

Research Paper

The Effectiveness of Positive Psychotherapy Emphasizing Religious Teachings on Quality of Life and Happiness among Seminary Students



Mohammadamin Mikaeili ^{1*}

1. Assistant Professor of Islamic History, Department of Islamic Science, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.



Article Info:

Received: 2025/06/14

Accepted: 2025/10/12

Available Online: 2025/12/20

Citation: Mikaeili, M. (2025). [The Effectiveness of Positive Psychotherapy Emphasizing Religious Teachings on Quality of Life and Happiness among Seminary Students (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 14(3): 60-71. <https://doi.org/10.22098/jsp.2025.17671.6192>

[10.22098/jsp.2025.17671.6192](https://doi.org/10.22098/jsp.2025.17671.6192)

Extended Abstract

1. Introduction

The seminary is one of the most important social, cultural, and religious institutions in Iranian society. Traditionally, seminaries have placed emphasis on a set of teachings known as Zist-e Talabegi (life-study), which aims to educate students not only in religious knowledge but also in appropriate study habits and life skills (Rahmani, 2013). Similar to university students, seminary students face various stressors related to their academic and social roles, including separation from family, marital and economic challenges, and academic difficulties such as learning Arabic, uncertainty about the duration of education, and selecting a specialized field of study (Riahi et al., 2018). These stressors can substantially affect their quality of life. Quality of life is a multidimensional construct encompassing physical, psychological, social, and environmental aspects and reflects overall life satisfaction (Neves et al., 2023). Higher quality of life is associated with greater personal and occupational satisfaction, adaptive interpersonal behavior, tolerance of stress, and improved problem-solving abilities (Ravens-Sieberer et al., 2020; Rezaei & Akbari-Amrghan, 2025). Happiness is also a fundamental component of human life. In Islamic teachings, happiness is understood as both an individual and a social phenomenon shaped by interpersonal relationships and religious values (Zare et al., 2020). One contemporary approach consistent with this perspective is positive psychotherapy with an Islamic orientation. This approach emphasizes

strengthening positive emotions, capacities, and psychological resources—such as hope, optimism, and resilience—rather than focusing solely on symptom reduction (Samkhaniani et al., 2022; Sahragerd et al., 2022). Islamic teachings, including Qur'anic verses and religious narrations, provide meaningful frameworks for promoting mental balance and psychological well-being (Moazedi Ali et al., 2018; Porzoor et al., 2018).

2. Materials and Methods

The present study employed an experimental design with a pretest–posttest control group. The statistical population consisted of all students enrolled in religious seminaries in Ardabil in 2025. Using purposive sampling, 40 participants were selected and then randomly assigned to the experimental group ($n = 20$) and the control group ($n = 20$). Data were collected using standardized instruments, including the Quality-of-Life Inventory and the Happiness Inventory. The experimental group received positive psychotherapy with an emphasis on Islamic teachings over ten sessions, held once per week. The control group did not receive any psychological intervention during this period. Data analysis was conducted using SPSS version 25, applying multivariate analysis of covariance (MANCOVA) to control for pretest scores.

3. Results

As shown in Table 1, there were significant differences between the experimental and control groups in both quality of life and happiness after controlling for pretest scores ($p < 0.01$). These findings indicate that

*Corresponding Author:

Mohammadamin Mikaeili

Address: Department of Islamic science, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (45) 31505237

E-mail: a.mikaeili@uma.ac.ir



positive psychotherapy with an emphasis on Islamic teachings significantly improved quality of life and

happiness among participants in the experimental group compared to the control group.

Table 1. Results of Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) for Quality of Life and Happiness

Variable	Source	SS	df	MS	F	P	Effect Size
Quality of life	Pre-test	36.77	1	36.77	9.70	0.001	0.27
	Group	472.90	1	472.90	124.85	0.001	0.82
	Error	98.48	26	98/48			
Happiness	Pre-test	71.21	1	71.21	93.04	0.001	0.78
	Group	331.58	1	331.58	433.24	0.001	0.94
	Error	19.89	26	19.89			

4. Discussion and Conclusion

The present study investigated the effectiveness of positive psychotherapy with an emphasis on Islamic teachings on the quality of life and happiness of seminary students. The findings derived from covariance analysis demonstrated that this intervention significantly improved the quality of life of religious school students. This result is consistent with previous studies conducted by Akbari & Parzoor (2010) and Emad and Hadianfard (2017). One possible explanation for this finding is that when individuals recognize and effectively utilize their personal strengths and capabilities, they develop a stronger sense of self-efficacy and experience greater life satisfaction, which ultimately enhances their quality of life (Jafari, Jahanian & Panahi-Parchin, 2010). Educational interventions grounded in positive psychology encourage individuals to focus on the positive aspects of life, foster constructive interpersonal perceptions, reduce psychological tension, and promote self-confidence. Collectively, these processes contribute to improved quality of life (Abdian & Benai, 2021). Moreover, Islamic psychotherapy, with its emphasis on meaning and purpose in life, encourages individuals to redefine values, priorities, and life goals. By framing life as meaningful and purposeful, this approach helps individuals develop adaptive standards for evaluating their experiences, which can lead to greater psychological well-being and life satisfaction (Faraji-Vestegani et al., 2022). Another key finding of the study was the significant effect of positive psychotherapy with an emphasis on Islamic teachings on happiness. This result aligns with findings reported by Baghaei and Asghari (2011) and Pourfaraj and Halimezadeh (2018). In conclusion, positive psychotherapy with an emphasis on Islamic teachings is an effective intervention for improving both quality of life and happiness among

seminary students. Given its theoretical and practical foundations, this approach can be integrated into counseling and educational programs aimed at promoting psychological well-being and life satisfaction in religious educational contexts.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles governing scientific research were strictly observed throughout the conduct and writing of this study. This research was derived from an approved research plan and was carried out in full compliance with internationally recognized ethical standards for human research, including respect for participants' rights, confidentiality of data, and voluntary participation. Participation in the study was entirely voluntary, and informed consent was obtained from all participants prior to data collection. Participants were assured that their information would remain confidential and would be used solely for research purposes. No data were collected or reported in a manner that could reveal the identity of the participants.

Funding

This research was conducted with the financial support of the University of Mohaghegh Ardabili.

Authors' contributions

The author conducted all stages of the study, including conceptualization and design, data collection, data analysis, interpretation of the results, and preparation of the manuscript. The author approved the final version of the manuscript.

Conflicts of interest

The author declares that there is no conflict of interest regarding the publication of this article.

مقاله پژوهشی

بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مدارس دینی

محمدامین میکائیلی^{*۱} 

۱. استادیار تاریخ و تمدن اسلامی، گروه معارف اسلامی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.



استاددہی: میکائیلی، م. (۱۴۰۴). بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مدارس

دینی. فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۴(۳): ۷۱-۶۰. <https://doi.org/10.22098/jsp.2025.17671.6192>

 10.22098/jsp.2025.17671.6192

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مدارس دینی انجام شد.

