

اثربخشی تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان

طیبه شمسایی زفرقندی^۱، عصمت سوادی^۲، اکرم حافظی^۳، سمانه قرائت‌گو^۴، حدیثه دهقان موری
آبادی^۵، نرگس میرانی سرگزی^۶

چکیده

هدف: هدف از انجام پژوهش حاضر اثربخشی تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان ایرانی بود.

مواد و روش: پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی، از نظر میزان نظارت و کنترل از نوع تحقیقات میدانی و از نظر گردآوری داده‌ها از نوع پژوهش توصیفی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه نوجوانان شهر تهران است. به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای؛ از بین مناطق و نواحی مختلف شهر تهران، منطقه دو و تعداد ۳۳۷ نفر (۱۵۷ نفر پسر، ۱۸۰ نفر دختر) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات نیز پرسشنامه تربیت اسلامی مکتوبیان و همکاران، سلامت معنوی پولوتزین و الیسون و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف بوده‌اند. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از جداول توصیف فراوانی، واریانس، انحراف استاندارد انجام شده و در بخش استنباطی، آزمون t مستقل مورد استفاده قرار گرفت.

نتیجه‌گیری: طبق نتایج به دست آمده، مهارت‌های معنوی نوجوانان بر بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها اثرگذار است اما تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر استقلال نوجوانان تأثیر ندارد. از سوی دیگر تربیت اسلامی خانواده ایرانی تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط با دیگران، هدفمندی در زندگی و بر پذیرش خود در نوجوانان اثرگذار است.

کلیدواژه: بهزیستی روان‌شناختی، تربیت اسلامی، مهارت‌های معنوی، نوجوانان ایرانی

۱. استادیار، گروه معارف اسلامی، پردیس نسیمیه تهران، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. tayebe.shamsaee@gmail.com

۲. عضو هیئت‌علمی، استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران

۳. *نویسنده مسئول، استادیار، گروه برنامه‌ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس نسیمیه، تهران، ایران ak.hafezi@cfu.ac.ir

۴. کارشناسی ارشد، تحقیقات آموزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، انار، کرمان، ایران

۵. کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تفت، یزد، ایران

۶. دانشجوی دکتری، مدیریت آموزشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، ایران

مقدمه

نوجوانی بخشی از زندگی انسان است که در آن افراد با مجموعه‌ای از موانع و چالش‌های تحول‌آفرین مواجه هستند (۱). در میان اعضای یک جامعه، کودک و نوجوان به‌عنوان فردی که دارای حساسیت و احساسات طبیعی و ویژگی‌های شناختی برای یادگیری است بعد از مراقبت شخصی به نظارت نیاز دارد. پیشرفت یک جامعه صرفاً با رشد کودکان و نوجوانان آن جامعه که از لحاظ جسمانی و روانی اجتماعی قوی هستند، امکان‌پذیر است (۲). مشکلات سلامت روان به‌عنوان یکی از مسائلی که در بین نوجوانان مورد غفلت قرار می‌گیرد، در دوران نوجوانی و بزرگسالی رایج است (۳). میزان شیوع اختلالات افسردگی اساسی در ایران ۴/۱ درصد گزارش شده است (۴). مطالعات قبلی در ایران شیوع اختلالات روانی را از ۱۱/۹٪ تا ۲۳/۸٪ گزارش کرده است. به نظر می‌رسد در سطح جهانی، اختلالات روانی و مشکلات سلامت روان در دهه‌های گذشته به‌طور قابل‌توجهی در بین نوجوانان افزایش یافته است. همچنین یک نگرانی رو به رشد بهداشت عمومی در میان کودکان و نوجوانان کشورهای در حال توسعه است (۵). افزایش مشکلات مربوط به استرس و سلامت روانی خود گزارش شده و بررسی سامانمند مطالعات ایرانی، طیف وسیعی را برای میزان شیوع اختلالات روانی در بین نوجوانان نشان داده و در نتیجه مطالعات بیشتری را با کیفیت بهتر در این زمینه پیشنهاد کرده است (۶).

با وجود ادعاهای فراوانی که در سال‌های اخیر درباره رنگ باختن دین و معنویت به‌عنوان یکی از پشتوانه‌های بشر می‌شود، واقعیت نشان می‌دهد که گرایش به معنویت در سال‌های اخیر به‌خصوص در جوانان و نوجوانان قابل‌توجه است (۷). معنویت و مذهب گرایی جایگاه ویژه‌ای در زندگی انسان‌های سراسر دنیا دارد. به‌طوری‌که سال‌هاست پژوهشگران زیادی از جمله روانشناسان به بررسی اثرات معنویت و مذهب گرایی

بر افکار و رفتار بشر پرداخته‌اند. پژوهش‌های قدیمی عموماً نشان می‌دهند که مذهب و معنویت‌گرایی از مهم‌ترین عوامل فرهنگی است که به تجارب، رفتار و ارزش‌های انسان‌ها معنی و ساختار منسجم می‌بخشد (۸). معنویت می‌تواند چهارچوبی برای تصمیم‌گیری باشد. چهارچوبی که در آن تمام مشکلات، اضطراب‌ها، ترس‌ها و نیازهای خود را معنا بخشیم و با آن رویکرد به مسائل نگاه کنیم. در این چارچوب همه انسان‌ها به‌صرف انسان بودن حق اشتباه دارند، چون کامل نیستند. یکی از جالب‌ترین تعاریف معنویت مربوط به ال‌کین است که معنویت را پدیده‌ای جهان‌شمول می‌داند. همچنین معنویت و معنویت‌گرایی را یکی از توانایی‌های ذاتی بشر دانسته و آن را پدیده‌ای درونی می‌داند نه بیرونی. افرادی که دارای سلامت معنوی هستند ناکامی و شکست را حکمت خداوند می‌دانند و دوباره با توکل بر خداوند تلاش می‌کنند (۷). از سویی دیگر، محققان ایرانی دلایل ظهور معنویت در روانشناسی را به سه دلیل می‌دانند: بازگشت به فطرت انسانی که همان خداجویی است، معنویت توانسته است، با ظهور خود آشتی زیرکانه‌ای را با روش‌های علمی و استفاده از ابزارهای آن برقرار کند و پژوهش‌های متعدد به کرات اثربخش قائل شدن برای اهمیت موضوع معنویت در روان‌درمانی را تأیید کرده‌اند. هارتر نیز ادعان می‌کند که علل گرایش به این حوزه وابسته به عواملی همچون: پیر شدن نسلی متعلق به انفجار جمعیت و سؤالات اساسی و کلی است که پیری در آن‌ها می‌انگیزاند، افزایش درآمد و چند فرهنگی بودن فعالیت‌های بالینی، نسبت می‌دهد (۹) و (۱۰). امروزه توجه به بعد معنوی سلامت در بسیاری از تعاریف ارائه شده برای سلامتی مدنظر گرفته شده است. سازمانی بهداشت جهانی^۱ در تقسیم‌بندی بیماری‌ها بعد روحی را هم اضافه کرده است. به‌عبارت‌دیگر، همان‌گونه که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی به هم ارتباط دارند و در هم تأثیرگذارند، بعد

1. World Health Organization (WHO)

روحی انسان و سلامت معنوی او با سایر ابعاد سلامت در ارتباط و تأثیرگذار است که بهتر است برای ارتقای سلامت به آن توجه شود. در حال حاضر تعریفی که از سلامت در سازمان جهانی بهداشت شده: عبارت است از یک حالت آسودگی جسمی، روانی، اجتماعی و تنها به نبود بیماری یا ناتوانی اطلاق نمی‌شود بلکه شامل سه محور جسم، روان و جامعه می‌شود (۱۲). پژوهش‌ها (۱۱) نشان می‌دهد که روان‌درمانی‌های مبتنی بر آموزه‌های دینی-روان‌شناختی با رویکرد اسلامی، مداخله‌ای مؤثر و کارآمد در کاهش گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر شایع در این گروه سنی به‌ویژه مصرف الکل، مواد مخدر و سیگار است. درواقع؛ معنویت می‌تواند با تأمین منابع حمایتی برای فرد و نیز به شکلی غیرمستقیم‌تر از طریق تأثیرگذاری بر امید و خوش‌بینی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و تلاش برای رشد شخصی شود. عقاید معنوی و دینی، احساس تسلط بر سرنوشت شخص را فراهم می‌کند و اگر فرد معتقد ایمان کامل به خداوند داشته باشد، می‌تواند از هر وضعیتی، نتیجه خوب به دست آورد و تعجب‌آور نیست که چنین اعتقادی، احتمالاً نتایج روان‌شناختی قدرتمندی داشته باشد (۱۳). امروزه مسئله معنویت در جهت برقراری ارتباط با عالم فرا مادی، به‌عنوان دو پدیده مهم شناختی هیجانی نقش بسزایی در بهزیستی روان‌شناختی و خودکنترلی نوجوانان ایفا می‌کنند (۱۲).

