط و حل تعارضات بین‌فردی به شکوفایی بعد معنوی بپردازند و بتوانند دینداری و معنویت خود را شکوفا کنند. با عنایت به اهمیت سطح ابعاد دینداری در افراد جامعه و با در نظر گرفتن اینکه تاکنون پژوهش منسجمی به ارزیابی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر اعتلای مؤلفه‌های دینداری نپرداخته است، پژوهش حاضر قصد دارد میزان اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی در بستر ارزش‌های دینی را بر دینداری دانشجویان مطالعه کند.



## روش

پژوهش حاضر از نوع پیش‌آزمایشی<sup>۱</sup> و طرح آن پیش‌آزمون - پس‌آزمون تک‌گروهی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان دانشگاه تهران بودند که در سال ۱۳۹۲ به تحصیل اشتغال داشتند. با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه، از بین داوطلبان، ۱۵ نفر برای حضور در مطالعه انتخاب شدند. این گروه مشتمل بر ۱۲ دانشجوی زن و ۳ دانشجوی مرد بود که سن آنها در بازه ۲۱ تا ۴۳ سال (با میانگین ۲۷/۹۳ و انحراف استاندارد ۶/۸۹) قرار داشت. بیشتر دانشجویان (۱۰ نفر) وضعیت تأهل خود را مجرد و وضعیت تحصیلی خود را نیز کارشناسی ارشد (۹ نفر) گزارش کرده‌اند. علاوه بر این، دانشجویان طبقه اجتماعی - اقتصادی خود را نیز متوسط به بالا (۳ نفر) و متوسط (۱۱ نفر) بیان کرده‌اند.

## ابزار

ابزارهایی که برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده عبارت‌اند از: فرم کوتاه مقیاس سنجش دینداری برای جمعیت دانشجویی و مقیاس مثبت‌نگری، که در زیر ویژگی‌های روان‌سنجی آنها آورده شده است.

الف. فرم کوتاه مقیاس سنجش دینداری برای جمعیت دانشجویی (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۲): این مقیاس ۴۰ گویه دارد که پاسخ‌دهی به آنها در طیف لیکرت شش‌درجه‌ای (۵ = همیشه و ۰ = هرگز) صورت می‌گیرد. این مقیاس دارای سه مؤلفه باور دینی، عواطف دینی و رفتار دینی است که ضرایب اعتبار آنها به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۱ و ۰/۹۱ به دست آمده است. روایی محتوای این ابزار را نیز متخصصان روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و سنجش و اندازه‌گیری تأیید کرده‌اند. افزون بر این، بررسی روایی سازه آن به واسطه تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، نشان‌دهنده برازش مناسب این مقیاس با الگوی نظری سه‌مؤلفه‌ای

بوده است.

ب. مقیاس مثبت‌نگری (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۳): این ابزار ۳۵ گویه دارد و برای سنجش میزان مثبت‌نگری در جامعه دانشجویی ساخته شده است. پاسخ‌دهی به گویه‌ها در طیف لیکرت شش نقطه‌ای انجام می‌گیرد. نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی، بیانگر وجود چهار عامل و تحلیل عاملی تأییدی نیز حاکی از برآزش مناسب‌تر ساختاری با چهار عامل اصلاح‌شده است. بررسی اعتبار گویه‌ها، زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس مدل نهایی نشان داد که دامنه ضرایب همگونی درونی زیرمقیاس‌ها بین ۰/۵۸ و ۰/۷۷ است. ضرایب همبستگی نمره آیتم‌ها با نمره کل زیرمقیاس مربوط به آن بین ۰/۲۸ و ۰/۶۸ است. همچنین بررسی روایی ملاکی مقیاس، بیانگر وجود روابط همسو و ناهمسو ابزار بر اساس الگوهای پیش‌بینی شده در پیشینه است. روایی ملاکی مقیاس با استفاده از مقیاس‌های تجدیدنظرشده دل‌بستگی بزرگ‌سالان (کالینزا و رید، ۱۹۹۰)<sup>۲</sup>، مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان (پورشرفی و همکاران، ۱۳۹۱) و فرم کوتاه سیاهه شخصیت پنج‌عاملی نئو (مارتین،<sup>۳</sup> مونتگمری<sup>۴</sup> و سافین،<sup>۵</sup> ۲۰۰۶) بررسی شده و یافته‌هایی همسو با ادبیات پژوهش به دست آمده است.

### برنامه مداخله

محتوای جلسات آموزش گروهی پس از مرور مبانی نظری روان‌شناختی و آموزه‌های دینی و روایی، طراحی اولیه مفاد جلسات و اعمال دیدگاه‌های اصلاحی متخصصان تدوین شد که خلاصه آن در جدول ۱ عرضه شده است.

