

The Effectiveness of Spiritual Intelligence on Mental Strength and Psychological Health of Students

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

authors

Arash Talebvand*
Fariba jahangiri
Zobideh Shekofteh
Mahnaz Mohajer Ghaderabadi
Homeira Hosainzehi

How to cite this article

Arash Talebvand, Fariba jahangiri, Zobideh Shekofteh, Mahnaz Mohajer Ghaderabadi, Homeira Hosainzehi, The Effectiveness of Spiritual Intelligence on Mental Strength and Psychological Health of Students, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*, 2023:7(2): 506-513.

1. MA of Clinical Psychology, Boroujerd Branch, Islamic Azad University, Boroujerd, Iran (corresponding author).
2. MA in school counseling, Masjid Suleiman branch, Islamic Azad University, Masjid Sulaiman, Iran
3. MA of Counseling, Tehran Sciences and Research, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran.
4. BA of Educational Sciences, Farhangian University, Imam Khomeini (RA) Gorgan Campus, Gorgan, Iran
5. MA of Arabic Language and Literature, Zabol University, Zabol, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: Arashtalebvand@gmail.com

Article History

Received: 2023/02/23

Accepted: 2023/05/06

ABSTRACT

Purpose: Improving the psychological health of students and its effective factors, including mental strength, has been one of the important categories in psychology and psychiatry, so the present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of spiritual intelligence on the mental strength and psychological health of students.

Materials and Methods: The present study was a semi-experimental pre-test-post-test type with a control group. The research population included all ninth-grade female students of Ahvaz city in the academic year of 2021-2022, 30 eligible people were selected by available sampling method and randomly placed in two control and experimental groups (15 people in each group); And they responded to the mental strength questionnaires of Clough et al. (2002) and psychological health of the World Health Organization (2002). People in the experimental group were included in eight spiritual intelligence training sessions, but the control group did not receive any intervention. SPSS version 22 software and univariate analysis of covariance were used to analyze the data.

Findings: The results indicated the effectiveness of spiritual intelligence training in increasing the mental strength and psychological health of students in the post-exam stages ($P < 0.01$).

Conclusion: Spiritual intelligence, by increasing flexibility, self-awareness and strengthening the individual's belief system, improves mental strength and psychological health of students and can be used as an educational method to improve students' mental health.

Keywords: Spiritual intelligence, Mental strength, Psychological health, Students.

واژگان کلیدی: هوش معنوی، استحکام روانی، سلامت روانشناختی، دانش آموزان.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۶

*نویسنده مسئول: Arashtalebvand@gmail.com

مقدمه

توسعه و پیشرفت در سطح جامعه نیاز به فراگیری است که به لحاظ جسمی، روحی و روانی سالم باشند زیرا ارتقاء سلامت و تأمین سلامت افراد آن‌ها یکی از ارکان توسعه در هر جامعه‌ای است، ارتقاء سلامت، فرآیند توانمندسازی مردم به منظور افزایش کنترل بر سلامت و بهبود آن است و دامنه وسیعی از مداخلات اجتماعی و محیطی را دربرمی گیرد (۱). سلامت روان‌شناختی (Psychological Health) یکی از ابعاد مهم سلامت عمومی و شامل آسایش ذهنی، احساس خود توانمندی، خودمختاری، کفایت ارتباط با دیگران و شناخت توانمندی‌ها در تحقق ظرفیت‌های خود است (۲). این سازه به افراد در جهت تحقق یک زندگی بهتر شادتر و جلوگیری از وقوع اختلال‌های خلقی و شخصیتی کمک می‌کند (۳). افراد با سلامت روان‌شناختی پایین با مشکلات روان‌شناختی، عاطفی و شخصیتی بیشتری مواجه هستند و در مقابل افراد دارای سلامت روان‌شناختی بالا در زندگی شادتر و امیدوارتر هستند و از راهبردهای مقابله‌ای مناسب برای حل چالش‌ها استفاده می‌کنند (۴).

