

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی (مبتنی بر آموزه‌های قرآن کریم و روایات ائمه (ع)) بر شادکامی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان

پروین یوسف‌زاده*

ناهید یوسف‌زاده**

دکتر آناهیتا تاشک***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر شادکامی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه ناحیه دو شهر کرمان انجام شد. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. برای این منظور از بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه ناحیه دو شهر کرمان و با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی، تعداد سی نفر انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار پژوهش مقیاس شادکامی آکسفورد (آرگایل و لو، ۱۹۹۰) و مقیاس سرمایه روان‌شناختی (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۵) بود که در مرحله قبل و بعد از آزمایش در هر دو گروه اجرا شد. گروه آزمایش طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های معنوی با رویکرد اسلامی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از تحلیل آماری کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های معنوی بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان موثر است. همین‌طور یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های معنوی بر همه مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی به جز خودکارآمدی تأثیرگذار بوده است. در نتیجه می‌توان از آموزش مهارت‌های معنوی برای افزایش شادکامی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان استفاده کرد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های معنوی، شادکامی، سرمایه روان‌شناختی، دانش‌آموزان.

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۴/۲۴

تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۶/۱۸

* نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، ایران.
yousefzadeh.parvin@gmail.com

** دانشجوی دکتری مشاوره و راهنمایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، ایران.
n.yousefzadeh91@gmail.com

*** استادیار روان‌شناسی سلامت، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، ایران.
atashk@uk.ac.ir

در آغاز روان‌شناسی بیشتر بر هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت تا بر هیجان‌های مثبت. از باب مثال متون علمی نیز بیشتر در مورد رنج بود تا لذت. اما در قرن ۲۱ روان‌شناسی متوجه این امر شد که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه‌های مثبت تجربه‌اش کند (مایرز و لندزبرگر^۱، ۲۰۰۲). از این رو، هم‌اکنون روان‌شناسی مثبت به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانایی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند. از شاخص‌های مهم این روان‌شناسی، شادکامی^۲ (کار^۳، ۲۰۰۳) و سرمایه روان‌شناختی^۴ (لوتانز، اولیو، آوی و نرمن^۵، ۲۰۰۷) است.

شادکامی عبارتست از ارزیابی‌های شناختی و هیجانی فرد از زندگی‌اش (کار^۳، ۲۰۰۳) و ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی است (آرگیل، مارتین و لو^۶، ۱۹۹۵). این سازه دو مؤلفه شناختی و عاطفی دارد؛ مؤلفه شناختی بر رضایت فرد از زندگی و مؤلفه عاطفی بر توازن لذت (تعادل بین هیجان‌های مثبت و منفی) و حالت‌هایی مانند خنده و شوخ طبعی دلالت دارد. شادکامی موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گراست، زیرا به عنوان یک پدیده هیجانی مثبت برای انسان ضروری است و به زندگی او معنا می‌بخشد. اهمیت شادکامی به اندازه‌ای است که بهتر است به جای توجه به افسردگی به شادکامی توجه شود (سیسیاین^۷، ۲۰۰۲). شادی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش موثری دارد و باعث احساس امنیت می‌شود (پترسون^۸، ۲۰۰۰).

با توجه به ساختار دو بعدی شادکامی (نشاط و رضامندی)، نظریه شادکامی از نظر اسلام بر «توحید» مبتنی است، که به معنای «واقعیت‌شناسی توحیدی» و «هماهنگ‌سازی با واقعیت‌های توحیدی» مربوط به شادکامی است. بر این اساس، شادکامی بر واقعیت‌هایی مبتنی است که توسط خداوند متعال تقدیر شده و دست‌یابی

1. Meyers & Landsberger
2. happiness
3. Carr
4. Psychological capital
5. Luthans , Avolio, Avey & Norman
6. Argyle & Martin & Lu
7. Siisiäinen
8. Peterson

به آن نیز راه خاصی دارد که باز توسط خداوند متعال تنظیم شده است. شناخت این واقعیت‌ها و پذیرش آن‌ها از سویی موجب «رضامندی» از تقدیرهای خداوند متعال می‌شود، چون آن‌ها را مبتنی بر «خیر» می‌بیند؛ همچنین موجب نشاط می‌شود، چون لذت‌های مورد نیاز را براساس الگوی الهی آن تامین می‌کند (پسنندیده، ۱۳۹۰: ۱). شواهد تجربی فراوانی وجود دارد که حاکی از رابطه مثبت معنادار بین نگرش دینی و شادکامی می‌باشد.

نگرش دینی، عبارتست از اعتقادات منسجم و یکپارچه توحیدی، که در آن خداوند محور امر بوده و ارزش‌ها، اخلاقیات، آداب و رسوم و رفتارهای انسانی براساس آن تنظیم می‌شود (اکبریان، ۱۳۹۵). افرادی که گرایش‌های دینی دارند معتقدند در جهان مقصد والایی وجود دارد که افراد می‌توانند شادکامی خود را با توجه به آن ارتقاء بخشند (دینر، سو، لوکاس و اسمیت^۱، ۱۹۹۰). عمل به باورهای دینی موجب افزایش شادکامی، مشارکت کلامی و کاهش پرخاشگری می‌شود (ماهونی، پارگمنت، جول، سوانک، اسکات، امری و رای^۲، ۱۹۹۹). بین نگرش‌های مذهبی دانش‌آموزان و شادکامی آنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (بخشی‌پور و رضانی‌زاده، ۱۳۹۳). نقش جهت‌گیری مذهبی درونی در ادراک شادکامی مهم می‌باشد و مرکز کنترل درونی، تبیین‌کننده نقش جهت‌گیری مذهبی درونی بر شادکامی است (شفیعی، شهابی‌زاده و پورشافیعی، ۱۳۹۱). دانش‌آموزانی که تجربه‌های شادی با شدت بالا را بعنوان منابع شادکامی خود معرفی کرده‌اند از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند (خسروی و چراغ‌ملایی، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از مهمترین توانایی‌های انسان که باعث سازگاری او در زندگی می‌شود سرمایه روان‌شناختی است که از مهمترین عوامل تامین‌کننده بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد (لوتانز، ۲۰۰۲). سرمایه روان‌شناختی سازه‌ای ترکیبی و به هم پیوسته از چهار مؤلفه ادراکی - شناختی یعنی امید^۳، خوش‌بینی^۴، خودکارآمدی^۵ و تاب‌آوری^۶ است.

1. Diener, Suh, Lucas & Smith
2. Mahoney, Pargament, Jewell, Swank, Scott, Emery & Rye
3. hope
4. optimism
5. self-efficacy
6. Resiliency

این چهار مؤلفه با هم ترکیب می‌شوند و یک کل هم‌افزایی را می‌سازند و انتظار می‌رود کل سازه نسبت به تک‌تک متغیرهای تشکیل‌دهنده آن تأثیر بیشتری بر عملکرد داشته باشد (لوتانز و یوسف، ۲۰۰۷). این سازه با ویژگی‌های زیر مشخص می‌شود: داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف و پیگیری راه‌های لازم برای رسیدن به موفقیت (امید)، ایجاد اسنادهای مثبت در مورد موقعیت‌های اکنون و آینده (خوش‌بینی)، باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت در انجام وظایف معین (خودکارآمدی) و تحمل کردن مشکلات تا دستیابی به موفقیت‌ها (تاب‌آوری) (لوتانز، اولیو، والومبو^۱ و لی^۲، ۲۰۰۵).

در حالی که سرمایه اقتصادی بر «چه چیز دارید؟» و سرمایه انسانی بر «چه چیز می‌دانید؟» و سرمایه اجتماعی بر «چه کسی را می‌شناسید؟» تأکید دارد، سرمایه روان‌شناختی بر «چه کسی هستید؟» و «چه کسی می‌تواند بشوید؟» تأکید دارد (لوتانز و یوسف، ۲۰۰۷). دلیل فراتر بودن سرمایه روان‌شناختی نسبت به سرمایه‌های دیگر در ظرفیت‌های آن، خصوصاً بخش توسعه‌ای آن (چه کسی خواهید شد؟) است که عموماً در سرمایه‌های اجتماعی و انسانی نادیده گرفته شده است (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۵). سیسیاینن (۲۰۰۲) معتقد است سرمایه‌های انسانی و اجتماعی به آسانی قابل مشاهده و آشکار است و می‌توان آن‌ها را به سادگی اندازه‌گیری و کنترل کرد، در حالی که سرمایه روان‌شناختی بیشتر بالقوه بوده، اندازه‌گیری و توسعه آن دشوار است. به دلیل اهمیت سرمایه روان‌شناختی - خصوصاً قابلیت توسعه‌ای بودن آن - این ایده از ظرفیت بالایی برای حضور جدی‌تر در عرصه تعلیم و تربیت برخوردار است.

پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند رشد و توسعه سرمایه روان‌شناختی موجب افزایش کارایی و توانایی حل مسئله دانش‌آموزان می‌شود (هاجز^۳، ۲۰۱۰). دانش‌آموزانی که سرمایه روان‌شناختی بالاتری دارند، سطح اضطراب و استرس آن‌ها پایین‌تر است و در نتیجه تمایل به خشونت نیز در آن‌ها کمتر است (آلیو و کاراکاس^۴، ۲۰۱۵). سرمایه روان‌شناختی آن‌ها را قادر می‌سازد تا سلامت روانی - رفتاری خود را در سطح بالاتری

1. Youssef
2. Walumbwa
3. Li
4. Hodges
5. Aliyev & Karakus

نگه دارند و به شیوه‌ای مثبت، سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات بپردازند، دانش‌آموزانی که سرمایه روان‌شناختی بالاتری دارند، عملکرد تحصیلی بهتری دارند (وانو، کامکیت و وانگ‌وانیچ^۱، ۲۰۱۵). نریمانی، شاه محمدزاده، امیدوار و امیدوار (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان دادند دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری در مقایسه با دانش‌آموزان عادی از سرمایه روان‌شناختی کمتری برخوردارند. پژوهش کاوری زاده (۱۳۹۴) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی یک روش مداخله‌ای مناسب برای ارتقاء سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان بدسرپرست، می‌باشد.

