

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر میزان تاب‌آوری و امید به زندگی دانشجویان دانشگاه کوثر بجنورد

زهرا اکبری

چکیده

هدف: در پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر تاب‌آوری و امید به زندگی دانشجویان دانشگاه کوثر بجنورد بود.

روش: روش این پژوهش، نیمه تجربی با استفاده از طرح پژوهشی پس‌آزمون - پیش‌آزمون با دو در گروه آزمایش و گواه بود. نمونه پژوهش شامل ۵۰ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی بود. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل دو پرسشنامه امید به زندگی و تاب‌آوری بود. تحلیل داده‌های پژوهشی با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۱، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و آزمون کوواریانس انجام شد.

یافته‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت ارتباط باخدا بر تاب‌آوری و امید به زندگی دانشجویان دانشگاه کوثر بجنورد اثربخش بوده و تاب‌آوری و امید به زندگی دانشجویان با آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا تغییر کرده است. نتیجه‌گیری: بر اساس پژوهش حاضر، مربیان و استادان می‌توانند با استفاده از آموزش مهارت‌های ارتباط انسان با خداوند، بر نگرش دانشجویان تأثیر گذاشته و سلامت روحی و معنوی آن‌ها را ارتقا دهند.

کلمات کلیدی: امید به زندگی، تاب‌آوری، مهارت‌های ارتباط باخدا

مقدمه

انسان چهار رابطه را در حیات دنیایی خود تجربه می‌کند: رابطه انسان با خداوند، رابطه انسان با خود، رابطه انسان با دیگران و رابطه انسان با محیط که در آموزه‌های دینی نیز مورد تأیید قرار گرفته و بیشتر تعالیم آن در راستای پوشش دادن به این روابط چهارگانه است. بر اساس تعالیم دینی، تنظیم این روابط چهارگانه سبب سعادت و نیکبختی انسان شده و وی را در مسیر هدف والای خلقت قرار داده است.

یکی از مهم‌ترین حوزه‌های ارتباطی انسان، ارتباط انسان با خداوند و مبدأ هستی است. آدمی اگرچه در حیات خود با شیوه‌های رفتاری گوناگونی با خداوند و مبدأ هستی ارتباط می‌یابد، اما الگوهای رفتاری ویژه‌ای برای ارتباط با خداوند در توصیه‌های ادیان وجود دارد که نحوه صحیح ارتباط انسان با خداوند را تشریح می‌کند. در فرهنگ قرآنی، انسان با تصدیق خداوند و ایمان به او و فرستادگانش، انجام اعمال عبادی و آراسته شدن به فضایل اخلاقی می‌تواند مسیر ارتباطی صحیحی به سوی خداوند بیابد که در این میان آموزه‌های قرآن سهم بیشتری برای اموری همچون، اقامه نماز (بقره/۱۱۰؛ یونس/۸۷؛ نور/۵۶)، انجام واجبات مالی و مستحب (بقره/۳ و ۲۶۱ و ۲۷۴)؛ دعا (فرقان/۷۷؛ غافر/۶۰)، توکل (هود/۸۸؛ اسراء/۱۱۱)، شکرگزاری (ابراهیم/۷؛ نمل/۴۰؛ لقمان/۱۲)، صبر (بقره/۴۵ و ۱۵۳؛ شوری/۴۳) و توبه (مائده/۷۴؛ هود/۶۱؛ نحل/۱۱۹) قائل شده است.

از صمیمانه‌ترین شیوه ارتباط بندگان با خداوند، دعا است. بنده با دعا می‌تواند با خداوند پیوند محکمی پیدا کرده و به معبودش نزدیک شود. از دیگر شیوه‌های ارتباطی بندگان با خداوند متعال، توکل کردن است. توکل در فرهنگ قرآنی بیانگر رابطه ناب میان انسان و خداوند است. توکل یک حالت قلبی و به معنای اعتماد و تکیه کردن

به خداوند در همه امور است (احزاب/۳). همواره چالش‌ها و موانعی در مسیر زندگی آدمی وجود دارند که قدرت انجام امور را از او می‌گیرند. از این رو انسان مؤمن در مراحل زندگی خود به یک نیروی غیبی و قدرت معنوی تکیه کرده و از او استمداد می‌جوید.