از طرفی امروزه دیدگاه جدیدی در روانشناسی و علوم سلامت در حال شکل‌گیری و گسترش است. در این دیدگاه و رویکرد علمی تمرکز بر روی سلامتی و بهزیستی از جنبه مثبت و نیز توضیح و تبیین ماهیت بهزیستی روان‌شناختی است. بر اساس پژوهش‌های انجام گرفته، قلمرو بهزیستی در دو حوزه کلی سازمان‌دهی شده است که یکی با شادی (بهزیستی ذهنی) و دیگری با ظرفیت‌ها و توانش‌های انسانی (بهزیستی روان‌شناختی) سروکار دارد (۱۴). بهزیستی روان‌شناختی

یعنی تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای ارتقاء است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (۱۵). مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی عبارتند از: خودمختاری؛ هدفمندی در زندگی؛ پذیرش خود؛ روابط مثبت با دیگران؛ تسلط بر محیط و رشد فردی (۱۶). ابعاد مختلف بهزیستی نه‌تنها در بهبود سلامت روانی مؤثر است، بلکه زمینه مساعدی برای شکوفایی استعدادهای نهفته افراد را فراهم می‌آورد. از این‌رو، اجرای برنامه‌هایی منسجم و مناسب در راستای افزایش و ارتقای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌های جمعیتی جامعه، می‌تواند سبب افزایش بهره‌وری روانی، جسمی و مادی اجتماع شود (۱۷). پژوهش‌ها (۱۲) نشان داد که آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان و همچنین بر خودکنترلی آنان مؤثر است.

تعلیم و تربیت علی‌الخصوص تعلیم و تربیت اسلامی می‌تواند ارتباط خداوند متعال با بندگان را محکم‌تر نموده و دربندگان، روحیه تعهد و مسئولیت‌پذیری به‌وجود آورد. اصولاً هدف بعثت انبیا و امامت معصومین (ع) نیز بر همین هدف استوار است. تعلیم و تربیت قادر است به رشد و سلامت جسمانی و ترقی و تکامل روحانی انسان کمک نماید و نیازهای فردی، اجتماعی، اقتصادی و... افراد را تأمین نموده و آنان را متعهد و مسئولیت‌پذیر بار آورد (۱۸) براین اساس یکی از اهداف تربیت اسلامی، تربیت افراد مسئولیت‌پذیر است. از آنجاکه بزرگ‌ترین سرمایه هر جامعه‌ای، نوجوانان می‌باشند، با به‌کارگیری علم و دانش، مهارت‌های یاد گرفته‌شده و تربیت اسلامی می‌توانند گام محکم و استواری در جهت رشد و تعالی جامعه بردارند (۱۹)

اهمیت مطالعه این پژوهش، از آنجا ناشی می‌شود که نوجوانی دوران شکل‌گیری شخصیت اجتماعی و روانی فرزندان است؛ امروزه تربیت اسلامی و معنویات در خانواده‌ها کم‌رنگ

اثربخشی تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی...

شده است بنابراین اهمیت آن‌ها در پژوهش‌های مختلف باید مورد بررسی قرار گیرد که از این طریق خانواده‌ها به مهم بودن آن‌ها در تربیت نوجوانان پی ببرند. از سوی دیگر تأثیرپذیری مستقیم نوجوانان از والدین خود ضرورت پژوهش تربیت خانوادگی نوجوانان را انکارناپذیر کرده است؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال اثربخشی تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان ایرانی است.

چارچوب نظری پژوهش

پایه‌های اساسی در چارچوب نظری پژوهش حاضر، تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی و بهزیستی روان‌شناختی است که بصورت مختصر در سطور بعدی بررسی خواهند شد:

تربیت اسلامی: در مکتب فکری اسلام، تعلیم و تربیت دو بستر لازم و اساسی در مسیر نائل آمدن انسان به مقام بندگی است. انسان با تعلیم به رشد و تربیت خواهد رسید و با گام برداشتن در بسترهای تربیتی، از علم و معرفت حقیقی برخوردار خواهد شد. این مسیر نه تنها در ابعاد فردی خلاصه نشده بلکه نظام تربیتی اسلام، دارای اهداف کلان برای شئون مختلف اجتماعی است و با روح معنویت و ملکوتی خود، از سایر زمینه‌های تربیتی موجود متمایز است. از منظری دیگر، جایگاه این مهم آن‌چنان بوده که شاهد وجود اماکن و نهادهای مختلف تربیتی و تعلیمی در دوران سرشار از اختناق ائمه اطهار بوده‌ایم و ایشان همواره سعی داشتند، ظرفیت و استعداد درونی انسان را به فعلیت رسانده و ابعاد تربیتی خفی در وجود افراد را به مقام خلیفه الهی متصل سازند (۳۷). از نظر اسلام اصل و اساس همه برنامه‌های تربیتی توحید و یکتاپرستی است و اخلاق فاضله نیز در ثبات و استمرارش نیاز به چنین ضامن معتبری دارد و تنها راه رستگاری از دید قرآن نیز در توحید است: «قولوا لا اله الا الله تفلحوا» عناوینی در قرآن کریم و روایات مطرح شده که ناظر به اهداف تربیت نفس و تزکیه روح

است. البته این اهداف هم‌سطح نیستند. برخی مقدمه برای برخی دیگر است و به تعبیر دیگر بعضی اهداف متوسط هستند و بعضی اهداف عالی. مثلاً هدف از عبادت و بندگی تحصیل تقواست: «و اعبدوا ربکم... لعلکم تتقون» و هدف از تقوا فلاح و رستگاری است: «و اتقوا الله لعلکم تفلحون» چنان‌که هدف از اقامه نماز یاد خداوند است: «اقم الصلوة لذکری» و هدف از یاد خداوند آرامش قلب و طمأنینه روح است: «الا بذکر الله تطمئن القلوب» و هرگاه انسان به مقام اطمینان نفس دست پیدا کند، به مقام رضای حق و قرب پروردگار نائل می‌شود: «یا ایتها النفس المطمئنة ارجعی الی ربک راضیة مرضیة».

مهارت‌های معنوی: توانمندی‌های معنوی در زمینه‌های بینش و رفتار است که موجب موفقیت، آرامش روحی و روانی انسان در زندگی می‌شود؛ مهارت‌هایی که پایه دیگر فعالیت‌های معنوی خواهد بود و به انسان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های زندگی عکس‌العمل صحیح نشان دهد و ارزش‌ها و استعدادها را بالقوه خود را به توانایی‌های بالفعل و عینی تبدیل کند. کسب این مهارت‌ها در ایجاد ارتباط با خدا و مردم به‌طور شایسته و انجام تکالیف و وظایف فردی و اجتماعی، تأثیر بسزایی دارد؛ از این رو می‌توان این مهارت‌ها را «مهارت‌های بنیادین» نامید. پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) در کنار تعالیم قدسی و ملکوتی خود، مهارت‌های زندگی را به پیروان و اصحاب خود می‌آموختند. با توجه به مجموع آموزه‌های اسلامی؛ می‌توان چنین نتیجه گرفت که دسته‌ای از مهارت‌ها در زندگی از اهمیت زیادی برخوردارند (بصیرت، هدفمندی، تصمیم‌گیری و مشورت، صبر و بردباری) و در واقع، جزو مهارت‌های بنیادین و اصول اخلاقی و تربیتی محسوب می‌شوند. با آموختن این مهارت‌ها، توانایی‌های روانی و اجتماعی فرد برای شکل‌گیری سایر رفتارهای سازگارانه و اثربخش و رسیدن به سعادت و رستگاری افزایش می‌یابد (۳۸).