1. Collins, N. L.

2. Read, S. J.

3. Martin, J. H.

4. Montgomery, R. L.

5. Saphian, D.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی سالم

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
یکم	معرفی مهارت‌های زندگی و آموزش نظری مهارت حل مسئله (روان‌شناختی و دینی)	اجرای پیش‌آزمون؛ معرفی اعضا؛ آشنایی دانشجویان با مهارت‌های زندگی عرضه‌شده از سوی سازمان جهانی بهداشت؛ معرفی مهارت‌های زندگی فرهنگ‌بسته اسلامی از جمله مثبت‌نگری، عفو و گذشت و سبک زندگی عاشقانه. تعریف و ذکر اهمیت حل مسئله در زندگی و اشاراتی به تأکید دین اسلام بر این مهارت (سوره آل عمران، آیه ۱۵۹؛ سوره رعد، آیه ۱۱)؛ معرفی تعالیم اسلامی همچون مشورت، صبر، رضا و توکل به عنوان راهکارهای حل مسئله و مقابله با مشکل (سوره شورا، آیه ۳۸؛ نهج الفصاحة، ص ۶۸۷؛ کتاب گفتارهایی در اخلاق اسلامی: توکل، رضا، صبر، طول امل؛ بحار الانوار، ج ۴۶، ص ۳۰۱؛ وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۸۶).
دوم	آموزش عملی مهارت حل مسئله (روان‌شناختی و دینی)	گروه شرکت‌کننده در کارگاه آموزشی، فرآیند حل مسئله را به صورت گروهی برای یکی از مشکلات انتخاب‌شده، به منظور ملموس کردن کاربرد این مهارت در زندگی روزمره، انجام دادند.
سوم	آموزش نظری مهارت مثبت‌نگری (روان‌شناختی و دینی)	معرفی خودپنداره و اهمیت آن در سلامت روان انسان‌ها؛ بحث درباره عوامل مؤثر بر شکل‌گیری خودپنداره؛ تفهیم ارتباط خودپنداره با خوش‌بینی؛ تعریف مثبت‌نگری و اهمیت آن؛ مثبت‌نگری به خود، خداوند متعال، دیگران و طبیعت؛ بحث درباره تأکید دین اسلام بر مهارت مثبت‌نگری با ذکر آیاتی از قرآن کریم و روایاتی از ائمه <small>علیهم‌السلام</small> (بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۳۲۷؛ اصول کافی، ج ۴، ص ۵۸؛ سفینه البحار، ج ۱، ص ۵۹۸؛ غرر الحکم، ج ۴۴۶۶؛ سوره تین، آیه ۴؛ سوره حجر، آیه ۹).
چهارم	آموزش عملی مهارت مثبت‌نگری	آزمودنی‌ها ستون‌های کاربرگه نقاط قوت خویشتن را، به منظور ملموس کردن تأثیر این مهارت در احساسات و افکار فرد راجع به خود تکمیل کردند؛ انجام‌دادن تکنیک بازگویی پنج خاطره خوب و مثبت در گروه‌های کوچک.

پنجم	آموزش نظری مهارت عفو و بخشایش	معرفی و تعریف مهارت عفو و بخشایش و ذکر تأکیدهای آیات قرآن و روایات اسلامی بر این مهارت (سوره شورا، آیه ۴ و ۳۷؛ سوره حجر، آیه ۸۵؛ تفسیر مجمع البیان، ج ۶، ص ۳۴۴؛ سوره نور، آیه ۲۲؛ بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۴۰۲؛ شرح غرر الحکم، ج ۱، ص ۳۹۸؛ میزان الحکمة، ج ۶، ص ۳۶۷؛ بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۴۰۲؛ سوره بقره، آیه ۲۳۷)؛ بحث درباره آثار بخشایش‌گری بر سلامت جسمی و روانی افرادی که رنجش‌های کهنه دارند؛ تفهیم تفاوت بخشایش‌گری با اصطلاحات رایجی همچون آشتی کردن، فراموش کردن، تحمل کردن، پذیرفتن و مانند آنها.
ششم	آموزش عملی مهارت عفو و بخشایش	معرفی مبسوط مراحل بخشایش‌گری؛ تکمیل کاربرگه عفو و گذشت در کارگاه به منظور آشنایی با روش به‌کاربردن این مهارت در مواقع لزوم؛ خواندن کاربرگه تکمیل‌شده، از سوی یکی از اعضا به صورت داوطلبانه، برای کسب اطمینان از صحت عملکرد دانشجویان در مراحل بخشایش‌گری.
هفتم	آموزش نظری مهارت مقابله با استرس (روان‌شناختی و دینی)	معرفی استرس و نقش مثبت و منفی آن در زندگی انسان‌ها؛ بحث طولانی درباره پیامدهای استرس و عوامل ایجادکننده آن؛ معرفی راه‌کارهای مرسوم برای مقابله با استرس؛ شفاف‌سازی تفاوت روش‌های مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار؛ معرفی مقابله‌های دینی همچون نماز، دعا، ذکر، توکل و تسلیم مشیت خداوند بودن و آیه مبارکه ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سوره رعد، آیه ۲۸؛ سوره شرح، آیه ۶؛ سوره بقره، آیه ۲۱۶؛ سوره توبه، آیه ۵۱؛ سوره طه، آیه ۱۲۴؛ سوره بقره، آیه ۱۱۲؛ سوره مائده، آیه ۶۹؛ سوره انعام، آیه ۴۸؛ سوره حجر، آیه ۵۳؛ سوره آل عمران، آیه ۲۰۰).
هشتم	آموزش عملی مهارت مقابله با استرس	انجام‌دادن گروهی تکنیک تن‌آرامی <sup>۱</sup> به عنوان یکی از روش‌های مقابله سریع با استرس برای آشنایی دانشجویان با کاربرد عملی این تکنیک؛ گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان درباره احساسات تجربه‌شده در طول تمرین.

