



Effectiveness Wisdom Training on Psychological Capital in Second Period High School Students in Tehran city

Mahsa Karimi ^{1*} 

1. PhD student, Department of Distance Education Planning, Payame_Noor University, Emirates Branch (corresponding author)
❖ Corresponding Author Email: mkarimi_ed@yahoo.com

Journal Info:

Volume 1, Issue 2 Summer 2022
Pages: 21-29

Article Dates:

Receive: 2022/05/01
Accept: 2022/07/17
Published: 2022/09/22

Keywords:

Psychological capital,
Resilience, Optimism, Wisdom
training

Purpose: Psychological capital is one of the positive psychological indicators that is defined by the characteristics of optimism, perseverance, positive self-attribution and tolerance of problems. The present study was conducted investigating Effectiveness Wisdom training on Psychological Capital and Spiritual Health in Second Period High School Students in Tehran city in 2019.

Method: The present study was applied in terms of purpose, cross-sectional in terms of data collection time and in terms of data collection method or nature of quasi-experimental research with pre-test-post-test design with control and follow-up groups. The statistical population of the study was all high school students in Tehran who were selected by one-stage cluster sampling method 30 people and divided into two groups of experimental (15 people) and control (15 people) experimental group under Wisdom training 8 sessions 90 sessions Minutes (based on a protocol designed by the researcher) and the control group remained on the waiting list. The main data of this study were obtained using the Psychological Capital Questionnaire (McGee, 2011). Descriptive statistics (mean, standard deviation, skew-stretch, minimum and maximum) and inferential statistics (multivariate analysis of covariance) were used in data analysis.

Findings: The results showed that micro-education increased students' psychological capital and components of resilience, self-efficacy, hope and optimism.

Conclusion: The results also showed that Wisdom training is effective on the psychological capital of high school students in Tehran over time. The present study showed that wisdom education can be considered as an effective intervention in increasing students' psychological capital.

Article Cite:

Karimi M. (2022). Effectiveness Wisdom Training on Psychological Capital in Second Period High School Students in Tehran city, *Psychological Dynamics in Mood Disorders*. 1(2): 21-29



اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران

مهسا کریمی^۱*

۱. دانشجوی دکتری تخصصی، گروه برنامه‌ریزی آموزش از دور، دانشگاه پیام نور، واحد امارات (نویسنده مسئول)
✦ ایمیل نویسنده مسئول: mkarimi_ed@yahoo.com

اطلاعات نشریه:

دوره ۱، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۱
صفحات: ۲۹-۲۱

تاریخ‌های مقاله:

دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۱۱
پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۲۶
انتشار: ۱۴۰۱/۰۶/۳۱

واژگان کلیدی:

سرمایه روانشناختی، تاب‌آوری، خوش‌بینی، آموزش خرد

هدف: سرمایه‌های روانشناختی یکی از شاخص‌های روان‌شناختی مثبت‌گرا می‌باشد که با ویژگی‌های خوش‌بینی، داشتن پشتکار، اسناد مثبت به خود و تحمل کردن مشکلات تعریف می‌شود. این مطالعه با عنوان بررسی اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ انجام شد.

روش: پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی، به لحاظ زمان گردآوری داده‌ها مقطعی و به لحاظ روش گردآوری داده‌ها یا ماهیت پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای ۳۰ نفر انتخاب و به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم‌بندی شدند. گروه آزمایش تحت آموزش خرد ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (بر مبنای پروتکل طراحی شده توسط پژوهشگر) قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه سرمایه روانشناختی (مک‌گی، ۲۰۱۱) به دست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی-کشیدگی، کمینه و بیشینه) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش خرد باعث افزایش سرمایه روانشناختی و مولفه‌های تاب‌آوری، خودکارآمدی، امید و خوش‌بینی دانش‌آموزان شد.

نتیجه‌گیری: همچنین نتایج نشان داد آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است. مطالعه حاضر نشان داد که آموزش خردمندی می‌تواند به عنوان یک مداخله اثربخش در افزایش سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان محسوب شود.

استناد به مقاله:

کریمی، م. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خرد بر سلامت معنوی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران، پویایی روانشناختی در اختلالات خلقی؛ (۱(۲): ۲۹-۲۱

مقدمه

انسان در گستره زندگی، مسیر پر فرازو نشیبی را طی می‌کند که سرشار از چالش‌ها و فرصت‌ها است. بخش قابل توجهی از چالش‌های زندگی مربوط به دوره نوجوانی است که این دوره چالش‌های تحصیلی را با خود به همراه دارد. دوران تحصیلی دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد (داتو و والدز^۱، ۲۰۱۹). یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه‌ای برای رشد همه‌جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی، تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. با این وجود از کل دانش‌آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می‌شوند، تعداد کمی می‌توانند استعداد‌های خود را شکوفا نموده و بر مشکلات زندگی و شرایط چالش‌برانگیز تحصیلی غلبه نمایند (سلیمانی، ۱۳۹۵). ظهور روانشناسی مثبت‌نگر، موجب تحولات قابل ملاحظه و پژوهش‌های نافذ و موثری در زمینه‌های مختلف علوم رفتاری از جمله مطالعات مربوط به مسائل مختلف دانش‌آموزان و دانشجویان گردیده است (بای^۲، ۲۰۱۹).