روش‌ها: پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر در برگزیده کلیه دانش‌آموزان مدارس دینی شهر اردبیل در سال ۱۴۰۴ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۴۰ نفر از این دانش‌آموزان انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (۲۰ نفر در هر گروه). داده‌ها با استفاده از پرسشنامه کیفیت زندگی و پرسشنامه شادکامی آکسفورد جمع‌آوری شد. گروه آزمایش روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی را به مدت ۱۰ جلسه و یک بار در هفته دریافت نمود. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و با تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) انجام شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که تفاوت معناداری در پس‌آزمون بین گروه‌ها در کیفیت زندگی و شادکامی وجود دارد. گروه آزمایش از کیفیت زندگی و شادکامی بالاتری در مقایسه با گروه کنترل برخوردار بود ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج بدست آمده، می‌توان گفت روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مدارس دینی اثربخش بوده است. لذا از این مداخله می‌توان در کنار سایر روش‌ها جهت ارتقا کیفیت زندگی و شادکامی این افراد استفاده نمود.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹

کلیدواژه‌ها:

آموزه‌های اسلامی، دانش‌آموزان، روان‌درمانی مثبت‌نگر، شادکامی، کیفیت زندگی

مقدمه

(موحد ابطی، ۱۳۹۵) و به‌عنوان مرکز اصلی نهاد علم و آموزش در تمدن و فرهنگ ایرانی-شیعی شناخته می‌شود (رحمانی، ۱۳۹۲). طلبه یا دانشجوی سنی که برای فراگیری علوم سنی، به‌ویژه علوم دینی، وارد حوزه‌های علمیه می‌شود، معمولاً در سنین نوجوانی یا جوانی به این نظام آموزشی وارد می‌گردد. دوره آموزش در حوزه علمیه به‌صورت سنی طولانی مدت است و گاه تا بیست سال یا بیشتر به طول می‌انجامد؛

حوزه علمیه یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی، فرهنگی و دینی در جامعه ایرانی است. از دیرباز، در حوزه‌های علمیه برای تربیت طلاب و شکل‌دهی به آداب طلبگی، مجموعه‌ای از آموزه‌ها با عنوان زیست‌طلبگی مورد توجه بوده است (رحمانی، ۱۳۹۲). حوزه علمیه محل کسب علوم و معارف اسلامی و آشنایی با فرهنگ اسلام، توأم با عمل، اخلاص و زهد و متکی بر نظامی مبتنی بر احساس مسئولیت دینی است

* نویسنده مسئول:

محمدامین میکائیلی

نشانی: گروه معارف اسلامی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۳۱۵۰۵۳۳۲ (۴۵) ۹۸+

پست الکترونیکی: a.mikaeili@uma.ac.ir

از این رو، بخش قابل توجهی از زندگی طلاب در این دوران، وابسته به ساختار و شرایط حوزه است (رحمانی، ۱۳۹۲). با توجه به اینکه رویدادهای پُراسترس پیش‌بینی‌کننده بسیاری از نشانه‌های اختلالات روانی و جسمانی هستند، زندگی دانشجویی و طلبگی که همراه با استرس‌های اجتماعی متعددی است، می‌تواند زمینه مناسبی برای مطالعه وضعیت سلامت روانی جوانان طلبة باشد. طلاب، همانند دانشجویان، به دلیل ایفای نقش اجتماعی «طلبة بودن» در معرض انواع استرس‌زها قرار دارند؛ از جمله دوری از خانواده، مسائل مربوط به ازدواج و تشکیل خانواده، مشکلات معیشتی و رفاهی، و مشکلات تحصیلی نظیر ناآشنایی با زبان عربی، نامشخص بودن مدت زمان تحصیل در مقایسه با نظام دانشگاهی، و دشواری در انتخاب رشته تخصصی (ریاحی و همکاران، ۱۳۹۷). این عوامل می‌توانند به‌طور معناداری بر کیفیت زندگی^۱ آنها تأثیر بگذارد.

کیفیت زندگی به‌عنوان شاخصی پویا و چندبعدی، ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی را دربرمی‌گیرد و بازتابی از میزان رضایت فرد از زندگی خود است (نوس و همکاران، ۲۰۲۳). اهمیت کیفیت زندگی به اندازه‌ای است که بسیاری از متخصصان و برنامه‌ریزان حوزه سلامت، بر طراحی و اجرای مداخلاتی با هدف ارتقا و بهبود آن تأکید دارند (سیداسماعیلی قمی و سلمانی، ۱۴۰۴). این سازه نقش مؤثری در بهبود سلامت جسمی، بهداشت روانی، روابط اجتماعی، زندگی خانوادگی و کارکردهای معنوی و حرفه‌ای ایفا می‌کند (حبیبویچ و همکاران، ۲۰۲۵). افرادی که از کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند، رضایت بیشتری از زندگی و شغل خود احساس می‌کنند (رینوس و همکاران، ۲۰۲۰). در تعاملات اجتماعی رفتارهای سازگارانه‌تری دارند و در مواجهه با مشکلات، صبر، تحمل و توان حل مسئله بیشتری از خود نشان می‌دهند (رضایی و اکبری امرغان، ۱۴۰۴).

علاوه بر کیفیت زندگی، شادکامی^۲ یکی از مؤلفه‌های اساسی زندگی انسان محسوب می‌شود. شادکامی احساسی درونی و مثبت است که از ارزیابی‌های شناختی و عاطفی فرد نسبت به زندگی خود حاصل می‌شود و بیانگر نوعی خوشبختی در ابعاد مختلف فردی است. این سازه بر دو مؤلفه عاطفی و شناختی استوار است؛ مؤلفه عاطفی به تعادل میان هیجانات خوشایند و ناخوشایند اشاره دارد و مؤلفه شناختی به ارزیابی فرد از سلامت روان و رضایت از زندگی مربوط می‌شود (احمد و محمود، ۲۰۲۲). افراد شادکام در پردازش اطلاعات، جهت‌گیری مثبت و خوش‌بینانه‌تری دارند و رویدادهای زندگی را به گونه‌ای تفسیر می‌کنند که منجر به افزایش شادکامی آنان می‌شود. چنین افرادی معمولاً توانمندی‌های خود را به‌صورت مثبت‌تری ارزیابی کرده، رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی به یاد می‌آورند و تصمیم‌گیری‌های

مطلوب‌تری در زندگی اتخاذ می‌کنند (گول و سینگ، ۲۰۲۳). مفهوم شادکامی در قرآن کریم نیز نه تنها در ساحت فردی، بلکه در ساحت اجتماعی معنا می‌یابد و پژوهش‌های متعددی در زمینه شادکامی با رویکرد اسلامی انجام شده است (زارع و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از این رویکردها، روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی است.

روان‌درمانی مثبت‌نگر^۳ رویکردی است که به‌طور خاص با ایجاد توان-مندی‌ها و هیجان‌های مثبت همراه است (سام‌خانیانی و همکاران، ۲۰۲۲؛ میکائیلی و همکاران، ۱۴۰۳). برخلاف رویکردهای درمانی سنتی که عمدتاً بر کاهش نشانه‌های آسیب روانی متمرکز هستند، این رویکرد در پی اصلاح، بهبود و بهینه‌سازی کارکردهای روان‌شناختی انسان است (صحراگرد، هارون رشیدی و کاظمیان مقدم، ۲۰۲۲). زیربنای نظری این رویکرد، به دیدگاه‌های سلیگمن بازمی‌گردد که شادی را متشکل از زندگی لذت‌بخش، زندگی متعهدانه و زندگی معنادار می‌داند (سلیگمن، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش هراتی راد و میری (۱۴۰۲) نشان می‌دهد آموزش مثبت‌نگر در بهبود کیفیت زندگی افراد موثر است. همچنین نتایج پژوهش گلستانه و بهزادی (۱۳۹۸) نشان می‌دهد آموزش مداخله روانشناسی مثبت بر افزایش بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی فراگیران تأثیر مثبت دارد. پیکت و همکاران^۴ (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای نشان دادند که درمان مثبت‌نگر بر بهزیستی روانشناختی، امیدواری و شادکامی موثر بوده و در کل روان‌درمانی مثبت‌نگر در بهبود مشکلات و مسایل روان‌شناختی انسان اثر بخش می‌باشد.