یکی از عواملی که باعث می‌شود سلامت روان‌شناختی فراگیران مورد تردید و شکنندگی قرار بگیرند، استحکام روانی (Mental Strength) است (۵). استحکام روانی یک اصطلاح گسترده است که در طیف وسیعی از دستاوردهای مثبت روانشناسی حائز اهمیت است، استحکام روانی ویژگی شخصیتی است که فرد واجد آن قادر به حل کارآمد مشکلات و استرس‌های بین فردی است و در مواجهه با حوادث از آن به‌عنوان منبع مقاومت و همانند سپری محافظت کند (۶). کراست و همکاران، استحکام روانی را تلفیقی از باورهای فرد در مورد خود و جهان تعریف می‌کند که شامل سه مؤلفه تعهد، باور فرد به اهمیت و ارزش خود و فعالیت‌ها که انجام می‌دهد، چالش‌پذیری (ارزیابی چالش‌ها به‌عنوان فرصت و نه تهدید و کنترل (کنترل زندگی و کنترل هیجانات) است (۷). کلاف و همکاران، معتقدند که استحکام روانی یک ساختار چندبعدی است که علاوه بر سه مؤلفه کوباسا اطمینان به توانایی‌ها و اطمینان بین فردی را نیز شامل می‌شود. افراد دارای استحکام روانی اکثراً انعطاف‌پذیر و معاشرتی هستند و در موقعیت‌های پرسترس، ثابت‌قدم و استوار ظاهر می‌شوند (۸).

ازجمله مداخلاتی که می‌تواند در ارتقای سلامت روان‌شناختی و استحکام روانی دانش آموزان نقش داشته باشد، آموزش هوش معنوی (Spiritual Intelligence Training) است. هوش معنوی یکی از دستاوردهای ارزشمند محققان در طی سال‌های اخیر است و توانسته پرده از بسیاری رمز و رازهای پیچیده ذهن آدمی بردارد و ریشه‌های بسیاری از رفتارهای آدمی را بیابد (۹). هوش معنوی به میزان استعداد یک فرد برای درک بعد غیرمادی انسان و میزان

اثر بخشی هوش معنوی بر استحکام روانی و سلامت روانشناختی دانش آموزان

آرش طالب وند*

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران (نویسنده مسئول).

فریبا جهانگیری

کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، واحد مسجدسلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجد سلیمان، ایران

زبیده شکفته

کارشناسی ارشد مشاوره، علوم و تحقیقات تهران واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

مهناز مهاجر قادرآبادی

کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس امام خمینی (ره) گرگان، گرگان، ایران

حمیرا حسین زهی

کارشناسی ارشد زبان و ادبیات عربی دانشگاه زابل، زابل، ایران.

چکیده

هدف: ارتقای سلامت روان‌شناختی دانش آموزان و عوامل مؤثر در آن ازجمله استحکام روانی از مقوله‌های مهم در روانشناسی و روان‌پزشکی بوده است، بنابراین مطالعه حاضر باهدف تعیین اثر بخشی هوش معنوی بر استحکام روانی و سلامت روان‌شناختی دانش آموزان انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر پایه نهم متوسطه شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که ۳۰ نفر واجد شرایط به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند؛ و به پرسش‌نامه‌های استحکام روانی کلاف و همکاران (۲۰۰۲) و سلامت روان‌شناختی سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۲) پاسخ دادند. افراد گروه آزمایش در هشت جلسه آموزشی هوش معنوی قرار گرفتند، اما گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نمودند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاکی از اثر بخشی آموزش هوش معنوی بر افزایش استحکام روانی و سلامت روان‌شناختی دانش آموزان در مراحل پس‌آزمون بود ($P < 0.01$).

نتیجه‌گیری: هوش معنوی با افزایش انعطاف‌پذیری، خودآگاهی و تقویت نظام اعتقادی فرد موجب ارتقاء استحکام روانی و سلامت روان‌شناختی دانش آموزان می‌گردد و می‌تواند به‌عنوان یک روش آموزشی در راستای ارتقای بهداشت روان دانش آموزان به کار گرفته شود.