مهم‌ترین هدف و کارکرد ارتباط انسان با خداوند، نزدیکی و تقرب به اوست. از دیگر اهداف و کارکردهای ارتباط انسان با خداوند 0 در تاب‌آوری و امید به زندگی است که در واقع اهدافی میانی برای رسیدن به مقصود و معبود نهایی است. این دو، عامل مهمی در رشد انسان و عنصر رهایی از سختی‌ها و ناملايمات زندگی است و از این لحاظ قرار گرفتن بنده در مسیر نهایی را آسان می‌کند.

به توانایی افراد در رویارویی با ناملايمات و زیستن در آن تاب‌آوری^۱ گفته می‌شود. افراد می‌توانند با تاب‌آوری، در ناملايمات رشد کرده و یک زندگی غنی‌تر از قبل و معنادار داشته باشند. (۱) پژوهش‌ها در گروه‌های مختلف جامعه نشان داد که بین دعا و مراقبت معنوی با تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۲-۴).

تاب‌آوری که از راه‌های گوناگونی همچون ارتباط با والدین و دوستان کسب می‌شود، ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و معضلات غیرقابل اجتناب زندگی ایجاد می‌کند که منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی و دانش بیشتر می‌شود. مهارت‌های ارتباط صحیح با خداوند نیز می‌تواند منجر به تاب‌آوری شود و ضربه‌های روانی وارد شده از سختی‌ها و معضلات زندگی را ترمیم کند که در قرآن کریم نیز بسیار مورد توجه قرار گرفته است. از نگاه این کتاب آسمانی، مؤلفه‌هایی همچون صبر، توکل و امیدواری به عنوان ابزارهای مهم ارتباط با خداوند، بسترهای تاب‌آوری و عدم آسیب‌پذیری در ناملايمات را

1. resilience

فراهم می‌کند. (۱۹)

امید به زندگی^۱ به معنای متوسط سال‌هایی است که یک انسان عمر خواهد کرد؛ اما در مفهوم روان‌شناختی، اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) امید به زندگی به عنوان یک مجموعه شناختی مبتنی بر حس مشتق شده از موفقیت ناشی از تصمیمات هدفمند و برنامه‌ریزی راه‌هایی برای دستیابی به اهداف تعریف شده است (۵). افراد امیدوار کسانی هستند که انرژی و انگیزه کافی برای رسیدن به هدف‌های قابل دسترس داشته و می‌دانند که چه چیزی می‌خواهند و چگونه و از چه راهی می‌توانند به هدف‌های خود برسند. فرد امیدوار در صورت مواجه با موانع، از مسیرهای دیگری اهداف خود را دنبال می‌نماید. راه‌های زیادی برای افزایش میزان امیدواری وجود دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها ارتباط صحیح با خداوند است. اغلب افرادی که با شیوه‌های صحیح با خداوند ارتباط برقرار می‌کنند، از انگیزه بالاتری برخوردار بوده و رضایت بیشتری از زندگی را نیز در طول عمر خود تجربه می‌کنند. (۶) بر اساس یافته‌های پژوهش حسن‌زاده و همکاران (۱۳۹۳) بین باورها، نگرش، عقاید و هویت مذهبی افراد با امید به زندگی آن‌ها رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. (۷)

با توجه به پژوهش‌های انجام شده در ایران، تاکنون پژوهشی که به طور هم‌زمان اثربخشی آموزش مهارت ارتباط با خدا بر تاب‌آوری و امید به زندگی را بررسی کرده باشد، انجام نشده؛ اما پژوهش‌هایی به تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های معنوی و آموزه‌های مذهبی پرداخته‌اند. به‌عنوان مثال آموزش مهارت‌های مقابله دینی می‌تواند در ارتقای سطح سازگاری و توانمندسازی همسران جانبازان در مقابله با مشکلات مؤثر باشد. (۸) آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام می‌تواند در ارتقا میزان تاب‌آوری دانشجویان متأهل مؤثر باشد. (۹) مطابق یافته‌های پژوهش

رشید زاده و همکاران (۲۰۱۹) می‌توان گفت آموزش مثبت‌نگری با تکیه بر آموزه‌های دینی، موجب افزایش تاب‌آوری مادران دارای فرزند اوتیسم می‌شود. (۱۰) معنویت و دین‌داری نقش مهمی در تسکین رنج و حداقل رساندن پیامدهای انزوای اجتماعی و ارتقاء امید به زندگی داشته است (۱۱)، همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش صف‌آرا و همکاران (۱۳۹۹) آموزش مهارت‌های معنوی تأثیر مثبتی در ارتقای امید به زندگی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی دارد. (۱۲) بر اساس نتایج پژوهش‌های دیگر، عمل به باورهای دینی با امید به زندگی زنان رابطه مثبتی دارد. (۱۱)