از آنجایی که وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه درد یا شادی، از آرایش ذهنی و سبک اندیشه انسان نشأت می‌گیرد؛ لذا ما هر چه سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذتبخش‌تر می‌سازیم و طبق همین اعتقاد است که محققان درصدد آموزش مؤلفه‌های مختلف مثبت‌نگری هستند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۴). در این میان، بهره‌گیری از آیات و روایات اسلامی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اسلام به هدایت زندگی آدمی و تأثیر بهداشت روانی در برقراری تعادل در زندگی فردی توجه ویژه دارد، پس طبیعی است که شیوه‌های خاصی برای این هدف ارائه کند (معاضدی عالی و همکاران، ۱۳۹۷؛ پرزور، عباسی و شجاعی، ۱۳۹۷). بر همین اساس، یکی از زمینه‌هایی که در دیدگاه روان‌درمانگران اسلامی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است،

1. quality of life
2. Neves et al
3. Habibovic
4. Ravens-Sieberger et al
5. happiness
6. Goel
7. positive psychotherapy
8. Picket

زندگی و شادکامی به‌عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان مدارس دینی شهر اردبیل در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند. با توجه به حداقل حجم نمونه پیشنهادی در پژوهش‌های آزمایشی (دلور، ۱۳۹۲)، تعداد ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. معیارهای ورود شامل اشتغال به تحصیل در مدارس دینی شهر اردبیل، دامنه سنی ۱۷ تا ۲۵ سال و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه در مداخله آموزشی و عدم تمایل به ادامه همکاری بود.

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF): این مقیاس دارای ۲۶ سوال است که چهار بعد کیفیت زندگی، سلامت جسمی، سلامت روان، محیط زندگی و روابط با دیگران را می‌سنجد. در ایران نصیری (۱۳۸۵) برای بررسی پایایی مقیاس از سه روش بازآزمایی، تصنیفی و آلفای کرونباخ استفاده نموده است که ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۶۷، تصنیفی ۰/۸۷ و آلفای کرونباخ ۰/۸۴ می‌باشد. نصیری (۱۳۸۵) به منظور تعیین روایی مقیاس از روش روایی همزمان استفاده کرد و رابطه‌ی نمره‌ی کل آزمون و خرده مقیاس‌های آن را با نمره‌ی کل و خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه سلامت عمومی از طریق ضریب همبستگی سنجید. برای تعیین روایی از همبستگی نمره‌ی کل هر بعد با تک تک سؤال‌های تشکیل دهنده‌ی آن بعد استفاده شد. دامنه‌ی ضریب‌های همبستگی به دست آمده از ۰/۴۵ تا ۰/۸۳ معنادار بودند و همه‌ی ضریب‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ): این پرسشنامه توسط هیلز و آرگیل^۱ (۲۰۰۲) تهیه و تدوین شده است و به وسیله علیپور و آگاه هریس (۱۳۸۶) به زبان فارسی ترجمه و ویژگی‌های روانسنجی آن در چندین پژوهش با استفاده از روش‌های نظریه کلاسیک آزمون، مورد مطالعه قرار گرفته است. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارش دهی و مشتمل بر ۲۹ سؤال است که در یک مقیاس ۶ امتیازی لیکرت از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۶ نمره‌گذاری می‌شوند. ۱۲ سؤال این پرسشنامه به‌صورت منفی است و به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در پژوهش حاضر، پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

خلاصه پروتکل آموزشی: جلسه اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، تشریح اهداف و قوانین، ارائه توضیحاتی پیرامون جلسات؛ جلسه دوم: آشنا کردن افراد با آثار خوش‌بینی، مثبت‌نگری و امیدواری از منظر قرآن؛ جلسه سوم: توجه دادن افراد به نقاط مثبت خود، با نظر به تأکید

خوش‌بینی و مثبت‌نگری است (صادقی نیری و اللهیاری نژاد، ۱۳۹۲). مثبت‌نگری مطرح شده در روانشناسی اغلب به راهکارهایی مانند خوشبین بودن، احساس کنترل بر محیط، تغییر نگرش از منفی به مثبت، بازیابی وقایع منفی، بازسازی مانده‌ی افکار و موضوعاتی از این قبیل اشاره دارد. این راهکارها افراد را قادر می‌سازد که به جای منفعل بودن در برابر حوادث زندگی، دیدگاهی مثبت و به دور از قضاوت‌های منفی داشته باشند. در مقابل، مثبت‌نگری اسلامی، سبک آموزشی جدیدی است که به جای تمرکز بر خوش‌بینی‌ها و موفقیت‌های صرفاً فردی و اجتماعی، به تغییر نگرش‌های معنوی انسان می‌پردازد. جنبه معنوی مثبت‌نگری اسلامی کمک می‌کند تا در مواجهه با حوادث تنش‌زای زندگی، انسان بتواند با رفتارها و نگرش‌هایی مانند صبر، دعا کردن، توکل، نماز، روزه و اعتقاد قلبی به حمایت‌های الهی، به شکل موفقیت‌آمیزی عمل کند. به علاوه، در این شیوه تلاش می‌شود تا از مفاهیم قرآنی و اسلامی برای آموزش افراد استفاده شود. انسان، نیروی محدود خود را با توسل به منبع نامحدودی مانند قدرت خداوند افزایش می‌دهد و این احساس، سبب ایجاد آرامش و افزایش عزت نفس او می‌گردد. سیفی گندمانی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود نشان دادند آموزش مبتنی بر کیفیت زندگی با جهت‌گیری اسلامی، اثر معنادار برافزایش شادکامی و خودکارآمدی دانش‌آموزان داشته است. وحدانی خرم و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش خود نشان دادند آموزش مهارت‌های شادکامی اسلامی (اقتباس شده از الگوی استخراجی فیاض و اخوت از مبانی اسلامی) بر میزان شادکامی، رضایت از زندگی و کنترل خشم مادران اثربخش و کارآمد است. طهرانچی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که روان‌درمانی مثبت یکپارچه‌نگر در کاهش علائم افسردگی بزرگسالان موثر است.