توانایی او در درک باورهایش اشاره دارد و شامل توانایی حفظ تعادل فکری و آرامش درونی هدایت شناختی، انسان داشتن عملکردی همراه با بصیرت و مهربانی است (۱۰). هوش معنوی بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی هست که دستیابی به آن‌ها در زندگی شخصی و شغلی منجر به افزایش سازگاری، انطباق‌پذیری، توانایی حل مسئله، مقابله با فشارها، یافتن معنا و هدف در رویدادهای زندگی، حفظ سلامت، آرامش درونی و بیرونی، پویایی و شادابی می‌شود (۱۱). هوش معنوی سبب هدفمند شدن زندگی می‌شود و ارتباط مستقیمی با تمام جنبه‌های زندگی دارد و همه امور مربوط به زندگی انسان را به‌غایت متصل نموده و به‌سوی زندگی ارزشمند هدایت می‌کند و با تقویت اعتقادات دینی موجب تثبیت صفات نیک شده و فرد را به‌سوی پیشرفت و کمال سوق می‌دهد و زیربنای باورها و عقاید فرد را می‌سازد (۱۲). در پژوهش‌ها اثربخشی آموزش هوش معنوی بر مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان تیزهوش (۱۳)، برافزایش بهزیستی روانشناختی و خودکنترلی دانش‌آموزان (۱۴)، بر سلامت روان معلمان مدارس (۱۵)، بر سلامت روانی دانشجویان (۱۶)، بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار (۱۷)، بر تاب‌آوری مادران کودکان دارای اختلال کم‌توجهی/ بیش‌فعالی (۱۸) تأیید شده است.

محیط‌های دانش‌آموزی نیز از جمله جوامعی‌اند که با توجه به سن افراد و نقش آینده‌سازان جامعه مورد توجه بسیاری از پژوهش‌های بهداشت روانی در سراسر دنیا و کشور ماست، در کنار سلامت روانشناختی، اختلال‌های روانی نیز مشکل‌ساز هستند، اختلال‌های روانی دانش‌آموزان نه تنها بر عملکرد تحصیلی آنان به‌شدت اثر گذاشته و رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی آنان را مختل می‌سازد، بلکه خانه، مدرسه و جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند، از این رو ارتقای سلامت روانشناختی دانش‌آموزان به‌ویژه در زمینه رشد و خود شکوفایی جنبه‌های مختلف آن‌ها، موضوعی بسیار حساس و مهم است (۱۹). بنابراین مطالعه حاضر باهدف تعیین اثربخشی هوش معنوی بر استحکام روانی و سلامت روانشناختی دانش‌آموزان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش هوش معنوی بر استحکام روانی و سلامت روانشناختی دانش‌آموزان، اثربخش است؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه نهم متوسطه شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که ۳۰ نفر واجد شرایط به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شامل دختر بودن، قرار داشتن در پایه نهم، رضایت آگاهانه و عدم ابتلا به بیماری‌های روانی بر اساس پرونده سلامت دانش‌آموز بود و ملاک‌های خروج شامل عدم همکاری در فرآیند آموزش، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی و تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها بود. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه‌های زیر بودند:

مقیاس استحکام روانی: کلاف و همکاران (۲۰۰۲) این مقیاس ۴۸ سؤالی را ساختند که ۶ خرده مقیاس چالش (۸ سؤال)، تعهد (۱۱ سؤال)، گواه هیجانی (۷ سؤال)، گواه زندگی (۷ سؤال)، اعتمادبه‌نفس در توانایی‌ها (۹ سؤال) و اعتمادبه‌نفس بین فردی (۶ سؤال) را بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. دامنه نمرات بی ۴۸ تا ۲۴۰ هست و هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند دارای استحکام روانی بیشتری است. کلاف و همکاران، ضریب پایایی به روش باز آزمون را ۰/۹۰ گزارش و روایی محتوایی آن مطلوب گزارش شده است (۸). سهرابی و همکاران، روایی محتوایی آن را تأیید و نیز پایایی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۴ تا ۰/۷۸ گزارش و پایایی کل پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش نمودند (۲۰). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. خرده مقیاس سلامت روانشناختی مقیاس کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی: در مطالعه حاضر برای بررسی سلامت روانشناختی دانش‌آموزان از خرده مقیاس سلامت روانشناختی مقیاس کوتاه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی استفاده شد، این پرسش‌نامه ۲۶ سؤالی توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۰ طراحی شده که چهار حیطه مرتبط با سلامتی یعنی سلامت جسمانی (سؤالات ۳-۴-۱۰-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸)، سلامت روان‌شناختی (سؤالات ۵-۶-۷-۱۱-۱۹-۲۶)، روابط اجتماعی (سؤالات ۲۰-۲۱-۲۲) و محیط زندگی (سؤالات ۸-۹-۱۲-۱۳-۱۴-۲۳-۲۴-۲۵) را بر روی طیف لیکرت (خیلی بد، نمره ۱ تا خیلی خوب نمره ۵) می‌سنجد و سؤالات ۳ و ۴ و ۲۶ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، لذا دامنه نمرات بین ۲۶ تا ۱۳۰ هست که نمرات بالاتر نشان‌دهنده کیفیت زندگی بالاتر هست و برعکس (۲۱). روایی نسخه خارجی آن در مطالعه اسکوبینگن و همکاران، تأیید و پایایی خرده مقیاس‌های پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ بین ۰/۵۴ تا ۰/۹۲ گزارش شده است (۲۲). در نسخه فارسی نجات و همکاران، جهت بررسی روایی صوری و ارزیابی پایایی از طریق آزمون مجدد، نتایج نشان داد که دارای روایی و پایایی قابل قبولی هست. شاخص همبستگی درونی در حیطه سلامت جسمانی، روان‌شناختی، روابط اجتماعی و محیط به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۷، ۰/۷۵، ۰/۸۴ به دست آمد. همچنین سازگاری درونی مؤلفه‌ها با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۳، ۰/۵۵، ۰/۸۴ به دست آمد که حاکی از پایایی قابل قبول و مناسب پرسش‌نامه کیفیت زندگی است (۲۳). در پژوهش حاضر پایایی خرده مقیاس سلامت روانشناختی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد. در این پژوهش از دانش‌آموزان خواسته شد که در ابتدا به پرسش‌نامه‌های پژوهش پاسخ دهند (پیش‌آزمون)، سپس افراد گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزشی هوش معنوی به مدت ۴ هفته و هر هفته ۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند، اما گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت ننمودند. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. جلسات آموزشی بر مبنای آموزش هوش معنوی شجاعی و سلیمانی (۱۳۹۴) بود (۲۴)؛ که خلاصه جلسات آموزش به شرح است.

جدول ۱. شرح مختصر جلسات آموزش هوش معنوی

جلسه	محتوا
۱	اجرای پیش‌آزمون معرفی موضوع مورد پژوهش و تعریف و شرح آن مروری بر ساختار و اهداف جلسات و قوانین اصلی، دعوت شرکت‌کنندگان به معرفی خود، آشنایی اعضا با یکدیگر
۲	تعریف و تبیین هوش معنوی و مؤلفه‌های آن و نقش آن در زندگی
۳	آموزش و تمرین شرکت‌کننده به حالت‌های معنوی در هوشیاری، تمرین تن آرامی عضلانی و تنفس آرامی
۴	آموزش انواع سبک‌های مقابله کارآمد، آموزش توانایی آراستن فعالیت‌های روزانه با احساسی از تقدس، تمرین آرامیدگی عضلانی
۵	آموزش پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر و ارائه راهکارهایی با استفاده از هوش معنوی آموزش و تمرین تصویرسازی ذهنی و خودالقای، آموزش توانایی استفاده از منابع معنوی اتصال به منبع متعالی صداقت، راستی در جهت حل مسائل زندگی روزمره
۶	آموزش شرکت‌کنندگان به توانایی استفاده از رفتارهای فضیلت مآبانه، باارزش شمردن و هدفمند بودن انسان و معنا داشتن، آموزش تمرین آرامیدگی عضلانی و تنفس آرامی
۷	خودآگاهی به معنویت و درونی کردن آن و فواید آن برای سلامت روان و جسم، آموزش و تمرین استفاده از رفتارهای فضیلت مآبانه در زندگی روزمره، بخشش، سپاسگزاری، گذشت، دوست داشتن، کمک کردن به دیگران، تمرین آرامیدگی عضلانی و تنفس آرامی
۸	آموزش و تمرین دادن به شرکت‌کنندگان در برنامه مدیریت شخصی و تسلط بر محیط، جمع‌بندی از جلسات آموزشی قبل و جلسه آخر گرفتن پس‌آزمون

یافته‌ها

بر اساس نتایج در گروه گواه میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی $۰/۳۴ \pm ۱۴/۸۶$ اما در گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی $۰/۵۲ \pm ۱۴/۶۸$ بود. در جدول ۲. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل حضور داوطلبانه اعضا در جلسات برنامه مشاوره‌ای گروهی، تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها با میل و رغبت توسط اعضا و محرمانه ماندن اطلاعات و نام افراد در پژوهش بود. در پژوهش حاضر از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی مربوط به استحکام روانی و سلامت روانشناختی دو گروه آزمایش و گواه در پیش‌آزمون- پس‌آزمون