روانشناسی مثبت‌نگر اساساً به مطالعه توانمندی‌های انسان می‌پردازد، به شناسایی عوامل افزایش‌دهنده سلامت روان توجه دارد. برخی از توانمندی‌های انسان که به منش و سرشت او مربوط می‌شود جنبه روانی داشته و به افراد کمک می‌کند تا حوادث بالقوه تهدیدکننده را کمتر این‌گونه تصور کنند و یا واکنش‌های خود را نسبت به این‌گونه حوادث کنترل نمایند (گلداسمیت، داریتی و ویوم^۳، ۲۰۱۸). «سرمایه روان‌شناختی» از «روانشناسی مثبت» سرچشمه می‌گیرد که در مکتب پست‌مدرن مطرح‌شده است (دی کلرکو، بوکنوق و راجا^۴، ۲۰۱۹). سرمایه روان‌شناختی نقاط قوت و جنبه‌های مثبت رفتار انسان را در برمی‌گیرد (کاوس و گوکن^۵، ۲۰۱۵). لوتانز مثبت‌گرایی را بیشتر در راستای توجه و تقویت توانمندی‌های افراد می‌دید تا مدیریت نقاط ضعف آن‌ها (یو^۶، ۲۰۱۶). سرمایه روان‌شناختی بر فعالیت‌هایی تمرکز دارد که منجر به رفاه افراد، ساخت افراد مثبت، شکوفا ساختن جوامع و عدالت اجتماعی می‌شود. تصویری که روانشناسان مثبت‌نگر از طبیعت انسان به دست می‌دهند، خوش‌بینانه و امیدبخش است؛ زیرا آن‌ها به قابلیت گسترش، پرورش، شکوفایی و کمال انسان و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است، باور دارند (بیتمیس و ارجنیل^۷، ۲۰۱۵). بنابراین سرمایه روان‌شناختی، سازه‌ای ترکیبی و به‌هم‌پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی-شناختی یعنی خوش‌بینی، تاب‌آوری، امید و خودکارآمدی را در بردارد (لی و چو^۸، ۲۰۱۶). خوش‌بینی سبک تفسیری است که اتفاقات مثبت را به علل دائمی، شخصی و فراگیر و اتفاقات منفی را به علل خارجی، موقتی و شرایط خاص نسبت می‌دهد (نیومن، نیلسن، اسمیت و هیرست^۹، ۲۰۱۸). تاب‌آوری، طبقه‌ای از پدیده‌هایی که با الگویی از انطباق‌پذیری مثبت در زمینه مشکلات و مخاطرات قابل‌ملاحظه، مشخص شده است (جورجیو و نیکولائو^{۱۰}، ۲۰۱۹). امیدواری، وضعیت مثبت انگیزشی مبتنی بر یک سائق کنش‌گرایانه احساس موفقیت‌پویایی و احساس موفقیت‌راهکارها است (هارگرو، کازا و مک‌کارت^{۱۱}، ۲۰۱۹) و در نهایت خودکارآمدی، اعتقاد راسخ فرد بر توانایی‌هایش برای بسیج منابع انگیزشی و شناختی و راهکارهای موردنیاز برای اجرای موفقیت‌های معین می‌باشد (بندورا^{۱۲}، ۱۹۹۷). در واقع این مؤلفه‌ها، در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشید، تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم داده، او را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده و مقاومت و سرسختی وی را در تحقق اهداف، تضمین می‌کند (وو و چن^{۱۳}، ۲۰۱۸). در تحقیقات متعدد به ارتباط بین خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خردمندی اشاره شده است، به عنوان مثال لاتویا^{۱۴} (۲۰۱۳) در بررسی منابع روانشناسی مثبت‌نگر چنین بیان کرده است که بین خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و نمره کل خردمندی رابطه مثبت وجود دارد. گلاک^{۱۵} و همکاران (۲۰۱۳) در اندازه‌گیری خردمندی و همبسته‌های آن چنین بیان کرده‌اند که تاب‌آوری، خوش‌بینی و امید با ابعاد خردمندی همبستگی مثبت معنادار دارد. گلیمور^{۱۶} (۲۰۱۴) بین امیدواری و خودکارآمدی و خردمندی همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین در همین رابطه نتایج پژوهش لوچاکوا-اسشوارز^{۱۷} (۲۰۲۰)، در پژوهش خود نشان داد که خردمندی و دانایی بستر ایمان و معنویت در افراد است.

شواهد تجربی در این زمینه نشان می‌دهد یکی از روش‌های موثر جهت افزایش سرمایه روان‌شناختی در افراد آموزش خرد می‌باشد (والش و رمز^{۱۸}، ۲۰۱۵). خرد مفهومی جهانی است که تاریخچه آن نشان می‌دهد که نظام‌های فلسفی-مذهبی و روان‌شناسی آن را برای هزاران سال پیش مورد توجه قرار داده‌اند