به‌طور کلی، بررسی پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد تعداد مطالعات انجام شده در زمینه مثبت‌نگری براساس منابع اسلامی در ایران بسیار محدود است (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۶) و نقش کلیدی طلاب به‌عنوان سرمایه‌های انسانی و مرجع اجتماعی، پرداختن به مداخلاتی که موجب ارتقای کیفیت زندگی و شادکامی آنان شود، ضروری به نظر می‌رسد. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مدارس دینی انجام شد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل است. در این پژوهش، روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی به‌عنوان متغیر مستقل و کیفیت

مدت ۴۵ دقیقه و یک بار در هفته دریافت کرد. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت کرد. شرکت کنندگان در جلسه اول و آخرین جلسه درمان بوسیله پرسشنامه کیفیت زندگی و شادکامی مورد سنجش قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. جهت انجام تمامی مراحل آماری و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد. آلفای مورد نظر در تمام موارد ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

یافته‌ها

شرکت کنندگان در پژوهش شامل تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس دینی بودند که ۱۵ نفر از آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌ها در گروه آزمایش ۲۰/۵۳ (۲/۶۱) و در گروه کنترل ۲۱/۳۳ (۱/۷۵) بود. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیر کیفیت زندگی و شادکامی در هر یک از گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۱. مقایسه میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	M	SD	M	SD
کیفیت زندگی	۵۶/۳۳	۱/۴۹	۵۶/۹۳	۱/۶۲
	۶۴/۷۳	۲/۴۶	۵۶/۴۶	۱/۹۲
شادکامی	۴۲/۶۶	۱/۹۵	۴۴/۰۶	۲/۱۲
	۴۹/۷۳	۱/۹۰	۴۳/۴۰	۱/۹۵

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات متغیر کیفیت زندگی و شادکامی در گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون بهبود داشته است. در ادامه جهت بررسی پیش‌فرض‌های لازم جهت استفاده از آزمون‌های پارامتریک از آزمون لوین استفاده شد. با توجه به میزان F مشاهده شده مولفه‌های کیفیت زندگی و شادکامی در سطح ۰/۰۵ معنادار نبوده ($P > ۰/۰۵$)، بنابراین واریانس نمرات کیفیت زندگی و شادکامی در بین دو گروه آزمایش و کنترل متفاوت نیست و

خداوند بر توانایی انسان در قرآن؛ جلسه چهارم: بیان نقاط مثبت فردی از دید دیگران براساس اصول مطرح شده در قرآن؛ جلسه پنجم: بیان حداقل ۵ تا ۱۰ تجربه و خاطره مثبت معنوی برای اعضای گروه؛ جلسه ششم: گوش دادن به تجربیات مثبت اعضای گروه و استخراج نقاط قوت یکدیگر از آنها؛ جلسه هفتم: تعامل نزدیک‌تر افراد با یکدیگر، از طریق بیان نقاط مثبت آنها به طور چهره به چهره؛ جلسه هشتم: تهیه لیستی از همه نقاط مثبت فردی مطرح شده در قرآن که تاکنون به آن پی برده‌اند؛ جلسه نهم: اولویت‌بندی نقاط مثبت و توانمندی‌ها؛ جلسه دهم: ارائه شواهد و معیارهایی که با ارزش‌ترین و معتبرترین نقاط قوت آنان قابل اتکا بودن هستند، تمرکز بر آیات قرآن درباره توانایی‌های انسان، تعیین زمان اجرای پس‌آزمون، تقدیر و تشکر از اعضا.

روش اجرا: پس از انتخاب آزمودنی‌ها و گمارش تصادفی آنها در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر)، گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه پروتکل روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی را به

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

نام آزمون	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	P	Eta
آزمون اثر پیلای	۰/۹۵	۲۶۳/۹۶	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۴	۲۶۳/۹۶	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵
آزمون اثر هتلینگ	۲۱/۱۱	۲۶۳/۹۶	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵
آزمون بزرگترین ریشه روی	۲۱/۱۱	۲۶۳/۹۶	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بین گروه آزمایش و گروه گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای کیفیت زندگی و شادکامی تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود.

برای پی‌بردن به این که در کدام متغیرهای پژوهش بین دو گروه تفاوت وجود دارد. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری در جدول زیر آمده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس (MANCOVA) نمرات کیفیت زندگی و شادکامی در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	متغیر	SS	df	MS	F	P	Eta
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۳۶/۷۷	۱	۳۶/۷۷	۹/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷
	گروه	۴۷۲/۹۰	۱	۴۷۲/۹۰	۱۲۴/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۸۲
	خطا	۹۸/۴۸	۲۶	۳۰/۷۸			
	کل	۱۱۰۸۲۰/۰۰	۳۰				
شادکامی	پیش‌آزمون	۷۱/۲۱	۱	۷۱/۲۱	۹۳/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۸
	گروه	۳۳۱/۵۸	۱	۳۳۱/۵۸	۴۳۳/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۹۴
	خطا	۱۹/۸۹	۲۶	۰/۷۶			
	کل	۶۵۴۵۹/۰۰	۳۰				

که زندگی ارزشمند و هدفمند می‌تواند بازتعریف شود و استانداردها و اولویت‌های جدیدی داشته باشد (فرجی و سگانی و همکاران، ۱۴۰۱). مثبت‌نگری اسلامی، سبک آموزشی جدیدی است که به جای تمرکز بر خوشبینی‌ها و موفقیت‌های صرفاً فردی و اجتماعی، به تغییر نگرش‌های معنوی انسان می‌پردازد. جنبه معنوی مثبت‌نگری اسلامی کمک می‌کند تا در مواجهه با حوادث تنش‌زای زندگی، انسان بتواند با رفتارها و نگرش‌هایی مانند صبر، دعا کردن، توکل، نماز، روزه و اعتقاد قلبی به حمایت‌های الهی، به شکل موفقیت‌آمیزی عمل کند. به علاوه، در این شیوه تلاش می‌شود تا از مفاهیم قرآنی و اسلامی برای آموزش افراد استفاده شود. انسان، نیروی محدود خود را با توسل به منبع نامحدودی مانند قدرت خداوند افزایش می‌دهد و این احساس، سبب ایجاد آرامش و افزایش عزت نفس او می‌گردد (اکبری و پرزور، ۱۳۹۹). لذا با توجه به اینکه اندیشه‌ها و نگرش‌های ماست که کیفیت زندگی ما را می‌سازد می‌توان اذعان داشت روانشناسی مثبت‌گرا با تأکید بر آموزه‌های اسلامی با تغییر نگرش‌ها و باورها موجب افزایش کیفیت زندگی افراد می‌شود.