متغیر	گروه آزمایش		گروه گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
استحکام روانی	۱۲۳/۹۳±۱۲/۹۹۷	۱۲۹/۰۷±۱۳/۲۵۳	۱۲۵/۲۵±۱۰/۷۵۷	۱۲۵/۸۳±۱۰/۷۳۰
سلامت روانشناختی	۶۳/۳۷±۱۵/۴۰۹	۶۸/۹۵±۱۵/۳۴۳	۶۴/۳۱±۱۴/۵۹۱	۶۴/۹۵±۱۴/۳۵۰

طبق جدول ۲. در تمامی متغیرها، میانگین گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون بهبود یافته است. این بهبود شامل افزایش میانگین بود، در حالی که در گروه گواه افزایش ناچیز مشاهده شد؛ بنابراین تفاوت بین دو گروه در مرحله پس‌آزمون به نفع گروه آزمایش است.

با توجه به طرح پژوهشی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس برای تحلیل نتایج اصلی استفاده شد. ابتدا برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته پژوهش از آزمون شاپیروویلیک استفاده شد. از آنجا که مقدار سطح معنی‌داری برای تمامی متغیرهای پژوهش بزرگ‌تر از $۰/۰۵$ بود، فرض صفر رد و در نتیجه نرمال بودن توزیع این متغیرها در سطح اطمینان ۹۵ درصد تأیید شد. نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس گروه‌ها در متغیرهای وابسته پژوهش نشان داد که سطح معناداری به دست آمده برای استحکام روانی ($F=۰/۵۹۳$, $p>۰/۰۵$) و سلامت روانشناختی ($F=۰/۵۹۳$, $p>۰/۰۵$)

بزرگ‌تر از $۰/۰۵$ است، بنابراین دو گروه از نظر پراکندگی نمرات این متغیرها در مرحله پیش‌آزمون یکسان می‌باشند. همچنین، نتایج آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد که تحلیل کوواریانس عاملی تعامل گروه و متغیر استحکام روانی ($F=۰/۰۵۱$ و $P=۰/۸۲۳$) و تعامل گروه و متغیر سلامت روانشناختی ($F=۰/۰۰۲$ و $P=۰/۹۶۱$)، معنادار نمی‌باشند بنابراین مفروضه همگنی شیب رگرسیون برای متغیرهای وابسته پژوهش رعایت شده است. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای تعیین اثر بخشی آموزش هوش معنوی بر استحکام روانی و سلامت روانشناختی از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳. گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تفاوت گروه‌های آزمایش و گواه در متغیرهای استحکام روانی و سلامت روانشناختی

متغیر	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
استحکام روانی	پیش‌آزمون	۳۷۶۹/۸۹۰	۱	۳۷۶۹/۸۹۰	۳۳۸/۳۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۲۶
	گروه	۱۵۲/۵۴۰	۱	۱۵۲/۵۴۰	۱۳/۶۸۹	۰/۰۰۱	۰/۳۳۶
	خطا	۳۰۰/۸۷۶	۲۷	۱۱/۱۴۴			
سلامت روانشناختی	پیش‌آزمون	۵۸۷۶/۱۶۴	۱	۵۸۷۶/۱۶۴	۵۲۴/۶۹۲	۰/۰۰۱	۰/۹۵۱
	گروه	۱۸۰/۶۳۶	۱	۱۸۰/۶۳۶	۱۶/۱۲۹	۰/۰۰۱	۰/۳۷۴
	خطا	۳۰۲/۳۸۰	۲۷	۱۱/۱۹۹			