1 - Datu & Valdez

2 - Bae

3 - Goldsmith, Darity & Veum

4 - De Clerq, Bouckenoghe & Raja

5 - Çavuş & Gökçen

6 - You

7 - Bitmiş & Ergeneli

8 - Lee & Chu

9 - Newman, Nielsen, Smyth & Hirst

10 - Georgiou & Nikolaou

11 - Hargrove, Caza & McCarter

12 - Bandura

13 - Wu & Chen

14 - Latvia

15 - Glück

16 - Gilmore

17 - Louchakova-Schwartz

18 - Walsh & Reams

(کریشمان، گیسکنز و استینکمپ^{۱۹}، ۲۰۱۶). از این رو، خرد اغلب به عنوان عالی ترین شکل شناخت توصیف می شود (ارویو^{۲۰}، ۲۰۱۷)، که متخصصان آن را به عنوان بالاترین فضیلت انسان در نظر می گیرند (شفرده، مک مولن و اوکاسیو^{۲۱}، ۲۰۱۶). همچنین یانگ^{۲۲} (۲۰۱۳) بیان می کند که خردمندی از سه مولفه از جمله انسجام شناختی، تجسم خرد در اعمال و تاثیرگذاری مثبت بر خود و دیگران در دراز مدت برای حفظ مصالح جمعی تشکیل می شود. آردلت^{۲۳} (۲۰۰۳) خرد را ترکیبی از ویژگی های شخصیتی با سه مولفه شناختی، تاملی و عاطفی تعریف می کند. مولفه شناختی بر تمایل مداوم فرد برای درک شرایط انسانی و بخصوص مسائل درون فردی و بین فردی، بعلاوه دانش حاصل از این تمایل اشاره دارد. مولفه تاملی به توانایی درک مسائل از زوایای چندگانه اشاره دارد. مولفه عاطفی به عنوان عشق دلسوزانه، توجه و مهربانی تعریف می شود. بر اساس مطالعات انجام شده (پترسون و سلیگمن^{۲۴}، ۲۰۰۴) افرادی که از قابلیت های شناختی، ژرف اندیشی و عاطفی بهره مند هستند در مقایسه با همتران خود، از لحاظ جسمانی سالمترند، از تحصیلات بالاتری برخوردارند، روابط بهتری با دیگران برقرار می کنند، در بعد تجربه پذیرش شخصیت (پذیرا بودن تجارب) نمرات بالاتری را به دست می آورند و از سلامت روانی بیشتری بهره می برند (ارویو، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش اویمیک و پولیشچاک^{۲۵} (۲۰۱۷) نشان داد خردمند تجارب زیادی دارد که با دانش سکولار و مسیحی خود معلم زندگی، نظریه پرداز و کارشناس زندگی است که می تواند تمام مسائل وجودی انسان را حل کند، انسان خردمند نیازی به توصیه ندارد و دیگران را راهنمایی و نصیحت می کند؛ بنابراین خردمند باید از نسل جوان آینده با آموزش، تربیت، جهان بینی و معنویت کاملاً متفاوت به ویژه در عصر پیشرفت سریع علم، مهندسی، تکنولوژی و پیچیدگی زیاد شرایط زندگی باشد.

بنابراین وجود سرمایه روانشناختی در دانش آموزان که می توان آنها را یکی از مهمترین عناصر نظام آموزشی در نظر گرفت بسیار در خور توجه است و در صورت برخورداری آنان از سرمایه روانشناختی، یادگیری نیز بهتر رخ می دهد و دانش آموزان عملکرد بهتری از خود نشان می دهند (لی و لی^{۲۶}، ۲۰۱۹). از آن جا که دوره نوجوانی یکی از کلیدی ترین دوره ها در زندگی همه انسان ها است توجه به خردمندی و پرورش این مهارت به عنوان یک حق اخلاقی و انسانی، در این دوره ضروری است و تاثیر بسزایی در امر آموزش دارد. برای این که خردمندی را بتوان به نوجوانان آموزش داد لازم است نوجوان با مفهوم و تعریف خرد کاملاً آشنا باشد. اگر نوجوانان خودشان خردمندی را به صورت صحیحی تجربه کنند می توان امید داشت که از روش های مناسب برای افزایش سرمایه روانشناختی استفاده کنند. بنابراین به نظر می رسد حتی اگر ایده اصلی از خردمندی به عنوان یک نقطه پایانی آرمانی تحول انسان تا حد زیادی همگانی باشد، برخی از معانی خاص آموزش خردمندی ممکن است در فرهنگ ها متفاوت باشد و با تاریخ تغییر کنند. این در حالی است که بسیاری از پژوهش های تجربی از این نظر حمایت می کنند که بسیاری از پایه های خردمندی در طول نوجوانی و جوانی پایه گذاری می شوند. عمده نظریه ها و پژوهش های تجربی خردمندی بر نمونه های غربی استوارند؛ از اینرو این مطالعه تلاش دارد به این مساله بپردازد: آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی دانش آموزان چه تاثیری دارد؟

روش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی، به لحاظ زمان گردآوری داده ها مقطعی و به لحاظ روش گردآوری داده ها یا ماهیت پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه آماری بخش کمی شامل کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۸، که مشغول به تحصیل می باشند، تشکیل داد. برای بخش کمی از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای استفاده شد، به این صورت که ابتدا از بین مدارس دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران به صورت تصادفی یک مدرسه انتخاب و سپس بعد از اعلام یک فراخوان از دانش آموزان راجع خواسته می شود که در پژوهش شرکت کنند و به این ترتیب از بین تمامی داوطلبین ۳۰ نفر از دانش آموزان انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد و گروه آزمایش تحت آموزش پروتکل طراحی شده قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماند.