افراد متخصص و اندیشمندان تعلیم و تربیت دینی و نیز

روان‌شناختی تعیین کردند. بهزیستی روان‌شناختی ترکیبی از عملکرد عاطفی و ارزیابی ذهنی افراد از زندگی‌شان است (دینر، ۱۹۸۴) و شامل عواطف مثبت بالا؛ عواطف منفی پایین و رضایت از زندگی بالا است (۳۹).

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی، از نظر میزان نظارت و کنترل از نوع تحقیقات میدانی و از نظر گردآوری داده‌ها از نوع پژوهش توصیفی است؛ و جامعه آماری شامل کلیهٔ نوجوانان شهر تهران است که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای؛ از مناطق و نواحی مختلف شهر تهران، منطقه دو انتخاب شد. در منطقه ۲ تعداد ۳۳۷ نفر (۱۵۷ نفر پسر، ۱۸۰ نفر دختر) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

ملاک‌های ورود پژوهش: سن نوجوانی، ساکن تهران، مسلمان، ایرانی، تمایل به همکاری در پژوهش.

ملاک‌های خروج از پژوهش: عدم تمایل به شرکت در پژوهش، تکمیل ناقص پرسشنامه‌های پژوهش.

در این تحقیق از دو روش (مطالعات کتابخانه‌ای و تحقیقات میدانی) برای جمع‌آوری اطلاعات بهره گرفته شده است.

ابزارهای پژوهش

الف- پرسشنامه تربیت اسلامی

این پرسشنامه دارای ۵۴ سؤال و ۶ خرده مقیاس است که در سال ۱۳۹۴ مکتوبیان و همکاران (۲۰) پرسشنامه را در جمعیت ۱۲۲۰ نفری با موضوع فرزند پروری در نگرش اسلامی، هنجاریابی نمودند که آلفای گزارش شده برای کل پرسشنامه ۰/۹۴ گزارش شد. بر اساس گزارش مکتوبیان و همکاران (۲۰) پرسشنامه مذکور از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است.

پرسشنامه ساخته شده، به صورت ۵ گزینه‌ای لیکرت تنظیم گردیده است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت: کاملاً

نهادهای آموزشی و تربیتی در جامعه اسلامی، می‌توانند بیش از آنکه تعلیم‌دهنده چگونه زندگی کردن باشند، در کار آموختن و آموزش مهارت‌های معنوی بنیادین باشند که پایه برای دیگر فعالیت‌های زندگی است و بیشترین ارتباط را با چگونه زندگی کردن معنوی دارند. فرایند یادگیری این مهارت‌ها از خانواده آغاز و در محیط اجتماعی، تکمیل می‌شود. نهادهای آموزشی، می‌توانند علاوه بر آموزش مهارت‌های خاص معنوی، هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان را از همان سنین اولیه با مسائلی آشنا سازند که نقش بنیادین در جهت بینش و رفتار برای موفقیت در زندگی دینی دارند (۳۸).

بهزیستی روان‌شناختی: به دنبال ظهور نظریه‌هایی مانند نظریه خودشکوفایی مازلو، کارکردهای کامل راجرز و انسان بالغ یا بالندگی آلپورت و جنبش روانشناسی مثبت که در سلامتی روان بر وجود ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی تأکید داشتند. گروهی از روان‌شناسان به‌جای اصطلاح سلامت روانی از بهزیستی روان‌شناختی استفاده کرده‌اند؛ زیرا معتقدند این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می‌کند. در این راستا، مدل‌هایی مانند مدل ۶ عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف تدوین شده‌اند که در تعریف و تبیین سلامت روانی به‌جای تمرکز بر بیماری و ضعف بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد متمرکز هستند. تعریف بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد متجلی می‌شود. در این دیدگاه بهزیستی روان‌شناختی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقاء است که در تحقق استعدادها توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. او و همکارانش تلاش کردند بر اساس مبنای فلسفی افرادی چون ارسطو و راسل ملاک‌های زندگی مطلوب یا اصطلاحاً زندگی خوب را تعیین و دسته‌بندی کنند. بر این اساس شش عامل پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، داشتن ارتباط مؤثر با دیگران، تسلط بر دیگران و خودمختاری را به‌عنوان مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی

اثربخشی تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی...

مخالف (۱)، مخالف (۲)، نظری ندارم (۰)، موافق (۳)، کاملاً موافق (۴) است. به خاطر داشته باشید در این آزمون هیچ پاسخی اشتباهی وجود ندارد.

جدول ۱. خرده مقیاس‌های پرسشنامه

نام عامل	سؤالات مربوطه
اخلاص والدین در تربیت	۱ تا ۱۴
ارزش‌های تربیتی	۱۵ تا ۲۵
منطق در تربیت فرزندان	۲۶ تا ۳۳
ارتباط انسان در تربیت	۳۴ تا ۴۶
اهتمام والدین به نقش خدا در زندگی	۴۷ تا ۵۱
بی‌مبالاتی والدین در تربیت دینی	۵۲ تا ۵۴

جدول ۲. پایایی زیر مقیاس‌های پرسشنامه

زیر مقیاس‌ها	ضریب آلفای کرونباخ
اخلاص والدین در تربیت	۰/۹۱۷
ارزش‌های تربیتی	۰/۸۶۸
منطق در تربیت فرزندان	۰/۸۲۳
ارتباط انسان در تربیت	۰/۷۵۱
اهتمام والدین به نقش خدا در زندگی	۰/۷۷۸
بی‌مبالاتی والدین در تربیت دینی	۰/۵۱۲

آلفای کرونباخ ۰/۸۲ است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

ج- پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی^۲ در سال ۱۹۸۹ توسط ریف (۲۲) طراحی شده و فرم اصلی این پرسشنامه دارای ۱۲۰ ماده است ولی در بررسی‌های بعدی برگه‌های کوتاه‌تر ۸۴ ماده‌ای، ۵۴ ماده‌ای و ۱۸ ماده‌ای نیز پیشنهاد گردید. پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش حاضر ۱۸ سؤال داشته و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روان‌شناختی از ابعاد مختلف (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) است.

2. Psychological well-being Questionnaire

ب- پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون (SWBS)

پرسشنامه ۲۰ سؤالی سلامت معنوی پولوتزین و الیسون^۱ (۲۱) که ۱۰ سؤال آن سلامت مذهبی و ۱۰ سؤال دیگر سلامت وجودی فرد را می‌سنجد. نمره سلامت معنوی جمع این دو زیرگروه است که دامنه آن بین ۱۲۰-۲۰ است. پاسخ به این سؤالات به صورت لیکرت ۶ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم دسته‌بندی شده است. این مقیاس یک پرسشنامه حاوی ۲۰ عبارت است که پاسخ‌های آن‌ها بر طبق مقیاس لیکرت ۶ قسمتی است. این پرسشنامه در ایران توسط مزگان عباسی در سال ۱۳۸۴ بر روی ۲۸۳ دانشجوی پرستاری دانشگاه‌های ایران، تهران و شهید بهشتی اجرا گردید و پایایی آن به وسیله

1. Polotozin and Ellison

یافته‌ها

در بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی، تعداد کل نمونه اعم از دختر و پسر ۳۳۷ نفر بود که از این تعداد ۱۸۰ نفر (۵۳/۴۱ درصد) دختر و ۱۵۷ نفر (۴۶/۵۸ درصد) پسر بودند. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول (۱) ارائه شده است.