<p>معرفی خشم و ذکر پیامدهای مثبت و منفی آن در زندگی انسان‌ها؛ بحث درباره عوامل ایجادکننده خشم؛ معرفی راه کارهای مرسوم برای مقابله با خشم و ذکر آیات و روایات اسلامی (سوره آل عمران، آیه ۱۳۴؛ معراج السعادة، ص ۱۸۳؛ سوره شوری، آیه ۳۷؛ سوره نور، آیه ۲۲؛ نهج البلاغه، حکمت ۱۹۴؛ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۲۶) درباره برکات صبر، استعاذه، کظم غیظ و فروبردن خشم؛ بحث درباره راه‌های مهار غضب از نگاه امام باقر <small>علیه السلام</small>؛ تکمیل کاربرگه اجرایی مهار خشم در کارگاه.</p>	<p>آموزش نظری و عملی مهارت مدیریت خشم (روان‌شناختی و دینی)</p>	<p>نهم</p>
<p>آموزش لزوم و شیوه مواجهه منطقی در مقابل رفتار غیرمنطقی دیگران؛ آگاهی از نقش خود در به وجود آمدن مشکلات؛ آموزش به کارگیری سبک زندگی عاشقانه در مواقعی که طرف مقابل ما قصد تغییر ندارد؛ معرفی از خودگذشتگی و رشد معنوی به عنوان ویژگی‌های رحمانی؛ معرفی فضیلت‌های ناشی از رفتار محبت‌آمیز در خانواده از منظر قرآن کریم و اهل بیت <small>علیهم السلام</small> (سوره روم، آیه ۲۱؛ مکارم الاخلاق، ص ۲۱۸؛ وسائل الشیعة، ج ۱۴، ص ۱۰؛ سفینه البحار، ج ۱، ص ۵۶۱؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۶۲؛ بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۵۲)؛ انجام دادن پس‌آزمون.</p>	<p>آموزش مهارت سبک زندگی عاشقانه</p>	<p>دهم</p>

### روش اجرا

از طریق اطلاعیه‌های عمومی و شبکه اطلاع‌رسانی مؤسسه روان‌شناسی و علوم تربیتی (دکتر کاردان) دانشگاه تهران از کلیه دانشجویان دانشگاه تهران دعوت به عمل آمد در کارگاه آموزشی با عنوان «مهارت‌های زندگی سالم» شرکت کنند. سپس از مراجعه‌کنندگان ثبت‌نام به عمل آمد. ابتدا در جلسه‌ای کلیه داوطلبان، ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند. بلافاصله پس از این جلسه، اعضای گروه نمونه در ده جلسه دوساعته کارگاه مهارت‌های زندگی سالم شرکت کردند. در این دوره آموزشی، مباحث به صورت نظری و عملی (کارهای گروهی و فعالیت‌های تکمیلی) عرضه شد. پس از تکمیل برنامه آموزشی، داده‌های مرحله پس‌آزمون جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری با طرح اندازه‌گیری‌های مکرر<sup>۱</sup> انجام شد.

1. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) with repeated measure design

## یافته‌ها

در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های آزمودنی‌ها در ابزارهای پژوهش آورده شده است. یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهند که شرکت در این دوره آموزشی، به افزایش میانگین نمرات مربوط به خرده‌مقیاس‌های دینداری و مثبت‌نگری منجر شده است. این یافته بدین معنا است که شرکت افراد گروه نمونه در کارگاه‌های آموزشی توانسته است میزان دینداری و مثبت‌نگری آنها را ارتقا دهد.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های فرم کوتاه مقیاس سنجش دینداری برای جمعیت دانشجویی و

## مقیاس مثبت‌نگری در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مقیاس	خرده‌مقیاس	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
بآور دینی		پیش‌آزمون	۴۴/۴۹	۹/۰۱
		پس‌آزمون	۴۸/۲۸	۶/۹۳
رفتار دینی		پیش‌آزمون	۳۴/۴۶	۹/۵۸
		پس‌آزمون	۳۷/۲۰	۹
دینداری	عاطفه دینی	پیش‌آزمون	۴۲/۶۴	۶/۳۹
		پس‌آزمون	۴۶/۵۰	۶/۵۷
دینداری (کل)		پیش‌آزمون	۱۲۱/۵۹	۱۹/۴۶
		پس‌آزمون	۱۳۱/۹۸	۱۷
رابطه با خود		پیش‌آزمون	۶۲/۷۳	۷/۸۱
		پس‌آزمون	۶۹/۱۸	۵/۶۷
رابطه با خدا		پیش‌آزمون	۲۷/۵۵	۴/۴۴
		پس‌آزمون	۳۱/۱۸	۲/۹۶
مثبت‌نگری	رابطه با دیگران	پیش‌آزمون	۳۲/۶۴	۵/۰۵
		پس‌آزمون	۳۷/۹۱	۴/۰۹
رابطه با طبیعت		پیش‌آزمون	۲۶/۱۸	۴/۱۷
		پس‌آزمون	۲۷/۲۷	۳/۷۲

به دلیل آنکه ابزارهای استفاده‌شده در پژوهش، مقوله‌هایی متفاوت از هم را ارزیابی می‌کنند و هر یک، از دو یا چند خرده‌مقیاس تشکیل شده‌اند، نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری با طرح اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد نیمرخ میانگین دینداری در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تفاوت معناداری با هم دارند ( $\eta^2 = 0/48$  و  $p \leq 0/05$  و  $df = (3 \text{ و } 11)$  و  $F = 3/38$  و  $W = 0/52$ ). این به معنای آن است که مداخله آموزشی توانسته نمره کلی دینداری آزمودنی‌ها را افزایش دهد. بررسی نتایج آزمون اثر بین آزمودنی‌ها<sup>۱</sup> نیز نشان داد میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های عاطفه و باور دینی تفاوت معناداری ( $p < 0/05$ ) با هم دارند (جدول ۳). مقایسه اثر بخشی آموزش بر اساس شاخص مربع ایتای سهمی نیز نشان از بالاتر بودن اندازه اثر برای عاطفه دینی است.

جدول ۳. خلاصه یافته‌های آزمون اثر بین آزمودنی میانگین خرده‌مقیاس‌های فرم کوتاه مقیاس سنجش دینداری

خرده‌مقیاس	نوع سوم مجموع مجذورات	درجات آزادی	نسبت F	سطح معناداری	مربع ایتای سهمی
باور دینی	۵۲/۶۰	۱	۲/۸۶	۰/۱۱	۰/۱۸
رفتار دینی	۱۰۰/۸۵	۱	۸/۴۶	۰/۰۱	۰/۳۹
عاطفه دینی	۱۰۴/۱۴	۱	۹/۶۱	۰/۰۰۸	۰/۴۲

برای آزمون وجود تفاوت معنادار در میانگین نمره کل دینداری گروه نمونه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نیز از تحلیل آزمون t وابسته<sup>۲</sup> استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین نمره کل دینداری در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون به طور معناداری افزایش یافته است ( $\eta^2 = 0/44$  و  $p < 0/05$  و  $df = 13$  و  $t = -3/22$ ).

انجام تحلیل واریانس چندمتغیری با طرح اندازه‌گیری‌های مکرر بر

1. between subject effect

2. dependent t-test

روی داده‌های مثبت‌نگری نشان داد نیمرخ میانگین مثبت‌نگری گروه نمونه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری در سطح  $p > 0/05$  با هم ندارند ( $\eta^2 = 0/63$  و  $p \leq 0/10$  و  $df = (7 \text{ و } 4)$  و  $F = 2/95$  و  $W = 0/37$ ) ولی این تفاوت در سطح  $p = 0/10$  و در ناحیه گرایش به معناداری قرار دارد. بررسی نتایج آزمون اثر بین آزمودنی‌ها نشان داد میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون کلیه خرده‌مقیاس‌ها به جز مثبت‌نگری، نسبت به طبیعت تفاوت معناداری ( $p < 0/05$ ) با هم دارند (جدول ۴). بالاتر بودن اندازه اثر در این مقیاس نیز بر مثبت‌نگری به خود و دیگران به دست آمده است.