ابزارها:

پرسشنامه سرمایه روانشناختی مک گی (۲۰۱۱) (PCQ^{۲۷}): برای سنجش سرمایه روانشناختی از پرسشنامه بیست و چهار سوالی که توسط مک گی (۲۰۱۱)؛ به نقل از گل پرور، جعفری و جوادیان، (۱۳۹۲) با چهار خرده مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی ارائه شده، استفاده خواهد شد. مقیاس پاسخگویی استفاده شده در این پژوهش برای این پرسشنامه شش درجه ای (کاملاً مخالفم= ۱ تا کاملاً موافقم= ۶) است. مک گی (۲۰۱۱)؛ به نقل از گل پرور و همکاران، (۱۳۹۲) روایی و پایایی این پرسشنامه را همراه با فرم های بیست و پنج و دوازده سوالی سرمایه روانشناختی بررسی و شواهدی از روایی و پایایی این پرسشنامه ارائه کرده است. برای نمونه مک گی (۲۰۱۱) به عنوان شواهدی از روایی هم زمان این پرسشنامه با نسخ دیگر پرسشنامه سرمایه روانشناختی، بین سرمایه روانشناختی با خودکارآمدی همبستگی مثبت و معنادار بین ۰/۴۸ تا ۰/۵۴، با امیدواری همبستگی مثبت و معنادار بین ۰/۴۰ تا

19- Krishnan, Geyskens & Steenkamp

20- Arroyo

21- Shepherd, McMullen & Ocasio

22 - Yang

23 - Ardel

24 - Patterson & Seligman

25- Polishchuk & Polishchuk

26 - Lee & Lee

27 - Psychological Capital Questionnaire

۰/۶۱، با تاب آوری همبستگی مثبت و معنادار بین ۰/۴۸ تا ۰/۵۵ و با خوش بینی همبستگی مثبت و معنادار بین ۰/۴۷ تا ۰/۵۰ را گزارش کرده است. روایی صوری این پرسشنامه نیز بررسی و تایید شده است (گل پرور و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش گل پرور و همکاران (۱۳۹۲) تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش واریماکس بر روی ۲۶ سوال این پرسشنامه همان چهار عامل معرفی شده در پرسشنامه اصلی را به دست داده و آلفای کرونباخ به ترتیب برای خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۸۳ و ۰/۷۰ به دست آمده است.

محتوای برنامه آموزش خرد: با توجه به مطالعات پژوهشگر در زمینه خردمندی و بررسی منابع مختلف، منبعی مشخص که دربرگیرنده یک برنامه آموزشی مدون برای خرد باشد، مشاهده نشد. لذا پژوهشگر برای طراحی یک پروتکل آموزشی متناسب با مفاهیم خرد، با استناد به پژوهش‌های شوقی و همکاران (۱۳۹۶)، آسمانی (۱۳۹۸)، محمدزاده (۱۳۹۸) و همچنین کتاب‌های مرتبط با خرد در زمینه روانشناسی، مقدمه ای بر خرد و خرد سازمانی، آموزش خرد، هوش و خلاقیت، از شوقی و همکاران (۱۳۹۸) که در آن، نتیجه کاربردی‌ترین مولفه‌ها در بیش از نیمی از تعاریف خرد جمع‌آوری و ارائه شده است، بر آن شد تا با توجه به تخصص خود و دوره‌های آموزشی گذرانده شده و همچنین مفاهیم آموزشی روانشناسی متناسب با مولفه‌های مذکور را شناسایی و به تدوین این برنامه آموزشی مبادرت ورزد. سپس این پروتکل، در اختیار اساتید و متخصصین این حوزه جهت تایید، قرار گرفت. در مرحله‌ی بعد برنامه آموزشی تایید شده طی ۸ جلسه برای گروه آزمایش اجرا و اثربخشی آن مورد بررسی قرار گرفت. در زیر ابتدا به معرفی کاربردی‌ترین مولفه‌های خرد و سپس به محتوای ۸ جلسه آموزشی طراحی شده می‌پردازیم: لازم به ذکر است تمام گام‌های پژوهش نیز مستندسازی شد.

جدول ۱. جلسات آموزش خرد

جلسات	مراحل آموزش خرد
جلسه اول	پس از معارفه، اهمیت خردمندی و مفهوم سازی آموزش خرد و مدل سه بعدی آردلت در مورد خردمندی بررسی شد. طی این جلسه، مفهوم و ضرورت آموزش خرد و داشتن یک زندگی خردمندانه مورد بررسی قرار گرفت.
جلسه دوم	در این به جلسه آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و همدلی (آموزش برای درک و فهم این که افراد احساس کنند که امور را با نگرش همدلانه دنبال کنند) پرداخته شد، مهارت‌های شناختی خردمندی آموزش داده شد، پرورش مهارت‌های ذهنی به طور متعادل
جلسه سوم	آموزش بخشایش (پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات برای سرعت بخشیدن با ایجاد تغییرات)، مهارت‌های تعمقی خردمندی آموزش داده شد.
جلسه چهارم	آموزش پذیرش مسائل (پذیرش تغییرات پیش رو و تحمل شرایط سخت و چالش برانگیز با توجه به متغیر بودن زندگی و مواجه شدن افراد با چالش‌های مختلف)، در این جلسه مهارت عاطفی خردمندی آموزش داده شد.
جلسه پنجم	پرورش تفکر، یادگیری ارزش‌ها، آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی، کاربرد اخلاقی دانش
جلسه ششم	آموزش مسئولیت پذیری (آموزش مسئولیت پذیری مولفه اساسی آموزش خرد است که بر این اساس آموذنیها یاد می‌گیرند سلامت معنوی و سرمایه روانشناختی خود را بالا ببرند تا بتوانند دیدگاه‌ها و احساسات جدیدی که کارآمدتر هستند را در خود ایجاد کنند)
جلسه هفتم	آموزش مهارت حل مساله در زندگی واقعی، آموزش مهارت‌های شناختی، تعمقی و عاطفی خردمندی، بکارگیری استدلال به جای هیجان در متقاعد کردن دیگران
جلسه هشتم	آموزش توانایی دستیابی به بینش در زندگی، گرفتن پس آزمون