با توجه به مطالب بیان‌شده، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به میزان تأثیر آموزش‌های مهارت ارتباط با خدا بر تاب‌آوری و امید به زندگی دانشجویان است.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و آزمایش و جامعه آماری کلیه دانشجویان دختر دانشگاه کوثر بجنورد به تعداد ۲۱۰۰ نفر است. روش نمونه‌گیری تصادفی و دانشجویان رشته علوم قرآن و حدیث به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شده است. تعداد ۵۰ نفر از دانشجویان در دو گروه ۲۵ نفری (گواه و آزمایش) قرار گرفته و ابزار گردآوری اطلاعات دو پرسشنامه خود تاب‌آوری و امید به زندگی هستند.

نمونه‌های پژوهش، با شروع ترم در دانشگاه کوثر بجنورد، به‌صورت تصادفی از بین دانشجویان انتخاب شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های ارتباط با خدا و تأثیر آن در زندگی قرار گرفت و گروه شاهد در انتظار ماندند. در ابتدا از گروه آزمایش و شاهد، پیش‌آزمون و در پایان ۱۲ جلسه از آنان آزمون گرفته شد. میانگین سنی دانشجویان گروه آزمایش و شاهد ۲۰ سال بود

2. Life Expectancy

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر میزان تاب‌آوری

و داده‌ها با پرسشنامه خود تاب‌آوری کلاهنن و امید به زندگی میلر جمع‌آوری شدند.

پرسشنامه خود تاب‌آوری، توسط کلاهنن^۱ (۱۹۹۶) به شکل مقیاس خود گزارشی جهت ارزیابی تاب‌آوری افراد ساخته شد. این مقیاس از پرسشنامه روان‌شناختی کالیفرنیا CPI اقتباس شده و روی نمونه‌ای از زوج‌های فارغ‌التحصیل شده کالیفرنیا اجرا شد که نتایج آن با عبارات CPI همبستگی داشت. (۱۳) بعدها جک بلاک^۲ مقیاس ارزیابی خود تاب‌آوری را با اقتباس از عبارات پرسشنامه چندمرحله‌ای شخصیت مینه سوتا^۳ (۱۹۵۱) و CPI طراحی نمود. این پرسشنامه مشتمل بر ۱۴ عبارت است که پاسخ‌ها را در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از ۱ (اصلاً صدق نمی‌کند) تا ۴ (اکثراً صدق می‌کند) می‌سنجد. کلاهنن پایایی پرسشنامه را بالای ۸۰٪ ذکر کرده است. روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عوامل مطلوب گزارش شده است.

در یک پژوهش (۱۴) پایایی و روایی پرسشنامه توسط اساتید تأیید شده است.

پرسشنامه امید به زندگی میلر^۴ در سال ۱۹۸۸ توسط میلر و پاورز ساخته شد. پرسشنامه اولیه دارای ۴۰ سؤال بود که در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سؤال افزایش یافت. هدف این پرسشنامه، سنجش میزان امیدواری در افراد است. این پرسشنامه در طیف لیکرت از بسیار مخالف تا بسیار موافق (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. میلر (۱۹۹۸) روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را طبق آلفای کرونباخ بالای ۸۰ ذکر کرده است. چام و شمس راوندی (۱۴۰۲) به منظور ارزیابی پایایی این پرسشنامه بر روی ۱۵۲ نفر از دانشجویان دختر و پسر مراکز تربیت معلم تهران اجرا کردند که ضریب آلفای کرونباخ ۹۱/۵٪ به دست آمد و میانگین به دست آمده ۱۹۶ بود. (۱۵)

جدول ۱. محتوای آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا و تأثیر آن در زندگی به تفکیک جلسات