جدول ۴. خلاصه یافته‌های آزمون اثر بین آزمودنی میانگین خرده‌مقیاس‌های مقیاس مثبت‌نگری

خرده‌مقیاس	نوع سوم مجموع مجزورات	درجات آزادی	نسبت F	سطح معناداری	مربع‌ای سهمی
رابطه با خود	۲۲۹/۱۴	۱	۷	۰/۰۲	۰/۴۱
رابطه با خدا	۷۲/۷۳	۱	۵/۳۸	۰/۰۴	۰/۳۵
رابطه با دیگران	۱۵۲/۹۱	۱	۸/۱۷	۰/۰۲	۰/۴۵
رابطه با طبیعت	۶/۵۵	۱	۰/۴۴	۰/۵۲	۰/۰۴

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر بررسی اثر برنامه تعاملی مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر سطح دینداری دانشجویان بود. بررسی داده‌های حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی توانسته است موجب افزایش دینداری در دانشجویان شود. این یافته با نتایج پژوهش اسدی و همکاران (۱۳۹۰) مبنی بر تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقای معنویت افراد همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت مهارت‌های اصلی موجود در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، احتمالاً با تقویت خودآگاهی و هوش معنوی در دانشجویان (ورزنده، ۱۳۸۵؛ امرام، ۲۰۰۵)، موجب ایجاد ظرفیت



بیشتری برای پذیرش فضایل، افکار معنوی و آموزه‌های دینی در آنها شده، زندگی آنها را هدفمند کرده و در نهایت موجبات حرکت آنها به سوی کشف معنای واقعی زندگی در مسیر اهداف دین را فراهم آورده است.

از سوی دیگر، احتمالاً آموزه‌های دینی و معنوی افزوده شده به برنامه آموزش، با تسهیل فرآیند تعالی، موجب رشد معنوی دانشجویان شده است. برای مثال، یکی از ابعادی که در آموزش مهارت مثبت‌نگری به آن پرداخته می‌شود، تقویت و پرورش نگاه مثبت به خداوند است. شواهد پژوهشی نیز نشان داده‌اند سیستمی که در آن خوش‌بینی ایجاد شده باشد، اجتناب آن کمتر شده و خداوند را هم راحت‌تر می‌پذیرد (غباری بناب و یوسفی نمینی، ۱۳۸۸). بررسی نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر نیز حاکی از افزایش مثبت‌نگری به طور کلی و به‌ویژه تصور مثبت به خداوند در دانشجویان بوده است که نشان از کارآمدی کارگاه آموزشی در ارتقای مثبت‌اندیشی دارد. به علاوه، مهارت بخشایش‌گری (عفو و بخشایش) و مهارت سبک زندگی عاشقانه نیز احتمالاً موجب رشد معنوی و تعالی دانشجویان شده و آنها را به سوی معنویت رهنمون شده است. به باور غباری بناب و همکاران (۱۳۹۲) نیز درونی کردن این‌گونه مهارت‌ها، فراروندگی و معنویت را در انسان تسهیل می‌کند.

بررسی داده‌ها همچنین نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی توانسته است دو مؤلفه باور دینی و عواطف دینی را افزایش دهد، اما رفتار دینی بر اثر مداخله آموزشی تغییری نکرده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت احتمالاً مطابق با نظریه یادگیری اجتماعی بندورا<sup>۱</sup> (۱۹۶۹)، فرآیند تغییر رفتار، ابتدا از دگرگونی در شناخت (باورها) و احساسات (عواطف) آغاز می‌شود و اندیشه‌ها و انتظارات آدمی در تعیین رفتار و میانجی‌گری در تغییر تدریجی رفتار نقش و اهمیت دارند اما بدون تقویت کردن رفتارهایی که انتظار می‌رود، تحقق آنها به راحتی ممکن نیست. از سوی دیگر، سانا<sup>۲</sup> و چانگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) نیز معتقدند