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS-V22 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

جهت انجام تحلیل کوواریانس محقق این پیش فرض‌ها را بررسی کرد که همگی محقق شدند. ۱. طبیعی بودن توزیع نمرات ۲. همگونی واریانس‌ها که با آزمون لوین و باکس این پیش فرض بررسی شد ۳. پایا بودن: متغیر کنترل، یعنی آزمونی که به عنوان همپراش انجام می‌شود باید پایا باشد و متناسب با موضوع پژوهش و طرح باشد ۴. اجرای همپراش قبل از شروع تحقیق ۵. همبستگی متعارف همپراش‌ها با یکدیگر: اگر تحقیق شامل دو یا چند همپراش باشد همبستگی همه همپراش‌ها با یکدیگر نباید بزرگ باشد ۶. همگونی شیب رگرسیون: مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل محاسبه شد و شاخص معنادار نبود ۷. خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل: برای اثبات این امر مقدار F متغیر همپراش پس از محاسبه معنادار شد.

جدول ۲. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات ابعاد سرمایه روانشناختی در دو گروه

شاخص آماری	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig	ضریب ایستا
تفاوت دو گروه با	اثربیلابی	۰.۴۲	۳.۷۷	۴.۰۰	۲۱.۰۰	۰.۰۲	۰.۴۲
کنترل اثر پیش	لامبدای ویلکس	۰.۵۸	۳.۷۷	۴.۰۰	۲۱.۰۰	۰.۰۲	۰.۴۲
آزمون	اثرهتلینگ	۰.۷۲	۳.۷۷	۴.۰۰	۲۱.۰۰	۰.۰۲	۰.۴۲
	بزرگترین ریشه روی	۰.۷۲	۳.۷۷	۴.۰۰	۲۱.۰۰	۰.۰۲	۰.۴۲

نتایج جدول ۲ نشان می دهد پس از حذف اثر پیش آزمون با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، یک اثر معنی دار برای عامل بسته آموزشی خرد «متغیر مستقل» وجود دارد. این اثر نشان می دهد که حداقل بین یکی از مولفه های سرمایه روانشناختی دانش آموزان که با بسته آموزشی خرد آموزش دیده اند، با دانش آموزان گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (لامبدای ویلکس = ۰/۵۸، $p > ۰.۰۵$)

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس یک راه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

شاخص آماری	منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معناداری	ضریب ایستا
خودکارآمدی	گروه	۵۶.۴۳	۱.۰۰	۵۶.۴۳	۸.۷۶	۰.۰۰۷	۰.۲۷
	خطا	۱۵۴.۵۸	۲۴.۰۰	۶.۴۴			
امیدواری	گروه	۲.۱۷	۱.۰۰	۲.۱۷	۰.۳۷	۰.۵۴۶	۰.۰۲
	خطا	۱۳۹.۲۵	۲۴.۰۰	۵.۸۰			
تاب آوری	گروه	۸۳.۶۴	۱.۰۰	۸۳.۶۴	۹.۳۷	۰.۰۰۵	۰.۲۸
	خطا	۲۱۴.۳۱	۲۴.۰۰	۸.۹۳			
خوشبینی	گروه	۹۰.۲۳	۱.۰۰	۹۰.۲۳	۱۰.۸۷	۰.۰۰۳	۰.۳۱
	خطا	۱۹۹.۲۲	۲۴.۰۰	۸.۳۰			

نتایج جدول ۳ نشان می دهد، با حذف تاثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار در خودکارآمدی، تاب آوری و خوشبینی دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تایید می گردد. همانگونه که از نتایج جدول ۳ ملاحظه می گردد سطح معناداری حاصل شده برای خودکارآمدی، تاب آوری و خوشبینی در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۲ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۴ متغیر وابسته) کوچکتر می باشد. در نتیجه با توجه به میانگین های حاصل شده می توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان خودکارآمدی، تاب آوری و خوشبینی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر داشته است.

برای بررسی ماندگاری اثر آموزش در مرحله ی پیگیری میانگین مؤلفه های سرمایه روانشناختی در گروه آزمایش بین مراحل پس آزمون و پیگیری با آزمون t مقایسه شد.