طبق نتایج جدول شماره (۳)، میانگین افراد در متغیر مهارت‌های معنوی در بین دختران و پسران تقریباً برابر و انحراف معیار پسران نسبت به دختران اندکی بیشتر است، میانگین در متغیر سبک زندگی اسلامی در بین پسران نسبت به دختران بیشتر، میانگین متغیر پذیرش خود در بین دختران بیشتر از پسران است، میانگین هدفمندی زندگی در بین دختران بیشتر، میانگین ارتباط مثبت با دیگران، رشد شخصی و استقلال نیز در بین دختران بیشتر از پسران است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف دارای ۶ مؤلفه و برای هر مؤلفه ۳ سؤال در نظر گرفته شده و دارای یک نمره کل است. در پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف، سؤالات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و بقیه سؤالات به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. در پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف، هر چه فرد نمره بالاتری بگیرد، بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بالاتر است (۲۲).

روش تجزیه و تحلیل

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، در بخش توصیف ویژگی‌های نمونه آماری از جداول، نمودار، درصد، میانگین استفاده شده است و در بخش استنباط جهت بررسی فرضیه‌ها نخست برای تعیین نرمال بودن اطلاعات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و سپس آزمون t مستقل با استفاده از نرم‌افزار SPSS26 استفاده شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	نمونه	میانگین	انحراف معیار
استقلال	۱۸۰	دختر	۱۱/۷۶۱۴	۴/۷۶۳۶
	۱۵۷	پسر	۱۲/۰۵۷	۱/۹۲۵
تسلط بر محیط	۱۸۰	دختر	۱۲/۱۶۲۴	۵/۸۶۶
	۱۵۷	پسر	۱۱/۷۰۰۰	۲/۰۴۵
رشد شخصی	۱۸۰	دختر	۱۰/۸۳۲۵	۴/۱۱۶
	۱۵۷	پسر	۹/۸۴۲۹	۴/۷۵۹۳
ارتباط مثبت با دیگران	۱۸۰	دختر	۱۰/۶۳۴۵	۳/۴۱۱
	۱۵۷	پسر	۹/۶۷۸۶	۴/۷۰۳
هدفمندی زندگی	۱۸۰	دختر	۱۰/۶۱۹۳	۲/۲۵۲
	۱۵۷	پسر	۹/۶۵۰۰	۱/۹۷۴
پذیرش خود	۱۸۰	دختر	۱۰/۳۶۰۴	۳/۷۸۵
	۱۵۷	پسر	۸/۹۲۱۴	۴/۶۹۳
مهارت‌های معنوی	۱۸۰	دختر	۷۳/۵۴۰۲	۵/۳۴۲
	۱۵۷	پسر	۷۳/۹۹۲۹	۵/۷۷۳
سبک زندگی اسلامی	۱۸۰	دختر	۶۶/۹۷۱۳	۹/۴۴۴
	۱۵۷	پسر	۶۷/۲۷۱۴	۱۰/۷۰۸

اثربخشی تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی...

سطح معناداری کمتر از ۰,۰۵ باشد رد می‌شود. هنگامی که نرمال بودن داده‌ها مشخص شد از آزمون T برای آزمون سؤالات پژوهش استفاده گردید.

در بخش آمار استنباطی، ابتدا با انجام آزمون کولموگروف-اسمیرنوف فرض نرمال بودن متغیرها، اندازه‌گیری شد. در این آزمون، فرض صفر، نرمال بودن داده‌ها است و زمانی که

جدول ۲. آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	آماره آزمون	انحراف معیار	سطح معناداری
استقلال	۱۱/۸۸۴۳	۴/۶۷۵	۰/۱۰۷
رشد شخصی	۱۰/۴۲۱۴	۴/۴۱۵	۰/۰۷۵
تسلط بر محیط	۱۱/۹۷۰۳	۴/۶۷۵	۰/۰۷۳
ارتباط مثبت با دیگران	۱۰/۲۳۷۴	۴/۰۲۰	۰/۰۶۴
هدفمندی زندگی	۱۰/۲۱۶	۲/۱۹۱	۰/۰۵۹
پذیرش خود	۹/۷۶۲۶	۴/۲۴۰	۰/۰۸۱
مهارت‌های معنوی	۷۳/۷۴۲۰	۵/۵۳۴	۰/۱۶
تربیت اسلامی	۶۷/۱۰۵۱	۱۰/۰۱۲۳	۰/۱۲۱

اثرگذار است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۳، برای متغیر اثرگذار، سطح معناداری ۰/۷۶۰ است ($p \geq 0/05$) بنابراین تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر استقلال نوجوانان تأثیر ندارد؛ بنابراین فرضیه اول رد می‌شود.

نتایج جدول (۲) گویای آن است که سطح معناداری آزمون برای تمامی متغیرها بیشتر از میزان ۰/۰۵ است لذا توزیع متغیرها نرمال است؛ بنابراین سؤالات تحقیق با آزمون t مورد بررسی قرار گرفتند که به شرح زیر است:

فرضیه اول: تربیت اسلامی بر استقلال نوجوانان ایرانی

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل اثربخشی تربیت اسلامی بر استقلال

متغیر وابسته	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	Df	F	سطح معنای داری
استقلال	دختر	۱۸۰ نفر	۱۱/۷۶۱۴	۴/۷۶۳	-۰/۶۹۵	۳۳۵	۳/۱۷۳	۰/۰۷۶
	پسر	۱۵۷ نفر	۱۲/۰۵۷۱	۱/۹۲۵				

معناداری ۰/۰۱۰۹ است ($p \leq 0/05$) بنابراین تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر تسلط بر محیط نوجوانان اثرگذار است.

فرضیه دوم: تربیت اسلامی بر تسلط به محیط نوجوانان ایرانی اثرگذار است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۴، برای متغیر اثرگذار، سطح

جدول ۴. نتایج آزمون t مستقل اثربخشی تربیت اسلامی بر تسلط به محیط

متغیر وابسته	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	Df	F	سطح معنای داری
تسلط بر محیط	دختر	۱۸۰ نفر	۱۲/۱۶۲۴	۵/۸۶۶	۰/۸۹۵	۳۱۲	۲/۵۷۷	۰/۰۱۰۹
	پسر	۱۵۷ نفر	۱۱/۷۰۰۰	۲/۰۴۵				

معناداری ۰/۰۰۷۶ است ($p \leq 0/05$) بنابراین تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر رشد شخصی نوجوانان اثرگذار است.

فرضیه سوم: تربیت اسلامی بر رشد شخصی نوجوانان ایرانی اثرگذار است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۵، برای متغیر اثرگذار، سطح

جدول ۵. نتایج آزمون t مستقل اثربخشی تربیت اسلامی بر رشد شخصی

متغیر وابسته	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	F	Df	سطح معنی داری
رشد شخصی	دختر	۱۸۰ نفر	۱۰/۸۳۲۵	۴/۱۱۶	۲/۰۳۷	۰/۰۸۹	۳۳۵	۰/۰۰۷۶
	پسر	۱۵۷ نفر	۹/۸۴۲۹	۴/۷۵۹				

معناداری ۰/۰۰۰ است ($p \leq 0/05$) بنابراین تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر ارتباط با دیگران اثرگذار است.

فرضیه چهارم: تربیت اسلامی بر ارتباط مثبت نوجوانان ایرانی با دیگران اثرگذار است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۶، برای متغیر اثرگذار، سطح

جدول ۶. نتایج آزمون t مستقل اثربخشی تربیت اسلامی و ارتباط بین فردی

متغیر وابسته	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	F	Df	سطح معنی داری
ارتباط بین فردی	دختر	۱۸۰ نفر	۱۰/۶۳۴۵	۳/۴۱۱	۲/۱۶۳	۴۸/۶۹۳	۳۳۵	۰/۰۰۰
	پسر	۱۵۷ نفر	۹/۶۷۸۶	۴/۷۰۳				

معناداری ۰/۰۱۲۳ است ($p \leq 0/05$) بنابراین تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر هدفمندی در زندگی نوجوانان اثرگذار است.