جلسات	محتوا
اول	توضیح و تبیین انواع ارتباط انسان در جهان هستی؛ ارتباط انسان باخدا، خود، جامعه و محیط و دریافت بازخورد
دوم	بیان و شرح مهم‌ترین رابطه انسان در جهان هستی؛ ارتباط انسان باخدا و دریافت بازخورد
سوم	بیان مهم‌ترین ابزارهای ارتباط صمیمانه و بی‌واسطه باخداوند؛ دعا، توکل، صبر، تقوا، توبه؛ و دریافت بازخورد
چهارم	شرح مفهوم دعا و بیان ارزش و اهمیت آن در اسلام و دریافت بازخورد
پنجم	توضیح تأثیرگذاری دعا و حدود و تأثیر آن و ارتباط آن با موضوع قضا و قدر الهی و دریافت بازخورد
ششم	شرح معنای توکل و ارزش و اهمیت آن از لحاظ بسامد آن در قرآن کریم و سیره پیشوایان دین؛ و دریافت بازخورد
هفتم	توضیح ارتباط توکل و تدبیر و اراده انسان در جهت تحقق اهداف؛ و دریافت بازخورد
هشتم	توضیح و شرح کارکردهای معنوی توکل شامل غنی بالله و حب الهی؛ و دریافت بازخورد
نهم	معنای حقیقی صبر و نقش آن در سیر تکاملی انسان و تفاوت آن با درنگ یا ظلم‌پذیری؛ و دریافت بازخورد
دهم	بیان مقدمه‌ای درباره اینکه صبر، هم در ارتباط انسان باخدا مطرح است و هم در ارتباطش با خود؛ دریافت بازخورد
یازدهم	توضیح و شرح انواع حوزه‌های نیازمند صبر در قرآن و روایات؛ و دریافت بازخورد
دوازدهم	بیان هم‌نشینی‌های ویژه صبر در قرآن شامل، ایمان، اسلام، احسان و عزم؛ و دریافت بازخورد

1. Klohnen
2. Block
3. MMP12

4. Miller Hope Scale (MHS)

یافته‌های پژوهش

کولموگروف- اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن متغیرها و آزمون کوواریانس جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شد.

برای تحلیل یافته‌های پژوهش، ابتدا داده‌های جمع‌آوری شده در عملیات میدانی از طریق پرسشنامه، استخراج و سپس کلیه داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۱ تجزیه و تحلیل شدند. در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های

H0: Sig. \geq ۰/۰۵ توزیع داده‌ها نرمال است.

H1: Sig. ۰/۰۵ توزیع داده‌ها نرمال نیست.

جدول ۲. آزمون کولموگروف- اسمیرنوف

پیش آزمون امید به زندگی	پس آزمون امید به زندگی	پیش آزمون آوری تاب	پس آزمون آوری تاب	تعداد	
25	25	25	25	تعداد	
3.9375	2.4190	3.2743	2.5527	میانگین	
.45995	.57703	.35276	.77005	انحراف معیار	گواه
.548	1.015	.708	.797	آماره آزمون	
.925	.254	.698	.549	سطح معنی داری	
25	25	25	25	تعداد	
3.8275	4.0660	3.1486	3.3686	میانگین	
.50373	.45772	.34621	.56570	انحراف معیار	آزمایش
.481	1.164	.930	.809	آماره آزمون	
.975	.133	.352	.530	سطح معنی داری	

نرمال پیروی می‌کنند؛ بنابراین برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش از آزمون‌های پارامتری استفاده می‌شود.

جدول (۱) مقادیر به دست آمده ($> ۰/۰۵$ سطح معنی داری) نشان می‌دهند که فرض H_0 تأیید می‌شود. بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان ادعا نمود که تمام متغیرهای پژوهش از یک توزیع

جدول ۳. آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها برای دو گروه پژوهش

متغیرهای شاخص	تاب آوری	امید به زندگی
Df1	۱	۱
Df2	۴۸	۴۸
F	۴,۳۵	۱,۵۰
Sig	۰,۰۶۲	۰,۲۲

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر میزان تاب‌آوری

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های ارتباط انسان باخدا بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر مثبت دارد.
 H_0 : آموزش مهارت‌های ارتباط انسان باخدا بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر مثبت ندارد.
 H_1 : آموزش مهارت‌های ارتباط انسان باخدا بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر مثبت دارد.