جدول ۴. مقایسه میانگین مؤلفه های سرمایه روانشناختی پس آزمون و پیگیری

شاخص متغیر	تفاوت میانگین ها	مقدار t	درجات آزادی	سطح معناداری
خودکارآمدی	۰.۳۰	۱.۶۱	۲۹	۰.۱۲
امیدواری	۰.۲۷	۱.۷۷	۲۹	۰.۰۹
تاب آوری	۰.۲۰	۱.۳۶	۲۹	۰.۱۸
خوشبینی	۰.۱۳	۱.۶۸	۲۹	۰.۱۰

همان گونه که نتایج جدول ۴ نشان می دهد از آنجا که مقادیر t به دست آمده با درجه آزادی ۲۹، از مقدار t جدول کوچکتر است و همچنین از آنجا که سطوح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ است و چون این مقدار بزرگتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ می باشد، بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات در دو مرحله پس آزمون و پیگیری غیرمعنی دار است. بنابراین آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و مولفه‌های آن (امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی) در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران تاثیر مثبت و معناداری دارد. در راستای نتایج بدست آمده یانگ (۲۰۱۴)، پژوهشی تحت عنوان خرد و یادگیری تجارب زندگی مهم و معنی دار در دانش‌آموزان انجام داد. نتایج نشان داد دانش‌آموزان یادگیری چندبعدی و غنی از تجارب‌شان کسب کردند و مؤلفه‌های خرد در یادگیری‌شان و کاربرد یادگیری از درس‌های یادگیری شده درگیر می‌شد؛ همچنین تجزیه و تحلیل آماری چند متغیره نشان داد پاسخ‌های دانش‌آموزان به مواردی از هر دو یادگیری و مؤلفه‌های خرد کسب شده در هشت ماه افزایش پیدا کرد. در نهایت پژوهشگران بیان می‌دارند که یادگیری از تجارب مهم و معنادار زندگی می‌تواند خرد را تقویت کند. زاگر و همکاران (۲۰۱۳)، نیز پژوهشی تحت عنوان رابطه خرد، خشنودی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان انجام دادند. نتایج نشان داد خرد خودگزارشی و خشنودی ارتباط مثبت با یکدیگر داشتند (با کنترل سن، جنس و آموزش)؛ هوش هیجانی و خشنودی با یکدیگر ارتباط مثبت داشتند (با کنترل سن، جنس، آموزش و خرد خودگزارشی)؛ ارتباط مثبت بین خرد خودگزارشی و خشنودی با کنترل هوش هیجانی ضعیف و غیرمعنادار شد. در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان چنین بیان کرد که آموزش خرد به عنوان یک مزیت در ارتباط با ابعاد مثبت است و احساساتی خوشایند را ایجاد و کسب می‌کند و احساس منفی را می‌کاهد (نف و همکاران، ۲۰۰۷). توانایی آموزش خرد قابلیت ارزیابی زندگی بر اساس مفاهیم عمیق است و به شیوه‌ای انجام می‌پذیرد که برای خود فرد و دیگران معنادار به نظر برسد. آموزش خرد محصول دانش و تجربه، اما چیزی فراتر از انباشت اطلاعات است. آموزش خرد، هماهنگ سازی این اطلاعات و استفاده سنجیده از آنها برای افزایش سرمایه روانشناختی است. در بافت اجتماعی، خردمندی این اجازه را به افراد می‌دهد که به دیگران گوش کنند، آنچه آنها می‌گویند را ارزیابی کنند و سپس توصیه‌های عاقلانه‌ای ارائه کنند. آردلت (۲۰۰۰) و کرامر (۲۰۰۰) دریافتند که افراد خردمند رضایت زندگی بالایی دارند زیرا توانایی پذیرش فراز و نشیب‌ها و کسب معنای زندگی و نبرد برای غلبه با آنها را دارند و همین ویژگی‌ها سبب افزایش سرمایه روانشناختی آنها می‌شود. سرمایه روانشناختی نقاط قوت روانشناختی را فراهم می‌کند که به این افراد توانایی تجربه چالش‌های زندگی را به روشی موثرتر فراهم می‌کند، این افراد فقط بر روی شرایط زندگی ایده آل تمرکز نمی‌کنند (لی، ۲۰۱۱؛ آردلت و آوه، ۲۰۱۰؛ بوستر، ۲۰۱۰). افراد خردمند، تبادلات اجتماعی مثبتی را که برای خودشان و دیگران مطلوب و سودمند هستند، ترویج می‌کنند، پرورش می‌دهند و به عمل در می‌آورند (تیلور و همکاران، ۲۰۱۱). آموزش خرد، ترکیبی از گرایش‌ها و ویژگی‌های روان شناختی است که برای سرمایه روانشناختی، نقطه‌ای آرمانی در نظر گرفته می‌شود، آموزش خرد از طریق تفکر و تجربه و در قالب شاخص‌های عاطفی، شناختی و ژرف نگری پرورش می‌یابد. شاخص عاطفی خردمندی دلالت بر وجود احساسات مثبت (شامل همدلی و شفقت) و نداشتن عواطف و رفتارهای منفی نسبت به دیگران است. شاخص شناختی خردمندی شامل توانایی و گرایش به درک زندگی و توجه به معانی عمیق‌تر آن به ویژه با توجه به موضوعات درون فردی و بین فردی است. شاخص ژرف نگری خردمندی ناظر بر ملاحظه رویدادهای زندگی از دیدگاه‌های گوناگون با هدف کسب بینش نسبت به ماهیت پدیده‌هاست. ژرف نگری، خودآگاهی را رشد می‌دهد و به طور همزمان موجب افزایش شناخت و عواطف می‌گردد (آردلت، ۲۰۰۳). اسمیت و بالتز (۱۹۹۰) خردمندی را مجموعه‌ای بسیار تحول یافته از دانش و قضاوت واقعی و اجرایی می‌دانند که با آنچه ملاحظات عملی اساسی زندگی نامیده می‌شود، سروکار دارد. ملاحظات عملی اساسی زندگی، مسائل مهم، اما غیرمقطعی و مبهم زندگی را شامل می‌شود؛ به ویژه به بینش عمیق و قضاوت درست در مورد ماهیت وضعیت بشر، روش‌ها و ابزار برنامه‌ریزی، مدیریت و درک یک زندگی خوب اشاره دارد. از نظر آنها خردمندی به عنوان اوج عملکرد یا حتی نقطه پایانی دانش بشری و تحول آن است که می‌تواند مشابه مرحله خودشکوفایی مزلو باشد. در آموزش خرد، بر تقویت مثبت‌اندیشی جهت افزایش قدرت تصمیم‌گیری متناسب با محیط تأکید می‌شود و به افراد آموزش داده می‌شود که زندگی را نه یک تهدید، بلکه فرصتی برای رشد و بالندگی در نظر بگیرند. به‌علاوه تأکید بر به‌کارگیری راهکارهای حل مسئله منطقی، و مواجهه با مشکلات به‌جای فرار از آن‌ها، امید را در فرد افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که فرد آینده‌بهتری را برای خود تصور کند و با کوشش و امید بیشتری نسبت به حل مشکلات مبادرت کند. امید منجر به ایجاد انگیزه بیشتر برای حل مشکلات روزمره می‌شود و به‌عنوان سائق برای هیجانات و سلامتی افراد در نظر گرفته می‌شود. همچنین افزایش امید باعث افزایش خوش‌بینی و کاهش بدبینی می‌شود. یکی از نکات دیگری که در آموزش خرد بر آن تأکید می‌شود، جهت‌گیری مثبت حل مسئله است. جهت‌گیری مثبت باعث می‌شود که فرد باور کند که مسئله قابل حل است (انتظارات پیامد مثبت) و نسبت به توانایی خود برای حل مسائل به‌طور موفقیت‌آمیز اطمینان حاصل کند و باور بیشتری نسبت به توانایی و خودکارآمدی خود برای حل مسائل زندگی روزمره کسب کند. خودکارآمدی باعث می‌شود که فرد بتواند به‌طور مؤثر با افراد، رویدادها، و شرایط استرس‌زا مواجه شود. افراد خودکارآمد در انجام تکالیف استقامت دارند، و اغلب در سطح بالایی عمل می‌کنند. به‌علاوه خودکارآمدی سطح آرزوها را بالا می‌برد و توانایی خردمندی و تفکر عینی را بهبود می‌بخشد.