1. Bandura, A.

2. Sanna, L. J.

3. Chang, E. C.

هیجان‌ها، افکار و رفتارها با گذشت زمان به صورت تعاملی بر یکدیگر اثر متقابل دارند؛ بنابراین، با توجه به آنکه تقویت رفتارهای دینی و گذشت زمان در مداخله آموزشی اتفاق نیفتاده‌اند، احتمالاً به همین علت، بُعد رفتار دینی از برنامه آموزشی تأثیر مطلوبی نپذیرفته است و شاید گذشت زمان و ایجاد فرصت برای تثبیت باورها و عواطف جدید و نیز فراهم‌آوردن تمهیداتی برای تقویت مثبت رفتارهای دینی (در جلسات آموزشی و نیز در بستر خانواده و دانشگاه) موجب شود بعد رفتار دینی نیز به طور محسوسی ارتقا یابد. همچنین، تأکید بیشتر بر روی تمرین‌ها و تکالیف عملی نیز می‌تواند یکی از راه‌کارهای ممکن در حل این مسئله باشد تا اثرگذاری آموزه‌ها در حد شناخت و هیجان نماند و به حوزه رفتار نیز تسری یابد. از سوی دیگر، این احتمال وجود دارد که ابزار استفاده‌شده برای سنجش دینداری نیز کاستی‌هایی در اندازه‌گیری رفتار دینی داشته باشد که بهتر است این مسئله نیز در پژوهش‌های آتی، بیشتر بررسی شود.

به طور کلی، می‌توان گفت با استفاده از برنامه حاضر امکان افزایش برخی از مؤلفه‌های دینداری وجود دارد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی ضمن ارزیابی دقت ابزار سنجش دینداری، برای مهیا کردن امکان اعتلای مؤلفه رفتار دینی تغییراتی در برنامه اعمال کنند. به نظر می‌رسد اگر طول مدت برنامه آموزشی افزایش پیدا کند و در محتوای آموزش تغییرات متناسبی اعمال شود، رفتار دینی نیز بیشتر تحت الشعاع این آموزش قرار گیرد. توسعه این رویکرد آموزش دینی بر پایه پژوهش‌های نظری و تجربی، احتمالاً به پیشرفت نظری در حوزه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی دین کمک خواهد کرد که این مستلزم تحقیق و بررسی متخصصان دانشگاهی و حوزوی است. این برنامه آموزشی (برنامه تعاملی مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی) به عنوان یکی از روش‌های نوآورانه و ارزشیابی‌شده می‌تواند برای تربیت دینی نوجوانان و جوانان در مدارس و مؤسسات فرهنگی و نیز دانشگاه‌های کشور به کار گرفته شود تا در کنار آموزش‌های مستقیم و معرفتی، به تربیت دینی مؤثرتر رهنمون شود. منحصر بودن نمونه پژوهش به دانشجویان دانشگاه تهران، نبود امکان به‌کارگیری گروه کنترل و نیز مهیان‌شدن شرایط نمونه‌گیری تصادفی و تأثیری که اینها بر روایی بیرونی نتایج

حاصل آمده از پژوهش خواهد داشت، از محدودیت‌های این پژوهش به شمار می‌روند. از سوی دیگر، بررسی تغییرات ایجاد شده در شرکت کنندگان، فراتر از مقیاس‌های کمی استاندارد و توجه به ابعاد کیفی این تغییرات نیز می‌تواند به عنوان پیشنهادی برای مطالعات آتی در نظر گرفته شود.

### منابع

- ابراهیمی، زهرا (۱۳۹۳). رابطه دینداری با مهارت‌های اجتماعی و سلامت روانی در نوجوانان تحت پوشش کمیته امداد شهرستان خدابنده و مقایسه آن با نوجوانان غیر تحت پوشش، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، دانشگاه آزاد زنجان.
- احمدی، یعقوب (۱۳۸۸). «وضعیت دینداری و نگرش به آینده دین در میان نسل‌ها: مطالعه موردی شهر سنندج»، در: معرفت فرهنگی - اجتماعی، ش ۱، ص ۱۷-۴۴.
- اسدی، مهدیه السادات؛ آقایی، اصغر، آتش‌پور، حمید (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش معنوی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی»، در: زن و فرهنگ، ش ۹، ص ۲۱-۳۱.
- اسرار، مصطفی (۱۳۸۰). آسیب‌شناسی تربیت دینی از منظر مفاهیم اخلاقی (گزارش پژوهشی)، ستاد اعتلای درس‌های دینی استان تهران.
- بهار، مه‌ری، رحمانی، سحر (۱۳۹۱). «بررسی شکاف نسلی به لحاظ وضعیت دینداری دو نسل دهه ۵۰ و ۷۰ (با تأکید بر بعد مناسکی)»، در: فصل‌نامه جامعه‌شناسی مطالعات جوانان، ش ۶ (۳)، ص ۹-۳۶.
- بیستونی، محمد (۱۳۹۰). تفسیر مجمع البیان جوان (برگرفته از تفسیر مجمع البیان طبرسی رحمته‌الله)، قم: بیان جوان.
- پورشریفی، حمید؛ اکبری زردخانه، سعید؛ یعقوبی، حمید؛ پیروی، حمید؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ حمیدپور، حسن؛ صبحی قراملکی، ناصر (۱۳۹۱). «ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه یکم مقیاس ملی سلامت روانی دانشجویان»، در: مجله پژوهش‌های کاربردی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ش ۵، ص ۶۱-۸۴.
- پورغلامی، فرزاد؛ فراشبندی، رضا؛ زارعی، هوشنگ؛ فاتحی، یونس (۱۳۹۰). «بررسی رابطه بین دینداری و کنترل خشم در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی شهرستان فراشبند»، همایش ملی آسیب‌شناسی مسائل جوانان، فلاورجان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان.