فرضیه پنجم: تربیت اسلامی بر هدفمندی زندگی نوجوانان ایرانی اثرگذار است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۷، برای متغیر اثرگذار، سطح

جدول ۷. نتایج آزمون t مستقل اثربخشی تربیت اسلامی بر هدفمندی زندگی

متغیر وابسته	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	F	Df	سطح معنی داری
هدفمندی در زندگی	دختر	۱۸۰ نفر	۱۰/۶۱۹۳	۲/۲۵۲۴	۰/۹۵۴	۲/۳۹۴	۳۳۵	۰/۰۱۲۳
	پسر	۱۵۷ نفر	۹/۶۵۰۰	۱/۹۷۴۳				

سؤال (۷) آیا مهارت‌های معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان ایرانی اثرگذار است؟

فرضیه ششم: تربیت اسلامی بر پذیرش خود در نوجوانان ایرانی اثرگذار است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۸، برای متغیر اثرگذار، سطح معناداری ۰/۰۰۰ است ($p \leq 0/05$) بنابراین مهارت‌های معنوی نوجوانان بر بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها اثرگذار است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۷، برای متغیر اثرگذار، سطح معناداری ۰/۰۰۰ است ($p \leq 0/05$) تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر پذیرش خود نوجوانان اثرگذار است.

جدول ۷. نتایج آزمون t مستقل اثربخشی تربیت اسلامی بر پذیرش خود

متغیر وابسته	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	F	Df	سطح معنی داری
پذیرش خود	دختر	۱۸۰ نفر	۱۰/۳۶۰۴	۳/۷۸۵۹	۳/۱۰۹	۲۰/۱۵۵	۳۳۵	۰/۰۰۰
	پسر	۱۵۷ نفر	۸/۹۲۱۴	۴/۶۹۳۵				

جدول ۸. نتایج آزمون t مستقل اثربخشی مهارت‌های معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی

متغیر وابسته	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	F	Df	سطح معنی داری
بهزیستی روان‌شناختی	دختر	۱۸۰ نفر	۶۶/۳۷۰۶	۹/۷۷۷	۴/۱۷۴	۲/۳۰۱	۳۳۵	۰/۰۱۳
	پسر	۱۵۷ نفر	۶۱/۸۵۰۰	۹/۸۲۳۵				

بحث و نتیجه‌گیری

طبق بررسی فرضیه اول، تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر استقلال نوجوانان تأثیر ندارد. در تبیین این فرضیه باید گفت خانواده به‌عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می‌گیرد دارای اهمیت شایان توجهی است. دوره نوجوانی، دوره‌ای سرشار از چالش برای تربیت است. خانواده محور تربیت و نخستین جایگاه در تعلیم فرزندان را دارد و هرگونه اشتباهی مستقیماً روی فرزند اثر می‌گذارد. عدم توجه والدین به روابط نوجوانان تبعات زیادی از جمله روابط ناسالم، کمبود انگیزه و از بین رفتن کنترل رفتار نوجوانان را در پی دارد. نوجوانان در این دوره سعی بر کسب استقلال و رهایی از وابستگی‌های کودکی را دارند؛ اسلامی یا غیر اسلامی بودن خانواده تأثیری بر این خصلت نوجوانان ندارد در واقع خواه یا نا خواه آن‌ها ذاتاً به دنبال کسب استقلال هستند، اما آنچه مهم است نحوه کسب استقلال از طریق خانواده است. خانواده‌های ایرانی-اسلامی بر اساس دین مبین اسلام روابط تازه‌ای را با نوجوان خود برقرار می‌کنند و پذیرای فردیت وی می‌شوند بنابراین روابط صمیمی و سالم بین نوجوان و خانواده حفظ و بعضاً شکل می‌گیرد. از نظر دین مبین اسلام تربیت باید به شکلی صورت گیرد که نوجوان دچار سرگشتگی نشود. مسئولیت‌پذیری و استقلال از جمله

شاخصه‌های مهم زندگی نوجوانان از نظر اسلام است. نتایج پژوهش حجازی و سیف (۲۳) نیز نشان داد که نوجوانان، والدین خود را افرادی می‌بینند که به‌طور کلی بخشنده و مهربان بوده، به عقاید فرزند احترام گذاشته و تا حدودی به وی آزادی عمل می‌دهند. از سوی دیگر موسوی و همکاران (۱۴) در خصوص استقلال و هویت نوجوانان و پژوهش صف‌آرا و همکاران (۲۴) در خصوص استقلال عاطفی نوجوانان نیز نشان‌دهنده این است که توجه بیشتر والدین و نظام تربیتی بر استقلال‌طلبی نوجوانان منجر به جلوگیری از مسائل و مشکلات اجتماعی و روانی در نوجوانان خواهد شد. به‌طور کلی نتیجه بررسی فرضیه مذکور نیز تأیید کننده پژوهش‌های (۱۴، ۲۴، ۲۳) است چراکه این فرضیه نیز نشان داد که تعیین مسئولیت‌های نوجوان در خانه و خارج از منزل در فرآیند مستقل شدن وی کمک زیادی می‌کند. از سوی دیگر استقلال نوجوان بر عملکرد وی در آینده تأثیر بسزایی دارد. خانواده به‌عنوان مبنای هر جامعه نیازمند آموزش‌هایی است که در بهبود و ترمیم روابط والدین و نوجوانان نقش مهمی داشته باشد؛ بنابراین گام اول در تربیت فرزند مستقل متناسب با فرهنگ خانواده، شناخت دوره نوجوانی است. نتایج به‌دست‌آمده از فرضیه دوم حاکی از آن است که

تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر تسلط بر محیط نوجوانان اثرگذار است. در تبیین این فرضیه باید گفت دیدگاه معنوی و اسلامی نه تنها بر انگیزه‌ها، باورها و ارزش‌های افراد، بلکه بر روی محیط فیزیکی اطراف نوجوان تأثیرگذار است. تغییرات جسمی و روحی نوجوانان در این دوران نیازمند انطباق آن‌ها با محیط است. در پژوهش خالق خواه و همکاران (۲۵) نیز نتایج حاکی از تأثیر مثبت تسلط بر محیط نوجوانان بر کاهش اختلالات اضطراب اجتماعی بود. از طرفی نوروزی و همکاران (۲۶) نیز نشان دادند که تعاملات والدین با نوجوانان بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی آن‌ها مؤثر است. از نظر حسین‌آباد و همکاران (۲۷) برنامه تحول مثبت نوجوانی می‌تواند برنامه عملی مناسبی برای افزایش مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان باشد و منتج به بهداشت روانی مثبت آنان گردد. به‌طورکلی نتایج فرضیه مذکور نیز تأیید کننده پژوهش‌های (۲۷، ۲۶، ۲۵) است چراکه این فرضیه نیز نشان داد که همه نوجوانان استقلال بالقوه‌ای برای سازگاری با محیط دارند بنابراین لازم است والدین شرایط محیطی لازم را جهت سازگاری نوجوانان فراهم آورند. نوجوانان در این دوران با چالش‌ها و تجارب مسئله انگیز زیادی روبه‌رو می‌شوند بنابراین بر اساس آموزه‌های دین اسلام لازم است که والدین راه‌های مقابله و سازوکارهای مؤثر جهت سازگاری با محیط را به فرزندان خود بیاموزند.