همچنین نتایج نشان داد آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است. از آنجا که افراد تحت آموزش خرد قرار گرفته در این پژوهش، دانش جدیدی را در زمینه برقراری ارتباط بهتر اعم از همدلی، تنظیم هیجانی و آگاهی از چگونگی برقراری ارتباطی بالغانه فراگرفته‌اند، همچنین در جهت تعمق و شناخت خود گامی جدید برداشته و از توانمندی‌هایی همچون ذهن‌آگاهی، درون‌بینی و خودآگاهی برخوردار گشته‌اند، بهبود در سرمایه روانشناختی، در آن‌ها قابل پیش‌بینی و موردانتظار بود در نتیجه با توجه به اینکه آموزش خرد پیش‌بینی‌کننده‌ای معنادار برای مولفه‌های سرمایه روانشناختی مورد پژوهش می‌باشد، می‌توان با ایجاد و ارتقاء چنین آموخته‌هایی سرمایه روانشناختی را بهبود بخشید. همچنین در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت از آنجا که خرد، فرد را از چالش‌های افکار و مشکلات به سمت آرامش و انعطاف‌پذیری سوق می‌دهد و تمرکز فرد را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود با اطرافش رخ می‌دهد متمرکز می‌سازد، موجب می‌شود فرد در موقعیت‌های تعارض‌آمیز، به بسط و توسعه فضاهای هشیاری و آگاهی درونی مبادرت ورزیده و سمت و سوی هوشیاری خویش را از افکار خودکار و منفی به جنبه‌های جدیدی از زندگی در

حال گذر معطوف کند. همچنین فرد در برخورد و بررسی افکار مختلف، بردباری بیشتری از خود نشان می‌دهد، موقعیت‌های پیچیده و چالش‌انگیز را نه به عنوان تهدید بلکه فرصتی برای لذت و رشد خود می‌بیند، اطلاعات و محیط اطراف را به خوبی تحلیل می‌کند و مناسب‌ترین معنا را از آنها استخراج می‌کند در نتیجه می‌تواند به تسلط بر خود و خودپذیرندگی افراد یاری رساند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر نبود برداشت یکسان از پرسش‌های مربوط به متغیرهای پژوهش (محدودیت مربوط به اندازه‌گیری)، احتمال اعمال اغراض شخصی از سوی پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه‌ها نسبت به مسائل مطرح شده راجع به متغیرهای مورد اندازه‌گیری، میزان صداقت آزمودنی‌ها در پاسخ‌گویی به پرسش‌ها که از اراده و کنترل پژوهشگر خارج است، ممکن است بعضی از پاسخ‌دهندگان به علت کم‌حوصلگی یا خستگی یا کم‌دقتی، پاسخ مناسبی به سوالات نداده باشند. پیشنهاد می‌شود دانش برخاسته از محیط‌های آموزشی به گونه‌ای با خردمندی همراه گردد تا در چارچوب شیوه‌های فعال آموزشی در جهت ارتقا رشد ذهنی و تفکر خردمندانه یادگیران خود گام برداشته شود. پیشنهاد می‌شود دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی خرد، در مراکز مختلف مشاوره و روانشناسی فراگیرتر شود تا در جهت ارتقاء سطح خرد جامعه و بهبود سرمایه‌های روانشناختی دانش‌آموزان گامی موثر برداشته باشیم. با توجه به اثربخشی خرد و خردمندی در زندگی افراد و از طرفی نوظهور بودن این مفهوم در روانشناسی، پیشنهاد می‌شود از طریق رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی از قبیل تلویزیون، رادیو و شبکه‌های اجتماعی مجازی، به آگاه‌سازی جمعی و ترویج مفهوم خرد و ارائه راهکارهایی در جهت افزایش آن، پرداخته شود.