همچنین یافته دیگر پژوهش نشان داد روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادکامی دانش‌آموزان مدارس دینی مؤثر است. این یافته با نتایج پژوهش بقائی و اصغری (۱۴۰۰)، سلطانی و همکاران (۱۴۰۳)، پور فرج و حلیمه‌زاده (۱۳۹۷)، الهوردی و مرادی‌زاده (۱۳۹۹)، پرزور (۱۴۰۱) و میرزایی (۱۳۹۹) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت اولین لازمه شادی و شاد زیستن، تفکر مثبت است. نگرش افراد نقش قابل ملاحظه‌ای در سطح شادکامی آنان داد. از طریق افزایش دانش می‌توان موجبات تغییر نگرش افراد را فراهم کرد و در نتیجه سبب تقویت روحیه شادکامی آنان شد. از آنجایی که روان‌درمانی مثبت‌نگر تمرکز بر کمک به پدید آوردن هیجانات مثبت، شناساندن نقاط قوت، بازسازی ساختار دانش و ارتقا توانایی فرد است (رفیعی، مسعودی و خاکپور، ۱۴۰۴) می‌تواند منجر به افزایش شادکامی در افراد شود. مثبت

1. Jang et al

همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، بین دو گروه آزمایش و گروه کنترل در کیفیت زندگی و شادکامی ($P < 0/01$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر نمرات کیفیت زندگی و شادکامی گروه‌های آزمایش بعد از دریافت روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی متفاوت است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مدارس دینی انجام شد. نتایج نشان داد روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان مدارس دینی مؤثر است. این یافته با نتایج پژوهش اکبری و پرزور (۱۳۹۹)، زارعی و یاریگرگروش (۱۴۰۲)، ملکی و همکاران (۱۳۹۹)، نریمانی و همکاران (۱۴۰۴)، عماد و هادیان‌فرد (۱۳۹۶) و فرنام و حمیدی (۱۳۹۴) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت روان‌درمانی مثبت‌نگر با استفاده از اصول خود از جمله اصل پذیرش و علاقه به جسم خویش، اصل سهمیه ناکامی، اصل فرارفتن از طرحواره‌ها و رفتارهای برخاسته از خانواده، اصل عادت‌های شادکامی، شوخ‌طبعی، توجه به نقاط مثبت خویش و تفریحات سالم موجب تغییر نگرش و افزایش کیفیت زندگی می‌شود (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰). بنا به گفته سلیگمن زمانی که افراد توانمندی‌های خود را بشناسند و از آن استفاده کنند، احساس خودکارآمدی بیشتری خواهند داشت و رضایت زندگی بیشتری را تجربه خواهند کرد که باعث افزایش کیفیت زندگی آنان خواهد شد (جعفری، ۱۳۹۹). آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا با آموزش مثبت‌اندیشی منجر به نگاه به زندگی از جنبه‌های خوب آن و دیدن نقاط مثبت در افراد و زندگی، انتقال انرژی مثبت به دیگران و کاهش تنش‌های روانی و ایجاد اعتماد به نفس می‌شود که جملگی منجر به ارتقا کیفیت-زندگی در افراد می‌گردد (عبدیان و بنائی، ۱۴۰۰). روان‌درمانگری اسلامی مبتنی بر کیفیت زندگی با تأکید بر معنا و هدف در زندگی یاد گرفته‌اند

تمامی اصول اخلاقی در نگارش این مقاله رعایت شده است. این پژوهش مستخرج از طرح پژوهشی می‌باشد.

حامی مالی

این پژوهش با حمایت مالی دانشگاه محقق اردبیلی انجام شده است.

تعارض منافع

نویسنده اعلام می‌کند که در اجرای این پژوهش هیچ گونه تعارض منافع مالی، حرفه‌ای یا شخصی که بر نتایج یا تفسیر یافته‌های پژوهش تأثیر گذاشته باشد، وجود نداشته است.

منابع

- الهوردی، ف. و مرادی‌زاده، س. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر بر افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه. زن و جامعه، ۱۱(۳)، ۲۳۳-۲۴۱. [DOI: 20.1001.1.20088566.1399.11.43.11.9]
- اکبری، ت. و پرزور، پ. (۱۳۹۹). کارآمدی مداخله مبتنی بر مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر تاب‌آوری و رضایت از زندگی والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۱۰(۱)، ۷-۳۱. [DOI: 10.22098/jld.2020.1042]
- آقاجانی، م. ج.، حسین‌خانزاده، ع.، اکبری، ب.، میرارضگر، م. ا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری اسلامی بر احساس خشم و رضایت از زندگی مادران کودکان با نیازهای ویژه. مجله مطالعات ناتوانی، ۷-۳۲. [DOI: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0]
- بقائی، ب. و آقایی، ا. (۱۴۰۱). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر کیفیت زندگی، شادکامی و سطح معنایی آتش‌نشانان. طلوع بهداشت، ۲۱(۲)، ۱۶-۱. [DOI: 10.18502/tbj.v21i2.10337]
- پرزور، پ. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش گروهی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر شادکامی و رضایت از زندگی والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. ناتوانی‌های یادگیری، ۱۱(۴)، ۲۱-۳۴. [DOI: 10.22098/jld.2021.6587.1711]
- پرزور، پ.، عباسی، م. و شجاعی، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله معنوی بر تاب‌آوری فردی و اجتماعی زنان قربانی خشونت خانگی. مجله روانشناسی بالینی، ۱۰(۲)، ۹۵-۱۰۵. [DOI: 10.22075/jcp.2018.12744.1250]
- پورفرج، م. و رضازاده، ح. (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر بر شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۳)، ۱۳۶-۱۱۹. [DOI: 10.22054/qccpc.2018.27541.1683]
- جعفری، س.، جهانیان، س.، پناهی پارچین، ا. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت بر انگیزه پیشرفت و کیفیت زندگی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی سلامت و رفتار اجتماعی، ۱۱(۱)، ۹۵-۸۳. [DOI: 10.30495/hpsbjournal.2021.6811]

نگری استفاده از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت است (قنبری زرنندی و همکاران، ۱۴۰۳). همچنین مسیر دیگر تأثیرگذاری مثبت اندیشی بر شادکامی افراد، تقویت امید از طریق مثبت اندیشی است. امید و امیدواری اساس زندگی همراه با شادکامی است. افراد امیدوار به دلیل اندیشیدن به آینده و امیدواری به رخداد وقایع ایده‌آل در آن همواره از میزان شادکامی بالاتری برخوردار هستند (کیانی، نائینی و صفوی، ۱۳۹۹). در قرآن کریم نیز از شادی با واژه فرح یاد شده؛ به فضل خدا و رحمت او شادمان شدن (رعد، ۶)، داشتن سرور و شادمانی (رعد، ۲۶) و در حکمت ۲۵۷ نهج‌البلاغه آمده، هر کس سرور و خوشحالی در قلبی ایجاد کند خداوند از آن شادی برایش لطفی می‌آفریند (محمدی و دشتی، ۱۳۶۹؛ به نقل از فرنام و حمیدی، ۱۳۹۴). دینداری با فراهم ساختن زمینه ارتباط با خالق هستی این امکان را فراهم می‌آورد که انسان با خود، خدا و دیگران در صلح به سر برد و به هماهنگی با محیط دست یابد و این می‌تواند با افزایش وجهه سازگاران انسان و ابعاد آن از جمله احساس شادی و نشاط همراه باشد (وحدانی خرم و همکاران، ۱۴۰۳).