این گونه دشواری‌ها وجود ندارد، امیدوار باشند، قرآن کریم در آیات متعددی، انسان را به صبر فرامی‌خواند؛ زیرا در صبر فواید ارزنده‌ای برای تربیت نفس و افزایش توانایی انسان در برابر سختی‌ها وجود دارد. اگر انسان متوجه باشد که تمام هستی او از خدا است و خداوند مالک حقیقی است و حق دارد هرگونه که می‌خواهد در دارایی‌اش تصرف کند، و از سوی دیگر همین دارایی ظاهری را در دنیا گذاشته، به‌تنهایی بازخواهد گشت، می‌فهمد که در حقیقت مالک چیزی نیست و برای از دست دادن آنچه برای او نیست غصه نمی‌خورد و بی‌تابی نمی‌کند. و این موجب بهبود استحکام روانی فرد می‌شود (۲۶). به عبارتی با افزایش هوش معنوی، افراد احساس تسلط بیشتری بر محیط می‌کنند و با تفکر کل‌نگری به مشکلات روبه‌رویشان نگاه کرده و به‌جای غرق شدن در جزئیات و سختگیری‌ها هوشمندانه به هدف واقعی زندگی خود می‌اندیشند. در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی افزایش می‌یابد و در نتیجه موجب افزایش سلامت روان، سرسختی و تاب‌آوری در افراد می‌شود، در واقع باورها، مفاهیم و رویدادهایی که همراه با عشق و حمایت هستند سازوکارهایی را از نظر روانی و فیزیولوژیکی در فرد فعال می‌کنند که موجب کاهش تنش و استرس در فرد می‌شوند (۲۷) و احتمالاً همین جنبه هوش معنوی است که موجب افزایش استحکام روانی در فرد می‌شود.

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش، آموزش هوش معنوی بر بهبود سلامت روانشناختی دانش‌آموزان مؤثر بود. نتیجه به‌دست آمده با نتایج مطالعات مشابه در این همسو است. از جمله پژوهش افشاری نیا و سوزنی (۱۳۹۷)، نشان داد آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان و همچنین بر خودکنترلی آنان مؤثر است (۱۴). یافته‌های پژوهش شرکت و همکاران، نشان داد آموزش هوش معنوی بول در گروه آموزش سبب ارتقاء هوش معنوی، کاهش اضطراب، کاهش افسردگی شده است اما اثر معناداری بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان نداشته است (۲۶). نتایج پژوهش کبوتری اصفهانی و همکاران، نشان داد که آموزش هوش معنوی بر حیطه عاطفه مثبت بهزیستی ذهنی تأثیر معنادار داشت ولی بر دو حیطه عاطفه منفی و رضایت از زندگی تأثیر معناداری نداشته است (۱۳). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت هوش معنوی باعث ایجاد معنی و هدف برای زندگی می‌شود، افرادی که احساس معناداری و هدف در زندگی داشته باشند، در زمان بحران بهتر با شرایط کنار می‌آیند و امید به خدا آنان را قادر

با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره جدول ۳، با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه گواه در متغیرهای استحکام روانی ($\eta^2 = 0/336$) و سلامت روانشناختی ($\eta^2 = 0/374$) و $F=13/689$ و $p<0/001$ و $F=16/129$ و $p<0/001$ تفاوت معناداری وجود داشت. لذا می‌توان گفت که آموزش هوش معنوی باعث افزایش استحکام روانی و سلامت روانشناختی در دانش‌آموزان شده است. اندازه اثر ۰/۳۳۶ برای استحکام روانی و همچنین ۰/۳۷۴ برای سلامت روانشناختی نیز نشان می‌دهند که این تفاوت در جامعه قابل‌توجه است.

نتیجه‌گیری

ارتقای سلامت روانشناختی دانش‌آموزان و عوامل مؤثر در آن از جمله استحکام روانی از مقوله‌های مهم در روانشناسی و روان‌پزشکی بوده است، بنابراین مطالعه حاضر باهدف تعیین اثربخشی هوش معنوی بر استحکام روانی و سلامت روانشناختی دانش‌آموزان انجام شد.