علاوه بر شادکامی و سرمایه روان‌شناختی، یکی دیگر از اجزای زندگی سالم توجه به معنویت و نیازهای معنوی^۲ است. معنویت یک بعد اساسی انسان است که از دوران کودکی در انسان‌ها رشد می‌کند، متحول می‌شود و با اثرپذیری از محیط می‌تواند به شکوفایی رسیده، یا بالعکس دچار وقفه شده و یا آسیب‌پذیر و آسیب‌زا گردد (وست^۳، ترجمه شهیدی و شیرافکن، ۱۳۸۸). مفهوم معنویت در جهان معاصر طیفی بسیار وسیع را در برمی‌گیرد. در یک سوی آن متفکران دینی قرار دارند که معتقدند معنویت تنها در چارچوب گفتمان دینی و تنها در ادیان آسمانی معنا پیدا می‌کند. در سوی دیگر این طیف متفکران سکولار قرار دارند، که معنویت را نیاز عاطفی و روان‌شناختی انسان تلقی می‌کنند و الزامی در هویت بخشی دینی به آن نمی‌بینند. در این جریان فکری معنابخشی معنویت، با اتصال به درون انسان یا ارتباط عمیق با طبیعت و دیگر انسان‌ها، محقق می‌شود (بست^۴، ۲۰۰۸، به نقل از باغگلی، شعبانی ورکی، نهاوندی و غفاری، ۱۳۹۴). با آن‌که مفهوم معنویت در بین فرهنگ‌های مختلف متنوع و گاهی متفاوت می‌باشد، معنویت یک تجربه انسانی و جهانی است. روان‌شناسان به‌طور روز افزون در می‌یابند که می‌توانند با توصیه مراجعہ کنندگان به معنویت و شرکت در مراسم مذهبی، آن‌ها را به آرامش روانی سوق دهند (مالتبی، لوئیس و دی^۵ (۱۹۹۹). دیویس^۶ (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان داده است که معنویت پیش‌بینی‌کننده قوی برای امید و سلامت روان است.

1. Vanno, Kaemkate & Wongwanich
2. spiritual needs
3. West
4. Best
5. Maltby, Lewis & Day
6. Davis

معنویت در نزد اندیشمندان مسلمان معاصر عبارتست از: شناخت خداوند و قرب به او؛ قرب الی الله به معنای ایجاد رابطه‌ای حقیقی بین خدا و انسان است، به گونه‌ای که روح انسان بر اثر درک، باور و اعمالی خاص (متناسب با غایت آفرینش خویش) رابطه‌ای وجودی و آزادانه (اختیاری) با خداوند متعال برقرار و به طور مداوم آن را تشدید می‌کند و در نتیجه ایجاد چنین ارتباطی مراتب کمال را در وجود خویش محقق می‌سازد. این ارتباط واقعی تکوینی ولی حصول آن (به لحاظ مقدمات) امری اکتسابی و اختیاری است. البته این ارتباط وجودی با خدا امری دارای مراتب و درجات است که می‌تواند به طور مداوم تشدید یا تنزل یابد (مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی جمهوری اسلامی ایران، صادق‌زاده قمصری و همکاران، ۱۳۹۰). در این جهان‌بینی، معنویت فرآیندی ارتباطی و تعالی‌بخش در ابعاد مختلف خود، دیگر انسان‌ها، طبیعت و خداوند است. اساس معنویت ارتباط با خداوند به عنوان مبداء و منشاء، حقیقت و غایت هستی است: هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (حدید، ۳). خداوند هدف نهایی فطرت انسان است و انسان خود آگاه در طلب این مطلوب نهایی در حرکت است و تا به او نرسد آرام نمی‌گیرد: الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد، ۲۸). سایر ارتباطها زمانی معنوی است که در ارتباط با خداوند باشد. تأثیر معنویت در زندگی منجر به یک سبک زندگی می‌شود که عقاید، نگرش‌ها، ارزش‌ها و اعمال را در پاسخ به خدا و قرب او هماهنگ می‌کند. لذا معنویت، کارکرد محوری و ضروری دین است (کیانی، مهرمحمدی، صادق‌زاده قمصری، نوذری و باقری، ۱۳۹۴: ۱۱۱).

برزگربفرویی (۱۳۹۳) نشان داد معنویت درمانی مبتنی بر دیدگاه اسلامی، بر بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. موحدی، کریمی‌نژاد، هاشمی‌نصرت‌آبادی و موحدی (۱۳۹۲) نشان داده‌اند آموزش مبتنی بر معنویت بر بهبود مولفه‌های کیفیت زندگی دانش‌آموزان مؤثر است. پژوهش اژدری‌فرد، قاضی و نورانی‌پور (۱۳۸۹) نشان داد آموزش عرفان و معنویت باعث افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد جسمانی، اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان می‌شود. برومندزاده و کریمی‌ثانی (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های معنوی بر افزایش سلامت عمومی و کاهش اضطراب دانش‌آموزان

موثر است. همچنین نتیجه پژوهش مرحمتی و فولادچنگ(۱۳۹۶) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی، بر بهزیستی روان‌شناختی یادگیرندگان مؤثر است. با آن‌که مطالعات انجام شده وجود و اثربخشی مثبت واقعیتی به نام معنویت در جهان خلقت و در وجود انسان و رفتار انسانی را تأیید می‌کند، با این حال «به ندرت شواهدی از آموزش مهارت‌های معنوی در ادبیات علمی جهان وجود دارد»(بوالهروی، غباری‌بناب، قهاری، میرزایی، راقبیان، دوس‌علیوند و زارعی‌دوست، ۱۳۹۲: ۸).

مهارت‌های معنوی به مجموعه توانمندی‌های معنوی در زمینه نگرش و رفتار گفته می‌شود(جماعتی، ۱۳۹۱: ۱۰۰) که با ایجاد تعامل میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت‌ها به فرد کمک می‌کند تا با رفتار سازگارانه با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره انطباق پیدا کند(بوالهروی و همکاران، ۱۳۹۲). براساس آیات قرآن کریم که در زمینه آفرینش خاص انسان است: «پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگارتان، این فطرتی است که خداوند انسان‌ها را بر اساس آن آفریده است»: فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَا يَكُنْ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ(روم: ۳۰)، می‌توان به این نتیجه رسید که همه انسان‌ها دارای گرایش‌های معنوی بالقوه‌ای هستند که خاص نوع انسان و ملاک برتری او بر دیگر موجودات است(مطهری، ۱۳۷۵: ۱۰۰). براساس این آیات زمینه قرار گرفتن در فرآیند رشد معنوی پس از توجه به این گرایش‌ها، دست یافتن به نگرش معنوی و در مرحله بعد، عمل و رفتار براساس آن نگرش است.

نگرش معنوی ناشی از عمق آگاهی انسان و شناخت اوست که با هدف جستجوی علت و معنا از سطح ظاهر اشیاء و امور عبور می‌کند و به درون، روابط و وابستگی‌های آن‌ها نفوذ می‌کند. بنابراین هر چقدر گرایش‌ها و نگرش‌های معنوی انسان پایه و زیربنای اعتقادی(وجود خداوند و درک حضور او) و فکری(تفکر و دانش در مورد ویژگی‌های معنوی انسان، آفرینش و معنای آن) پیدا کند، انسان بیشتر و عمیق‌تر در جریان فرآیند رشد معنوی قرار می‌گیرد. قرار گرفتن در فرآیند رشد معنوی، توجه و ایمان به خداوند و درک حضور او در زندگی، تأثیر عمیقی بر دیدگاه و رفتار وی درباره خودش و روابطش با انسان‌های دیگر و خداوند می‌گذارد و راه پیدا کردن هدف و معنای صحیح زندگی را به او نشان می‌دهد(شهیدی و فرج‌نیا، ۱۳۹۱). این همان دست‌یافتن به مهارت‌های

معنوی و نتیجه نگرش معنوی سالم است.

معنویت و مذهب از جمله مسائلی است که علاوه بر بزرگسالان مورد نیاز کودکان و نوجوانان نیز هست. تحقیقات نشان داده است کودکان و نوجوانان سوال‌ها و کنجکاوی‌های دینی/معنوی زیادی دارند (پارگامنت^۱، ۲۰۰۷). از آنجا که دین/معنویت یکی از عوامل محافظت کننده در برابر بسیاری از آسیب‌های روانی - اجتماعی از جمله سوء مصرف مواد است (غباری‌بناب، ۱۳۸۷)، لذا توجه به این مسئله ضروری است که چگونه می‌توان در مورد افرادی که نیاز به روان درمانگری ندارند و آسیب‌های جدی روانی و معنوی آنان را تهدید نمی‌کند؛ یعنی دانشجویان، دانش‌آموزان یا کسانی که کنجکاو فهمیدن آگاهی‌هایی فراتر از علوم رفتاری اند و در پی کشف جهانی دیگر از وجود خودشان هستند که در ورای جسم و روان است؛ مهارت‌هایی مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام، آموزش داد که به سازگاری آنان کمک کند و این سازگاری باعث شود که افراد کارکرد خوبی در اجتماع، زندگی تحصیلی و فردی خود داشته باشند و از ابتلا به آسیب‌های روانی - معنوی تا حدودی مصون بمانند. با عنایت به اینکه در جامعه ایرانی اسلامی ما، بسیاری از رفتارهای زندگی فردی و اجتماعی افراد، مستقیم یا غیر مستقیم، از آموزه‌ها و باورهای دینی و معنوی متأثر است، بنابراین بسیاری از مهارت‌های معنوی را می‌توان با بهره‌گیری از این آموزه‌ها، طراحی کرد و به مشارکت کنندگان آموزش داد. در همین راستا، طرح آموزش مهارت‌های معنوی در سال ۱۳۸۸ به وزارت علوم ارائه و مورد تأیید دفتر مرکزی مشاوره و حمایت از مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران قرار گرفت. هدف این طرح، طراحی و تدوین بسته آموزش مهارت‌های معنوی برای دانشجویان بود که بتوان آن را همانند کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی توسط مربیان آموزش دیده به دانشجویان آموزش داد؛ به این منظور که دانشجویان را با مهارت‌های معنوی آشنا کرده، به ارزش‌های این مهارت‌ها پی ببرند و کوشش کنند در زندگی روزمره خود این مهارت‌ها را به کار گیرند.