در مجموع نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی منجر به بهبود کیفیت زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مدارس دینی می‌شود. این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز همراه بود. از جمله استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و استفاده از ابزارهای خودگزارشی. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با استفاده از ابزارهای معتبرتر همچون نرم افزارها جهت کاهش احتمال سوگیری و به روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. همچنین عدم کنترل متغیرهایی نظیر وضعیت اجتماعی - اقتصادی، تحصیلات، عوامل فرهنگی نیز می‌تواند نتایج این پژوهش را تحت تأثیر قرار داده باشد؛ لذا انجام تحقیقاتی با کنترل چنین متغیرهای مداخله‌گری پیشنهاد می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر در زمینه اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر آموزه‌های اسلامی در کیفیت زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مدارس دینی، توصیه می‌شود درمانگران و مشاوران مراکز درمانی را با کارکرد و اهمیت این شیوه مداخله آشنا کرده و آنان را در بکارگیری این روش در بهبود و ارتقاء کیفیت زندگی و شادکامی این افراد تشویق نمایند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

کفیت زندگی در سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان. *سالمندشناسی*، ۶(۱)، ۸-۱۷. <http://joge.ir/article-1-424-fa.html>

علیپور، ا. و آگاه هریس، م. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. *فصلنامه روانشناسان ایرانی*، ۳(۱۲)، ۲۸۷-۲۹۸. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054899>

عماد، ی. و هادیان فرد، ح. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر افسردگی با تأکید بر مفاهیم اسلامی. *مجله ادیان و عرفان*، ۵۰(۲)، ۲۶۷-۲۹۲. [DOI: 10.22059/jrm.2018.253806.629762]

فرجی و سگانی، ح. سیفی گندمانی، م. ی. کلاتری میدی، س. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و روان‌درمانگری اسلامی مبتنی بر کفیت زندگی بر افسردگی در نوجوانان. *پژوهش‌های روانشناسی اسلامی*، ۱۵(۱)، ۶۱-۷۸. https://ri.journals.miu.ac.ir/article_9397.html

فرنام، ع. و حمیدی، م. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مثبت نگر در افزایش کفیت زندگی با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۶(۲۲)، ۶۱-۸۵. [DOI: 10.22054/qccpc.2015.4209]

قنبری زرنیدی، ز. فروتن بقا، پ. برشان، ا. شریعتی، ر. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش راهبردهای روانشناسی مثبت گرا بر تاب آوری و کفیت زندگی معلمان بازنشسته سالمند. *سالمندشناسی*، ۸(۳)، ۱۰-۱۹. [DOI: 10.22034/JOGE.8.3.10]

کیانی، پ. آ. نائینی، س. م. ک. صفوی، م. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی و تاب آوری پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده. *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران*، ۳۰(۲)، ۲۰۳-۱۹۳. <http://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-1777-fa.html>

گلستانه، س. م. و بهزادی، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مداخله روانشناسی مثبت بر افزایش بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۲)، ۱۸۷-۲۰۱. [DOI: 10.29252/apsy.13.2.187]

معاضدی عالی، ک. پرزور، پ. پیرانی، ذ. عدل، ح. ا. احمدی، ه. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی روان‌درمانی معنوی مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر کفیت زندگی زنان ناباور. *سلامت و بهداشت*، ۹(۵)، ۵۸۹-۵۹۸. [DOI: 10.29252/j.health.9.5.589]

ملکی، پ. و سرداری، ب. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت گرا با تأکید بر آموزه‌های دینی بر بهبود سازگاری روانشناختی دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۵(۲)، ۱۱۵-۱۴۲. [DOI: 10.29252/qaie.5.2.115]

موحد ابطی، ح. (۱۳۹۵). *آشنایی با حوزه‌های علمیه شیعه در طول تاریخ*. اصفهان: حوزه علمیه اصفهان.

میرزائی، پ. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر بر بهزیستی معنوی و شادکامی دانشجویان دارای اختلال افسردگی. *مطالعات ناتوانی*، ۱۰(۱)، ۳۶. [DOI: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.70.9]

دلاور، ع. (۱۳۹۲). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*. نشر: ویرایش.

رحمانی، ج. (۱۳۹۲). زی طلبگی: از منش تا سبک زندگی انسان حوزوی. *تحقیقات فرهنگی ایران*، ۶(۲۲)، ۱۱۳-۱۴۲.

[DOI: 10.7508/ijcr.2013.22.005]

رضائی، م. اکبری امرغان، ح. (۱۴۰۴). اثربخشی تمرینات یوگا بر شاخص‌های روانی نظم جویی هیجانی و کفیت زندگی زنان خانه‌دار. *کاوش‌های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری*. [DOI: 10.22034/necsbm.2025.491497.1097]

رفیعی، م. مسعودی، ش. و خاکپور، م. (۱۴۰۴). اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر بر انعطاف‌پذیری شناختی، سرخوردگی زناشویی و رشد پس از آسیب در زنان مبتلا به سرطان. *رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۱۷(۱)، ۱۰-۲۱. [DOI: 10.22034/naes.2024.463096.1458]

ریاحی، م. ا. معمار، ر. رحیمی راد، م. (۱۳۹۷). بررسی جامعه‌شناختی اثرات دینداری بر سلامت روان با استفاده از مدل فرایند استرس؛ مطالعه دانشجویان و طلاب شهر قم. *علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد*، ۱۵(۲)، ۱۳۳-۱۷۲. [DOI: 10.22067/jss.v15i2.44616]

زارعی، ف. یاریگرو، م. (۱۴۰۲). اثر بخشی ذهن آگاهی بر عزت نفس و تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دارای نارساخوانی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۳(۲)، ۱۸-۳۱. [Doi:10.22098/jld.2024.14138.2131]

سلطانی، م. نریمانی، م. موسی زاده، ت. (۱۴۰۳). بررسی اثر بخشی آموزش راهبردهای خودتعلیمی کلامی بر سازگاری اجتماعی و هماهنگی دیداری حرکتی دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۴(۲)، ۱-۱۱. [Doi: 10.22098/jld.2023.13578.2120]

سیداسماعیلی قمی، ن. و سلمانی، ع. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی و کفیت زندگی مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال طیف اوتیسم. *روانشناسی افراد/استثنایی*، ۱۵(۵۷)، ۱۰۵-۱۳۹. [Doi: 10.22054/jpe.2025.83606.2778]

سیفی گندمانی، م. ی. جان بزرگی، م. علیپور، ا. علی اکبری دهکردی، م. (۱۳۹۵). اثربخشی روان‌درمانگری اسلامی مبتنی بر کفیت زندگی بر افسردگی و کفیت زندگی دانشجویان (دختر و پسر) افسرده دانشگاه پیام نور استان چهارمحال و بختیاری. *طلوع بهداشت*، ۱۵(۱)، ۲۲۴-۲۳۹. <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-2120-fa.html>

صادقی نیری، ر. و اللهیاری‌نژاد، م. (۱۳۹۲). مثبت اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه. *فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه*، ۱۱(۱)، ۶۳-۷۴. https://nab.basu.ac.ir/article_420.html

طهرانچی، ع. نشاط دوست، ح. ط. امیری، ش. پاور، م. (۱۴۰۰). تدوین مدل روان‌درمانی مثبت یکپارچه نگر و مقایسه اثربخشی آن با روان‌درمانی شناختی رفتاری و روان‌درمانی مثبت در کاهش علائم افسردگی بزرگسالان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۱)، ۸۶-۷۵. [DOI: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.5.5]