نتایج بررسی همگنی واریانس‌ها با آزمون لون در جدول (۳) آورده شده است. بر طبق جدول فوق، فرض تساوی واریانس‌ها برای همه متغیرهای پژوهش برقرار است ($p > 0.05$). با توجه به مجموع پیش فرض‌های مطرح شده داده‌های این پژوهش قابلیت ورود به تحلیل کوواریانس را داشته و می‌توان تفاوت‌های دو گروه را در متغیرهای وابسته مورد بررسی قرارداد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر تاب‌آوری دانشجویان

منبع	SS	Df	Ms	F	Sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	.950	1	.950	2.131	.151	.043
گروه	7.082	1	7.082	15.880	.000	.253
خطا	20.961	47	.446			
کل	468.496	50				

یعنی ۲۵ درصد کل واریانس تاب‌آوری دانشجویان با آموزش مهارت ارتباط باخدا تغییر کرده است.
 فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های ارتباط انسان باخدا بر امید به زندگی دانشجویان تأثیر مثبت دارد.
 H_0 : آموزش مهارت‌های ارتباط انسان باخدا بر امید به زندگی دانشجویان تأثیر مثبت ندارد.
 H_1 : آموزش مهارت‌های ارتباط انسان باخدا بر امید به زندگی دانشجویان تأثیر مثبت دارد.

مطابق نتایج جدول (۴)، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل‌شده آموزش مهارت ارتباط باخدا بر تاب‌آوری دانشجویان بر حسب عضویت گروهی «گواه و آزمایش» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < 0.05$)؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که فرض صفر رد شده و آموزش مهارت ارتباط باخدا بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر دارد. میزان این تأثیر و معنادار بودن عملی «۰/۲۵» بوده است.

جدول ۵. جدول نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت ارتباط باخدا بر امید به زندگی دانشجویان

منبع	SS	Df	Ms	F	Sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	.006	1	.006	.022	.883	.000
گروه	33.559	1	33.559	121.205	.000	.721
خطا	13.013	47	.277			
کل	572.617	50				

رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و پژوهش (۱۶) که به بررسی ارتباط باخدا و تاب‌آوری در میان دانشجویان پرداخت، نشان داد که میزان ارتباط باخدا می‌تواند موجب ارتقاء تاب‌آوری دانشجویان شود.

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر امید به زندگی دانشجویان تأثیر مثبت دارد، به این معنا که امید به زندگی دانشجویان با آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا تغییر کرده است. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش حسن‌زاده و همکاران (۱۳۹۳)، بالجانی و همکاران (۱۳۹۰)، شاهسواری و احمدی (۱۳۹۵) که نشان دادند میان باورهای ارتباط باخدا و امید به زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، همسو است. (۷، ۱۷، ۱۸)

بنابراین استادان گروه معارف و مریبان دینی می‌توانند با آموزش مهارت‌های ارتباط بنده با خداوند به دانشجویان، تاب‌آوری و امید به زندگی آن‌ها را ارتقاء بخشیده و از سلامت معنوی آن‌ها برای سلامت جامعه بهره‌برند.

پیشنهاد می‌شود درسی با نام مهارت‌های ارتباط انسان باخدا برای دانشجویان همه رشته‌ها تعریف شود تا این مهارت در بین همه دانشجویان فراگیر و مقدمات زیست مطلوب در جامعه فراهم شود.

طبق نتایج جدول (۵)، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده آموزش مهارت ارتباط باخدا بر امید به زندگی دانشجویان برحسب عضویت گروهی «گواه و آزمایش» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (۰/۰۵ < P)؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که فرض صفر رد شده و آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر امید به زندگی دانشجویان تأثیر دارد. میزان این تأثیر معنادار بودن عملی ۷۲٪ بوده است، یعنی ۷۲ درصد کل واریانس امید به زندگی دانشجویان با آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا تغییر کرده است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر تاب‌آوری و امید به زندگی دانشجویان می‌پردازد. یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر مثبت دارد؛ یعنی میزان تاب‌آوری دانشجویان با آموزش مهارت‌های ارتباط باخدا افزایش یافته است. این یافته با نتایج سایر پژوهش‌های مشابه (۲-۴) همسو است. پژوهش عرفانی و رضوانی (۱۴۰۲) نشان داد در گروه‌های مختلف جامعه بین دعا و مراقبت معنوی با تاب‌آوری

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط با خدا بر میزان تاب‌آوری

منابع

رضایتمندی از منظر آموزه‌های قرآن کریم، پژوهش‌های ادیانی، سال دهم، (۱۹)، ۱۴۱، ۵۲-۷۱

مزگان س. بررسی رابطه خودکارآمدی و شادکامی با خود تاب‌آوری مریبان پیش‌دبستان شهر تهران. اجلاس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم ۱۳۹۵.