نتایج نشان داد آموزش هوش معنوی، موجب بهبود و افزایش استحکام روانی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است. نتیجه به‌دست آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است. نتایج پژوهش صدقی و چراغی (۱۳۹۹) بر روی زنان سرپرست خانوار، حاکی از اثربخشی آموزش هوش معنوی برافزایش بهزیستی روان‌شناختی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری و همچنین تاب‌آوری در مرحله پس‌آزمون و عدم معناداری در مرحله پیگیری بود (۱۷). پژوهش مشعل پور فرد (۱۳۹۷)، نشان داد که با آموزش هوش معنوی در گروه آزمایش، نمره افراد در متغیر تاب‌آوری افزایش یافته است و آموزش هوش معنوی بر ارتقای تاب‌آوری مادران کودکان کم‌توجه/بیش‌فعال مؤثر بوده است (۱۸). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت افراد دارای استحکام روانی در مواجهه با استرس، در طول زندگی کنترل خود را از دست نمی‌دهند و ناامید نمی‌گردند و در صورت امکان به روش سازگاران‌های به حل مسائل مربوط به موقعیت فشارزا و ناگوار می‌پردازند، افراد باهوش معنوی بالاتر چون تجربه‌های زندگی را پرازش می‌دانند نسبت به رویدادهای زندگی احساس کنترل بیشتری می‌کنند و مقاومت بیشتری دارند (۲۵)، همچنین می‌توان گفت باورهای معنوی به برخی افراد امکان می‌دهد که به ناملایمات و فشارهای روانی و فقدان‌های گریزناپذیر در زندگی معنا دهند و به زندگی اخروی که در آن

5. Fox AU. The Experience of Self-Coherence: Self-Coherence as the Hub of All Needs: University of Nevada, Las Vegas; 2021.
6. Shahbazirad A, Ghazanfari F, Abbasi M, Mohammadi F. The role of psychological hardiness and spiritual health in predict of quality of life in students of kermanshah university of medical sciences. *Journal of Education and Community Health*. 2015;2(2):20-7. (Persian).
7. Crust L, Earle K, Perry J, Earle F, Clough A, Clough PJ. Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and individual differences*. 2014;69:87-91.
8. Clough P, Earle K, Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*. 2002;1:32-45.
9. Nadejda B, Nina B. Evaluation in higher education: Evaluation of spiritual intelligence of the academic staff. *Assessment, Testing, and Measurement Strategies in Global Higher Education: IGI Global*; 2020. p. 169-92. (Persian).
10. Anwar MA, Gani AMO, Rahman MS. Effects of spiritual intelligence from Islamic perspective on emotional intelligence. *Journal of Islamic Accounting and Business Research*. 2020.
11. Tabarsa G. the Relationship between Dimensions of Spiritual Intelligence and Reducing Job Burnout. *Organizational Resources Management Researchs*. 2015;4(4):109-35.
12. Araghian Mojarad f, Purbarar F, Marzband R, Yaghubi T. An overview of spiritual intelligence and its influential factors in health care providers. *Clinical Excellence*. 2022;12(2):14-28. (Persian).
13. Kaoutari Esfahani F, Abedi A, Ghamarani A. The Effectiveness of Spiritual Intelligence Training on Subjective Well-Being in Gifted Students.

می‌سازد آشفتنگی روانی کمتری را تجربه کنند(۲۸). بنابراین هوش معنوی به لحاظ ایجاد و تقویت توانایی‌هایی نظیر ظرفیت انعطاف‌پذیر بودن، درجه بالایی از خودآگاهی، کاربست‌های سازگاران، کاهش استرس، ایجاد آرامش و غیره نقش مؤثری در تقویت و بهبود سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان دارد. همچنین می‌توان گفت سامانه باورهای معنوی به افراد امکان می‌دهد به ناملایمات، فشارهای روانی و فقدان‌های گریزناپذیر که در روند چرخه زندگی رخ می‌دهد، معنا بدهند و به زندگی امیدوار و خوش‌بین باشند و با دید بهتری به مسائل بنگرد و کمتر دچار تشویش و نگرانی شوند.

از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر به انجام پژوهش در گروه دختران و عدم برگزاری دوره پیگیری اشاره نمود که در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در محیط‌های آموزشی دیگر و در گروه پسران اجرا شود. به سبب ماهیت شناختی هوش معنوی اجرای پژوهش به صورت طولی و ارزیابی از طریق مشاهده و تفهیم برخی نگرش‌ها و رفتارها صورت گیرد و نه صرفاً از طریق پرسشنامه‌های بسته پاسخ همچنین به منظور ارزیابی تداوم اثر بخشی مداخلات، پیگیری‌های بلندمدت نیز انجام گیرد. بر اساس یافته‌های آن پیشنهاد می‌گردد متصدیان تعلیم و تربیت، روانشناسان و مشاوران آموزش‌هایی را به‌طور مستمر در زمینه هوش معنوی در کنار سایر مواد آموزشی برای دانش‌آموزان فراهم نموده و در جهت ارتقای استحکام روانی و سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان گام بردارند.