این طرح با مروری بر منابع و پژوهش‌های مربوط به مهارت‌های زندگی شروع شد؛ سپس پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی، روانپزشکی و منابع اصیل اسلامی (قرآن، نهج الفصاحه و احادیث ائمه معصومین (ع) مورد مطالعه قرار گرفت و پس از بحث و

بررسی توسط کارشناسان که نزدیک ۲ سال به طول انجامید، منجر به طرح فهرست بیش از ۳۱ مهارت معنوی/دینی و اولویت بندی آن‌ها شد و در نهایت اتفاق نظر بر اولویت آموزش ۱۱ مهارت معنوی به شرح ذیل قرار گرفت: به جا آوردن مؤثر نماز و دعا، خودآگاهی، ارتباط معنوی، توکل، صبر، تقوا پیشگی، پالایش دل، تواضع و فروتنی، کنترل حسد، مشاهده تجلی باری تعالی در طبیعت و ذکر. در این زمینه دو کتاب «آموزش مهارت‌های معنوی - کتاب ویژه مربیان و کتاب کار دانشجویان» نیز تألیف شد (بوالهری و همکاران، ۱۳۹۲).

بررسی پیشینه تحقیقات مرتبط با موضوع نشان می‌دهد در دهه‌های اخیر توجه ویژه‌ای به مقوله‌های شادکامی و سرمایه روان‌شناختی شده است. به عقیده فوردایس (۱۹۷۷) برای ایجاد شادمانی در افراد می‌توان فرآیندهای شناختی و انگیزشی را که باعث ایجاد شادکامی می‌شود به افراد آموزش داد. آرگایل (۲۰۰۳) بر مؤلفه‌های شناختی، رفتاری و اجتماعی در برنامه‌های آموزشی شادکامی تأکید کرده است. پژوهش لیومرسکی (۲۰۱۲) اثربخشی برخی از مداخلات مثبت‌گرا از قبیل نوشتن نامه قدردانی، شمردن نعمت‌ها، پرورش خوش بینی، تمرکز روی احساسات مثبت نسبت به دیگران و تصورکردن خودآرامی را بر افزایش شادکامی نشان داده است. باآنکه پژوهش‌ها ارتباط مثبت و معنادار بین شادکامی و معنویت را نشان داده‌اند، تاکنون پژوهشی درباره اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر شادکامی انجام نشده است.

پژوهش‌هایی که به بررسی رابطه بین معنویت با مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری) پرداخته‌اند، نشان داده‌اند بین معنویت و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (هانتر هرناندز، کستاس مونیز و گانی^۳، ۲۰۱۵؛ مؤمنی، کرمی و شهبازی، ۱۳۹۱). پژوهش حسینی قمی و سلیمی بجستانی (۱۳۹۰) نشان داد جهت‌گیری مذهبی درونی با افزایش تاب‌آوری رابطه مثبت دارد. پژوهش کریمی‌فر، روح‌الامینی، دین‌پرور و سهرابی امروز (۱۳۹۵) نشان داد «آموزش مؤلفه‌های معنوی (ارتباط با خداوند، توکل و معنایابی در رنج)» بر افزایش امید و شادکامی دختران دانش‌آموز مؤثر و بر خوش‌بینی تأثیری ندارد. نتیجه پژوهش لشنی، شعیری، اصغری مقدم

1. Fordyce
2. Lyubomirsky
3. Hernandez, Costas-Muñiz & Gany

و گلزاری (۱۳۹۱) تأثیر به‌کارگیری راهبردهای شکرگزاری بر شادکامی، عاطفه مثبت و خوش‌بینی را نشان داده است. خوش‌بینان طبق آموزه‌های دین اسلام، برخی از سختی‌ها و مشکلات را از ناحیه خداوند متعال دانسته و به جنبه آزمایشی بودن آن تأکید دارند. آن‌ها پاره‌ای از مشکلات را عاملی برای توانمندسازی خود در نظر می‌گیرند و برخی از سختی‌ها را اثر وضعی رفتار خود قلمداد می‌کنند (حسنی، احمدی و میردریگوندی، ۱۳۹۰).

صبا و اصل‌فلاحی (۱۳۹۶) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش هوش معنوی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. پژوهش‌های مشایخی دولت آبادی و محمدی (۱۳۹۳) نشان داد هوش معنوی یکی از متغیرهای پیش‌بین خودکارآمدی تحصیلی است. موسی‌زاده، شاه‌محمدی و سلطان‌مرادی (۱۳۹۳) نشان دادند آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر خودکارآمدی دانش‌آموزان مؤثر است و پژوهش اکبری‌ان (۱۳۹۵) رابطه مثبت بین نگرش معنوی با شادکامی و خودکارآمدی دانش‌آموزان را نشان داده است.

در مجموعه پژوهش‌هایی که در ایران درباره سرمایه روان‌شناختی انجام شده است، بررسی مداخلاتی که موجب افزایش سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شود، بسیار اندک است. از آنجا که تربیت نوجوانان شاد، سالم و از نظر اخلاقی خوب، جزء هدف‌های مهم والدین و مربیان می‌باشد، کوشش در دستیابی به یافته‌هایی در این زمینه می‌تواند راهبردهای مهمی برای مراکز آموزشی و مشاوره باشد. لذا هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی (مبتنی بر آیات قرآن و روایات ائمه (ع) بر شادکامی، سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان می‌باشد.

روش پژوهش

مطالعه حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود که با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر شادکامی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم ناحیه دو شهر کرمان صورت گرفت. ملاکهای انتخاب نمونه شامل موارد زیر بود: نداشتن ملاک‌های تشخیصی برای اختلالات بارز روان‌پزشکی از قبیل افسردگی اساسی و اختلالات شخصیت که با مراجعه

به مشاور مدرسه، این ملاک‌ها ارزیابی شد. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر کرمان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی یک دبیرستان انتخاب و از جمعیت ۲۵۰ نفری دانش‌آموزان ۳۰ نفر به صورت تصادفی، انتخاب شدند. شیوه انتخاب به این صورت بود که از فهرست دانش‌آموزان مدرسه دو کلاس به تصادف انتخاب و با انجام قرعه کشی از هر کلاس ۱۵ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در شرایط آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: این پرسش‌نامه توسط آرگایل و لو (۱۹۹۰) تهیه شده و ۲۹ گویه دارد. هر گویه در یک طیف چهار بخشی از صفر تا ۳ نمره گذاری می‌شود. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است (هادی نژاد و زارعی، ۱۳۸۸). آرگایل و لو (۱۹۹۰) پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد ۳۴۷ آزمودنی بررسی کردند و ضریب آلفای ۰/۹۰ را به دست آوردند. مطابق نظر آرگایل، حیطة‌های این پرسش‌نامه در پنج دسته قابل تفکیک می‌باشد: رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت که با آموزه‌های اسلامی قابل انطباق می‌باشند. این پرسش‌نامه توسط علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) مورد سنجش قرار گرفته و نتایج نشان داده‌اند که برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی، از روایی و پایایی مناسب برخوردار است. نجفی، دهشیری، دبیری، شیخی و جعفری (۱۳۹۱)، روایی پرسش‌نامه را با استفاده از یک نمونه ۴۰۰ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های تهران و با روش تحلیل عاملی تاییدی مورد سنجش قرار دادند و همه بارهای عاملی در سطح (۰/۰۰۱) معنادار بودند. در این پژوهش، پایایی پرسش‌نامه شادکامی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. برای روایی صوری پرسش‌نامه، از ۷ متخصص نظرخواهی شد که همگی توان سنجش شادکامی را توسط این آزمون تأیید کردند.

پرسش نامه سرمایه روان‌شناختی^۱ لوتانز، اولیو، والموبا و لی (۲۰۰۵): پرسش نامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز و همکاران در سال ۲۰۰۵ ساخته شد. این پرسش نامه شامل ۲۴ گویه و دارای چهار زیر مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی است، هر زیر مقیاس ۶ گویه دارد که آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم، تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. برای به دست آوردن نمره سرمایه روان‌شناختی ابتدا نمره هر زیر مقیاس به صورت جداگانه محاسبه و سپس مجموع آن‌ها به عنوان نمره کل سرمایه روان‌شناختی لحاظ می‌شود. نحوه نمره گذاری: کاملاً مخالفم: ۱ نمره و به همین ترتیب تا کاملاً موافقم ۶ نمره تعلق می‌گیرد. سوال‌های ۱۳، ۲۰، ۲۳ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. سوال‌های ۱ تا ۶ مربوط به خرده مقیاس خودکارآمدی، سوال‌های ۷ تا ۱۲ مربوط به خرده مقیاس امیدواری، سوال‌های ۱۳ تا ۱۸ مربوط به خرده مقیاس تاب‌آوری و ۱۹ تا ۲۴ مربوط به خوش‌بینی می‌شود. قابلیت اعتبار و پایایی این خرده مقیاس‌ها نیز اثبات شده است. نتایج تحلیل عاملی تاییدی روایی سازه آزمون را تأیید کردند و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۷ بدست آمد (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۵). در ایران پایایی این پرسش نامه ۰/۸۵ گزارش شده است (بهادری، خسروشاهی، هاشمی نصرت آبادی و بیرامی، ۱۳۹۱). گویه‌های پرسش نامه به صورتی است که با ادبیات اسلامی همسو می‌باشد. در این مطالعه به منظور تعیین روایی پرسش نامه، از همبستگی نمره هر سوال با نمره کل خرده مقیاس‌ها استفاده شد و ضرایب همبستگی دارای دامنه‌ای از ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ بود و همگی در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. پایایی ابزار براساس ضرایب آلفای کرونباخ محاسبه شد که تمامی این ضرایب برای نمره کل و مؤلفه‌ها بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۵ بدست آمد.