تقوی‌نسب؛ نجمه؛ میرشاه جعفری، ابراهیم؛ نجفی، محمد (۱۳۸۸). «ضرورت نوآوری در روش‌های تربیتی از منظر مبانی علمی، دینی و فلسفی»، در: دوفصل‌نامه علمی - پژوهشی تربیت اسلامی، ش ۹، ص ۱۰-۲۳.

حرّ عاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۴). وسائل الشیعة، قم: آل‌البیت.

خدایاری فرد، محمد؛ آذربایجانی، مسعود؛ آیت‌اللهی، حمیدرضا؛ افروز، غلام‌علی؛ اکبری زردخانه، سعید و همکاران (۱۳۹۴). تهیه و اجرای برنامه‌های فرهنگی - آموزشی با رویکردی روان‌شناختی، تربیتی و اجتماعی به منظور اعتلای دینداری دانشجویان (گزارش پژوهشی)، تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

خدایاری فرد، محمد؛ شکوهی یکتا، محسن؛ غباری بناب، باقر؛ اکبری زردخانه، سعید؛ پاک‌نژاد، محسن؛ هومن، حیدرعلی (۱۳۹۲). ساخت فرم کوتاه مقیاس دینداری برای جمعیت دانشجویی (گزارش پژوهشی)، تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

خدایاری فرد، محمد؛ غباری بناب، باقر؛ اکبری زردخانه، سعید؛ زمان‌پور، عنایت‌الله؛ درخشان، مریم؛ موسوی، سمیرا سادات (۱۳۹۳). «مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان: ساخت استانداردسازی»، در: پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ش ۵ (۴)، ص ۱۰۳-۱۳۰.

خدایاری فرد، محمد؛ غباری بناب، باقر؛ زمان‌پور، عنایت‌الله؛ درخشان، مریم؛ اکبری زردخانه، سعید؛ موسوی، سمیرا سادات (۱۳۹۱). «مثبت‌نگری: تلاشی برای تدوین الگوی ایرانی - اسلامی»، در: فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ش ۳ (۴)، ص ۱۲۵-۱۴۶.

خوانساری، جمال‌الدین محمد (۱۳۶۰). شرح غرر الحکم و درر الکلم، تهران: دانشگاه تهران.

دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۵). سیره نبوی، منطق عملی، تهران: دریا.

دهقانی، مرضیه؛ حسینی‌نسب، سید داوود؛ حسین‌پور، علی‌رضا (۱۳۹۰). «بررسی سیره پیامبر اعظم ﷺ در برنامه درسی تعلیمات اجتماعی دوره ابتدایی و راهنمایی تحصیلی بر اساس مهارت‌های زندگی، از منظر دبیران و تحلیل محتوای کتب فوق‌الذکر»، در: فصل‌نامه نوآوری‌های آموزشی، ش ۴۰، ص ۷-۳۲.

رضی، سید شریف (۱۳۸۴). نهج‌البلاغه، قم: دارالحدیث.

زکی‌بی، علی؛ خدادادی، کامران؛ علیخانی، مصطفی؛ رستمی، سمیرا؛ کرمی، جهانگیر (۱۳۸۹). «رابطه مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بخشودگی زناشویی در میان زنان شهر کرمانشاه»، در: زن و مطالعات خانواده، ش ۱۰، ص ۷۵-۹۱.