نتایج به‌دست‌آمده از فرضیه سوم حاکی از آن است که تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر رشد شخصی نوجوانان اثرگذار است. در تبیین این فرضیه باید گفت که نوجوانان در دوره مقابله با تحول و تنیدگی قرار دارند. در این دوران رشد ویژگی‌های شخصیتی افراد از اهمیت بالایی برخوردار است. از نظر اسلام در این دوران شخصیت فردی و اجتماعی نوجوانان پایه‌ریزی می‌شود. رفتار والدین، حمایت آن‌ها، جو خانه و فرهنگ خانواده ایرانی اسلامی اساس رشد شخصی نوجوان

است. بسیاری از نوجوانان با خود پنداره منفی و نامساعدی به سر می‌برند و این امر باعث لطمه دیدن آن‌ها در آینده می‌شود. دست به طغیان و عصیان می‌زنند و مرتکب جرائم و جنایاتی می‌شوند؛ و بعضی بر اثر فشارهای شدید، ناکامی‌ها و شکست‌های روحی، خود را می‌بازند و یا اقدام به خودکشی می‌کنند. در این سنین نوجوان در انجام اعمال مذهبی مثل نماز و روزه سهل‌انگاری می‌کند با اینکه پیش‌از این سن مرتب و مقید به انجام این عبادات بوده است، حتی گاهی در مقابل بزرگ‌ترها که او را به دلیل نماز نخواندن سرزنش می‌کنند می‌گوید: چرا نماز بخوانم؟ والدین نباید نگران این شک و تردید باشند؛ زیرا بر حسب فرموده حضرت علی (علیه‌السلام) که قبلاً هم ذکر شد، شک و تردید انسان در موضوعات مختلف نشانه عقل و میزان رشد اوست (۲۸). اسلام وقتی که با انسان روبه‌رو می‌شود، بر این مسأله تأکید می‌کند که در وجود انسان و در درون شخصیت او عناصر و ریشه‌های ناآرامی و پریشان‌خاطری وجود دارد. آنجا که خداوند برای ما از آدم به‌عنوان نمونه «انسان» چنین سخن می‌گوید: «و لقد عهدنا الی آدم فَنسِی و لم نجد له عَزْمًا» [2] «و به یقین پیش‌ازین با آدم پیمان بستیم ولی آن را فراموش کرد و برای او عزمی [استوار] نیافتیم.» در اینجا سخن از آدم است. همان نمونه انسان که اراده استواری ندارد؛ زیرا به قول قرآن کریم «خلق الانسان من عجل. ساریکم آیاتی فلا تستعجلون» [3] «انسان از شتاب آفریده شده است. به‌زودی آیاتم را به شما نشان می‌دهم. پس [عذاب را] به‌شتاب از من نخواهید.» و «و کان الانسان عجولاً» [4] «و انسان همواره شتاب‌زده است.» و «خلق الانسان ضعیفاً» [5] «و انسان ناتوان آفریده شده است.» و «اللّه الذی خلقکم من ضعف» [6] «خدا آن‌کس است که شما را ابتدا ناتوان آفرید.» و «و ما ابری نفسی ان النفس لامارة بالسوء الا ما رحم ربی» [7] «من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم چراکه نفس قطعاً به بدی امر می‌کند مگر کسی را که خدا رحم کند، زیرا پروردگار من آمرزنده مهربان



اثر بخشی تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی...

است. در این راستا، محمدی (۲۸) در پژوهشی به این نتیجه رسید که شناخت جنبه‌های مهم جسمانی، روانی، اجتماعی، عقلانی و اخلاقی نوجوانان این توانایی را به نوجوان و اطرافیان او می‌دهد تا شیوه صحیح برخورد با تغییرات جسمی - روانی به وجود آمده را بدانند و تا حدی از بروز ناسازگاری‌های خاص این دوران جلوگیری نمایند. آیت الله فضل الله بیان کردند که اسلام خواسته است که پدر و مادر پیش از آنکه فرزندشان پا به مرحله جوانی بگذارند مواظب و متوجه بعد روانی شخصیت او باشند و این کار با عادت دادن او به فضای عبادت و ایجاد زمینه‌های تدریجی خدانشناسی و خداپرستی برای او است. اسلام همچنین به جوان دختر و پسر حق احساس شخصیت قانونی و مستقل را داده و با این کار به او «خودباوری» بخشیده است. زمانی که جوان به سطح «رشد عقلی» که با آن بتواند امور خود را اداره و تدبیر کند، رسید، اسلام، ولایت را از او برمی‌دارد. «وابتلوا الیتامی حتی اذا بلغوا النکاح فان آنستم منهم رشدا فادفعوا الیهم اموالهم» «و یتیمان را بیازمایید تا وقتی به سن زناشویی برسند، پس اگر در ایشان رشد [فکری] یافتید اموالشان را به آنان رد کنید.» یعنی ولایت (سرپرستی) بزرگ‌ترها (اولیاء) از انسان بالغ و رشید [چه مرد و چه زن] برداشته می‌شود (گنجینه معارف ۱۳۸۸).

نتایج به‌دست‌آمده از فرضیه چهارم بیانگر این است که تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر ارتباط با دیگران اثرگذار است. در تبیین این فرضیه باید گفت که اسلام به اهمیت ارتباط مؤثر با دیگران توجه فراوانی داشته است. خداوند متعال در سوره بقره فرمودند وَ إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسْكِينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حَسَنًا^[۸]... و [یاد کن] آن هنگام که پیمان بنی اسرائیل را گرفتیم که جز خدا را نپرستید و به والدین و نزدیکان و یتیمان مسکینان نیکی کنید و با مردم به نیکی سخن بگویید. از سوی دیگر امیرالمؤمنین (ع) در نامه ۳۱ نهج البلاغه می‌فرمایند:

«فَأَحَبُّ لِعَيْرِكَ مَا تَحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ أَكْرَهَ لَهُ مَا تَكْرَهُ لَهَا» پس از برای دیگران دوست بدار آنچه را که برای خودت دوست می‌داری و خوش ندار برای دیگران آنچه را برای خودت خوش نداری.

از طرفی دین اسلام بر دوسویه بودن ارتباط با دیگران تأکید دارد. خانواده‌های ایرانی-اسلامی باید چگونگی شناخت دیگران، نحوه خوب صحبت کردن و خوب گوش دادن، چگونگی همدردی و همدلی کردن، با اختصار و مفید سخن گفتن، پرهیز از زیاده‌گویی و تمسخر را به نوجوانان آموزش دهند. در ارتباط با خوش‌اخلاقی در ارتباط با دیگران نیز پیامبر اسلام (ص) فرموده است: «أَكْثَرُ مَا تَلِجُ بِهِ أُمَّتِي الْجِنَّةِ تَقْوَى اللَّهِ وَ حَسَنُ الْخُلُقِ؛ بیش‌ترین چیزی که سبب بهشتی شدن امت من می‌شود، پارسایی و نیک‌خویی است.» (۲۹).

امام صادق علیه‌السلام در بیانی نورانی می‌فرمایند: «إِنَّهُ لَا بُدَّ لَكُمْ مِنَ النَّاسِ إِنَّ أَحَدًا لَا يَسْتَعِينِي عَنِ النَّاسِ حَيَاتِهِ وَ النَّاسِ لَا بُدَّ لِبَعْضِهِمْ مِنْ بَعْضٍ» شما از دیگران ناگزیرید. هیچ‌کس در زندگی از مردمان دیگر بی‌نیاز نیست و ناگزیر بعضی به بعضی دیگر نیاز دارند (۳۱). امروزه بر اساس شواهد پژوهشی متعدد، دیگر تردیدی وجود ندارد که ارتباط؛ از جمله نیازهای بنیادین و نخستین انسان است (۳۲). در این میان، نتایج پژوهش پاک‌نیا (۳۰) نشان داد که از اساسی‌ترین وظایف والدین و مربیان در امر تربیت و تعلیم که از حساس‌ترین و ظریف‌ترین کارهایی است که آنان به عهده گرفته‌اند برخورد شایسته در مواجهه با لغزش‌ها و خطاهای کودکان و نوجوانان و اصلاح و تغییر رفتار نادرست آنان است. چراکه اگر این امر به‌غیراز کانال عقلانیت و شیوه‌های صحیح انجام شود چه‌بسا که ضربات جبران‌ناپذیری بر روحيات مطربی خواهد گذاشت و در نتیجه مربی در امر تربیت ناکام خواهد ماند.