شیوه اجرا: ابتدا پژوهشگر طی جلسه توجیهی آموزش‌های لازم را به تمام افراد نمونه داد تا هم با هدف پژوهش آشنا شوند و هم انگیزه آن‌ها برای شرکت در پژوهش افزایش یابد، سپس پرسش نامه‌های شادکامی و سرمایه روان‌شناختی بر روی هر ۳۰ نفر اجرا شد. در مرحله بعد متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های معنوی (مبتنی بر آیات قرآن و روایات ائمه (ع) به مدت ده جلسه برای گروه آزمایش اعمال گردید. شیوه اجرا در تمامی جلسه‌ها به این صورت بود: هر یک از جلسات آموزش مهارت‌های معنوی ۹۰ دقیقه به طول انجامید. در این آموزش‌ها که به صورت کارگاهی برگزار می‌شد، تمرکز بیشتر بر کار عملی به صورت

تمرین بود. به طوری که ۱۵ دقیقه به ارائه نظری موضوعات مهم پرداخته شد، ۲۰ دقیقه بحث عمومی، ۳۰ دقیقه تمرین و کار گروهی و بقیه زمان به ارائه کارهای عملی و بحث عمومی و جمع بندی اختصاص یافت. روش‌های آموزش شامل: ایفای نقش (مهارت‌های توکل، صبر، بخشایشگری و نوع دوستی)، بحث گروهی، (تمامی جلسات آموزشی)، الگوسازی (مهارت‌های خودآگاهی معنوی، نیایش و ارتباط با خدا و ذکر)، تمرین و تکرار، بیان احساسات و تجربیات (در تمامی جلسه‌ها) و تمرین در خارج از جلسه‌های آموزشی بود. طراحی کارهای عملی، با الهام از محتوای کتاب «آموزش مهارت‌های معنوی - کتاب کار ویژه دانشجویان» (نوری، ۱۳۹۲) صورت گرفت. لازم به ذکر است محتوای این کتاب، بعد از تألیف مورد بازبینی و نقد بعضی از اساتید حوزه و دانشگاه قرار گرفته و با راهنمایی‌های ایشان اصلاحاتی انجام شده است؛ از آن جمله: دکتر باقرغباری‌بناب (عضو هیات علمی دانشگاه تهران؛ دکتر حمزه حسینی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران؛ حجت الاسلام دکتر علی نقی فقیهی دانشیار دانشگاه قم؛ حجت الاسلام سیدجمال حسینی نیا، حجت الاسلام سیدمهدی موسوی (بوالهروی، به نقل از نوری، ۱۳۹۲: ۱۰). از آنجا که این کتاب برای دانشجویان نوشته شده بود برخی مطالب آن مناسب دانش‌آموزان نبود، لذا محققان در مطالعه حاضر، با الهام از کتاب مذکور، کارهای عملی را متناسب با ویژگی‌های دانش‌آموزان، طراحی کردند و محتوای طراحی شده در اختیار صاحب نظران، ۳ نفر از اساتید رشته تعلیم و تربیت اسلامی، ۳ نفر اساتید روان‌شناسی و ۵ نفر از روحانیون (اساتید دانشگاه) قرار گرفت و مورد تأیید واقع شد. منبع دیگر برای طراحی جلسات آموزشی، کتاب «اینگونه تربیت شدم» (تربیت بر اساس روایات ائمه معصومین علیهم السلام) (علوی، ۱۳۹۳) بود. ابتدای هر جلسه با استفاده از تعابیر مختلف در شرکت کنندگان علاقه و انگیزه لازم برای توجه کردن و شرکت در فرآیند آموزش ایجاد می‌شد، سپس به مرور تکالیف جلسه قبل آزمودنی‌ها و به دنبال آن به بحث و آموزش مقوله مورد نظر و تمرین در گروه پرداخته می‌شد و هر جلسه با جمع‌بندی در خصوص موضوع جلسه و ارائه تکلیف برای جلسه بعدی پایان می‌یافت.

خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های معنوی (مبتنی بر آیات و روایات ائمه(ع)) به شرح زیر است: لازم به ذکر است که پژوهشگران سعی داشته‌اند مهارت‌هایی را انتخاب و آموزش دهند که با مبانی نظری پژوهش و حیطه‌های پرسش‌نامه‌ها (رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت، امید، خوشبینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی)

انطباق داشته باشند.

جلسه اول: آشنایی اعضا با یکدیگر، معرفی برنامه آموزشی و اهداف آن (برای شرکت کنندگان توضیح داده شد که هدف از این آموزش که به صورت کارگاهی برگزار می‌شود، آموزش دینی نیست، چراکه یادگیرندگان قبلاً با این آموزه‌ها آشنایی دارند. هدف این است که یادگیرندگان مهارت نگرش و رفتار بر اساس این آموزه‌ها را کسب کنند) - گفتگو در مورد دین/معنویت - رابطه دین و معنویت - نیازهای معنوی انسان (با توجه به انسان‌شناسی در اسلام) - تأثیر معنویت و کاربرد آن در زندگی.

جلسه دوم: ارتباط با خود و تأثیرات تربیتی و روان‌شناختی آن در زندگی بر اساس آیات قرآن و روایات ائمه (ع) - خودآگاهی و ابعاد مختلف آن با تأکید بر خودآگاهی معنوی در اسلام. اهمیت بعد معنوی انسان - مشارطه، مراقبه و محاسبه نفس در روایات معصومین علیهم السلام و تأثیرات آن در زندگی (حرمت خود و بهزیستی فاعلی) - باور به کرامت انسان (کرامت ذاتی و اکتسابی) و تأثیر آن بر حرمت خود و انجام کارهای اخلاقی. تکلیف جلسه: انسان معنوی از نظر شما کیست؟ ویژگی‌های انسان‌های معنوی بر اساس آموزه‌های اسلامی چیست؟ و چگونه می‌توان این ویژگی‌ها را در خود تقویت کرد؟

جلسه سوم: محور بحث: ارتباط با خداوند متعال و تأثیرات تربیتی و روان‌شناختی آن در زندگی بر اساس آیات قرآن و روایات ائمه (ع) - نیایش و ارتباط با خداوند - نیاز انسان به وجود، ربط و تعلق به خداوند - ذکر فرازهایی از نیایش‌های ائمه معصومین علیهم السلام و بیان تأثیرات روان‌شناختی و تربیتی آن (امید، خوش‌بینی، شادکامی)، بیان برخی صفات خداوند بر اساس آیات قرآن کریم (رحمان، رحیم، حکیم و...) و تبیین این که وجود چنین ویژگی‌هایی در ذات باری تعالی چه کمکی به انسان‌ها می‌کند؟ تکلیف جلسه: تأثیرات نیایش در زندگی خود را شرح دهید و نمونه‌ای از نیایش‌های ائمه، عرفای اسلامی را برای جلسه آینده پیدا کنید و بگویید بیان این نیایش‌ها چه تأثیراتی بر نگرش و رفتارهای انسان می‌گذارد؟

جلسات چهارم تا هفتم به موضوع مقابله‌های مذهبی - معنوی اختصاص یافت بدین منظور که یادگیرندگان با آن‌ها آشنا شده و مهارت به کار بستن صحیح آن‌ها را در موقعیت‌های مختلف زندگی کسب کنند (با هدف افزایش تاب‌آوری در مقابل رویدادهای ناخوشایند زندگی، ایجاد خلق مثبت و رضایت خاطر). این مهارت‌ها شامل: حل مسئله با رویکرد

معنوی، توکل، صبر، ذکر، بخشش و گذشت در روابط بین فردی است (در ادامه محتوای هریک از جلسات به صورت مختصر آورده شده است).

جلسه چهارم: توکل به عنوان یک مهارت مقابله و پیامدهای تربیتی و روان‌شناختی آن. باورهای زیربنایی توکل براساس روایات و آیات قرآن (ب‌سور به وجود خدایی که به خیر و مصلحت انسان می‌اندیشد) - پیامد توکل در زندگی (توکل مانع شک و تردید در تصمیم‌گیری‌ها، باعث کاهش اضطراب و ناامنی، ایجاد امید و امیدواری و افزایش فعالیت و برنامه‌ریزی است و ...)، آشنایی یادگیرندگان با اشتباهات رایج در توکل. تکلیف: با سه نفر از اطرافیان خود مصاحبه کنید و از آن‌ها پرسید وقتی در زندگی با مسئله یا مشکلی مواجه چگونه آن را حل می‌کنند، خلاصه‌ای از آن را ارائه کنید.

جلسه پنجم: صبر به عنوان یکی از مهارت‌های مقابله‌ای، از دیدگاه آیات و روایات و پیامدهای روان‌شناختی و تربیتی آن. ابتدای جلسه با این آیه قرآن آغاز شد: «ای کسانی که ایمان آورده اید از صبر و نماز کمک بجوید که خدا با صابران است» (بقره، ۱۵۳)، - تبیین این موضوع: برخورد و رفتار افراد با موانع و مشکلات و همچنین سختی‌های زندگی، بسیار متفاوت است از جمله این رفتارها: تسلیم و درماندگی، خشم و عصبانیت، سرزنش خود یا دیگران، ناامیدی، اجتناب و فرار و... سپس به تعریف صبر و انواع آن پرداخته شد. تمرکز اصلی بحث پیرامون باورهای تضعیف‌کننده صبر قرار گرفت که مهم‌ترین آن این است که گاهی انسان‌ها باور دارند چون انسان‌های خوبی هستند و سعی کرده‌اند در حد توان خود گناه و کار بدی در دنیا انجام ندهند، پس نباید دچار مشکل شوند. سپس روش‌های پرورش و تقویت صبر آموزش داده شد. تکلیف جلسه: با مراجعه به متون دینی و زندگی‌نامه‌ها مطالبی در زمینه صبر و اهمیت آن به کلاس ارائه دهید.