عبدیان، ط. بنایی، ا. (۱۴۰۰). اثربخشی روانشناسی مثبت گرا بر شادکامی و

- Alipour, A., & Agah Heris, M. (2007). Reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among Iranians. *Iranian Journal of Developmental Psychology*, 3(12), 287-298. (Persian) <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jip/Article/1054899>
- Baghaei, B., & Aghaei, A. (2022). The effectiveness of positive psychotherapy on quality of life, happiness, semantic level of firefighters. *The Journal of Toloo-e-behdasht*, 21 (2), 1-16. (Persian) [DOI: 10.18502/tbj.v21i2.10337]
- Emad, Y., & Hadianfard, H. (2017). Investigating the effectiveness of positive psychotherapy for depression with emphasis on Islamic concepts. *Journal of Religions and Mysticism*, 50(2), 267-292. (Persian) [DOI: 10.22059/jrm.2018.253806.629762]
- Faraji-Vestegani, H.R., Seifi-Gandomani, M.Y., & Kalantari-Meybodi, S. (2022). Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy and Islamic psychotherapy based on quality of life on depression in adolescents. *Islamic Psychology Research*, 5(1), 61-78. (Persian) https://ri.journals.miu.ac.ir/article_9397.html
- Farnam, A., & Hamidi, M. (2015). Effectiveness of positivism raining on enhancement of quality of life with emphasis on Qur'an and islamic Issues. *Counseling and Psychotherapy Culture*, 6(22), 61-85. (Persian) [DOI: 10.22054/qccpc.2015.4209]
- Ghanbari zarandi, Z., Forootan, P., Barshan, A., & Shariati, R. (2023). The effectiveness of training positive psychology strategies on the resilience and quality of life of elderly retired teachers. *Journal of Gerontology*, 8 (3), 10-19. (Persian) [DOI: 10.22034/JOGE.8.3.10]
- Goel, P., & Singh, A. (2024). The mediating role of organisational learning capabilities between workplace happiness and organizational citizenship behaviour. *Journal of Workplace Learning*, 36(1), 59-76. [DOI: 10.1108/JWL-06-2023-0100]
- Golestaneh, S. M., & behzadi, A. (2019). Effectiveness of positive psychology intervention training on increasing well-being, academic buoyancy and academic achievement in female students. *Applied Psychology*, 13(2), 187-208. (Persian) [DOI: 10.29252/apsy.13.2.187]
- Habibovic, M., Leissner, P., Nyklicek, I., Widdershoven, J., & Olsson, E. (2025). Association between psychological inflexibility, distress and health-related quality of life in people with cardiovascular disease. *General Hospital Psychiatry*, 92, 95-99. [DOI: 10.1016/j.genhosppsych.2024.12.018]
- HaratiRad, A., & Miri, M. (2022). The effectiveness of positive psychotherapy on hope and quality of academic life of slow-paced students: A quasi-experimental study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22 (12), 1279-1296. (Persian) [DOI: 10.61186/jrums.22.12.1279]
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [DOI:10.1016/S0191-8869(01)00213-6]
- Jafari, S., Jahanian, S., & Panahi Parchin, E. (2017). The effectiveness of teaching positive psychology concepts on students' motivation to progress and quality of life. *Quarterly Journal of Health Psychology and Social Behavior*, 1(1), 83-95. (Persian) [DOI: 10.30495/hpsbjourna.2021.681111]
- میکائیلی، ن.، سلمانی، ع. و شارعی، آ. (۱۴۰۳). اثربخشی مداخله روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سردردهای میگرنی و نشو و نما در دانش‌آموزان دختر مبتلا به میگرن. *روانشناسی سلامت*، ۱۳(۵۲)، ۷-۲۲. [Doi:10.30473/hpj.2024.72184.6104]
- نریمانی، م.، پرزور، پ.، عطادخت، ا.، و عباسی، م. (۱۳۹۴). نقش بهزیستی معنوی و پابندی مذهبی در پیشبینی رضامندی زنانجویی پرستاران. *مجله بالینی پرستاری و مامایی*، ۴(۲)، ۱-۱۰. <https://civilica.com/doc/1329292>
- نریمانی، م.، جباری قوزلوجه، ع.، و شهریور، آ. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مبتنی بر توسعه راهبرد خودتنظیمی بر بهبود خودکارآمدی، کنترل هیجان و انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری. *فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۴(۴)، ۸۰-۹۴. [DOI: 10.22098/jld.2025.17297.2251]
- نصیری، ح. (۱۳۸۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس کوتاه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و تهیه نسخه ایرانی آن. *مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*.
- وحدانی‌خرم، ط.، فیاض، ف.، عینی‌پور، ج. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های شادکامی با رویکرد اسلامی و شادکامی فوردایس بر شادکامی، رضایت از زندگی و کنترل خشم مادران. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۱۰(۲)، ۲۳-۴۸. [DOI: 10.22108/ppls.2024.140494.2503]
- هراتی‌راد، ا.، میری، م. (۱۴۰۲). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر امیدواری و کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان آهسته‌گام: یک مطالعه نیمه‌تجربی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۲(۱۲)، ۱۲۷۹-۱۲۹۶. [DOI: 10.61186/jrums.22.12.1279]

References:

- Abdian, T., & Banaee, E. (2021). The effectiveness of positive psychology of happiness and quality of life of elderly people in elderly care centers. *Journal of Gerontology*, 6 (1), 8-17. (Persian) <http://joge.ir/article-1-424-fa.html>
- Aghajani, M. J., Hosain Khanzadeh, A., Akbari, B., & Mirarzgar, M. S. (2017). The effect of the Islamic positive thinking training on anger management and life satisfaction in mothers of exceptional children. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 7, 32-32. (Persian) [DOI: 20.1001.1.23222840.1396.7.0.42.0]
- Ahmed, H. A. A. E. K., & Mohamed, B. E. S. (2022). Relationship between morality, happiness, and social support among elderly people. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 31. [DOI:10.1186/s43045-022-00195-z]
- Akbari, T., & Porzoor, P. (2020). The effectiveness of positive thinking skills training with emphasis on religious teachings on resilience and life satisfaction of parents of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 10(1), 7-31. (Persian) [DOI: 10.22098/jld.2020.1042]
- Alavardi, F., & Moradizadeh, S. (2020). Investigating the effect of positive psychotherapy on increasing happiness and psychological well-being in divorced women. *Woman and Society*, 11(3), 223-241. (Persian) [DOI:20.1001.1.20088566.1399.11.43.11.9]