نتایج به‌دست‌آمده از فرضیه پنجم بیانگر این است که تربیت اسلامی خانواده ایرانی بر هدفمندی در زندگی نوجوانان اثرگذار است. در تبیین این فرضیه باید گفت که اولین تأکید اسلام بر

رشد معنوی انسان از دوران نوجوانی است. خانواده‌ها در این زمینه نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند، آن‌ها باید روح نوجوان را با آموزه‌های دینی و قرآن آشنا کنند تا تربیت سالمی داشته باشد و مسیر خود را در آینده به‌درستی انتخاب کند. نوجوان دین‌دار، تحت تأثیر دوستان ناباب قرار نمی‌گیرد و با مشخص کردن هدف زندگی خود به تلاش در جهت رسیدن به اهداف خود ادامه می‌دهد. از نظر اسلام نوجوان سالم باید هدف خود در زندگی را مشخص کند. والدین مهم‌ترین افراد برای کمک به تعیین هدف زندگی نوجوانان هستند. این اهداف می‌تواند شامل اهداف بلندمدت، کوتاه‌مدت، فوق‌برنامه، اجتماعی و عاطفی، حرفه‌ای و شغلی و همچنین اهداف مالی باشد. هدف‌های تربیتی از نظر اسلام شامل: پرستش خدا به‌عنوان هدف اساسی تربیتی، تقوا، تعلیم حکمت، عدالت‌خواهی، تکامل انسان، برادری و همکاری، پرورش نیروی تفکر، پرورش روح اجتماعی، پرورش شخصیت اخلاقی است. هیچ پیشینه پژوهشی در این زمینه یافت نشد. این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که پژوهشگر برای اولین بار این متغیر را مورد بررسی قرار داده است و پژوهش‌های گذشته چنین متغیری را مدنظر قرار نداده‌اند.

نتایج به‌دست‌آمده از فرضیه ششم بیانگر این است که مهارت‌های معنوی نوجوانان بر بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها اثرگذار است. در تبیین این فرضیه باید گفت که تأثیر آموزه‌های معنوی دین مبین اسلام منجر به ایجاد نگاهی مثبت به زندگی، انگیزه و قدرت در نوجوانان می‌گردد. بر اساس نتایج پژوهش سرهنگی و همکاران (۳۳) آموزش مهارت‌های زندگی و معنا درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی و استرس والدگری

مادران کودکان کم‌توان ذهنی اثرگذار است. همچنین پژوهش رشید زاده و همکاران (۳۴) نشان‌دهنده این بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات دینی می‌تواند باعث ارتقای بهزیستی روان‌شناختی شود و با توجه به ارتباطی که بهزیستی روان‌شناختی و همچنین تاب‌آوری با بسیاری از متغیرهای تضمین‌کننده سلامت دارد. نتایج پژوهش پورغلامی و همکاران (۳۵) نشان داد که برنامه آموزش رشد مثبت جوانان با رویکرد اسلامی موجب ارتقای سلامت اجتماعی و مؤلفه‌های آن شامل انسجام اجتماعی، سازگاری اجتماعی، مشارکت اجتماعی، شکوفایی اجتماعی و پذیرش اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. همچنین مداخله باعث کاهش نشخوار فکری در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. همچنین یافته‌های تحقیق جاشانلو (۳۶) حاکی از آن است که در حالی که معنویت پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان است آنچه حائز اهمیت است تأثیرات جنسیت و دین‌داری بود... به‌طورکلی نتایج فرضیه مذکور نیز تأیید کننده پژوهش‌های (۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶) است چراکه این فرضیه نیز نشان داد باورهای معنوی در شرایط استرس‌زا به افراد کمک می‌کند بر روی عقاید و ارزش‌های خود متمرکز شوند و از این طریق با فشارهای روزمره زندگی مقابله کنند. پرورش باورهای معنوی منجر به کاهش اضطراب و افسردگی شده و باعث بهبود رفتار سالم شده و پرورش معنویات در نوجوانان توسط والدین را ضرورتی انکارناپذیر می‌سازد.

در پژوهش‌های آتی لازم است متغیر جنسیت نیز مورد بحث و مقایسه قرار گیرد. همچنین پیامدهای نتایج و محدودیت‌های مطالعه و دستورالعمل‌ها برای تحقیقات بیشتر بررسی شوند.

References

- Rajabi Vandechali, A., Hadanzadeh, R., Abbasi, G. (2022). Effect of positive therapy on self-harm thoughts and psychological well-being in students' dissolution of romantic relationships. *Razavi International Journal of Medicine*, 10(2), 102-108. doi: 10.30483/rijm.2022.254388.1211
- Kamali Iqli, Samia, Abol-Maali Al-Husseini, Khadijah. (2020). Explanation of aggression based on positive and negative strategies of cognitive emotion regulation in adolescent girls. *Cognitive Analytical Psychology Quarterly*. (40)11, 1-11.
- Patton G, Coffey C, Cappa C, Currie D, Riley L, Gore F. et al. Health of the world's adolescents: a synthesis of internationally comparable data. *Lancet*. 2012;379:1665-75. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60203-7.
- Khatibi Moghaddam HM, Rahmani Fard A, Khadem Rezaiyan M. Epidemiology of psychiatric disorders: The situation of Mashhad city during 2010-2016. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2017;19(6):451-60.
- Bor W, Dean AJ, Najman J, Hayatbakhsh R. Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Aust N Z J Psychiatry*. 2014;48:606-16.
- Hezomi, H., & Nadrian, H. (2018). What determines psychological well-being among Iranian female adolescents? Perceived stress may overshadow all determinants. *Health Promotion Perspectives*, 8(1), 79.
- Rasulian M, Bolhari J, Nojomi M, Habib S, Mirzaei Khoshalani M. (2015). Theories and Interventional Models of Intimate Partner Violence: Suggesting an Interventional Model Based on Primary Health Care System in Iran. *IJPCP*. 21 (1) :3-16.
- Akhlikian, Zahra, Latifi, Zohra, Rezaei Dhanavi, Siddiqa. (2019). The effectiveness of the educational package, developing life skills based on Islamic principles with an active method on the moral intelligence of adolescent girls. *Educational Sciences from the perspective of Islam*, 7(13), 117-134.
- Hartz, Gary (2008). *Spirituality and mental health*, translated by Kamgar, A., Jafari, A., Tehran: Psychic Publishing.
- Mir .M, Seyed .R, Saffarinia, M, Sharifi, E.(2015). Spiritual therapy and a positive psychology approach, Avae Noor Publications, second edition, Tehran.
- porzoor P. The Development of an Integrated Psychotherapy Model based on Religious-Psychological Teachings with Islamic Approach and Evaluating its Effectiveness on Reducing the Tendency to High-Risk Behaviors in Adolescents. *etiadjpajohi* 2021; 15 (60) :97-116.
- Sohrabi, Akram, 2019, the effectiveness of spiritual intelligence training on increasing the psychological well-being and self-control of female students in Tehran, the 7th scientific research conference on the development and promotion of educational sciences and psychology in Iran, Tehran, <https://civilica.com/doc/1179423>
- Bowalhari, Jafar, Naziri, Qasim, Zamaniyan, Sakineh. (2012). Effectiveness of spiritual group therapy approach on reducing depression, anxiety and stress in women with breast cancer. *Women and Society Quarterly*, 3(9), 87-117.
- Mousavi Seyedah Zeinab, Molly Gita, Mousavi Nasreen. (2017). Feeling of loneliness, independence and identity in deaf teenagers. *Journal of Rehabilitation Medicine*, (2)7, 253-240.
- Aziz Mohammadi Zahra Mojtabai Mina. (2017). Effectiveness of group spiritual therapy on psychological well-being and action for personal growth of female students. *Journal: Clinical Psychology and Personality (Behavior Science)*, Volume: 16 Number: 1 (series 30), :151-158.
- Moulai Yesauli, Hadi, Barjali, Ahmad, Moulai Yesauli, Mehdi, Fadakar, Parvez. (2014). Predicting quality of life based on RIF psychological well-being components: the moderating role of life satisfaction. *Quarterly Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*. (13) 4, 1-11.
- Shafiei, Sakineh, Taqvai, Davoud, Saforaei Saforaei, Mohammad Mehdi. (2016). Comparing the effectiveness of life skills training and acceptance and commitment training on the psychological well-being of immigrant women. *Islamic Journal of Women and Family*, 5(2), 51-74.
- Mazidi Sharafabadi, Shahnaz (1388). The pillars and goals of religious education, *Resalat newspaper*.
- Hosseini, Zahra, Yazidi, Mahshid, Vakili, Najmeh, Ansarian, Fahima. (2016). Examining the goals of education based on responsibility with regard to the stages of education according to Islam. *Educational teachings in Quran and Hadith*, 3(1), 17-36.