جلسه ششم: حل مسئله با رویکرد معنوی. مهارت حل مسئله عبارت است از فرآیند شناختی (ذهنی) و رفتاری که توسط فرد اداره می‌شود و به او این امکان را می‌دهد که بتواند مسئله را بشناسد و راه‌حل‌های مناسب ارائه کند. افرادی که اعتقادات دینی/مذهبی دارند، به صورت متفاوتی به فرآیند حل مسئله می‌پردازند. اگرچه آنان نیز همان مراحل حل مسئله را طی می‌کنند، ولی ماهیت اعتقادات دینی - معنوی آنان کیفیت مهارت حل مسئله را تغییر می‌دهد و چنین تغییری موجب غنای حل مسئله آنان می‌شود. تفسیری که چنین فردی از

رویدادهای زندگی می‌کند، متأثر از اعتقادات دینی / معنوی اوست. - راهبردهای حل مسئله با رویکرد معنوی برای یادگیرندگان توضیح داده شد (سبک‌های حل مسئله اشتراکی، تفویضی و خودرهبری شده).

جلسه هفتم: ذکر (به یاد خدا بودن) یکی از نیازهای معنوی اساسی انسان مؤمن است. «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم» (بقره، ۱۵۲). محور بحث: در واقع ذکر خداوند به معنای خدابینی است؛ ذکر توانایی است که انسان می‌تواند در همه امور و پدیده‌ها از کوچک و بزرگ تجلی خداوند را ببیند. انواع ذکر (ذکر لفظی و قلبی)؛ پیامدهای ذکر (دست‌یابی به آرامش، اعتماد به نفس، امیدواری، درست اندیشیدن، احساس تسلط بر زندگی، پرهیز و دوری از کارهای ناسالم و ..) مورد بحث گروهی قرار گرفت. مهمترین اذکار و تأثیرات روان‌شناختی و تربیتی آن از قرآن و روایات توضیح داده شد. تمرین عملی: مواردی برای دانش‌آموزان از زندگی انسان‌ها روایت شد، تا یادگیرندگان پاسخ دهند که مشکل اصلی این افراد چیست؟ و چگونه یاد و ذکر خداوند به آن‌ها کمک می‌کند تا از شرایط و مشکلات رهایی یابند. تکلیف: با توجه به مطالبی که در این جلسه آموختید موقعیت‌های استفاده از ذکر را نام ببرید.

جلسه هشتم و نهم: محور اصلی بحث دو مهارت نگرش نسبت به دیگر انسان‌ها و تبیین سبک‌های ارتباطی با دیگران، بر اساس آموزه‌های قرآن و روایات ائمه علیم السلام. دو موضوع بخشش و گذشت (به عنوان یک مهارت مقابله‌ای معنوی و مؤثر بر ایجاد هیجان مثبت) و نوع دوستی و احسان (از عوامل مؤثر بر نشاط معنوی) می‌باشد.

جلسه هشتم: مهارت بخشایش و گذشت در روابط بین فردی محور اصلی بحث آیات قرآن کریم در مورد بخشش بود: «طریق عفو و بخشش را نگهدار» (اعراف: ۱۱۹)؛ «این افراد (مومنان) ... زمانی که عصبانی می‌شوند از بخشش استفاده می‌کنند» (شوری: ۳۷). - بیان فواید بخشش و گذشت از منظر روایات، بیان مراحل بخشش، توضیح باورهای اشتباه در مورد بخشش.

جلسه نهم: نوع دوستی و احسان در روابط بین فردی از منظر قرآن و روایات. محور بحث: نیکوکاری و احسان در روایات ائمه اطهار (ع) بخشی از بهترین امور عالم را به خود اختصاص داده است به طوری که از منظر امام علی بن موسی الرضا (ع) «بهترین دارایی

انسان، اندوخته‌های صدقه است» (میزان‌الحکمه، ج ۱۱: ۱۷۹). از دیدگاه امام علی(ع) «زندگی آنکس از همه بهتر است که مردم در پرتو احسان و کمک او زندگی کنند» (میزان‌الحکمه، ج ۸: ۳۴۵) (به نقل از علوی، ۱۳۹۳)، بیان داستان‌هایی از باب دوم بوستان سعدی پیرامون نگرش انسان‌ها نسبت به یکدیگر و تأثیر معنویت در نوع نگرش‌ها- آثار مترتب بر احسان و نیکوکاری- تأثیرات تربیتی و روان‌شناختی تنظیم نحوه ارتباط با نیازمندان و یا احسان و نیکوکاری بر اساس آیات و روایات.

جلسه دهم: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری- تشکر و قدردانی از مشارکت کنندگان و اجرای پس‌آزمون.

تجزیه و تحلیل: تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

تحلیل داده‌های گردآوری شده در دو سطح شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی صورت گرفت.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی شادکامی و سرمایه روان‌شناختی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مقایسه		مداخله				متغیرها			
		پیش‌آزمون		پس‌آزمون					
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
۲/۳۸	۳۲/۴۶	۲/۰۳	۳۲/۲۹	۴/۸۸	۴۱/۲۷	۳/۴۴	۳۳/۲۳	شادکامی	
۴/۲۴	۵۷/۷۴	۴/۰۲	۵۷/۰۱	۳/۲۷	۶۱/۸۴	۴/۸۲	۵۴/۲۰	سرمایه روان‌شناختی (کل)	
۱/۵۲	۷/۳۵	۲/۱۲	۷/۲۰	۱/۲۷	۹/۷۷	۲/۰۴	۷/۵۴	امیدواری	
۱/۱۷	۴/۴۶	۲/۲۷	۴/۳۲	۱/۰۶	۵/۱۲	۲/۱۱	۴/۲۱	خودکارآمدی	
۱/۶۲	۴/۱۷	۲/۲	۴/۱۱	۱/۱۹	۵/۲۴	۲/۳۴	۴/۶۵	خوش‌بینی	
۲/۰۲	۴/۰۶	۲/۱۲	۴/۷۷	۲/۲۵	۶/۱۱	۲/۲۸	۴/۳۲	تاب‌آوری	

مقیاس‌های سرمایه روان‌شناختی

مطابق با جدول ۱، در مرحله پیش آزمون، میانگین گروه‌های آزمایشی و گواه در متغیرهای ذکر شده تفاوت چندانی نداشتند، اما در مرحله پس آزمون بین میانگین دو گروه تفاوت آشکاری نشان داده شد، به طوری که گروه آزمایشی در پس آزمون میانگین نمرات بالاتری در شادکامی و سرمایه روان‌شناختی و تمامی خرده مقیاس‌ها (امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی) داشتند.

جدول ۲. نتیجه آزمون کولموگروف اسمیرنوف

برای بررسی نرمال بودن توزیع پس آزمون شادکامی و سرمایه روان‌شناختی

منبع تغییرات	منبع تغییرات	تعداد	Z.KS	سطح معناداری
پیش آزمون	شادکامی	۱۵	۰/۴۲	۰/۸۹
پیش آزمون	سرمایه روان‌شناختی	۱۵	۰/۳۲	۰/۹۵

با توجه به جدول، توزیع داده‌ها به صورت نرمال می‌باشد.

جدول ۳. آزمون پیش فرض همگنی شیب رگرسیون

در متغیرهای شادکامی و سرمایه روان‌شناختی

منبع تغییرات	متغیرها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	شادکامی	۵۹/۴۹	۱	۵۹/۴۹	۴/۵	۰/۰۴
	سرمایه روان‌شناختی	۱۴۵/۸۴	۱	۱۴۵/۸۴	۱۹/۳۳	۰/۰۱
گروه‌های آزمایشی	شادکامی	۰/۷۸۹	۱	۰/۷۸۹	۰/۰۶	۰/۸
	سرمایه روان‌شناختی	۱۶۳/۴۵	۱	۱۶۳/۴۵	۲۱/۶۷	۰/۰۱
تعامل گروه و پیش آزمون	شادکامی	۱۶/۱۵	۱	۱۶/۱۵	۱/۱۵	۰/۲۷
	سرمایه روان‌شناختی	۴/۱۲	۱	۴/۱۲	۰/۵۴	۰/۴۶
خطا	شادکامی	۳۵۷/۸۱	۲۶	۱۳/۲		
	سرمایه روان‌شناختی	۳۱۹/۶۱	۲۶	۷/۵۴		

در جدول ۳ نتایج آزمون همگنی ضرایب رگرسیون متغیرهای شادکامی و سرمایه روان‌شناختی آورده شده است. چون F محاسبه شده برای تعامل گروه و پیش آزمون در سطح کمتر از $0/05$ معنادار نمی‌باشد، بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیونی پشتیبانی می‌کند. پس از بررسی مفروضه توزیع نرمال، همگنی واریانس داده‌ها به واسطه آزمون لوین و شیب رگرسیون به واسطه آزمون کلموگروف-اسمیرنوف) و تأیید آن برای هر دو متغیر در سطح $(p > 0/05)$ از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های معنوی بر شادکامی

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتا
پیش آزمون شادکامی	۱	۱۳۹/۲۰	۹/۳۹	۰/۰۱	۰/۳۵
گروه	۱	۲۱۲/۵۰	۱۴/۳۰	۰/۰۱	۰/۲۵
خطا	۱۲	۱۴/۸۲			

با توجه به نتایج جدول فوق اثر گروه (آزمایش) با مقدار آماری $14/30$ معنادار است ($p > 0/01$). با توجه به نتیجه بدست آمده می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های معنوی باعث افزایش معناداری در شادکامی گروه آزمایش شده است. مطابق با جدول، مجذور ایتا یا میزان تأثیر برابر با $0/25$ می‌باشد. به عبارت دیگر ۲۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های معنوی بوده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های معنوی بر سرمایه روان‌شناختی

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتا
پیش آزمون سرمایه روان‌شناختی	۱	۱۸۹/۰۷	۷/۱۲	۰/۰۱	۰/۳۲
گروه	۱	۲۴۲/۶۸	۱۲/۹۴	۰/۰۱	۰/۲۱
خطا	۱۲	۲۶/۵۵			

با توجه به نتایج جدول فوق اثر گروه (آزمایش) با مقدار آماری $۱۲/۹۴$ معنادار است ($p > ۰/۰۱$). با توجه به نتیجه بدست آمده می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های معنوی باعث افزایش معناداری در سرمایه روان‌شناختی گروه آزمایش شده است. مطابق با جدول، مجذور ای‌تا یا میزان تأثیر برابر با $۰/۲۱$ می‌باشد. به عبارت دیگر ۲۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس از آزمون سرمایه روان‌شناختی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های معنوی بوده است.