- سادئی، علی (۱۳۷۲). مشکلات تدریس بینش دینی دوره متوسطه (گزارش پژوهشی)، پژوهشکده تعلیم و تربیت آموزش و پرورش.
- صدری، محمدرضا (۱۳۸۰). بررسی تأثیر توکل به خدا در تأمین بهداشت روانی دانشجویان ۱۹-۲۳ ساله دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۷۹-۸۰، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- طارمیان، فرهاد؛ ماه‌جویی، ماهیار؛ فتحی، طاهر (۱۳۷۸). مهارت‌های زندگی، تهران: انتشارات تربیت.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰). مکارم الأخلاق، قم: شریف رضی.
- عصاره، علی‌رضا (۱۳۸۲). «کارکردهای فعلی آموزش و پرورش کشور در تربیت دینی»، در: مجموعه مقالات همایش آسیب‌شناسی تربیت دینی در آموزش و پرورش، ج ۲، تهران: محراب قلم.
- علی‌خانی، علی‌اکبر (۱۳۸۲). نگاهی به پدیده گسست نسل‌ها، تهران: پژوهشکده علوم انسانی و اجتماعی جهاد دانشگاهی.
- علی‌عسگری، مجید (۱۳۷۰). بررسی تناسب مفاهیم کتاب فرهنگ و تعلیمات دینی پایه دوم ابتدایی با توانایی ذهنی دانش‌آموزان شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، بی‌جا: دانشگاه تربیت معلم.
- غباری بناب، باقر؛ بلوریان، فاطمه؛ نصرتی، فاطمه (۱۳۹۲). «رابطه بخشایش‌گری، رضایت زناشویی و سلامت روانی مادران کودکان کم‌توان هوشی و عادی»، سومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری، تهران.
- غباری بناب، باقر؛ یوسفی‌نمینی، آوازه سادات (۱۳۸۸). «رابطه دلبستگی به خدا و توکل در دانشجویان»، در: روان‌شناسی و علوم تربیتی، ش ۳ (۳۹)، ص ۱۲۱-۱۴۱.
- فرجی، مهدی؛ کاظمی، عباس (۱۳۸۸). «بررسی وضعیت دینداری در ایران (با تأکید بر داده‌های پیمایش‌های سه دهه گذشته)»، در: فصل‌نامه تحقیقات فرهنگی، ش ۲ (۶)، ص ۷۹-۹۵.
- قمی، شیخ عباس (۱۳۷۷). سفینه البحار و مدینه الحکم والآثار، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- کلینی، محمد بن یعقوب ابن اسحاق (۱۳۷۴). الکافی، قم: دار الکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳). بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، لبنان: مؤسسة الوفاء.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۹). میزان الحکمة، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث. محمودیان، مجید؛ خوش‌کنش، ابوالقاسم؛ صالح صدق‌پور، بهرام (۱۳۸۷). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی دانشجویان»، در: پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، ش ۱، ص ۴۳-۵۴.

مرادی، اسدالله (۱۳۹۲). «آسیب‌شناسی تربیت دینی»، در: پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ش ۲، ص ۸۱-۹۹.

مطهری، مرتضی (۱۳۹۲). گفتارهایی در اخلاق اسلامی: توکل، رضا، صبر، طول امل، تهران: نشر صدرا.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۹). ترجمه قرآن کریم، قم: مدرسة الامام علی بن ابی طالب (ع). نراقی، ملا احمد (بی تا). معراج السعادة، قم: نشر نیایش.

نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل، بیروت: مؤسسة آل البيت لاحیاء التراث. نهج الفصاحة (بی تا). ترجمه: ابوالقاسم پاینده، تهران: دنیای دانش.

ورزنده، مهتاب (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب، پرخاشگری، افزایش سازگاری اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (منتشر نشده)، اهواز: دانشگاه علوم تحقیقات اهواز.

Amram, J. (2005). *Intelligence beyond IQ: The Contribution of Emotional Spiritual Intelligences to Effective Business Leadership*, Institute of Tran Psychology.

Bandura, A. (1969). *Principles of Behavior Modification*, New York: Holt, Rinehart and Winston.

Collins, N. L.; Read, S. J. (1990). "Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples", in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (4): 644-663.

Emmons, R. A. (2000). "Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and the Psychology of Ultimate Concern", in: *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10 (1): 3-26.

Gorsuch, R. L. (1988). "Psychology of Religion", in: *Annual Review of Psychology*, 39: 201- 221.

Hofstede, G.; Hofstede, G. J.; Minkov, M. (2010). *Cultures and Organizations*, 3th

- Ed., New York: McGraw-Hill.
- James, W. (1977). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, Charlottesville, USA. Electronic text center, University of Virginia Library.
- Martin, J. H.; Montgomery, R. L.; Saphian, D. (2006). "Personality, Achievement Test Scores, and High School Percentile as Predictors of Academic Performance across Four Years of Coursework", in: *Journal of Research in Personality*, 40: 424-431.
- Robertson, R. (1975). "On the Analysis of Mysticism: Pre-Weberian, Weberian, Post-Weberian Perspectives", in: *Sociological Analysis*, 36: 241- 266.
- Sanna, L. J.; Chang, E. C. (2006). *Judgments over Time: The Interplay of Thoughts, Feelings, and Behaviors*, Oxford University Press.
- World Health Organization (1999). *Partners in Life Skills Education*, GENEVA: WHO (Department of Mental Health).