- Jang, W.H., Kim, D.S., Park, H.W., & Kim, J. H. (2020). Mental health and quality of life in firefighters working on the scene in South Korea: Focused on the capital area and the ground pro -motion area. *Brain Behav*, 10, e01559 10.1002/brb3.1559. [DOI: 10.1002/brb3.1559]
- Kyani, P., Naeini, S. M. K., & Safavi, M. (2020). The effect of positive thinking training on happiness and resilience of nurses in intensive care units: a randomized clinical trial. *Medical Sciences*, 30 (2), 193-203. (Persian) <http://tmuj.iutmu.ac.ir/article-1-1777-fa.html>
- Mahmoodii, K., & Azarbayjan, M. (2010). Investigating the relationship between Islamic happiness and psychological happiness in Qom University students. *Psychology and Religion Quarterly*, 2(3), 45-65. <https://ravanshenasi.nashriyat.ir/en/node/74>
- Maleki Ghalandoz, P., & Sardary, B. (2020). The effectiveness of positive psychotherapy on improving psychological adjustment of the students with suicidal ideation: With an emphasis on religious teachings. *Applied Issues in Islamic Education*, 5(2), 115-142. (Persian) [DOI: 10.29252/qaiie.5.2.115]
- Mikaeili, N., Salmani, A. & Sharei, A. (2025). The Effectiveness of Positive Psychotherapy Intervention on Migraine Headaches and Anger Rumination in Female Students with Migraine. *Health Psychology*, 13(52), 7-22. [Doi:10.30473/hpj.2024.72184.6104]
- Mirzaie, P. (2020). Positive Psychotherapy on spiritual well-being and happiness in students with depressive disorder. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 10, 36-36. (Persian) [DOI: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.70.9]
- Moazedi Ali, K., Parzoor, P., Pirani, Z., Adl, H.S., & Ahmadi, H. (2018). Investigating the effectiveness of religious spiritual psychotherapy based on Islamic teachings on the quality of life of infertile women. *Health and Health*, 9 (5), 589-598. (Persian) [DOI: 10.29252/j.health.9.5.589]
- Narimani, M., Jabari Ghoszloujeh, A., & Shahriyar, A. (2025). The effectiveness of self-regulation strategy development-based training on improving self-efficacy, emotional regulation, and achievement motivation in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 14(4), 80-94. (Persian) [DOI: 10.22098/jld.2025.17297.2251]
- Narimani, M., Porzoor, P., Atadokht, A., & Abbasi, M. (2015). The role of spiritual well-being and Religious Adherence in predicting marital satisfaction among nurses. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 4 (2), 1-10. <https://civilica.com/doc/1329292/>
- Neves, E. T., Da Silva, J. H., Urbanetto, J. D. S., Buboltz, F. L., Kegler, J. J., Ribeiro, C. F., & et al. (2023). Quality of life in the voice of children who depend on health technologies: Mixed methods study. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, 83-92. [DOI: 10.1016/j.pedn.2023.07.017]
- Pictet, A., Coughtrey, A. E., Mathews, A., & Holmes, E. A. (2011). Fishing for happiness: The effects of generating positive imagery on mood and behaviour. *Behaviour Research and Therapy*, 49(1), 855-891. [DOI:10.1016/j.brat.2011.10.003]
- Porzoor, P. (2022). The effectiveness of group training coping strategies based on Islamic teachings on happiness and life satisfaction of parents of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 11(4), 21-34. (Persian) [DOI: 10.22098/jld.2021.6587.1711]
- Porzoor, P., Abbasi, M., & Shojaei, A. (2018). The effectiveness of spiritual intervention on Personal and social resiliency of women victims of domestic violence. *Journal of Clinical Psychology*, 10(2), 95-105. (Persian) [DOI:10.22075/jcp.2018.12744.1250]
- Pourfaraj, M., & Rezazadeh, H. (2018). The effectiveness of positive psychotherapy on happiness and life expectancy of cancer patients. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 9(33), 119-136. (Persian) [DOI: 10.22054/qccpc.2018.27541.1683]
- Rafiee, M., Masoodi, S., & Khakpour, M. (2025). the effectiveness of positive psychotherapy on cognitive flexibility, marital frustration and post-traumatic growth in women with cancer. *A New Approach to Children's Education Quarterly*, 7(1), 10-21. (Persian) [DOI:10.22034/naes.2024.463096.1458]
- Rahmani, J. (2013). Zai Talabgi: A description of the life of a seminarian. *Iran's Cultural Research Quarterly*, 6, (2), 113-142. (Persian) [DOI: 10.7508/ijcr.2013.22.005]
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., Otto, C.H. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 31(6), 879-889. [DOI: 10.1007/s00787-021-01726-5]
- Rezaei, M., & Akbari Amraghan, H. (2025). The effectiveness of yoga exercises on psychological indicators of emotional regulation and quality of life of housewives. *New Explorations in Computational Sciences and Behavioral Management*. (Persian) [DOI: 10.22034/necsbm.2025.491497.1097]
- Riahi, M.E., Memar, R., & Rahimi Rad, M. (2018). Sociological study of the effects of religiosity on mental health using the stress process model; study of students and scholars in Qom city. *Social Sciences of Ferdowsi University of Mashhad*, 15(2), 133-172. (Persian) [DOI: 10.22067/jss.v15i2.44616]
- Sadeghiniri, R., & AllahyariNezhad, M. (2013). Positive thinking and optimism in the nahjolbalagheh. *Quarterly Journal of Nahj al-Balagha Research*, 1(1), 63-74. (Persian) https://nab.basu.ac.ir/article_420.html?lang=en
- Sahragard, S., Haroon Rshidi, H., & Kazemianmoghadam K. (2022). The effectiveness of positive intervention on motivational beliefs of students with academic failure. *Positive Psychology Research*, 8(2), 51 -64. https://ppls.ui.ac.ir/article_26818_en.html?lang=fa
- Samkhaniyani, H., Moazedian, A., Sotodeh Asl, N., & Ghorbani R. (2022). The effectiveness of positive psychotherapy on cognitive agitation and self-compassion in people with hypertension. *JMUMS*, 65(4), 1659 -1669.
- Seifi Gandomani, M., Janbozorgi, M., Alipour, A., Aliakbari, M. (2016). Effectiveness of islamic quality of life therapy on quality of life and depression in students with MDD. *Toloo-e-Behdasht*, 15 (1), 224-239. (Persian) <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-2120-fa.html>
- Seyedesmaili Ghomi, N. & Salmani, A. (2025). Effectiveness of Communication Skills Training on the Social Adjustment and Quality of life for Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Psychology of Exceptional Individuals*, 15(57), 105-139. [Doi: 10.22054/jpe.2025.83606.2778]

- Soltani, M., & Narimani, M., & Mousazadeh, T. (2025). Investigating the effectiveness of teaching verbal self-teaching strategies on social adaptation and visual motor coordination of students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 14(2), 1-11. (Persian) [DOI:10.22098/jld.2023.13578.2120]
- Tehranchi, A., Neshatdoost, H., Amiri, S., & Power, M. (2021). Developing an integrative model of positive psychotherapy and comparing its effectiveness with CBT, and PPT in improvement of depressive symptoms among individuals with major depression. *Rooyesh*, 10(1), 75-86. (Persian) [DOI: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.5.5]
- Vahdani-Khoram, T., Fayyaz, F., & Aini-Pour, J. (2024). Comparing the effectiveness of the educational package of happiness skills with an Islamic approach and Fordyce's happiness on happiness, life satisfaction and anger control of mothers. *Positive psychology Research*, 10(2), 23-48. (Persian) [DOI: 10.22108/ppls.2024.140494.2503]
- Veenhoven, R. (2024). *Happiness*. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research Cham*: Springer International Publishing. [DOI: 10.1007/978-3-031-17299-1_1224]
- Zare Mirkabad, A., Gurban Jahormi, R., Khademi Ashkazari, M., & Shiondi Cheliche, K. (2022). Investigating the effectiveness of Islamic happiness education on increasing mental vitality and positive emotions and reducing negative emotions in women with marital conflict. *Applied Counseling*, 12(1), 153-174. https://jac.scu.ac.ir/article_17340.html?lang=en
- Zareii, F., & Yarigaravesh, M. (2024). Effectiveness of mindfulness on self-esteem and social interactions of students with dyslexia. *Journal of Learning Disabilities*, 13(2), 18-31. (Persian) [Doi:10.22098/jld.2024.14138.2131]