جدول ۶. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه میانگین پس از آزمون‌های مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی با مقایسه پیش از آزمون‌ها در گروه‌های مداخله و مقایسه

اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
گروه	اثر پیلایی	۰/۸۲	۱۰/۲۴	۴	۴	۰/۰۱

مندرجات جدول ۶ (آزمون اثر پیلایی^۱) نشان می‌دهد که بین گروه‌های مداخله و مقایسه از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی) تفاوت معناداری وجود دارد. برای بررسی نقطه تفاوت، تحلیل کوواریانس در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس در متن مانکوا برای مقایسه پس از آزمون‌های مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی با مقایسه پیش از آزمون‌ها، در گروه‌های مداخله و مقایسه

اثر	متغیر وابسته	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ای‌تا
گروه	امید	۳۲۴/۲۰	۲/۲۱	۰/۰۱	۰/۰۱۲
	تاب‌آوری	۳۷۴/۶۴	۱۲/۴	۰/۰۲	۰/۰۶
	خوشبینی	۳۴۵/۷۲	۴/۱۸	۰/۰۲	۰/۰۵۵
	خودکارآمدی	۲۷۰/۲۸	۲/۷۴	۰/۰۹	۰/۰۱۱

با توجه به نتیجه بدست آمده می‌توان گفت که مداخله در مؤلفه امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی معنادار بوده است. با توجه به مجذور ای‌تا نیز می‌توان گفت که بیشترین اثربخشی روی مؤلفه تاب‌آوری (۰/۰۶) است. این در حالی است که مداخله روی مؤلفه خودکارآمدی معنادار نبوده است ($p > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر شادکامی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان بود. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های معنوی در افزایش شادکامی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان مؤثر است. در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر شادکامی، پژوهشی که از قبل انجام شده باشد، در پیشینه تجربی یافت نشد، اما نتایج این فرضیه با بخش‌هایی از یافته‌های پژوهش‌های بخش‌های پورورمضان‌زاده (۱۳۹۳)، اکبری‌ان (۱۳۹۵)، موحدی و همکاران (۱۳۹۲)، مایرز و لندزبرگر (۲۰۰۲) و رستمی‌نسب، علوی و کریمی (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. شادکامی از منظر اسلامی دارای سه مؤلفه رضامندی در خوشایند، فقدان عواطف منفی در ناخوشایند و نشاط در خوشایند و ناخوشایند است. عوامل زیادی در تحقق این سه مؤلفه دخیل هستند. از منظر قرآن باور به مالکیت خداوند، صبر و بردباری، باور به تقدیر، شناخت ارزش واقعی دنیا، بازشناسی نعمت‌ها، مدیریت مقایسه، شکر، تصحیح ارزیابی از محرومیت، معناشناسی بلاها و استقامت عوامل تحقق رضامندی و فقدان عواطف منفی است. لذت همه جانبه و فراگیر (مادی و معنوی) از جمله عوامل تحقق نشاط در خوشایند و ناخوشایند است که همگی آن‌ها مبتنی بر «توحید» می‌باشند که به معنای واقعیت‌شناسی توحیدی و تنظیم امور زندگی بر اساس این واقعیت‌هاست (پسندیده، ۱۳۹۰). لذا یکی از ثمرات ایمان به خداوند و عمل به اقتضای این ایمان، آرامش درون، نشاط و شادکامی مومنان است. امام علی(ع) می‌فرماید: «یادخدا موجب شادمانی هر متقی و لذت هر اهل یقینی است»؛ البته با توجه به شدت و ضعف ایمان در افراد مراتب این شادی و آرامش نیز متفاوت خواهد بود (رستمی‌نسب و همکاران، ۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های معنوی تحقق برخی از این عوامل را تسهیل می‌کند. مهارت‌های مقابله با تنیدگی (صبر، توکل، بخشایشگری و...) و همچنین مهارت خودشناسی معنوی و ارتباط با خداوند نیز تا اندازه‌ای می‌تواند موجب شناخت لذت‌های حلال مادی شود و همچنین بازشناسی لذت‌های معنوی (لذت ارتباط و نیایش با خداوند، نوع دوستی

و احسان و...) موجب نشاط و شادابی در زندگی می‌شود. از این رو آموزش مهارت‌های معنوی انتخاب شده در این پژوهش تا اندازه‌ای توانسته است موجب افزایش شادکامی دانش‌آموزان شود.

در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان در پیشینه تجربی، پژوهش مشابهی یافت نشد. اما نتایج این یافته با بخش‌هایی از نتایج پژوهش‌های میردربکوند، رحیمی‌پور و سلیمی (۱۳۹۴)، برزگر فیروزی (۱۳۹۳)، فلاح، گلزاری، داستانی، ظهیرالدین، موسوی و اکبری (۱۳۹۰)، آلیو و کاراکاس (۲۰۱۵)، وانو و همکاران (۲۰۱۵) و هاجز (۲۰۱۰) همخوانی دارد. برای تبیین این یافته می‌توان گفت اساساً آموزش مهارت‌های معنوی به دانش‌آموزان کمک می‌کند معنای زندگی خود را دریابند و در زندگی خود از رفتارهای منطقی و عقلانی پیروی کنند؛ در نتیجه ارتباط آن‌ها با خود، دیگران و جهان ارتباطی اعتقادی، انسانی و مثبت می‌شود (پارگامنت، ۲۰۰۷). از این رو یکی از ابعاد امید، پایداری در مذهب و داشتن ایمان محکم و قوی می‌باشد. مذهب و معنویت، مجموعه‌ای را ارائه می‌دهد که از راه آن، انسان می‌تواند معنا و مفهوم زندگی خود را درک کند (وست، ترجمه شهیدی و شیرافکن، ۱۳۸۸). مذهب/ معنویت آفرینش را هدف‌دار و هدف را رسیدن به خیر، تکامل و سعادت معرفی می‌کند و طبعاً دید انسان را نسبت به نظام هستی و قوانین حاکم به آن خوش‌بینانه می‌سازد (مطهری، ۱۳۷۵). دین‌داری از طریق مکانیسم‌های متعددی می‌تواند موجب افزایش تاب‌آوری شود. افراد دین‌دار با پیروی از دستورات و آموزه‌های دینی، زندگی جهت‌دار و هدفمندی را در پیش گرفته و در مواجهه با مشکلات و ناکامی‌ها، منبع معنوی نیرومندی را در اختیار دارند که تحمل مشکلات را برای آن‌ها آسان کرده و به تاب‌آوری آن‌ها کمک می‌کند. اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی، با کاهش سطح استرس و گرایش‌های منفی عاطفی، می‌تواند تا حدودی باعث افزایش خوش‌بینی و خودکارآمدی دانش‌آموزان شود. بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر هر کدام از مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی نشان داد آموزش مهارت‌های معنوی می‌تواند امید دانش‌آموزان را افزایش دهد. نتایج پژوهش حاضر با بخشی از یافته‌های پژوهش‌های کم‌ری سنقرآبادی و فتح‌آبادی (۱۳۹۱)، نصیری و جوکار (۱۳۸۷) و دیویس (۲۰۰۵) همسو می‌باشد. یکی از ابعاد معنویت امید است. امید و رجاء، حالت انتظار رسیدن به خیر و خوبی و رسیدن به نتیجه خوب تلاش‌های روزمره است. خداوند با ایجاد این امید در افرادی که ایمان آوردند و عمل شایسته انجام دادند، کارشان را اصلاح

خواهد کرد (وَ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ آمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ هُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَ أَصْلَحَ بِآلِهِمْ) (محمد، ۲) و آنان را از غلبه احساس پریشان‌خاطری و ناامیدی نجات می‌بخشد، لذا اکتساب گام‌های استوار در مسیر وصول به هدف در پرتو تحصیل کمک‌های الهی: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَصْبِرُوا لِلَّهِ يَنْصُرْكُمْ وَ يَثْبُتْ أَقْدَامَكُمْ (محمد، ۷) و خدا را با خود احساس نمودن و بدین وسیله کسب احساس برتری حقیقی وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ وَ اللَّهُ مَعَكُمْ وَ لَنْ يَتْرِكَكُمْ أَعْمَالَكُمْ (محمد، ۳۵) از جمله عواملی هستند که آدمی را از سستی و ضعف می‌رهانند (علوی، ۱۳۹۶: ۱۲۶). بنابراین می‌توان با ایمان، به او اعتماد کرد و دلبسته شد و با امید به رحمت، لطف و مهربانی خداوند، برای رسیدن به اهداف گام برداشت (غباری‌بناب، ۱۳۸۷). در واقع، امید عاملی برانگیزاننده است که افراد را قادر می‌سازد مسیری را انتخاب کنند که به نتیجه‌ای مثبت بینجامد (بیلی و اسنایدر، ۲۰۰۷). باورهای دینی به افراد امکان می‌دهد برای زندگی خود معنا پیدا کرده و به آینده امیدوار باشند. بنابراین، آموزش مهارت‌های معنوی خصوصاً در زمینه توکل و صبر، در بالا بردن امید و کیفیت زندگی نقش بسزایی دارد.

آموزش مهارت‌های معنوی، تاب‌آوری دانش‌آموزان را افزایش داده است. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های مؤمنی و همکاران (۱۳۹۱)، حسینی قمی و سلیمی بجستانی (۱۳۹۰) و هانتر هراندز و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد. نتایج مطالعات این پژوهشگران نشان داده است که بین تاب‌آوری و معنویت، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. در تبیین نتایج تحقیق حاضر می‌توان گفت باورهای معنوی هدف زندگی را برای فرد روشن می‌کند و مایه تسلی خاطر در شرایط دردناک و تهدید کننده هستند. این باورها باعث می‌شوند فرد رویدادهای غیرمنتظره را به عنوان رویدادهای کمتر تهدید کننده ارزیابی کند و قادر باشد رویدادهای قابل تغییر را بپذیرد. از این دیدگاه، فرد زمانی که با نیروی بزرگ‌تری در ارتباط است و اهداف و ارزش‌های والاتری دارد، عملکرد بهتری خواهد داشت. در شرایط دشوار، معنویت ممکن است تنها منبع دست یافتن به آرامش یا پذیرش موقعیت باشد.