Becker P. Sustainability science: Managing risk and resilience for sustainable development: Elsevier; 2023.

karimimoghadam H, Abolfathi Momtaz Y, Ghasrsaz S, Azmoun Cavan M, karbasi g. Study of the Relationship between Praying and Spiritual Care with Resilience in Elderly of Kurdistan Province in 2018. Zanko Journal of Medical Sciences. 2020;21(69):47-56.

Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology. 1991;60(4):570-85.

6. Miller JF, Powers MJ. Development of an instrument to measure hope. Nursing research. 1988;37(1):6-10.

R. H, Sa M, F L. Studying the Relationship between the Trust in God and Quality of Life and Life Expectancy of Teachers in Sari City. Islam And Health Journal. 2014;1(2):15-21.

Askaryan S, Agheri MJ, Zadeh MHH. Investigating the Influence of training religious coping skills on resiliency, adaptability and stress management in veteran's spouses. Iranian Journal of War and Public Health. 2013;6 (21):60-7.

Safara M, Khanbabaee M, Khanbabaee M. The efficacy of Spiritual skills training in promoting quality of life and life hope of mothers Having Child with intellectual disability. Quarterly Psychology of Exceptional Individuals. 2020;10(37):161-80.

Klohn EC. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. Journal of personality and social psychology. 1996;70(5):1067.

بالجانی ا، کاظمی م، امان پور ا، تیزفهمی ت. بررسی ارتباط بین مذهب، سلامت معنوی، امید و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان. مجله مراقبت مبتنی بر شواهد. ۲۰۱۲؛ ۱(۱): ۵۵-۷۰

رشید زاده ع، بیرامی م، هاشمی نصرت‌آباد، میر نسب. اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تکیه بر آموزه‌های دینی در سلامت روان‌شناختی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند اوتیسم. زن و مطالعات خانواده. ۲۰۱۹؛ ۱۲(۴۳): ۵۹-۸۳

زهراش، رضا. بررسی رابطه بین مقابله مذهبی و خوشبختی معنوی با سلامت روان زنان. پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده. ۱۳۹۵؛ سال چهارم: ۵۵-۷۲

چام م، شمس راوندی ح. مقایسه اضطراب، تاب‌آوری و امید به زندگی و تبیین ارتباط بین آن‌ها در پرستاران و روان‌پرستاران. ۱۴۰۲.

حیدری س، هاشمی ز، نقش ز. ارتباط با خدا و تاب‌آوری در میان دانشجویان. دومین کنگره ملی نماز و سلامت روان ۱۳۹۶

خالدیان م. کارآمدی آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر ارتقاء تاب‌آوری دانشجویان متأهل. نشریه روانشناسی اجتماعی. ۲۰۲۰؛ ۷(۵۳): ۵۹-۶۸

سعیدی م، رئیس‌ی م، پیریایی ن، فتحی ا، اسلامی ع، غلامی ع. مروری بر نقش باورهای مذهبی و معنوی بر امید به زندگی در دوران اپیدمی. نشریه پژوهش‌های کاربردی در مدیریت و علوم انسانی. ۲۰۲۳؛ ۳(۹): ۷۸-۸۷

عرفانی ع، رضوانی سز. بررسی مروری آموزه‌های منابع دینی بر تاب‌آوری روانی با تأکید بر دعای هفتم صحیفه سجادیه. ۱۴۰۲

علی احمد م، جنت‌آبادی ح. اثربخشی آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر متوسطه اول شهر زاهدان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی. ۲۰۱۸؛ ۱۵(۳۲): ۱۸۵-۲۰۲

قادری ز، صادق‌نیا م، کریمی‌پور ا. نقش تاب‌آوری روانی در

The Effectiveness of Training Communication Skills with God on Resilience and Life Expectancy Among the Students of Kosar University of Bojnord

Zahra Akbari

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to determine the effectiveness of teaching communication skills with God on the resilience and life expectancy of Kosar University students.

Materials and methods: The method of this research was semi-experimental using a post-test-pre-test research design with two in the experimental and control groups. The research sample included 50 undergraduate students. The data collection tool included two life expectancy and resilience questionnaires. Research data analysis was done using SPSS-21 software and Kolmogorov-Smirnov test and covariance test.

Results: The analysis of the research data showed that teaching communication skills with God is effective on the resilience and life expectancy of Kosar University students, and the resilience and life expectancy of students has changed with the training of communication skills with God.

Conclusion: According to the findings of the research, trainers and professors can influence students' attitudes and improve their mental and spiritual health by using the training of human-God communication skills.

Keywords: Communication Skills with God, Resilience, Life Expectancy