ملاحظات اخلاقی: موارد مربوط به اخلاق در پژوهش و نیز امانت‌داری در استناد به متون و ارجاعات مقاله تماماً رعایت گردید.

تعارض منافع: تدوین این مقاله، فاقد هرگونه تعارض منافی بوده است.

سهم نویسندگان: نگارش مقاله تماماً توسط نویسندگان بصورت مشترک و برابر انجام گرفته است.

تشکر و قدردانی: از تمام کسانی که ما را در تهیه این مقاله یاری رسانده‌اند، سپاسگزاریم.

تأمین اعتبار پژوهش: این پژوهش بدون تأمین اعتبار مالی سامان یافته است.

References

- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on aging*, 25(3), 275-324.
- Arroyo, S. (2017). The formation of aggregate expectations: wisdom of the crowds or media influence?. *Contemporary Social Science*, 14(1), 132-143.
- Bae, S. M. (2019). The relationship between smartphone use for communication, social capital, and subjective well-being in Korean adolescents: Verification using multiple latent growth modeling. *Children and Youth Services Review*, 96, 93-99.
- Bitmiş, M. G., & Ergeneli, A. (2015). How psychological capital influences burnout: the mediating role of job insecurity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 207, 363-368.
- Çavuş, M. F., & Gökçen, A. (2015). Psychological capital: Definition, components and effects. *British Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 5(3), 244-255.
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2019). Psychological capital is associated with higher levels of life satisfaction and school belongingness. *School Psychology International*, 0143034319838011.
- De Clerq, D., Bouckenooghe, D., & Raja, U. (2019). A Person-Centered, Latent Profile Analysis of Psychological Capital. *Australian Journal of Management*, 44(1).
- Georgiou, K., & Nikolaou, I. (2019). The influence and development of psychological capital in the job search context. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(3), 391-409.
- Gilmore, A. L. (2014). A Cultural Examination of Hardiness: Associations with Self-Esteem, Wisdom, Hope, and Coping-Efficacy. (doctoral dissertation) University Honors Program Theses
- Goldsmith, A. H., Darity Jr, W., & Veum, J. R. (2018). Race, cognitive skills, psychological capital and wages. In *Leading Issues in Black Political Economy* (pp. 185-198). Routledge.
- Gol Parvar, M., Jafari, M., Javadian, Z. (2012). Prediction of psychological capital through the components of spirituality in nurses. *Journal of Psychiatric Nursing*, 1 (3), 44-35.
- Hargrove, D., Caza, A., & McCarter, M. W. (2019, July). Third-Party Effects of Psychological Capital: Observer Attributions and Responses. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2019, No. 1, p. 18119). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.

- Krishnan, R., Geyskens, I., & Steenkamp, J. B. E. (2016). The effectiveness of contractual and trust-based governance in strategic alliances under behavioral and environmental uncertainty. *Strategic Management Journal*, 37(12), 2521-2542.
- Latvia, R. (2013). Factors of resilience wisdom and self efficacy as positive resources of leaders in sample of latvian. *Problem Psychology*, 5, 96-107.
- Lee, C. H & Chu, K. K. (2016). Understanding the effect of positive psychological capital on hospitality intern's creativity for role performance. *International Journal of Organizational Innovation (Online)*, 8(4), 213.
- Lee, H. S., & Lee, Y. G. (2019). The Impact of the Middle Age's Positive Psychological Capital to Reemployment. *Journal of Digital Convergence*, 17(5), 33-40.
- Louchakova-Schwartz, O. (2020). Wellbeing and Spirituality: Insights from the World's Wisdom Traditions. *The Palgrave Handbook of Workplace Well-Being*, 1-29.
- Newman, A., Nielsen, I., Smyth, R., & Hirst, G. (2018). Mediating role of Psychological capital in the relationship between social support and wellbeing of refugees. *International Migration*, 56(2), 117-132.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Shepherd, D. A., McMullen, J. S., & Ocasio, W. (2016). Is that an opportunity? An attention model of top managers' opportunity beliefs for strategic action. *Strategic Management Journal*
- Soleimani, L. (2015). The relationship between transformational capital and academic achievement with the mediating role of psychological capital. Master's thesis, *Persian Gulf University*, Bushehr. The results showed that micro-education increased the spiritual health and its components, religious health and existential health of students.
- Walsh, R., & Reams, J. (2015). Studies of Wisdom: A special issue of integral review. *Integral Review*, 11(2), 1-6.
- Wu, C. M., & Chen, T. J. (2018). Collective psychological capital: Linking shared leadership, organizational commitment, and creativity. *International Journal of Hospitality Management*, 74, 75-84.
- You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17-24.