با آموزش مهارت‌های معنوی می‌توان خوش‌بینی دانش‌آموزان را افزایش داد. نتایج تحقیق حاضر با بخش‌هایی از نتایج تحقیق حسینی و همکاران (۱۳۹۰) و لشنی و همکاران (۱۳۹۱) همسو و با پژوهش کریمی فر و همکاران (۱۳۹۵) غیر همسو می‌باشد. آموزش مهارت‌هایی نظیر توکل، صبر، نیایش و حل مسئله با رویکرد معنوی به دانش‌آموزان، نگرش آن‌ها را به

مسائل زندگی مثبت نموده و باعث می‌شود خوش‌بینانه برای رسیدن به اهداف تلاش کنند.

آموزش مهارت‌های معنوی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان مؤثر نبوده است ($F=2/74$ ، $p=0/09$). این نتیجه با نتایج پژوهش‌های صبا و اصل‌فلاحی (۱۳۹۶)، مشایخی و محمدی (۱۳۹۳)، موسی‌زاده و همکاران (۱۳۹۳) و اکبریان (۱۳۹۵) غیر همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت باور (اطمینان) فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت در انجام وظیفه‌ای معین، از راه ایجاد انگیزه در خود، تامین منابع شناختی برای خود و نیز ایفای اقدامات لازم خودکارآمدی نامیده می‌شود (بندورا، ۱۹۹۷). فاکتورهای مهمی در خودکارآمدی موثر هستند. از جمله: ۱- موفقیت در عملکرد: به ایجاد مهارت با موفقیت اشاره دارد که در نتیجه تجارب شخصی ایجاد می‌شود. ایجاد مهارت همراه با موفقیت در یک وظیفه، منجر به افزایش خودکارآمدی درک شده می‌شود. ۲- تجارب جانشینی: افراد علاوه بر تفسیر نتایج اعمال‌شان، باورهای خودکارآمدی‌شان را از طریق تجربه جانشینی، مشاهده اجرای اعمال دیگران شکل می‌دهند. این منابع اطلاعات، از دستاوردهای عملکردی ضعیف‌تر است. اما وقتی که افراد از توانایی‌های‌شان مطمئن نیستند یا وقتی که تجربه قبلی محدودی دارند، نسبت به آن حساس‌تر می‌شوند. ۳- ترغیب کلامی: افراد باورهای خودکارآمدی را به عنوان نتیجه تشویق‌ها و حمایت‌های اجتماعی که از دیگران دریافت می‌کنند ایجاد می‌کنند و گسترش می‌دهند. تشویق‌های اجتماعی و پیشنهادهای کلامی می‌توانند به افراد کمک کنند تا تلاش بیشتری به کار ببرند و پشتکار مورد نیاز برای موفقیت را تداوم بخشند و این امر به رشد پیوسته مهارت‌ها و کارآمدی شخصی منجر می‌شود. ۴- برانگیختگی فیزیولوژیکی - هیجانی: شرایط جسمی و عاطفی مانند اضطراب، استرس، انگیزش و شرایط روحی، اطلاعاتی را در مورد باورهای خودکارآمدی فراهم می‌کنند. فشارهای روانی و تنش، اغلب به عنوان شاخص‌های آمادگی برای شکست تفسیر می‌شوند. همچنین خلق فرد نیز می‌تواند تأثیر عمده‌ای روی باورهای خودکارآمدی داشته باشد و خلق مثبت باورهای خودکارآمدی را افزایش می‌دهد و ناامیدی و افسردگی باورهای خودکارآمدی را کاهش می‌دهند (پاجارس، ۲۰۰۶). بنابراین چنین به نظر می‌رسد، آموزش مهارت‌های معنوی بر عامل چهارم تأثیر مستقیم دارد و با عامل‌های دیگر به ظاهر ارتباطی ندارد، احتمالاً به همین علت تأثیر آموزش مهارت‌های معنوی بر خرده‌مقیاس خودکارآمدی معنادار نشده است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های معنوی به افزایش شادکامی و سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌انجامد. در این راستا، با توجه به اهمیت نقش معلمان و والدین در این زمینه، به مسئولان آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود به منظور آشنایی بیشتر معلمان و والدین با این مهارت‌ها، کارگاه‌های آموزشی برگزار کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود آزمون شادکامی و سرمایه روان‌شناختی در مدارس برگزار شود تا دانش‌آموزانی که عملکرد مناسب در این آزمون‌ها ندارند، شناسایی شده و برای آن‌ها دوره‌های آموزشی مهارت‌های معنوی برگزار شود. به اولیای مدرسه پیشنهاد می‌شود با تهیه و پخش آثار فرهنگی و برگزاری فعالیت‌های هنری مؤثر از قبیل (فیلم، نشریه، اجرای تئاتر)، برگزاری اردوهای زیارتی و یا بازدید از اماکن مذهبی، جهت آموزش هرچه بهتر مهارت‌های معنوی اقدام کند. به مسئولین مدارس پیشنهاد می‌شود اقداماتی برای افزایش نشاط معنوی در مدرسه انجام دهند؛ به عنوان مثال حداقل سالی دو بار به انجام فعالیت‌های نوع دوستانه جمعی (نظیر برگزاری نمایشگاه‌های مختلف توسط دانش‌آموزان و جمع‌آوری درآمد حاصل برای نیازمندان) اقدام کنند. به معلمان پیشنهاد می‌شود درس خود را با یک «ذکر» آغاز کنند، به عبارتی علاوه بر ذکر شریف بسم ... در آغاز هر هفته یک ذکر را انتخاب و شرح مختصری درباره آثار و ویژگی‌های آن ذکر داده و جلسات درس خود را با آن ذکر آغاز کنند.

دین اسلام آموزه‌های فراوانی در حوزه مهارت‌های معنوی دارد؛ آموزه‌هایی که یا دیده نشده‌اند و یا به درستی فهم نشده‌اند. از این رو مهمترین پیشنهاد پژوهشی به صاحب‌نظران و پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت اسلامی، تألیف کتاب کار آموزش مهارت‌های معنوی ویژه دانش‌آموزان است. به سایر پژوهشگران پیشنهاد می‌شود به آموزش دیگر مهارت‌های معنوی (با محوریت فضیلت‌های معنوی) نظیر پاکدامنی، صداقت، اشتیاق برای علم‌آموزی و ... پرداخته و اثربخشی آن‌ها را بر سایر متغیرهای روان‌شناختی مورد آزمون قرار دهند. با توجه به اینکه تحقیق حاضر فقط در آموزش و پرورش ناحیه دو شهر کرمان و تنها در بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم انجام شده است، پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های معنوی در گروه پسران نیز انجام شود و نتایج با هم مقایسه شود. روش پژوهش حاضر یک روش نیمه آزمایشی است؛ ممکن است آزمودنی‌ها تحت تأثیر شرایطی که از کنترل پژوهشگر خارج است قرار گرفته باشند. بنابراین لازم است تعمیم نتایج با احتیاط صورت گیرد.