References

1. OwjiNejad A, Ghasemi R, Farokhi M. The effectiveness of cognitive-behavioral training on academic resilience and mental health of secondary school girls. *Journal of Transcendent Education*. 2022;2(3):1-11.
2. Lindström M, Nystedt T, Rosvall M, Fridh M. Sexual orientation and poor psychological health: a population-based study. *Public Health*. 2020;178:78-81.
3. Seymour M, Giallo R, Wood CE. The psychological and physical health of fathers of children with Autism Spectrum Disorder compared to fathers of children with long-term disabilities and fathers of children without disabilities. *Research in Developmental Disabilities*. 2017;69:8-17.
4. Mahadevan N, Gregg AP, Sedikides C. Where I am and where I want to be: Perceptions of and aspirations for status and inclusion differentially predict psychological health. *Personality and Individual Differences*. 2019;139:170-4.

21. Bonomi AE, Patrick DL, Bushnell DM, Martin M. Validation of the United States' version of the world health organization quality of life (WHOQOL) instrument. *Journal of clinical epidemiology*. 2000;53(1):1-12.
22. Skevington SM, Lotfy M, O'Connell KA. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of life Research*. 2004;13:299-310.
23. Nejat S, Montazeri A, Holakouie Naieni K, Mohammad K, Majdzadeh S. The World Health Organization quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire: Translation and validation study of the Iranian version. *Journal of school of public health and institute of public health research*. 2006;4(4):1-12. (Persian).
24. Shojaei A, Soleymani E. The effectiveness of spiritual intelligence training on psychological well-being of students covered by the imam khomeini relief committee. *Journal of school psychology*. 2015;4(1):104-21. (Persian).
25. Akbarizadeh F, Bagheri F, Hatami HR, Hajjivandi A. Relationship between nurses' spiritual intelligence with hardiness and general health. *Journal of kermanshah university of medical sciences*. 2012;15(6):1-12. (Persian).
26. Sherkat M, Kalantari M, Azarbayejani M, Abedi MR. The effects of education on spiritual intelligence on students' psychological wellbeing, anxiety, depression, and spiritual intelligence. *The Journal Of Psychological Science*. 2020;19(88):483-93. (Persian).
27. Khodabakhshi Koolae A, Heidari S, Khoshkonesh A, Heidari M. Relationship between Spiritual Intelligence and Resilience to Stress in Preference of Delivery Method in Pregnant Women. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2013;16(58):8-15. (Persian).
- Positive Psychology Research. 2016;2(1):47-62. (Persian).
14. Afsharina k, Soozani Z. The Effectiveness of Teaching Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Increasing the Psychological Well-Being and Self-Control in Hamedan Girl's Students. *Journal of Educational Psychology*. 2018;9(2):113-27. (Persian).
15. Soorani R. The role of spiritual intelligence in the social: Impact of spiritual intelligence on mental health in public high school teachers. *Journal of Research in Educational Science*. 2018;12(Special Issue):1201-11. (Persian).
16. Goodarzi K, Sohrabi F, Farrokhi N, Jomehri F. The Interactional Effect of Spiritual Intelligence and Life Skills Training On University Students' Mental Health. *Clinical Psychology Studies*. 2010;1(1):15-42.
17. Sedghi P, Cheraghi A. The effectiveness of the spiritual intelligence training on Psychological well-being and resiliency of female-headed household. *Journal of Woman and Family Studies*. 2020;8(1):157-87. (Persian).
18. Mashalpoor Fard M. The Effects of Spiritual Intelligence Training on Resiliency in Mothers of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Exceptional Children*. 2018;18(1):109-18. (Persian).
19. Khojasteh S, Riazi A. The Effect of Teaching Self-Regulated Learning Strategies on Critical Thinking and Mental Health of 6th Elementary Students. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences*. 2022;14(6):362-71. (Persian).
20. Sohrabi M, Abedanzade R, Shetab Boushehri N, Parsaei S, Jahanbakhsh H. The Relationship between Psychological Well-being and Mental Toughness Among Elders: Mediator Role of Physical Activity. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2017;11(4):538-49. (Persian).

28. Fesharaki F. Entrepreneurial passion, self-efficacy, and spiritual intelligence among Iranian SME owner-managers. *Psychological Studies*. 2019;64(4):429-35. (Persian).