19. Maktobian, Asia; Kalantarkoshe, Seyyed Mohammad and Khawaninzadeh, Mohammad Hossein (2014). Construction and standardization of parenting questionnaire in Islamic attitude, research in Islamic education issues, 23(27). 143-123.
20. Sajjadian, P., Kalantari, M., Abedi, M. R., & Nilforooshan, P. (2016). Predictive model of happiness on the basis of positive psychology constructs. Rev. Eur. Stud., 8, 81.
21. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57(6), 1069.
22. Hijazi, Elaha, Seif, Sosan. (1379). Adolescents' attitude towards parents' educational system. Journal of Psychology and Educational Sciences, 1(0), -.
23. Safara, Maryam, Moazzam Abadi, Mahbobeh. (2016). The effectiveness of positive thinking training on reducing bullying and increasing the emotional independence of adolescents in Tabas city. Clinical Psychology Studies, 8(29), 163-181. doi: 10.22054/jcps.2018.8319
24. Khaliq Khah, Ali and Jafari Sola, Masoumeh and Jafari Sola, Ruqiya and Mousavi Gregari, Shadan, (2022), investigating the effect of psychological well-being, mastering the environment, personal growth and positive relationships with others in reducing social anxiety disorder in students, the second National Conference of Child and Adolescent Clinical Psychology, Ardabil, <https://civilica.com/doc/1579031>
25. Nowruz Vida Asadi Majra Samare. (2017). The role of parents' psychological well-being and parent-child interactions in explaining the social adjustment of adolescent students. Publication: Contemporary Psychology. (2) 13, 148-140.
26. Hossein Abad, Nahid, Najafi, Mahmoud, Rezaei, Ali Mohammad. (2018). The effectiveness of the educational program for the positive transformation of adolescence on the components of psychological well-being in adolescents. Clinical Psychology Studies, 9(35), 223-239. doi: 10.22054/jcps.2019.43770.2156
27. Mohammadi, Mohammad Reza (1980). Important aspects of adolescent personality essay, Marafet Bahman. Number 38- from 28 to 39.
28. Usul Kafi, vol. 2, p. 103.
29. do not clean Abdul Karim. (2014). Ways to correct the behavior of children and teenagers in the culture of Ahl al-Bayt (AS). Pasdar Islam magazine 2014 number 281.
30. Mohammad bin Hasan Haraamili, Vasal al-Shia, Qom: Al-Al-Bayt, vol. 12, 1409 AH, p. 7.
31. Mahmoud Khalilian, Hand in Hand Communication, Qom: Imam Khomeini Institute, 2015, p. 12.
32. Serhangi, Masoumeh, Hosseini Nesab, Seyyed Daoud, & Panah Ali, Amir. (2023). Comparison of the effectiveness of life skills training and meaning therapy on psychological well-being and parenting stress of mothers of mentally retarded children. Women and family studies, (), -. doi: 10.30495/jwsf.2023.1967571.1740
33. Rashidzadeh A, Badri Gargari R, Vahedi S. (2018). The Effects of Positive Thinking Skills Training Based on Islamic Teachings and Beliefs on Resilience and Psychological Well-Being of Mothers with Autistic Children. qaiie. 3(2), 59-86. doi:10.29252/qaiie.3.2.59
34. Poorgholamy F, Mohannaee S, Raeissaadi R, Moji M, Farashbandi R. (2022). The Effectiveness of a Positive Youth Development Education Program with an Islamic Approach on Social Health and Rumination of Male Adolescents at Risk of Methadone Addiction. Iranian Evolutionary and Educational Psychology. 4(1), 63-72. doi:10.52547/ieepj.4.1.63
35. Joshanloo, M. (2011). Investigation of the contribution of spirituality and religiousness to hedonic and eudaimonic well-being in Iranian young adults. Journal of Happiness Studies, 12, 915-930.
36. Rahmani Tirkalai Hossein (2019). Individual goals of education from the perspective of Islam. The third national conference of psychology, education and lifestyle.
37. Jamati, Hossein, (2017). Spiritual skills in life from the perspective of religious teachings. Journal of spiritual research. <http://pmbo.ir>
38. Rezaian, Mahmoud and Qadiri Forushani, Saeed, 2016, The effect of positive psychotherapy on the psychological well-being of married female students, the 6th Congress of the Iranian Psychological Association, Tehran, <https://civilica.com/doc/732436>

اثر بخشی تربیت اسلامی و مهارت‌های معنوی...

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ۲. سوره طه، آیه ۱۱۵. | ۶. سوره یوسف، آیه ۵۳. |
| ۳. سوره انبیاء، آیه ۳۷. | ۷. سوره نساء، آیه ۶. |
| ۴. سوره اسراء، آیه ۱۱. | ۸. سوره بقره ۸۳ |
| ۵. سوره روم، آیه ۵۴. | |

The Effectiveness of Islamic Education and Spiritual Skills on the Psychological Well-Being of Adolescents

Tayyaba Shamsai Zafarkandi¹, Ismat Sawadi², Akram Hafezi^{3*}, Samaneh Qaraatgo⁴, Haditheh Dehghan Moriabadi⁵, Narges Mirani Sargazi⁶

Abstract

Purpose: The purpose of this research was the effectiveness of Islamic education and spiritual skills on the psychological well-being of Iranian adolescents.

Materials and methods: The present research is in terms of purpose, application, in terms of the amount of supervision and control, it is a field research type, and in terms of data collection, it is a descriptive research type. The statistical population in this research includes all teenagers in Tehran. by multi-stage cluster sampling method; Among the different areas and districts of Tehran, district two and 337 people (157 boys, 180 girls) were selected as a sample. The data collection tools were the Islamic education questionnaire of Maktobian et al. Polotzin and Ellison's spiritual health questionnaire, and Rief's psychological well-being questionnaire. The method of data analysis was done by using frequency, variance, and standard deviation tables, and independent t-test was used in the inferential part.

Conclusion: Finally, it has been concluded that the spiritual skills of teenagers have an effect on their psychological well-being, but the Islamic education of the Iranian family has no effect on the independence of teenagers. On the other hand, the Islamic upbringing of the Iranian family influences the mastery of the environment, personal growth, communication with others, purposefulness in life and self-acceptance in teenagers.

Keywords: Islamic education, spiritual skills, psychological well-being, Iranian adolescents

1. Assistant Professor, Department of Islamic Education, Nasibah Tehran Campus, Farhangian University, Tehran, Iran
tayebe.shamsaee@gmail.com
2. Faculty Member, Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Tehran West Branch, Tehran, Iran
- 3*. Corresponding author. Faculty member, Department of Educational Sciences and Psychology, Farhangian University, Nasibah Campus, Tehran, Iran
ak.hafezi@cfu.ac.ir
4. Master's degree, educational research, Faculty of Educational Sciences, Islamic Azad University, Anar, Kerman, Iran
5. Master's degree, Educational Psychology, Faculty of Psychology, Payam Noor University, Taft, Yazd, Iran
6. PhD student, Educational Management, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shiraz University, Iran