منابع

- قرآن کریم. (۱۳۹۰). ترجمه آیت‌اله ناصر مکارم شیرازی. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ازدری‌فرد، پری سیماء، قاضی، قاسم و نورانی‌پور، رحمت اله. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان. *فصل‌نامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، ۵(۲)، ۱۰۵-۱۲۷.
- اکبریان، فرامرز. (۱۳۹۵). رابطه نگرش مذهبی با شادکامی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *روان‌شناسی مدرسه*، ۵(۲)، ۷-۱۹.
- باغلی، حسین؛ شعبانی، رکی، بختیار؛ نهاوندی، علی و غفاری، ابوالفضل. (۱۳۹۴). تحلیل و نقد رویکردهای تربیت معنوی نوپدید (بررسی الگوی معنویت‌باوری فارغ از دین). *دوفصل‌نامه تربیت اسلامی*، ۱۰(۲۰)، ۲۷-۵۳.
- بخشی‌پور، باب‌ا... و رضائی‌زاده، ژریا. (۱۳۹۳). دینداری، شادکامی می‌آورد: نگرش‌های مذهبی و رابطه آن با شادکامی در نوجوانان دبیرستانی. *رشد آموزش مشاور مدرسه*، ۹(۳۶)، ۷-۱۱.
- برزگر، فریبا، کاظم. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش معنویت درمانی از دیدگاه اسلام بر بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *فصل‌نامه اخلاق*، ۴(۴)، ۱۲۶-۱۵۲.
- بروندانزاده، نیلوفر و کریمی‌نایی، پرویز. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر سلامت عمومی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز. *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۱۸(۳۱)، ۹-۲۳.
- بوالهروی، جعفر؛ غباری‌بناب، باقر؛ قهاری، شهربانو؛ میرزایی، مصلح؛ راقیبان، رؤیا؛ دوس‌علی‌وند، هدی و زارعی‌دوست، الهام. (۱۳۹۲). مهارت‌های معنوی - کتاب ویژه مربیان. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- بهادری خسروشاهی، جواد؛ هاشمی نصرت آبادی، تورج و بیرامی، منصور. (۱۳۹۱). رابطه سرمایه روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی با رضایت شغلی در کتابداران کتابخانه‌های عمومی شهر تبریز. *مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی*، ۱۷(۶)، ۳۱۲-۳۱۸.
- پندیده، عباس. (۱۳۹۱). نظریه توحید در شادکامی. *فصل‌نامه روان‌شناسی و دین*، ۴(۳)، ۱-۳۰.
- جماعتی، حسین. (۱۳۹۱). مهارت‌های معنوی در زندگی از نگاه آموزه‌های دینی. *فصل‌نامه مطالعات معنوی*، ۵(۲۱)، ۹۹-۱۱۵.
- حسینی، رمضانعلی؛ احمدی، محمدرضا و میردینکوندی، رحیم. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته شده سلیگمن و امنیت روانی. *فصل‌نامه روان‌شناسی و دین*، ۴(۴)، ۷۵-۱۰۲.
- حسینی‌قمی، طاهره و سلیمی‌بجستانی، حسین. (۱۳۹۰). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزندان مبتلا به بیماری. *فصل‌نامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی و دین*، ۴(۳)، ۶۹-۸۲.
- خسروی زهره و چراغ‌ملایی، لیلا. (۱۳۹۱). بررسی مقایسه‌ای تعهد اجتماعی، شادکامی و سلامت‌روان در دانش‌آموزان و دانشجویان با تأکید بر عامل جنسیت. *مجله مطالعات زنان*، ۱۰(۱)، ۷-۳۶.
- رستمی‌نسب، عباسعلی؛ علوی، سیدحمیدرضا و کریمی، منیره. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش ششادی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی و جهت‌گیری مذهبی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر کرمان. *فصل‌نامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲(۴)، ۴۷-۶۶.
- شفیعی، نرگس؛ شهبانی‌زاده، فاطمه و پورشافعی، هادی. (۱۳۹۱). جهت‌گیری مذهبی و مرکز کنترل بیرونی، ارائه الگوی شادکامی در دانش‌آموزان. *فصل‌نامه روان‌شناسی و دین*، ۵(۴)، ۱۰۵-۱۱۹.
- شهیدی، شهربار و فرج‌زینا، سعیده. (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه «سنجش نگرش معنوی». *فصل‌نامه روان‌شناسی و دین*، ۵(۳)، ۹۷-۱۱۵.
- صادق‌زاده‌قمصری، علیرضا و همکاران. (۱۳۹۰). مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی جمهوری اسلامی ایران.
- صبا، بهمن و اصل‌فتاحی، بهرام. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش هوش معنوی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی، بر واکنش به استرس تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان شیبستر. *فصل‌نامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲(۳)، ۱۱۷-۱۳۶.
- علوی سید حمیدرضا. (۱۳۹۳). *انگونه تربیت شادم (تربیت براساس روایات ائمه معصومین علیهم السلام)*. تهران: انتشارات آوای نور.
- _____ (۱۳۹۶). *تعلیم تربیتی و روان‌شناختی قرآن کریم (جزء‌های ۳۱-۳)*. تهران: انتشارات آوای نور.
- علی‌پور، احمد و آگاه‌هریس، مژگان. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. *فصل‌نامه روان‌شناسان ایرانی*، ۳(۱۲)، ۲۸۷-۲۹۸.
- غباری‌بناب، باقر. (۱۳۸۷). *کودک، نوجوان و معنویت*. تهران: انتشارات یسپرون.
- فلاح، راحله؛ گلزاری، محمود؛ داستانی، محبوبه؛ ظهیرالدین، علیرضا؛ موسوی، سیدمه‌دی و اکبری، محمداسماعیل. (۱۳۹۰). اثربخشی مداخله معنوی به شیوه گروهی بر ارتقای امید و سلامت روان در زنان مبتلا به سرطان پستان. *فصل‌نامه اندیشه و رفتار*، ۵(۱۹)، ۶۹-۸۰.
- کاوری‌زاده، میعاد. (۱۳۹۴). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست شهر دهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه لرستان.
- کریمی‌فر، مسعود؛ روح‌الامینی، مرضیه سادات؛ دین‌پرور، احسان و سهرابی‌امرو، فرامرز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی بر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در نوجوانان. *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۴(۷)، ۱۱۳-۱۳۶.

- کمری سنقرآبادی، سامان و فتح آبادی، جلیل. (۱۳۹۱). بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی. فصل‌نامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۷(۲۸)، ۱۵۹-۱۷۸.
- کیانی، معصومه؛ مهرمحمدی، محمود؛ صادق‌زاده، علیرضا؛ نوذری، محمود و باقری، خسرو. (۱۳۹۴). مفهوم‌شناسی معنویت از دیدگاه اندیشمندان تربیتی غربی و مسلمان. فصل‌نامه اسلام و پژوهش‌های تربیتی، ۷(۲)، ۹۷-۱۱۸.
- لشینی، زینب؛ شعیری، محمدرضا؛ اصغری مقدم، محمدعلی و گلزاری، محمود. (۱۳۹۱). تأثیر راهبردهای شاکرانه بر عاطفه مثبت، شادکامی و خوش‌بینی. نشریه روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۸(۲)، ۱۵۷-۱۶۶.
- محمدی‌ری‌شهری، محمد. (۱۳۸۳). میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی. قم: انتشارات دارالحلوت.
- مرحمتی، زهرا و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی یادگیرندگان. فصل‌نامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲(۲)، ۹۱-۱۱۲.
- مثنایخی دولت‌آبادی، محمدرضا و محمدی، مسعود. (۱۳۹۳). تاب‌آوری و هوش معنوی به منزله متغیرهای پیش‌بین خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان شهری و روستایی. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۳(۲)، ۲۰۵-۲۲۵.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۵). انسان و ایمان. قم: انتشارات صدرا.
- موحدی، یزدان؛ کریمی‌نژاد، کاتو؛ هاشمی‌نصرت‌آبادی، تورج و موحدی، معصومه. (۱۳۹۲). کارایی مدل آموزش مبتنی بر معنویت بر بهبود مؤلفه‌های کیفیت زندگی در دانش‌آموزان. فصل‌نامه روان‌شناسی و دین، ۱۷(۱)، ۵-۱۶.
- موسی‌زاده، توکل؛ شاه‌محمدی، سلیمان و سلطان‌مرادی، ابوالفضل. (۱۳۹۳). تبیین نقش اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۳(۲)، ۲۲۶-۲۳۹.
- مؤمنی، خدامراد؛ کریمی، جهانگیر و شهبازی راد، افسانه. (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۱۶(۸)، ۶۲۶-۶۳۴.
- میردربکوند، فضل‌اله؛ رحیمی‌پور، طاهره و سلیمی، حسین. (۱۳۹۴). تأثیر رویکرد گروه درمانی معنوی بر میزان سخت‌رویی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان. فصل‌نامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۶(۱)، ۹۷-۱۰۷.
- نجفی، محمود؛ دهشیری، غلامرضا؛ دبیری، سولماز؛ شیخی، منصوره و جعفری، نصرت. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان. مجله اندازه‌گیری تربیتی، ۳(۱۰)، ۵۵-۷۳.
- نریمانی، محمد؛ شاه‌محمدزاده، یحیی؛ امیدوار، عظیم و امیدوار، خسرو. (۱۳۹۳). مقایسه سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۴(۱)، ۱۰۰-۱۱۸.
- نصیری، حبیب‌الله و جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان زنان (در گروهی از زنان شاغل فرهنگی). فصل‌نامه پژوهش زنان، ۶(۲)، ۱۵۷-۱۷۶.
- نوری، ربابه. (۱۳۹۲). آموزش مهارت‌های معنوی: کتاب کار دانشجویان. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- وست، ویلیام. (۱۳۸۸). روان‌درمانی و معنویت، ترجمه شهریار شهیدی و سلطانه‌علی شیرافکن. تهران: انتشارات رشد.
- هادی‌نژاد، حسن و زارعی، فاطمه. (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسش‌نامه شادمانی آکسفورد. فصل‌نامه پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۳(۱-۲)، ۶۲-۷۷.
- Aliyev, R., & Karakus, M. (2015). The effects of positive psychological capital and negative feelings on students' violence tendency. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 69-76.
- Argyle, M. (2003). *The psychology of happiness*. London and New York: Routledge.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Journal of Personality and Individual Differences*, 11(10), 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger, I. G. Sarason, J. M. T. Brebner, E. Greenglass, P. Laungani, & A. M. O'Rourke (Eds.), *Series in stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity, Vol. 15. Stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity* (pp. 173-187). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Baily, T.C., & Snyder, C.R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *Psychological Record*, 57(2), 233-240.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Carr, A. (2003). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge. New York: Brunner-Routledge.
- Davis, B. (2005). Mediators of the relationships between hope and well-being in older adults. *Clinical Nursing Research*, 14(3), 253-272.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fordyce, M.W. (1977). Development of program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 26(4), 511-521.

- Hodges, T.D. (2010). *An experimental study of the impact of psychological capital on performance, engagement, and the contagion effect*. Doctoral dissertation, University of Nebraska.
- Hunter-Hernández, M., Costas-Muñiz, R., & Gany, F. (2015). Missed opportunity: Spirituality as a bridge to resilience in Latinos with cancer. *Journal of Religion and Health, 54*(6), 2367-2375.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior, 23*(6), 695-706.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management, 33*(3), 321-349.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J.B., & Norman, S.M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60*, 541-572.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review, 1*(2), 249-271.
- Lyubomirsky, S. (2012). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Mahoney, A., Pargament, K.I., Jewell, T., Swank, A. B., Scott, E., Emery, E., & Rye, M. (1999). Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious constructs in marital functioning. *Journal of Family Psychology, 4*(4), 363-378.
- Maltby, J., Lewis, C.A., & Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being. The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology, 4*(4), 363-378.
- Meyers, S.A., & Landsberger, S.A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relations, 9*, 159-172.
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents. In F. Pajares, & T.C. Urdan. (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 339-367). Greenwich, CT: Information Age.
- Pargament, K.I. (2007). *Spirituality integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*(1), 44-56.
- Siisiäinen, M. (2002). *Two concepts of social capital: Bourdieu vs. Putnam*". Paper Presented at ISTR Fourth International Conference, "The Third Sector: For What and for Whom?" Trinity College, Dublin, Ireland July 5-8, 2000.
- Vanno, V., Kaemkate, W., & Wongwanich, S. (2015). Effect of group-level positive psychological capital on group effectiveness of Thai students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 171*, 1309-1314.